Андрей Лаппа

Йога

ТРАДИЦИЯ ЕДИНЕНИЯ



«СОФИЯ»
2007

УДК 615.81
ББК 75.6
Л24

Лаппа Андрей

Л24 Йога: Традиция Единения / А. Лаппа. — 5-е изд. испр. и доп. —
М.: ООО Издательство «София», 2007. — 384 с.

Будучи очень современной по духу и содержанию, эта книга представляет Йогу в истинно традиционном понимании — как Путь Единения. Йога по определению должна охватывать все сферы человеческого бытия — духовную, психическую и физическую. К сожалению, некоторые аспекты этой Традиции во всем мире получили недостаточное развитие. В частности, из Хатха-Йоги выпал огромный корпус *динамических* практик, от которого в популярных учебниках остался в лучшем случае лишь один комплекс *Сурья Намаскар*.

Основываясь на учении всемирно известных учителей Йоги: Кришнамачарьи, Паттабхи Джойса и Б.К.С. Айенгара и своем собственном многолетнем практическом опыте Йоги, Андрей Лаппа намеревался описать в этой книге все йогические Виньясы (двигательно-дыхательные упражнения), а также ряд малоизвестных практик Йоги — в частности, таинственный Танец Шивы. Но в результате получилось нечто гораздо большее — полная классификация всех возможных элементов физических, дыхательных и психических упражнений Йоги и универсальный алгоритм построения из них индивидуальных тренировочных программ. Выходя, таким образом, за рамки просто «книги о Йоге», этот глубокий труд будет полезен всем практикующим Йогу и боевые искусства.

УДК 615.81
ББК 75.6

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена никаким электронным, механическим, фотографическим, звуковым или каким-либо иным образом без предварительного письменного разрешения автора.

© «София», 2007
© ООО Издательство «София», 2007

Содержание

Благодарности ... 8
Предисловие ... 9
Введение ... 17

Часть I. Путь ... 19

Истинный Путь и Учитель ... 20
Естественный и обращенный поток ... 20
Воля и Сила Духа ... 21
Йога и мораль ... 22
Ключ к Мастерству ... 24
Метод практики ... 25
Цели и средства ... 26

Часть II. Форма ... 27

Теория органического формообразования ... 28
Асаны ... 28
Система расширения и уравновешивания арсенала форм ... 34
Положение формы в пространстве ... 42
Виньясы ... 47
Психоэнергетическая мандала ... 49
Многоуровневый алгоритм Виньяс ... 50
Иерархия Виньяс ... 78
Теория энергетического формообразования ... 80
Связь процесса дыхания с состоянием сознания ... 80
Шесть характеристик дыхания ... 81
Шесть факторов, сопутствующих дыханию ... 85
Комбинированный режим управления ... 97
Шри Мантра ... 98
Теория полевого формообразования ... 101
Источник жизни ... 101
Расы — психоэнергетические доминанты ... 101
Шри Янтра — универсальная технологическая диаграмма Йоги ... 109
Мрита Мудра ... 111
Кундалини — организующая сила ... 112

Часть III. Тренинг 117
Тренинг на разных уровнях практики Йоги 118
Защита и безопасность 119
Иерархия комплексов 121
Связь пределов в теле и Духе 124
Разновидности физических пределов 125
Разновидности тренинга 126
Полный алгоритм специальной тренировки 131
«Первая сторона» 132
Режим самосопротивления 133
Правильный настрой 134
Ха-, Тха- и Ха-Тха-стили 134
Женский и мужской стили тренинга 137
Статический и динамический режимы 139
Связь дыхания с формой и движением 140
Время для тренинга 141
Место для тренинга 144
Древний эталон здоровья 148
Часть IV. Малоизвестные практики 151
Малоизвестные практики Йоги 152
Пранаяма в воде 153
Созерцание на бегу 155
Расслабление на бегу 156
Пранаяма при ходьбе 158
Основы йоговской адаптации 158
Йога в сексе 160
Двенадцать правил питания 167
Диета Йоги 175
Шива Ната — Танец Шивы 177
Последующие уровни практики 230
Связь движений позвоночника с дыханием 233
Элементы Танца Шивы в тренировочных комплексах Йоги 236
Тайна радости дельфина 237
Часть V. Сила 239
Биоядерная энергия 240
Храм силы 242

Современный шаманизм 244
Хатха-Йога — метод Раджа-Йоги 245
Путь лидера 246
Органическое бессмертие 248
Свобода 249
Западный ученик 250
Здоровье и удовлетворенность 252
Медик и «шизик» (или «За пределами "нормального"») 253

Часть VI. Техника Виньяс 257
Вспомогательные Виньясы 258
Основные продольные Виньясы 269
Основные поперечные Виньясы 280
Основные скручивающие Виньясы 286
Одноуровневые разнонаправленные Виньясы 292
Межуровневые однонаправленные Виньясы 299
Межуровневые разнонаправленные Виньясы 310
Специализированные непредельные Виньясы 324
Специализированные предельные Виньясы 330
Круговые одноуровневые Виньясы 333
Круговые межуровневые Виньясы 342

Приложения 347
Приложение 1 348
Приложение 2 366

Благодарности

Пользуясь случаем, выражаю искреннюю признательность современным Хранителям Традиции Йоги — Паттабхи Джойсу и Б. К. С. Айенгару — за вдохновение и незримую духовную поддержку. Андрею Сидерскому — за многолетний творческий обмен опытом и сотрудничество, а также ценные советы при написании текста этой книги. Людмиле Вандаловской — за многолетнее сотворчество и духовную поддержку в процессе разработки теории и практики отдельных аспектов тренинга. Военному-математику Александру Чунихину — за помощь в осмыслении математических моделей, лежащих в основе техники продвинутых уровней Танца Шивы. Мануальному терапевту Олегу Тыборовскому — за сотрудничество в процессе осознания и разработки наиболее безопасных тренировочных комплексов. И всем своим ученикам — за самоотверженное участие в исследованиях и отработке наиболее эффективных технологических алгоритмов Йоги. А также коллективу издателей: Андрею Дихтярю, Андрею Костенко, Тарасу Ткаченко, Елене Введенской и Вячеславу Вирич, за неравнодушное отношение и качественную работу при изготовлении оригинал-макета этой книги.

Предисловие

Опубликованию этой книги предшествовал многолетний практический опыт. Моя судьба сложилась так, что с детства я много путешествовал. Год жил с родителями в Монголии и Китае. Будучи подростком, но уже мастером спорта по подводному плаванию, я объехал почти весь Советский Союз в составе сборной команды Украины. В студенческие годы побывал во многих горных регионах бывшего Союза: в Карпатах, Крыму, на Кавказе, Алтае, Тянь-Шане, в Фанах, Хибинах, на озере Байкал, Каспийском, Белом, Черном морях и на Сахалине. Посещал дацаны в Бурятии и мечети в Самарканде, Бухаре, Фергане и в горном Таджикистане.

Одновременно с занятиями плаванием я с восьмого класса практиковал йогу и за четырнадцать лет, до первой поездки в Индию, овладел почти всем арсеналом асан, представленным в «Light on Yoga» Б. К. С. Айенгара. С 1988 года я начал работать профессиональным инструктором йоги, и через восемь лет, за активные действия по распространению йоги в Киеве посол Индии в Украине наградил меня возможностью пройти бесплатное обучение в Институте йоги у Б. К. С. Айенгара в Пуне. Так для меня открылся путь в Индию, а в последующих путешествиях — также в Непал и Тибет.

Только за первые полгода моего пребывания в Индии я объехал всю эту страну вдоль и поперек и побывал почти во всех ашрамах и духовных местах, известных на территории СНГ по литературным источникам. В этот период мне посчастливилось пройти обучение у Паттабхи Джойса — современного хранителя Традиции Аштанга-Виньяса-Йоги школы Кришнамачарьи в Майсуре, практиковать йогу у Йогачарьи Рудры в Ашраме Шивананды в Ришикеше, вникнуть в разновидности медитации в Ашраме Раджниша в Пуне, прочувствовать дух коммуны Шри Ауробиндо в Ауровиле, воспринять суть любви и магии в ашраме Сатья Саи Бабы в Бхутапати, стать свидетелем войны в Шринагаре — столице Кашмира, приобщиться к ежедневным буддийским молитвам и ритуалам в различных ламаистских монастырях Ладакха и Непала, получить благословение и «бордовый шнурок» у Его Святейшества Далай-Ламы в его резиденции в Дхарамсале, проникнуться чувством тантрической традиции индуизма у стен храмов в Каджурахо, Конараке, Бхубанешваре и Пури, пережить реальность шокирующих обрядов в Бенаресе, достичь губочайшего покоя в «Пещере Васиштхи» в Гималаях, осознать преемственность религиозных традиций в пещерных храмах Эллоры и Аджанты, осознать сакральный смысл Храмовых танцев в храмах штатов Одисси и Тамил Наду, вкусить свободу пустынь и мощь Бастионов Раджастана, обрести множество друзей среди духовных сподвижников и профессионалов-учителей из Индии, Непала, Тибета и западных стран, а также побывать во множестве других мест, еще никому у нас не известных, но хранящих ценнейшее духовное наследие.

Но только недавно, приближаясь к тридцатитрехлетнему возрасту, я осознал, что все, что мне посчастливилось увидеть в жизни, и все, что приобреталось как прак-

тический и духовный опыт, сводилось к одному-единственному предназначению. И тогда я понял, почему когда-то вышел из автобуса на безжизненном высокогорном перевале «в сердце Гималаев»...

Дорога из Непала в Тибет, через китайскую границу, шла на огромной высоте, достигая порою 5 тысяч метров над уровнем моря. Конечно, по сравнению с окружающими ее вершинами восьмитысячников, она проходила чуть выше «дна», но фактически ее уровень почти соответствовал высоте Эльбруса — самой высокой горы Кавказа.

После многочасового подъема по горному серпантину автобус наконец-то достиг вершины перевала. Водитель остановил машину возле тибетской юрты, рядом с которой был навес на грязных деревянных жердях, служивший временным укрытием от снега и дождя и местом, где могли перекусить все, кто двигался по дороге из Непала в Тибет и обратно.

Стоял густой туман. Мы находились внутри лежащего облака. Было страшно сыро и холодно. Вокруг лежал таящий снег, превратившийся в слякоть.

Видимость была не более 50 метров, мы находились между знаменитых горных вершин, но их скрывали облака.

Так же как и все, кто ехал в этом автобусе, я отправился перекусить в этот тибетский «ресторанчик». Это был просто подарок — встретить на дороге людей и даже на такой высоте почувствовать, что ты не один в этом горном мире, всячески демонстрирующем свою непревзойденную мощь.

Еще не дойдя до укрытия, я почувствовал, что со мной что-то происходит. Причем настолько явное, что это затмевало сильный голод и усталость, накопившуюся после изнурительной болтанки в автобусе по горному серпантину.

Я оглянулся вокруг, как бы пытаясь увидеть кого-то или что-то, что прояснит странное влияние, которое я постоянно чувствовал. Но вокруг все было совершенно обычно: туман, тень автобуса вдалеке и люди, нетерпеливо суетившиеся возле юрты, в ожидании чего-нибудь горяченького.

Имея опыт походов в горы на территории Союза, я подготовился, взяв с собой из дома легкую палатку, примус и котелок. Но здесь, в Гималаях, впервые в своей жизни я оказался в ситуации, когда без всего этого можно было прекрасно обходиться. Почти везде в горах, до высоты 4,5–5 км были поселения людей, простенькие «Гэст хаусы», магазинчики, ресторанчики, где можно было найти горячую пищу, дешево переночевать, оставить рюкзак и, взяв в проводники какого-нибудь местного мальчика, налегке уйти выше в горы. Достигнуть ледников и неприступных снежных стен, на которые можно было подниматься уже только со специальным снаряжением, и в этот же день вернуться обратно.

Примерно через час водитель сел в автобус и дал пронзительный сигнал, прогремевший эхом в пустоте. Это было приглашением возвращаться в автобус и следовать дальше.

Я так и «болтался» все обеденное время, между автобусом и юртой, «сканируя» окружающее пространство в поисках «загадочного источника».

Предельная настороженность странным образом сочеталась с необычным безволием. Тело было свинцово-тяжелым. И все мотивации что-то делать, куда-то ехать, к чему-то стремиться рассеялись как дым. Одновременно с видением глазами окружающих объектов я Видел неподвижные четкие структуры — цветные «решетки».

Мне стало совершенно все равно, что будет, если я останусь один на этой дороге, даже если следующий автобус будет только через неделю. И в нем может не быть свободных мест...

Я остановился точно на верхней точке перевала и смотрел на дальний поворот дороги, за которым скрылся автобус. Дул сильный ветер, хлеставший по лицу мелкой водяной пылью. И я чувствовал себя на вершине... Вершине перевала — верхней точке впадины между гигантскими пиками, которых хоть и не было видно, но их было «слышно». Это «навевало» какие-то ассоциации с моим нынешним положением на этой Планете...

Плотные волны Силы втекали в меня сверху. Не веря в то, что все это происходит наяву, я стоял, широко расставив ноги, чтобы не упасть, и чувствовал, что становлюсь все тяжелее и тяжелее.

В конце концов стоять стало просто невозможно. Я опрокинул на снег стоявший рядом рюкзак, лег на него спиной и закрыл глаза. Почти сразу же что-то внутри начало меняться, сдвинулось и «я начал взлетать», поднимаясь над лежащим на рюкзаке телом. Слегка «плавая» из стороны в сторону, «я завис» метрах в трех над ним и совсем «остолбенел», заметив где-то сзади в воздухе, у себя «за спиной», какую-то Сущность. Не глазами, а каким-то чудесным Видением я воспринял ее «во всей красе», от которой «волосы на голове встали дыбом».

Невозможно было понять, кто это был: он, она или оно. Но его (?) широколицая физиономия «болталась», как химера, в пространстве еще выше надо мной и скалилась длинными клыками, широко раскрыв страстно-хищные глаза. Ее (?) лоб был украшен гирляндой из нанизанных человеческих черепов. Возникло сильное чувство страха и реального присутствия Смерти. А она (?) как будто изучала, готов ли я к чему-то...

Смеркалось.

Восприятие почти пришло в норму. Я оглянулся назад, пытаясь сориентироваться, чтобы выбрать место для ночлега. Где-то там, далеко внизу, в долине, лежала Индия.

Я повернулся обратно и понял, что отсюда начинается *тибетское* плато.

Этот перевал был не только верхней точкой между двумя долинами — Индией и Тибетом, но и своеобразным рубиконом, соединяющим между собой две древние духовные культуры...

Только сейчас я заметил, насколько был измучен, намок, замерз и проголодался. Мне показалось неразумным еще больше испытывать свое здоровье на прочность, ночуя в совершенно незнакомом месте на снегу. И я отправился к юрте тибетцев...

Утро было настоящим подарком. Облака поднялись гораздо выше и кое-где расступились, открывая восхитительный блеск вертикальных белоснежных пиков. Солнце уже припекало, и повсюду журчали ручьи.

Местность была совершенно безжизненной, но чистой и красочной. Вода собиралась в русло небольшой реки, текущей с северо-востока — со стороны тибетского плато. А чуть ниже, на юго-западе, образовалось озеро, в голубизне которого, как в зеркале, живописно отражалась расположенная за ним снежная вершина...

На высотках вдоль гребня близлежащего холма торчали длинные шесты, между вершинами которых была натянута нить с разноцветными флажками. А на других из этих высоток стояли каменные тумбы, сложенные из камней наподобие ступ.

Такие знаки можно было встретить везде в Гималаях. Они служили ориентирами для духовных странников, указывая им пути к святым местам паломничества.

Я поднялся на хребет и отправился вдоль этих знаков. Пройдя около двух километров, я обнаружил небольшой «храмик», если его вообще можно было так назвать, который стоял на очередной высотке по ходу гребня холма.

(Такие постройки можно повсеместно встретить на территории Непала, Тибета, Индии и др. стран. Они предназначены для молитвы или медитации путников или жителей близлежащих деревень и строятся в особых Местах Силы. По конструкции они представляют собой очень упрощенную форму индуистского, буддистского или мусульманского храма — очень маленького и рассчитанного на одного человека.)

Не ожидая ничего необычного, я подошел к нему. Это был шиваистский «храм». Внутри, на центральной беленой стене, пеплом был нарисован знак «Ом», а в углу стоял ржавый боевой трезубец. На полу располагался маленький Шива-Лингам и лежал жуткого вида хлыст для самоистязаний, пепел перегоревших благовоний и засохшие лепестки цветов.

Я вошел внутрь под купол этого «храмика», и вдруг неожиданно мощная «электрическая» волна пронзила мое тело снизу вверх так, что я вытянулся на носочки. Как будто кто-то схватил меня за волосы над теменем и сильно потянул вверх.

Я уже давно был знаком с потоком такого качества. Однажды в Крыму (на Тарханкуте), еще в возрасте 25 лет, задолго до поездки в Гималаи, такой поток оторвал меня от земли во время «подъема *Кундалини*» прямо в позе «Лотоса». Тогда я вытянул руки вниз и кончиками пальцев едва доставал до земли. В это я сам до сих пор с трудом верю, но то же самое видели мои друзья, находившиеся неподалеку возле палатки. Причем это был не прыжок, как у «трансцендентальных медитаторов», а продолжительное зависание в воздухе.

Но сейчас этот поток сработал в положении стоя. Я Видел, как «внутри меня», откуда-то из области солнечного сплетения, поднялась гигантская кобра. Ее тело воспринималось никак не менее чем три метра в диаметре и уходило в небо на головокружительную высоту. Голова ее достигала небес и была увенчана золотой короной.

Все это сопровождалось жутким звуком, как будто кто-то нажал все клавиши органа одновременно, причем этот звук лавинообразно нарастал.

У меня было смешанное чувство: с одной стороны — восторг от демонстрации такой мощи и великолепия, и с другой стороны — страх побеспокоить это Существо, созерцавшее Вселенную. Волосы у меня на голове торчали дыбом...

Так я «трепетал» в блаженной «лихорадке» около двух часов, пока не исчерпалось нечто, преобразившее мое сознание. (Этот процесс не имеет ничего общего с эпилепсией. И хотя он может начинаться спонтанно, в любой момент его можно прервать, потому что он всегда находится под сознательным контролем. Болезнью или «синдромом» такие процессы могут считать только те, кто наблюдал их со стороны, но не испытывал подобного духовного опыта лично.)

Когда все кончилось, «Картина мира» принципиально изменилась. А восприятие, в безмолвии покоя, стало совершенно ясным.

Мир воспринимался глобально, весь, целиком. Установилось точное понимание смысла жизни... А жизнь где-то там — в долинах — казалась глупой суетой и заблуждением...

Следуя знакам, я шел полдня, сначала по гребню холма, а затем по крутому склону горы, поднимаясь все выше и выше. В конце концов я достиг перевала, за которым тянулся длинный каньон, переходящий в ледник между ослепительными снежными пиками. Эти места были совершенно безлюдными, хотя что-то заставляло меня быть настороже. Было такое чувство, будто камни вокруг живые и постоянно шевелятся...

Я всегда путешествую один. Чтобы была возможность не отвлекаться на спутников и чисто воспринимать все, что тебя окружает, будучи один на один с Бесконечным. Это риск, но он преодолевается верой в провидение...

Здесь стояла ступа из камней, за которой я так и не смог разглядеть следующего знака... Должно быть, я забрался достаточно высоко, потому что началась легкая аритмия сердца, появилось давление в груди и голове. Я бросил под ступу рюкзак, лег на него и задремал...

Громкий хлопок с одновременным толчком пробудил меня. Я с испугом оглянулся вокруг, но никого не увидел. По телу прокатились мурашки. Я еще несколько раз оглянулся, но все было без изменений — только камни и снег. Я снова закрыл глаза, собираясь еще немного отдохнуть, но «внутри что-то зашевелилось и расправило мое тело», усадило его в Сиддхасану с вертикальным позвоночником и закрытыми глазами...

Сначала я увидел золотой слиток, неподвижно висевший «во внутреннем пространстве». Затем появилась «Ваджра» — остановленные токи молнии, опускавшиеся вниз от ослепительного источника где-то сверху. А потом возник Некто голый, похожий на Будду или Махавира, словно вылитый из золота, с идеальными пропорциями тела и без признаков пола, сидевший с одной ногой, согнутой как в Сиддхасане, а вторую свесив вниз. На голове у него был бесподобный золотой головной убор, отдаленно напоминавший шлем. Одну руку он опустил вдоль туловища и, согнув в локте, направил на меня ладонь с чуть согнутыми пальцами и прямым указательным пальцем, направленным вверх. Этой мудрой он одновременно успокаивал меня и предлагал стать внимательным. Вторую руку он изящно направил в сторону, чуть согнув локоть и повернув ладонь к небу, также согнув пальцы и выпрямив указательный палец, указывая мне им на что-то там — в стороне. Я с удивлением заметил, что

вместо глаз у него были два пустых отверстия, и это делало его похожим на робота. Через несколько минут он мгновенно пропал.

Я открыл глаза и посмотрел в ту сторону, куда он указывал. Это было направление на восток. Там у подножия заснеженной вершины была скала. Я не мог понять, что все это значило и что мне следовало делать дальше. Уже была вторая половина дня и солнце шло к закату. Я как будто протрезвел, и мне стало как-то неуютно от мысли, что, как бы и куда бы я сейчас ни поспешил, мне все равно придется сегодня ночевать где-нибудь на таких же камнях. Но этот «Тип» меня заинтриговал. И я все-таки решил подойти к скале, на которую он указывал.

Приблизившись к одной ее стороне, я пошел вдоль, время от времени на нее поглядывая. Пройдя около сотни метров, я обнаружил расщелину, которую не было видно сбоку издалека. Подойдя к ней ближе, я увидел на стенах у входа какие-то замысловатые не то знаки, не то рисунки, высеченные на камне. Заглянув внутрь, я понял, что это был вход в пещеру.

Было страшно. Дрожали ноги. И если бы не эти рисунки, то я, может быть, так и не решился бы войти. Но подумал, что не прощу себе, если не удовлетворю любопытство. Достав из рюкзака фонарь, я зашел внутрь.

Пещера являлась расколом скалы и, по всей видимости, когда-то была очень глубокой. Но примерно через пятнадцать метров от входа она оказалась замурована тупиковой стеной. Может быть, для того, чтобы из земных глубин не пожаловали незваные гости — змеи и прочая живность. Здесь все хранило следы человека. Стены и «потолок» были закопченными. Посредине пещеры был сложен очаг. В стенах были отверстия для факелов. А под одной из стен была сделана лежанка из плоских камней.

Вообще трудно было себе представить, что здесь можно жить. С водой, конечно, проблем не было, а вот с пищей... Я до сих пор не могу понять, откуда хозяин пещеры добывал пропитание. Потому что все на многие километры вокруг было сурово и безжизненно, даже летом. А зимой, когда температура здесь опускается до минус пятидесяти по Цельсию, совершенно непонятно, где он брал хоть что-нибудь для сжигания и обогрева. (Вообще местные жители в Гималаях часто используют сухой навоз горных яков для сжигания и приготовления пищи.)

Но все это имело отношение только к быту хозяина пещеры. А вот то, что было связано с его творчеством, привело меня в «дикий восторг».

Сквозь копоть на стенах проступало множество необычных рисунков, выцарапанных на камне и чем-то напоминавших египетские письмена. Причем на каждой стене эти рисунки были разных типов.

На западной стене было множество «линий» из бессчетного количества простых изображений человечков в разных позах. Некоторые из них были настолько упрощены, что у них отсутствовали отдельные части тела — руки, ноги или голова. Может быть, это почему-то было неважно для художника. Эти «линии» рисунков были разной длины и образовывали хаотично расположенные вертикальные столбцы тоже разной высоты. Здесь еще были какие-то фигуры — звезды с пятью, шестью и двенадцатью лучами, на вершинах которых также были изображения человечков.

На восточной стене были «линии» с изображениями рук и каких-то странных, по-разному расположенных кружков и петелек, напоминавших знак бесконечности. В каждой «строке» было по четыре рисунка. Эти «строки» также формировали вертикальные столбцы. И таких столбцов было две «линии». В столбцах с изображениями рук я насчитал по восемь «строк». И всего таких столбцов было тоже восемь. А столбцы с кружками и петельками были разными. На этой стене были еще какие-то «вихревые» символы, в виде свастики с плавными волнообразными изгибами. Каждая из них закручивалась сначала в одну, а затем в другую сторону. Причем эти свастики состояли из четырех, восьми, шестнадцати, тридцати двух и шестидесяти четырех лучей. И чем больше было лучей, тем меньше они напоминали свастику и больше походили на солнце.

На тупиковой искусственной стене изображений было меньше, но они впечатляли какой-то необъяснимой красотой. Слева, над самым полом пещеры, были изображены замысловатые «змейки» и необычные символы. Все они были разными. Справа, тоже над полом, были лики различных божеств и какие-то надписи. А посредине, между ними, было несколько «линий» человечков. Над всем этим была изображена громадная янтра, в виде концентрических кругов. На периферии она была разбита лучами на сектора, внутри которых располагались человечки. Ближе к средине по кругу располагались «змейки». Еще ближе к средине, также по кругу, были лики божеств. И в центре была многолучевая двухсторонняя свастика, похожая на солнце. К сожалению, из-за того, что эта стена была искусственной, она оказалась сильно разрушена временем и многие элементы изображений на ней отсутствовали.

Разглядывая все это, я совершенно забыл о времени и заметил, что снаружи стемнело, только тогда, когда мой фонарик, разрядившись, стал гаснуть. У меня было с собой несколько свечей, и я зажег одну из них. Странным оказалось то, что теперь я чувствовал себя внутри пещеры совершенно спокойно. В ней было уютно, как дома. Здесь не было ни москитов, ни летучих мышей. И просто не верилось, что ты находишься «бог знает где», вдали от людей и цивилизации.

Перекусив сухофруктами и орехами, я решил не жечь свечу долго и лечь спать пораньше, чтобы утром воспользоваться ее светом и еще раз получше разглядеть эти стены. Я положил на лежанку спальник, залез в него, погасил свечу и лег на спину. Только сейчас я заметил, что почти заболел и у меня, по-видимому, была горная лихорадка с высокой температурой. Скорее всего, это произошло из-за того, что за последние три дня без акклиматизации я поднялся более чем на три километра...

Спать почему-то совсем не хотелось. И тут кто-то положил мне ладони на плечи. Я дернулся, пытаясь вскочить, но руки крепко прижимали мою спину к лежанке. Я открыл глаза и всматривался в темноту, но ничего не видел. Вдруг сзади вспыхнул «ультрафиолетовый» свет. Я закрывал и открывал глаза, но свет неизменно оставался. И тут вдалеке передо мной появился силуэт человека в мантии до пят и высоком головном уборе. Он плавно приближался, словно летел в воздухе. Его одежда отражала свет «ультрафиолетовым» блеском. Он остановился очень близко передо мной. Его головной убор был непонятной формы — высокий, как у египтян, но скошенный

спереди назад и не строго овальной, а слегка волнистой спереди формы. Его украшали блестящие узоры в виде взаимосвязанных мандал, а посредине располагался фиолетовый кристалл в виде вертикально перевернутой длинной капли. По его лицу совершенно невозможно было понять, какого он пола. И из-под головного убора не было видно волос, как будто он был лысый. Лицо было бледно-белым, но, будучи окрашенным светом, выглядело «ультрафиолетовым». Черты лица были правильными и утонченными. Так же как и у его предшественника, вместо глаз у него были две «пустые бездны» и выражение лица было совершенно нейтральным. Своим видом он так влиял на меня, что абсолютно контролировал и управлял моим состоянием. Немного удерживая в страхе, чтобы я «не дергался», и в то же время не делая мне ничего плохого.

Пытаясь понять его, я посмотрел ему в глаза и утонул в них. С этого момента я осознал, что между нами происходит информационный обмен, без слов и мыслей, и с огромной скоростью. Он как будто считывал все, что содержится в моем сознании. И одновременно посылал в него предельно упакованные смысловые коды. Это продолжалось всего несколько минут. После чего он так же плавно удалился и свет погас.

Я осторожно пошевелился. Рук на плечах не было. Я вскочил и зажег свечу. Обошел всю пещеру и даже выглянул наружу — никого. Мне стало жутко. Я решил не гасить свечу всю ночь. Но спать было невозможно. Когда сгорела первая свеча, я зажег вторую и не заметил, как все-таки уснул...

События этой ночи до сих пор влияют на меня, помогая осознавать фундаментальные явления и направляя в жизни...

Несмотря на высокую температуру и постоянный озноб, я жил в пещере еще два дня, пока у меня не закончились все источники света, даже спички. За это время я срисовал со стен все, что было возможно, и как мне ни хотелось остаться в этом святом Месте, здравый смысл все-таки подтолкнул меня возвращаться, чтобы не заболеть еще сильнее.

По пути к трассе я понял, что различия в изображениях на противоположных стенах были не случайны и как-то связаны с их направлением в сторону Индии и в сторону Тибета...

На следующий день меня подобрал грузовик, следовавший в сторону Лхасы...

Материалы рисунков, найденных мною в пещере, стали частью этой книги...

Введение

Пришло время перейти от тренировочных руководств к пониманию Истинной Цели и осознанию технологической сути Традиции Йоги.

За последние годы опубликовано множество литературных источников по Йоге, которые еще совсем недавно были совершенно недоступными или крайне редкими. Но до сих пор еще отсутствуют знания об универсальных законах и явлениях, лежащих в основе практики Йоги независимо от различий стилей. Именно этот пробел может заполнить данная книга.

Современные люди почти утратили способность верить на слово. Для того чтобы действовать, им нужно знать многое о цели и средствах ее достижения. Без этого они находят множество причин для сомнений.

Именно поэтому я посвятил эту книгу обобщению и систематизации накопленного опыта, с помощью которого можно лучше осознать, с чем приходится иметь дело, следуя Традиции Йоги. А делать кармический выбор — как использовать в дальнейшем эти знания, в какой школе и какому стилю следовать — я предоставляю Свободной Воле читателя.

Изложение знаний на бумаге всегда отстает от темпов развития и прогресса знания. Ведь новый опыт и осознание приходят быстрее, чем о них успевают написать.

И к моменту завершения той или иной книги, как правило, уже накапливается столько нового практического опыта и более глубокого понимания изложенного, что материал кажется безнадежно устаревшим. Но, конечно, не для читателей. Так будет, по-видимому, всегда. Именно поэтому я совершенно четко отдаю себе отчет в том, что эта книга только подводит некоторый этапный итог. А завтра новый опыт может позволить увидеть иные горизонты Истины, и тогда, возможно, придется критиковать самого себя.

В этой книге я старался не повторять уже известного и писать только о том, что еще не было опубликовано ранее в каких-нибудь литературных источниках, либо рассматривал известные аспекты практики Йоги под иным углом зрения. Поэтому материал этой книги большей частью является оригинальным и ранее нигде не изложенным.

В этой книге применяются санскритские названия *Асан*, *Пранаям*, *Бандх* и *Мудр* в соответствии с терминологией и техникой исполнения опубликованной на русском языке авторитетной книги Б. К. С. Айенгара «Прояснение Йоги» («Light on Yoga»), так как она хорошо известна большинству практикующих Йогу.

В книгу также вошли главы, которые затрагивают еще не исследованные до конца процессы, с которыми мне пришлось столкнуться в практике йоги. Надеюсь, что читатели не будут излишне придирчивыми к этим материалам, а наоборот, привнесут что-то со своей стороны для их развития и полного осознания.

При рассмотрении техники исполнения тех или иных упражнений, описанных в этой книге, у кого-то может сложиться впечатление, что они слишком сложные и не подходят для вас. Это не так. Просто нужно отказаться от максимализма и «не примеривать на себя» сразу упражнения продвинутых уровней сложности. Совершенная система способна удовлетворять запросы каждого — от немощного новичка до совершенного учителя. Нужно только правильно оценивать свои возможности и свой реальный уровень развития. Помнить о том, что прогресс — это ваше личное дело. Не нужно сравнивать свои возможности с возможностями других практикующих Йогу. И не следует считать, что эта система не для вас только потому, что реальный уровень вашего развития в соответствии с ее канонами пока еще не слишком высок.

Публикации этой книги предшествовал многолетний период поисков знаний, настойчивой практики и осознания законов, лежащих в основе Традиции Йоги. И мне посчастливилось практически вникнуть в методики и техники различных школ и стилей Йоги. При этом в своей практике я всегда использовал Свободный Стиль, основанный на знании уже осознанных законов и чувстве Высшей Цели, комбинируя собственные «находки» с наиболее эффективными элементами различных стилей.

Большинство из тех, кто уже достаточно опытен и давно следует Традиции Йоги, рано или поздно приходит к тому же.

В этой книге нет базовых комплексов, и поэтому может сложиться впечатление, что предложенным в ней материалом трудно пользоваться практически. Это не так. В этой книге читатель найдет кое-что получше, чем просто комплексы упражнений. В ней содержатся Универсальные Ключи Знания Йоги. Ключи, использование которых позволит самостоятельно составлять тренировочные программы и оставаться при этом творчески свободным и независимым. Ведь среди тысячи базовых комплексов лучшим всегда был, есть и останется индивидуальный комплекс, разработанный специально для Вас.

Излагаемая в этой книге система предполагает сознательность практикующего. Она создана для тех, кто уже немало прошел, имеет достаточный практический опыт и Мудрость. Для тех, кто способен сам использовать Знание, Видеть Суть Явлений и Сознательно Творчески Действовать.

Таких — единицы. И они — Лидеры.

В основе этой книги лежит Дух Единства, который передает суть Традиции и не посягает на Вашу Свободу и предназначение в жизни.

Информация, предлагаемая Вашему вниманию, подобна дорожному указателю. Но куда, как и зачем идти в этой жизни, каждый должен решать сам, опираясь на свои собственные кармические мотивации.

Ведь жизнь — это древняя сказка. И в каждый момент этой жизни, как и в далеком прошлом, каждый по-прежнему стоит у камня на распутье... Что выбрать? Прямо пойти... В сторону свернуть... Здесь отдохнуть... или обратно вернуться?..

Часть I

ПУТЬ



Истинный Путь и Учитель

Истинное Знание не имеет другого источника, кроме Единого. Только Он — Истинный Учитель. Но при этом Хранители Традиции Йоги испокон веков всячески подчеркивают важность учителя земного, человеческого. Земные учителя — проводники Силы и Знания Единого. И для передачи этой Силы и этого Знания совершенно необходимы искренность и взаимное доверие между учителем и учеником. Только в этом случае каждый из них, невзирая на различия в опыте и индивидуальном предназначении, может проявить себя по максимуму, и только в этом случае может произойти Чудо Инициации нового Хранителя Традиции.

Учитель передает ученику суммарный опыт многих поколений Хранителей, усиливавших своими подвигами мощь этой Традиции, и дает ему возможность не тратить время и силы на повторение уже пройденных и осознанных ошибок.

Истинная Традиция Йоги не имеет никаких специализированных уточняющих, авторских или патентообразующих названий. Просто Йога. Это древнее слово подразумевает безоговорочное Единение с Необъятным. И этот Путь для каждого имеет свое направление. *Достигшие же* предпочитают не использовать вообще никаких названий, ибо видят ограничение Свободы даже в этом одном слове. Они ориентированы не на конкретное материальное выражение, а на абстрактное, идеальное сохранение Сути Единения.

Истинный Путь подразумевает полную Свободу Выбора. Он — для тех, кто способен любить Единого Учителя, воспринимая Его уроки в любой форме, в которую Он их облекает.

Естественный и обращенный поток

С момента Большого Взрыва все формы жизни имеют направление. Оно однозначно задано, и особый Счетчик отмеряет продолжительность жизни всех живых существ. Все духовные школы, созданные человечеством, имеют свои принципиальные позиции по поводу того, как следует правильно жить. По ходу этого изначально заданного направления или вспять — против его хода. Есть и такие школы, которые принимают и то, и другое, в зависимости от ситуации.

Кроме того, любой поток имеет явный или скрытый антипоток. (Так, например, движение электронов в полупроводниках подразумевает встречное движение «дырок».)

Школы, настаивающие на главенстве Естественного хода событий, выводят на первый план Волю Свыше, задающую направление и смысл жизни.

Школы, ориентирующиеся на Антисилу, объявляют своей целью обращение естественного хода событий, то есть движение против линейного потока времени.

Школы, делающие ставку на Сознательный Выбор средств в зависимости от Цели и ситуации, обучают и тому и другому, а также тому, что и когда лучше применять.

У человека, как у любого живого существа, все процессы жизнедеятельности являются направленными.

Секрет омоложения и обретения сверхнормальных сил заключается в способности самостоятельно управлять этими направлениями, держать в собственных руках Счетчик Жизни и сознательно реализовывать свое предназначение, руководствуясь Высшим Смыслом Бытия.

В Йоге разработано множество физических и психоэнергетических манипуляций, предназначенных для обращения направления естественных потоков.

Одним из типичных средств, обращающих поток основных энергий, является Брахмачарья (всесторонний контроль чувств) и использование в тренинге перевернутых поз. Последнее приводит к тому, что качественно разные энергии, в естественном состоянии действующие в нижних и верхних центрах, устремляются навстречу друг другу и смешиваются, в результате проявляя себя в третьем качестве. Подобным образом обращается вспять любое энергопроявление в жизни — будь то навязчивый аппетит, сексуальная одержимость или привычка думать.

Воля и Сила Духа

Воля проявляется тогда, когда энергия сдерживается и находится под контролем. Есть место в человеческом существе, где сосредоточена и откуда распределяется жизненная энергия. Это ничтожно малая зона, в поле которой можно управлять всей жизненной энергией человека. Эта зона окружена бесчисленным количеством *дверей*. Через каждую из этих *дверей* открывается свой путь, свой сектор направленного мышления, чувства и действия, за которыми обязательно следуют реакции Бесконечного.

У «нормального» человека эти *двери*, как правило, отперты настежь и свободно болтаются под порывами разнонаправленных ветров внешней Воли, собирающей Силу. Внимание такого человека на Востоке сравнивают с облаком, которое движется от одной двери к другой, увлекаемое ветрами общественного мнения, престижа, рекламы, личных амбиций, слабостей, привычек и прочих «паразитов».

Но — где внимание, там Сила... Там ваша жизнь и ваши деньги. И тот, кто управляет вниманием, — тот истинный Хозяин. Его Воле подчиняется Сила.

Свобода в этой ситуации обретается сознательным контролем над своими собственными *дверями*. Истинный Хозяин сознательно решает, где, когда и на сколько нужно приоткрыть *дверь*, управляя мощностью потока в образуемом секторе действия. Его Воля проявляет себя только тогда, когда *двери* (в смирении) контролируемо закрыты или приоткрыты на точно заданную ширину. Его Сила Духа удерживает *двери* в положении, не зависящем от внешних чувственных воздействий.

Только при сохранении контроля над этими *дверями* проявляется Воля и возрастает Сила Духа. И если ее потенциал становится высоким, то *с намерением* распахнутая *дверь* незамедлительно привлекает требуемый результат.

Кому-то в такой эффект будет трудно поверить, но этот магический закон работает так же точно, как закон тяготения.

И чем больше потенциал накопленной Силы Духа, тем быстрее появляется требуемый результат. Это на опыте известно всем, кто хранит Силу Воли и живет в Духе.

От степени сдержанности и смирения зависит уровень Истинной Свободы Духа.

Ошибкой может стать лишь одно — попытка быть смиренным ради достижения конкретной материальной цели. Ибо Силу обмануть нельзя. Она реагирует только на действительное положение вещей. И если совершать духовные подвиги, имея тайный замысел достичь конкретной цели, то эта самая цель всегда будет присутствовать под внешней целью духовного продвижения. А Сила Единого «зрит в корень», являясь воплощением всеобщих энергетических связей. И Она дает только то, к чему уже имеется реальный иммунитет бесстрастного отношения. То, что стало уже совершенно безразлично. То, с отсутствием чего уже давно смирились.

Наличие цели подразумевает *желание*. Для достижения цели обычными, доступными всем людям средствами наличие сильного желания является совершенно необходимым. Но оно становится проблемой, если речь идет о магической реализации.

Йога и мораль

Мораль — это основной закон, на который опирается человек в своем поведении.

Очень важно, откуда приходит этот закон: извне или изнутри.

Мораль, приходящая извне, предписывает человеку, что делать и чего не делать. Но до тех пор, пока в сознании человека живут болезни-пристрастия, предписания и запреты будут лишь подпитывать их. Рано или поздно «плотину прорвет» и человек «согрешит».

Мораль, обретенная внутри, основывается на *любви* как простом и естественном состоянии чистого сознания. И она обретается через освобождение от заблуждений ума, уравновешивание энергий и взросление Духа.

Ценность такой морали гораздо выше, чем морали, продиктованной внешним авторитетом.

Если человек не имеет внутренней гармонии и в нем бурлят Неуравновешенные энергии, его бесполезно учить от ума любить и быть терпимым. Он все равно будет проявлять агрессию, до тех пор, пока источник агрессии живет в нем. Пока в его сознании существуют сжатые пружины не вымещенных энергий заблуждения. Поэтому нужно стремиться устранить корни этой духовной болезни путем уравно-

вешивания энергий. И для этого применять реальные стабилизирующие упражнения, а не нравоучения внешней морали.

Влиять нужно не на следствие, а на причину. Поэтому для реального развития истинной морали Традиция Йоги отдает предпочтение очищению и уравновешиванию сознания. А результат не замедлит сказаться сразу же после того, как эти изменения *реально* произойдут.

Истинная мораль немыслима без любви, под которой понимается динамическое единение с объектом притяжения. Этот объект может быть конкретным или абстрактным. Соответственно, и состояние любви может быть выражено в конкретных действиях или абстрактном состоянии. В Традиции Йоги процесс единения с объектом называют *Самьямой*. Это непрерывный переход от *Дхараны* (сосредоточения лучей внимания на объекте) к *Дхьяне* (созерцанию и слиянию с качествами этого объекта) и далее к *Самадхи* (экстазу полного отождествления с ним).

Не следует надеяться, что когда-нибудь будет достигнут уровень совершенства, дающий право расслабиться и «почивать на лаврах», ибо с любого достигнутого уровня возможно падение и деградация. Потеря бдительности и равновесия — это лазейка для новых заблуждений ума.

Каждый уровень практики имеет коды соответствия, выраженные в сложности упражнений. Автоматический Закон контролирует доступ к упражнениям различной степени сложности и мощности подвластных энергий.

Состояние сознания и моральные основы практикующего определяют его образ жизни: что и как он ест, сколько и как он спит, чем занимается, какие получает стрессы и т. д. Образ жизни, в свою очередь, определяет состояние его тела, чувств и ума. А качества тела, чувств и ума — это главные факторы, которые налагают ограничения на практику.

Именно поэтому практику Йоги традиционно предлагается начинать с очистительных упражнений и морального совершенствования как фундамента для комплексных преобразований. Можно игнорировать это и практиковать только силовые аспекты Йоги, преследуя сугубо прагматические цели, что и делают последователи некоторых магических кланов, но Силу обмануть нельзя. Несоответствие уровня сознания и мощности практики обязательно приводит к всевозможным травмам и кармическим проблемам. Таких «хитрецов» Кармический Закон рано или поздно вынуждает либо отказаться от йогических практик по состоянию здоровья, либо осознать абсолютную необходимость уравновешивания сознания и принятия внутренней морали.

Асаны — это коды состояния сознания. И их усложнение — это всего лишь тест на соответствие более развитому и уравновешенному сознанию. Практика *Асан* — это не физкультура, а стремление получить допуск на более высокие планы бытия.

Ни цирковая, ни спортивная акробатика не являются Йогой, поскольку эти практики — чисто физические и не ориентированы на изменение сознания. Хотя, конечно, физическая подготовка акробата сама по себе является готовой базой для возможного эволюционного скачка сознания.

Следует избегать спортивного подхода к усложнению *Асан*. Йога — это не спорт! Каждый спортсмен получает быстрое старение организма и болезни уже в среднем возрасте. Йоги же не болеют и не дряхлеют до глубокой старости. В Йоге важен не столько уровень сложности *Асан*, сколько чувство личных пределов. Поэтому совершенно бессмысленно сравнивать практику одного йога с практикой другого. Они принципиально несравнимы.

И еще один вывод из вышесказанного. Сила и гибкость молодого тела не дает человеку права считать себя «продвинутым» йогом, истинная Йога подразумевает осознание высших планов бытия, которое становится возможным только с взрослением Духа.

Ключ к Мастерству

Предлагаемая в этой книге система содержит в своей основе Универсальный Алгоритм достижения индивидуального Мастерства, который может быть применен к любому искусству. Рассмотрим его на примере практики упражнений Йоги. Тело человека всегда имеет потенциальный предел подвижности, силы и выносливости — «Границу Предельного Круга», внутри которого находится «Подвластная Зона».

Обычно до начала практики Йоги человек точно не осознает, где проходит эта Граница и что находится в Подвластной Зоне. Но с началом практики, достаточно скоро, Границу можно точно определить. При этом все доступные для исполнения упражнения формируют «Подвластный Арсенал» инструментальных и технических средств.

Расширение Подвластного Арсенала осуществляется двумя способами.

Первый способ заключается в комбинировании и развитии новых связей между отдельными составляющими Подвластного Арсенала. При этом доступные упражнения разбиваются на элементарные составляющие (отдельные положения рук, ног, туловища, головы и фрагменты динамических движений), из которых путем синтеза создаются новые доступные упражнения, включающиеся в Подвластный Арсенал.

А второй способ заключается в расширении Границы Предельного Круга за счет регулярного тренинга и попыток обрести ранее отсутствовавшие качества и функциональные возможности (например, на физическом уровне: гибкость, статическую и динамическую силу, статическую и динамическую выносливость, координацию и реакцию). За счет этого появляется возможность ввести в Подвластный Арсенал новые упражнения. Впоследствии к ним также применяется первый способ и из их элементов строятся новые упражнения — путем комбинирования этих элементов между собой или с элементами более простых упражнений.

Эти способы позволяют, с одной стороны, создать новые упражнения, а с другой стороны — выбрать из доступных упражнений наиболее эффективные для себя.

Развитие Подвластного Арсенала и Подвластной Зоны непосредственно связано с улучшением контроля и расширением сознания.

Подобным образом можно распространить практику Йоги на любое искусство.

Например, для ученого Арсенал заключается в академическом знании законов и технических возможностях экспериментальной базы для обретения новых знаний. Для торговца — в ассортименте товаров в его магазине, а также в технических возможностях, позволяющих связывать с этими товарами внимание покупателей (с помощью рекламных трюков и всевозможных «ловушек» маркетинга).

Расширение Подвластной Зоны связано с расширением сознания, а ее дифференциация на элементарные составляющие и их последующее интегрирование в новых комбинациях позволяют осознать эту Зону в совершенстве и, объединяя весь накопленный жизненный опыт, эффективно прогрессировать в избранной сфере деятельности.

Это и есть ключ к пониманию материала данной книги.

В практике Йоги есть два взаимодополняющих способа для продвижения к совершенству и истинному мастерству. Это тренинг по заданной программе и спонтанный тренинг.

Расширение Границы Предельного Круга и обогащение Подвластного Арсенала (*Крий*, *Асан*, *Виньяс*, *Пранаям*, *Мудр*, *Рас* и др.) достигается через штурм личных пределов в ходе регулярного и многократного повторения известных и заранее заданных *сверхпредельных* тренировочных комплексов. А развитие новых связей в Подвластной Зоне осуществляется благодаря творческому поиску, осознанию и практическому освоению новых и еще неизвестных форм и алгоритмов, а также их всевозможных комбинаций в ходе спонтанного *эвристического* тренинга.

На практике почти никто не тренируется всю жизнь по заданной программе, и второй способ естественно вытекает из первого. Накопление практического опыта исполнения заранее заданных комплексов неизбежно «выплескивается» в новое качество осознания, через спонтанные *прорывы* в неожиданные комбинации без правил, идущие от чувств, а не от ума. Такие *эвристические прозрения* не следует подавлять или сдерживать. В них — Дух Свободы. Но, реализуя их, нужно быть предельно внимательным и осторожным. Ведь движение в Неподвластную Зону всегда связано с неожиданностями.

Метод практики

Метод практического овладения Арсеналом йогических средств прост. Он подобен обучению грамоте. Вначале учатся писать отдельные буквы — то есть выполнять статические формы, *Асаны*.

Затем осваивают слоги, в которых буквы соединены «хвостиками». Это динамические *связки* между *Асанами* — *Виньясы*. Далее пишут целые слова — выполняют короткие динамические серии, — *Виньясы*, состоящие из *Асан* и движений-связок

между ними, исполняемых слитно в ритме дыхания. Такие слова имеют *энергетический смысл.*

Потом пишут предложения — исполняют *комплексы*, состоящие из нескольких *Асан* и *Виньяс.* Такие предложения имеют *расширенный энергетический смысл.* Обычно эти комплексы изучаются в режиме диктанта, под руководством учителя или самостоятельно по заранее заданной программе.

Но когда у ученика накапливается достаточный практический опыт, появляется возможность писать сочинения сначала на заданную, а потом на свободную тему, т. е. самостоятельно строить тренировочные комплексы, достигая заданной цели и творчески самовыражаясь.

Мастером же становится только тот, в йогическом «тексте» которого звучит Гармония и Красота.

Цели и средства

В Йоге **осознание *внутреннего подпространства*** происходит при переходе от формы к содержанию и от явного — к скрытому. При этом всевозможные внешние физические, дыхательные и другие упражнения являются лишь средствами для накопления и укрепления Силы Духа.

Осознание *внешнего подпространства* происходит при переходе от содержания к форме и от скрытого — к явному. При этом Сила Духа проявляется во всевозможных, «внешних» по отношению к ней, преобразованиях форм.

А **осознание *связей между внешним и внутренним подпространствами*** позволяет на собственном опыте удостовериться в единстве Всеобщего Пространства.

Необходимо раз и навсегда усвоить, что в Йоге всевозможные материальные формы рассматриваются только как средства, позволяющие достигать духовных целей, т. е. изменять состояние сознания. А духовные идеалы определяются только как средства преобразования материального мира. И акцент на первоочередном развитии той или иной из этих двух тенденций делается только как средство достижения равновесия между ними с целью реализации Гармонии Бытия.

Только в таком контексте можно правильно интерпретировать материал, изложенный в этой книге.

Форма



Теория органического формообразования

Асаны

Все проявленное в этом мире имеет форму, определенную организующей Силой и заданную текущим состоянием сознания. Любая форма имеет качественные неоднородности, которые в Йоге принято разделять на две группы: *Ха* (концентрация, свет, актив, наличие) и *Тха* (релаксация, тьма, пассив, отсутствие).

Никто из живущих людей не может не иметь никакой формы. И никто не может быть свободен от бессознательного чувства двойственности в человеческой форме. А от этого чувства зависит состояние сознания и удовлетворенность жизнью.

В Йоге под *Асаной* понимают сознательно заданную на том или ином уровне организации материи форму. Но для того, чтобы иметь возможность управлять различными материальными формами, необходимо сначала научиться осознавать явления, происходящие на различных уровнях организации материи. Ибо все в этом мире соткано из «единого материала» и организовано по принципу подобия. Как гласит древняя мудрость, «познай себя, и ты сможешь познать мир»...

В многомерном мире любая материальная форма имеет несколько уровней организации. Созерцая форму, человек может их осознать. Но способность сознательно проникать на тот или иной уровень организации материи зависит от уровня чувствительности и опыта созерцающего.

Так, человеческую форму можно осознавать на нескольких уровнях, перечисленных ниже.

Органическая форма всегда содержит две группы качественных неоднородностей. Это фиксирующие форму тела, напряженные, сжатые мышцы (*Ха*) и мышцы расслабленные, растянутые (*Тха*).

Когда йог принимает *Асану*, внутреннее созерцание позволяет ему осознать разницу температуры различных элементов тела, тонус нервной системы, направление циркуляции и давление крови. Дальнейшее отслеживание процесса дыхания позволяет увидеть его влияние на биоритмы организма.

Развитие органической формы подразумевает движение в глубину — «по вертикали». Причем статической эта форма выглядит только внешне. Внутренне же практикующий всегда создает условия для расширения контраста между *Ха-* и *Тха*-секторами, стремясь глубже «погрузиться» в форму и больше растянуть мышцы, сухожилия и суставные сумки *Тха*-секторов, одновременно сильнее подтягивая и сокращая соответствующие группы мышц и сухожилий *Ха*-секторов.

Динамическое соединение статических *Асан* между собой подразумевает движение «внутри» доступных пределов подвижности — «по горизонтали».

Органическая форма — это не только совокупность материальных элементов, из которых состоит человеческий организм, но и совокупность его «функциональных придатков» в материальном мире — от личной одежды и авторучки до компьютера и подчиненных людей.

Энергетическая форма выражается в наличии сигналов (*Ха*) или их отсутствии (*Тха*), а также в относительном контрасте между *Ха* и *Тха*. При этом ничтожно малые сигналы не являются действительным *Тха*-отсутствием сигналов, но на фоне очень сильных сигналов их влияние не фиксируется, так как система восприятия имеет ограниченный диапазон и подстраивается к грубым сигналам, ориентируясь на первоочередной принцип опасности грубых сигналов.

Понять, как выглядит энергетическая форма, очень просто, если взять технический аналог (компьютер, например) и представить себе, как выглядит электрический ток в нем, взятый отдельно от проводов и микросхем. Энергетическая *Асана* — это светящийся конгломерат силовых линий, взятый отдельно от каналов движения энергии (*Нади*).

Развитие в энергетическом теле подразумевает улучшение восприимчивости и контроля сигналов за счет расширения диапазона одновременного восприятия слабых и сильных сигналов, а также повышения избирательности системы управления.

Психическая форма (*Раса*) человека — это, так сказать, психическая *Асана*. Каждая *Раса* имеет свою энергетическую окраску и связана с комплексным проявлением работы всех энергетических центров (*Чакр*). Напряженность психического поля — это *Ха* психики, а его ослабленность — *Тха* психики.

Любой ток имеет поле, и сигналы чувств имеют психические поля, наиболее сильные в зонах нервных сплетений.

Развитие психической формы подразумевает возможность меняться психически, расширяя диапазон доступных *Рас* (психических *Асан*), а также способность фиксировать тончайшие качественные изменения в них.

Ментальная форма человека — это «мгновенный срез» динамики его мышления, или фиксация одновременно воспринимаемых им образов. Ментальная *Асана* — это форма, которая является продуктом множества энергетических и психических функций, складывающих общую картину из множества восприятий.

Собирание лучей внимания на объекте или процессе — это *Ха* ума, а их рассеивание и отвлечение от конкретных объектов или процессов — *Тха* ума.

Развитие тела воспринимаемых образов подразумевает рост степени концентрации (*Ха*) лучей внимания и различение ничтожно малых точек концентрации, а также способность все больше абстрагироваться от всевозможных объектов и процессов, не воспринимая ничего конкретно (*Тха*).

Духовная форма — это Сила организующей волевой программы, распределяющая жизненную энергию человеческого существа. Смирение жизненной энергии или ее сознательное направление подразумевает *Ха* Силы Воли (волеизъявление) и укрепление Личного Духа. А рассеивание жизненной энергии — это *Тха* Силы Воли («обезволивание»), выхолащивающее Личный Дух.

Духовная *Асана* представляет собой конфигурацию «*Ха-Тха* секторов» организующей Силы Воли, распределяющей и направляющей жизненную энергию к тем или иным органам и структурам ума, чувств или тела.

Развитие волевой программы означает рост Личной Силы Духа и повышение степени смирения жизненной энергии, точности и дозировки ее сознательного направления, а также способность различения духовных влияний, качеств Сил, стоящих за ними, и способность отдаваться Силе Свыше.

Причинная форма — это совокупность Всеобщих Связей Единого, или сумма всего, что существует во Вселенной. В ней разыгрываются все кармические баталии, через нее приходит милость и возмездие Единого. *Ха* Всеобщих Связей означает эволюцию и акт Творения. А *Тха* Всеобщих Связей — деградацию и разрушение. Причинная (каузальная) *Асана* — это «конфигурация личной Судьбы в данный момент жизни».

Всеобщие Связи подчиняются Единому, и личное развитие по отношению к ним означает осознание их действия и своей Миссии в Плане Единого.

Отсутствие формы, Бесформенность — это Запредельная Пустота, находящаяся там, где угасает восприятие Всеобщих Связей, простирающихся в Бесконечности Мироздания. Все вышеприведенные формы обладают качеством *Ха* — присутствия в проявленном Бытии. Бесформенность же противопоставляется им и обладает качеством *Тха* — отсутствия. И она по определению не подразумевает комментариев...

***

Физическому телу человека можно придать множество форм. Но не бессчетное. Их количество определяется строением человеческого скелета.

Любой подвижный элемент нашего скелета состоит из двух костей, соединенных одним суставом, который обеспечивает возможность движения костей относительно друг друга. Если установить эти две кости в некоторое «нейтральное» положение между предельными границами подвижности (рис. 1а) и условно принять, что нижняя кость неподвижно закреплена, то для верхней кости будет существовать 8 основных направлений возможных движений (рис. 1б-и): а) нейтраль, б) наклон вперед, в) наклон назад, г) наклон вправо, д) наклон влево, е) вращение вправо, ж) вращение влево, з) растяжение, и) сжатие.

Кроме того, возможны 20 комбинаций из двух направлений: восемь вариантов наклонов с вращением, четыре — наклонов со сжатием, четыре — наклонов с растяжением, два — вращений со сжатием и два — вращений с растяжением.

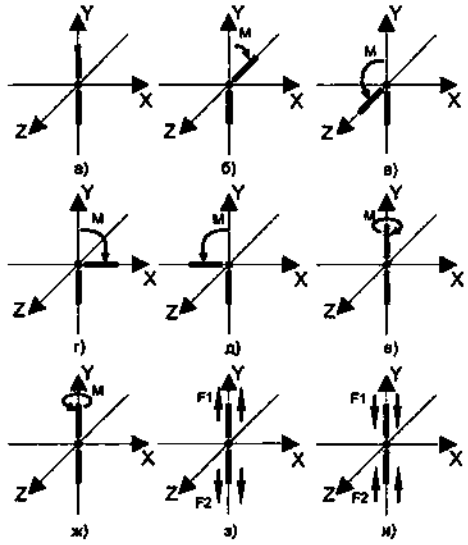


Рис. 1

А также шестнадцать комбинаций из трех направлений: восемь вариантов наклонов с вращением и растяжением и восемь — наклонов с вращением и сжатием.

Кроме этого, число возможных форм тела зависит от глубины наклона, поворота, растяжения или сжатия, которые зависят от степени сокращения мышц, сдвигающих кости относительно сустава.

При этом напряжение мышцы можно изменять в достаточно широких пределах. Поэтому число возможных промежуточных положений в пределах любого наклона, вращения или растяжения очень велико. Число же возможных форм тела определяется общим количеством его суставов.

Известно, что скелет человека имеет более двухсот сочленений. И для того, чтобы рассчитать число возможных форм тела, нужно знать *степень дискретности* в работе мышц — ту минимальную величину сдвига в суставе, за которой плавность изменения формы прекращается и не отслеживается сигнальной системой. При этом движение в суставе становится пульсирующим.

Разумеется, у каждого человека этот порог свой и зависит от чувствительности сигнальной системы. И он может изменяться по мере развития сенситивности. При этом на смену угловатости движений приходит плавность и пластичность.

Сенситивность развивается посредством очищения каналов восприятия и развития внимания, что ведет к повышению числа отслеживаемых форм.

На основании вышесказанного даже без точных математических расчетов понятно, что число возможных форм тела любого человека измеряется сотнями тысяч.

Но это — теория, а в действительности оказывается, что суставы человека сильно отличаются от теоретической модели и имеют множество ограничений, значительно уменьшающих число возможных форм тела.

Так, например, **коленные** и **локтевые суставы**, а также **суставы пальцев** рук и ног являются суставами плоскостного движения, и если за нейтраль будут приняты расслабленные рука или нога в прямом положении, то сгибание возможно только до касания тканей предплечья и плеча или лодыжки и бедра между собой. А «переразгибание» за прямую линию (нейтраль) почти невозможно и даже у людей с врожденной гипермобильностью суставов бывает весьма незначительным (не более 15 процентов от нормы).

Что же касается движений суставов коленей, локтей или пальцев в стороны, то подобная подвижность у человека почти отсутствует. И если она имеется у некоторых индивидуумов, то это считается нездоровой патологией, так как такой сустав движется «разболтанно» и при этом быстро изнашивается (как «разбитый» подшипник автомобиля).

По-иному устроены **плечи** и **тазобедренные суставы**. В этих суставах возможные положения приближаются к теоретической модели, которую мы описывали выше.

Голеностоп и **запястье** функционально являются соответственно чем-то средним *между коленом и бедром, и локтем и плечом.*

Позвоночник — это сложная система суставов, которая легко сгибается в продольной плоскости — вперед и назад, но «разбалтывается» и разрушается при глубоких поперечных движениях или скручивании. Кроме того, он еще связан с ребрами, что уменьшает подвижность в грудном отделе.

Грудина — малоподвижный сустав, меняющий форму только при глубоких деформациях грудной клетки.

Нижняя челюсть соединяется с черепом посредством пары суставов, обеспечивающих подвижность одновременно в продольном и поперечном направлениях и позволяющих двигать ею по кругу в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной оси. Но вращение ею относительно третьей (горизонтальной) оси координат фактически невозможно.

Что же касается сочленений костей **черепа**, то их подвижность настолько мала, что в изменениях формы тела может не учитываться вообще.

С целью обеспечения травмобезопасности и уменьшения износа суставов желательно увеличивать свободное пространство и снижать компрессию в суставах за счет продольного вытяжения комбинируемого с любыми наклонами или вращениями в суставах («накладываемого» на них).

Продольное сжатие обычно естественным образом происходит при выполнении силовых упражнений, при подъеме веса отдельных элементов или всего тела. И при исполнении упражнений, развивающих предельную подвижность суставов, оно крайне нежелательно.

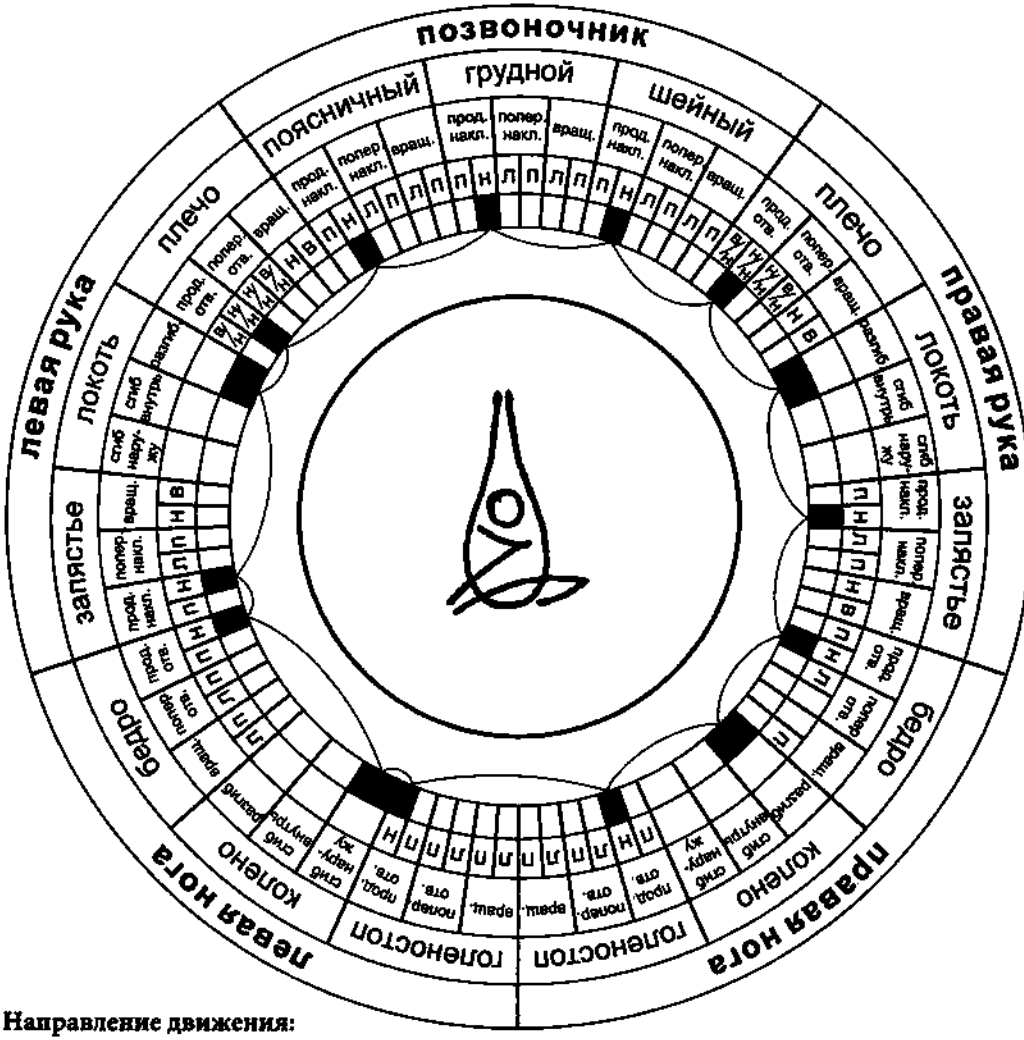
Поэтому в практике Йоги первые шесть направлений подвижности являются основными (рис. 1б-ж). Последние же два — продольное растяжение (рис. 1з) и сжатие (рис. 1и) — второстепенными.

Теоретически любая форма тела должна описываться девятью десятками возможных положений его основных элементов, но из-за анатомических ограничений в коленных и локтевых суставах практически можно совершить только семьдесят восемь.

На рис. 2 приводится универсальная схема формообразования, помогающая рассматривать уже известные формы тела или строить новые с учетом всех элементов тела и основных направлений их подвижности. На этой схеме приводится пример *Гхерандасаны* — «позы Мудреца Гхеранды».

Универсальная схема формообразования

Пример: «Гхерандасана»



Направление движения:

л — поперечное влево

п — поперечное вправо или продольное вперед

в — продольное вверх или вращение внутрь

н — продольное назад или вниз, а также вращение наружу

Рис. 2

С помощью этой схемы любой форме тела можно присвоить цифровой код, исключающий неоднозначность трактовок названий, принятых для этой формы в той или иной школе Йоги.

Используя весь спектр возможных направлений подвижности, изображенный на этой схеме (рис. 2), можно разобрать любую форму тела на элементарные составляющие и, путем их комбинирования, создать множество новых форм и встраивать их в тренировочные комплексы. Таким образом можно творчески развивать практику, помня о том, что новые телесные формы — это коды для образования в психоэнергетической структуре и теле Единого новых связей, расширяющих индивидуальное сознание и «повышающих уровень поколения и мощность биопроцессора».

Система расширения и уравновешивания арсенала форм

В естественных условиях каждый мгновенный фрагмент движения любого живого существа (статическая форма тела — *Асана*) соответствует определенному состоянию сознания. И не только человек, но и многие другие живые существа на Земле умеют принимать различные формы тела, соответствующие характерным состояниям сознания, для того, чтобы этими смысловыми кодами (своим внешним видом) фиксировать и передавать ту или иную образно-интуитивную информацию о своем состоянии тем, кто за ними наблюдает. Так, например, некоторые насекомые, в случае опасности для их жизни, притворяются мертвыми, а люди, попав в нежелательную или опасную ситуацию, иногда предпочитают вести себя «как ни в чем не бывало». Но люди, в отличие от остальных живых существ, способны принимать не только распространенные в естественном поведении формы, но и такие, которые в природе изначально отсутствуют вообще.

Вопросы искреннего поведения и морали не являются предметом, рассматриваемым в этой главе. И представленные примеры нужны лишь для того, чтобы проиллюстрировать повсеместно действующую связь между формой тела и состоянием сознания, а также значение в жизни практической возможности управлять этой зависимостью.

Связь внешней формы с состоянием сознания — двухсторонняя. Не только тело отражает состояние сознания, но и наоборот, существует возможность, изменяя форму тела, транслировать в сознание соответствующие сигнальные коды, преобразующие его. При этом одновременно развивается возможность контроля и управления как формами тела, так и состояниями сознания. При этом контролирующие структуры становятся своеобразным «посредником» на пути непосредственной связи между телом и сознанием.

С накоплением практического опыта контроля и управления собственным телом и сознанием у человека вырабатывается способность «сквозного Видения» действительного состояния других людей, независимо от форм применяемой ими психической или физической маскировки.

Вследствие того, что кости являются своеобразными «антеннами», воспринимающими «тонкую» информацию и в то же время формирующими в пространстве те или иные изменения торсионных полей, каждый сустав является энергетическим центром, зоной регулировки энергопотоков и напряженности полей. А расширение подвижности суставов и числа исполнимых форм способствует не только очищению энергетических каналов, но и расширению диапазона сознательного восприятия.

От количества освоенных предельных и комбинированных форм различной конфигурации зависят логическая неоднозначность связей в сознании и диапазон восприятия («ширина», «охват» сознания), а также энергоемкость психоэнергетической структуры и мощность психоэнергетических процессов. Поэтому в Йоге используются всевозможные способы для расширения арсенала подвластных форм.

Рассматривая скелет человека, можно выделить 15 основных суставных зон регулировки энергопотоков. Это три пары суставов ног (бедра, колени и голеностопы), три пары суставов рук (плечи, локти и запястья) и три участка позвоночника (поясничный, грудной и шейный). Исходя из теории формообразования, для каждого из этих суставов существует шесть основных направлений движения и изменения их формы: наклоны вперед и назад, наклоны в одну и в другую стороны, повороты в одну и в другую стороны. Таким образом, существует (15×6) 90 основных направлений скелетных подвижностей («секторов»).

Но среди этих 90 основных направлений существует ряд технически совершенно одинаковых скелетных подвижностей, отличающихся только тем, что они выполняются асимметрично той или другой ногой, в одну или в другую сторону. К таким технически аналогичным изменениям формы относятся асимметричные упражнения, выполняемые той или другой ногой, асимметричные наклоны в стороны и скручивания. Эти асимметричные упражнения безусловно отличаются по воздействию, и это обязательно учитывается в практике, но так как технически они исполняются совершенно одинаково, то полный арсенал скелетных подвижностей состоит только из 42 технически разных направлений, представленных в таблице 1.

Кроме того, степень подвижности тех или иных суставов зависит от состояния окружающих их тканей: мышц, сухожилий, суставных сумок и др., а также от анатомической конфигурации самих суставов. Поэтому условно можно принять четыре уровня ограничений подвижности: мышечный, сухожильный, суставный и пустотный. Этим уровням ограничений соответствуют «четыре уровня всестороннего освобождения» (табл. 1). Для облегчения понимания схематических изображений положений тела, приведенных в таблице 1, можно использовать краткие описания этих положений тела, изложенные в Приложении 1.

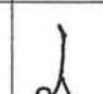
№ п/п	Часть тела	Элемент сустава	Направление мобильности	Графический пример	Уровни сложности асан			
					1	2	3	4
					Мышечный	Сухожильный	Суставный	Пустотный
1	Позвоночник	Поясничный	Наклон вперед					
2	Позвоночник	Поясничный	Прогиб назад					
3	Позвоночник	Поясничный	Наклон в сторону					
4	Позвоночник	Поясничный	Вращение					
5	Позвоночник	Грудной	Наклон вперед					
6	Позвоночник	Грудной	Прогиб назад					
7	Позвоночник	Грудной	Наклон в сторону					
8	Позвоночник	Грудной	Вращение					
9	Позвоночник	Шейный	Наклон вперед					
10	Позвоночник	Шейный	Прогиб назад					
11	Позвоночник	Шейный	Наклон в сторону					

Таблица 1

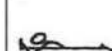
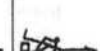
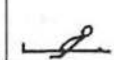
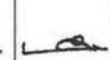
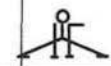
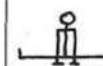
№ п/п	Часть тела	Элемент сустава	Направление мобильности	Графический пример	Уровни сложности асан			
					1	2	3	4
					Мышечный	Сухожильный	Суставный	Пустотный
12	Позвоночник	Шейный	Вращение					
13	Нога	Бедро	Продольное отведение вперед					
14	Нога	Бедро	Продольное отведение назад					
15	Нога	Бедро	Поперечное отведение наружу					
16	Нога	Бедро	Поперечное отведение внутрь					
17	Нога	Бедро	Вращение наружу					
18	Нога	Бедро	Вращение внутрь					
19	Нога	Колено	Продольное разгибание					
20	Нога	Колено	Сгибание наружу					
21	Нога	Колено	Сгибание внутрь					
22	Нога	Голеностоп	Продольное отведение вперед					

Таблица 1 (продолжение)

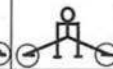
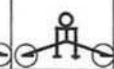
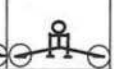
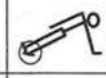
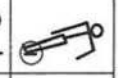
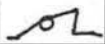
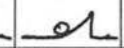
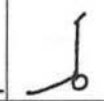
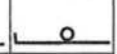
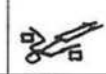
№ п/п	Часть тела	Элемент сустава	Направление мобильности	Графический пример	Уровни сложности асан			
					1	2	3	4
					Мышечный	Сухожильный	Суставный	Пустотный
23	Нога	Голеностоп	Продольное отведение назад					
24	Нога	Голеностоп	Поперечное отведение внутрь					
25	Нога	Голеностоп	Поперечное отведение наружу					
26	Нога	Голеностоп	Вращение наружу					
27	Нога	Голеностоп	Вращение внутрь					
28	Рука	Плечо	Продольное отведение вверх и назад					
29	Рука	Плечо	Продольное отведение вниз и назад					
30	Рука	Плечо	Поперечное отведение наружу и назад					
31	Рука	Плечо	Поперечное отведение внутрь и назад					
32	Рука	Плечо	Вращение наружу					
33	Рука	Плечо	Вращение внутрь					

Таблица 1 (продолжение)

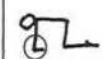
№ п/п	Часть тела	Элемент сустава	Направление мобильности	Графический пример	Уровни сложности асан			
					1	2	3	4
					Мышечный	Сухожильный	Суставный	Пустотный
34	Рука	Локоть	Разгибание					
35	Рука	Локоть	Сгибание наружу					
36	Рука	Локоть	Сгибание внутрь					
37	Рука	Запястье	Продольное сгибание вверх					
38	Рука	Запястье	Продольное сгибание вниз					
39	Рука	Запястье	Поперечное сгибание вниз					
40	Рука	Запястье	Поперечное сгибание вверх					
41	Рука	Запястье	Вращение наружу					
42	Рука	Запястье	Вращение внутрь					

Таблица 1 (продолжение)

1. **Мышечные ограничения** связаны с закрепощенностью мышц. Предельная подвижность на этом уровне позволяет выполнять такие *Асаны*, как, например, «треугольники», «выпады», простейшие прогибы назад: *Бхуджангасану*, *Дханурасану* и наклоны вперед: *Пасчимоттанасану*, *Халасану*, а также *Ардха Падмасану* и *Вирасану*.

Специальные очистительные мероприятия, контроль энергозатрат и регулярный тренинг на основе связи движения и дыхания с использованием подобных подготовительных упражнений позволяют освободиться от зашлакованности и закрепощенности и быстро преодолеть мышечные ограничения. При этом подвижность может увеличиваться на сантиметры за месяцы.

2. **Сухожильные ограничения** связаны с ограниченной пластикой и длиной сухожилий. Предельная подвижность на этом уровне позволяет выполнять такие *Асаны*, как, например, продольные и поперечные «шпагаты», кольцеобразные захваты ног в прогибе назад типа *Капотасаны* или *Падангуштха Дханурасаны*, упражнения с ногами за головой, *Падмасану* и *Вамадевасану*.

   Чистое, сбалансированное питание, оптимальное расходование и накопление дополнительной энергии, а также интенсивный тренинг с длительным пребыванием в предельных положениях позволяют постепенно изменить качество тканей и вытянуть сухожилия. При этом подвижность увеличивается на сантиметры за годы.

3. **Суставные ограничения** зависят от пластичности и размеров суставных сумок. Предельная подвижность на этом уровне позволяет выполнять такие *Асаны*, как, например, продольные и поперечные «шпагаты» с «отрицательными углами», кольцеобразные прогибы назад без захватов ног руками типа *Капотасаны* с постановкой стоп на спину или *Падангуштха Дханурасаны* с удержанием носков подбородком, упражнения с ногами «под мышками» типа *Буддхасаны*, *Капиласаны* и *Йога Дандасаны*, а также *Мула Бандхасану*, *Кандасану* и *Вамадевасану* с удержанием стопы боком талии — «без рук».

   Специальное питание и режим дня, наращивание психоэнергетического потенциала и осторожный тренинг с использованием подобных упражнений позволяют достичь незаурядных качеств тканей тела, растянуть суставные сумки и создать дополнительное пространство в суставах. При этом миллиметры «пустоты» достигаются за годы.

4. **Пустотные ограничения** проявляют себя как обратные силы противодействия. Когда достигается глубокая гипермобильность суставов, окружающих их сухожилий и мышц, то проблемой становится «разболтанность» и неконтролируемое взаимное положение костей в суставах. Суставы могут начать «греметь» при различных движениях. При этом повышается их износ. Смысл тренинга на пустотном уровне подразумевает поиск разумной границы между расширением и сжатием, между предельно возможным диапазоном подвижности и сохранением тела без повреждений и здоровым.

   Излишняя гипермобильность на пустотном уровне ограничивается укрепляющей силовой тренировкой мышц, окружающих «разболтанные» суставы, и последующим сознательным контролем их положения.

Для балансировки тончайших механизмов сознания совершенно необходимо поддерживать в равновесии подвижность во всех направлениях.

К сожалению, не только начинающие, но также многие из опытных практиков часто имеют негармоничное развитие. При этом какие-то элементы их тела могут соответствовать уровню мышечных ограничений, а какие-то — уровню суставных ограничений и т. п. Обычно это связано с предпочтением эксплуатировать в первую очередь те элементы и качества тела, которые изначально находятся в лучшем состоянии. Те же, которые хуже развиты, обычно игнорируются.

Практическое использование в тренинге представленной в этой книге системы следует начинать с сопоставления и оценки способности выполнения примеров упражнений, представленных в таблице 1. Это позволит легко определить ограничения подвижности и уровень индивидуального развития в любом из основных направлений подвижности. Дальнейшее сопоставление в ходе практики поможет точно отслеживать отстающие и опережающие элементы и вводить индивидуальные корректировки в программу тренинга.

Уравновешивание «секторов» необходимо начинать с развития в первую очередь отстающих элементов до уровня соответствия лучше развитым элементам. А затем уже можно использовать широкомасштабный тренинг, ориентированный на всестороннее развитие подвижности всех элементов.

Это отнюдь не означает, что не следует использовать упражнения, задействующие лучше развитые элементы. В сбалансированном тренинге необходимо воздействовать на все элементы, но при этом нужно оказывать максимальное воздействие на хуже развитые элементы. А лучше развитые элементы нужно задействовать ровно настолько, насколько удалось задействовать хуже развитые элементы. Только при таком подходе общий психоэнергетический эффект тренировки будет гармоничным.

А когда отстающие элементы постепенно разовьются и достигнут уровня максимальных возможностей лучше развитых элементов, равновесие будет достигнуто и можно будет перейти к всесторонней предельной нагрузке.

Почти все практикующие Йогу сталкиваются с проблемой несоответствия между своими возможностями и используемым для самостоятельного тренинга комплексом упражнений, предлагаемым какой-либо школой. Понимание же основных направлений подвижности и уровня их развития (табл. 1) позволяет практикующему легко адаптировать любой используемый комплекс, подстраивая его под свои индивидуальные возможности — как в сторону упрощения, так и в сторону усложнения, дозируя, таким образом, мощность энергопотока без изменений энергетической конфигурации самого комплекса и сохраняя суть его влияния на сознание.

Такая адаптация может быть проделана как по отношению к самостоятельно исполняемым комплексам упражнений, так и по отношению к комплексам, предлагаемым в групповых занятиях той или иной школы.

Конечно, в условиях групповой тренировки быстрая текущая адаптация возможна только при наличии достаточного опыта и свободном использовании предлагаемой системы адаптации.

Кроме того, используя таблицу 1, можно строить индивидуальные тренировочные программы с учетом всех основных направлений подвижности суставов, не упуская ни одной из важных психоэнергетических регулировок. Но, конечно же, для того, чтобы эти программы были совершенными, необходимо накапливать практический опыт и знания о влиянии тех или иных *Асан* и их последовательностей на психоэнергетическую структуру.

Так как элементы тела связаны между собой, обычно при воздействии на один сустав оказывается воздействие и на какой-нибудь другой, прилегающий к нему сустав. Поэтому в некоторых случаях невозможно избирательно воздействовать на какой-нибудь сустав или участок позвоночника отдельно от прилегающих к нему элементов тела или с помощью тех или иных упражнений влиять только на отдельные участки тела, соответствующие каким-либо энергетическим центрам. Так, например, при сгибании колена внутрь, во время исполнения «Полулотоса», одновременно происходит вращение бедра наружу, при продольном отведении первой ноги вперед в продольном «шпагате» вторая нога одновременно отводится назад, а при прогибе назад в грудном отделе обычно также задействуется прогиб назад в шейном или поясничном отделах позвоночника. С одной стороны, это недостаток. Но с другой стороны, это позволяет в реальной практике использовать намного меньше основных упражнений по сравнению с общим количеством, представленным в таблице 1. Это позволяет сократить общую продолжительность тренировки без снижения эффективности тренировочного воздействия во всех основных направлениях подвижности.

В то же время, реальный набор тренировочных упражнений часто содержит множество разновидностей аналогичных форм одного и того же уровня сложности, отличающихся между собой второстепенными нюансами или только положением этих форм в пространстве.

Положение формы в пространстве

Предположим, что задана какая-то *форма* тела. При этом ее *расположение в* пространстве может быть различным. Опорными могут быть разные элементы тела. Безусловно, при этом будут получены разные энергетические результаты.

Ведь Тело Единого — это бесконечный конгломерат всеобщих связей, замкнутый в том числе и на каждого человека. И любой живой организм имеет механизм привязок к Телу Единого (например, через электромагнитные, гравитационные и торсионные взаимодействия).

Так, для обеспечения жизненно важных процессов задействованы связи с наиболее древними и «незыблемыми» энергиями, которые остаются почти неизменными на

протяжении миллионов лет и по сравнению с продолжительностью жизни человека и человечества являются почти константами.

К одной из таких констант на Земле относится напряженность гравитационного поля. На силу гравитации ориентируются многие базовые механизмы подсознания. Например, сон и бодрствование, регуляция кровообращения, вестибулярный аппарат, сексуальная активность, перистальтика кишечника и др.

Можно ли считать, что в жизни человека положения *стоя* и *сидя* равны? Можно ли уснуть стоя, ни к чему не прислонившись? Практически невозможно. И это вертикальное положение способствует бодрствующему состоянию сознания. А что происходит, если лечь и не ставить себе целью что-то делать? В этом положении не требуется мышечная работа по пространственному Уравновешиванию, тело постепенно расслабляется, а сознание засыпает. В этом кроется одна из причин, почему вредно есть перед сном или читать лежа.

От циклов обращения Земли вокруг Солнца и Луны вокруг Земли зависят приливы и отливы океанов и ритмы жизни всех живых существ на планете. Но основой планетарной организации является Поле, задающее Вселенский Порядок. А гравитационные силы являются только материальным выражением взаимодействия космических тел.

Итак, в пространственной системе существует шесть основных положений для каждой формы тела и множество промежуточных между ними, которые тяготеют по результату воздействия к тем или иным из основных.

К основной группе относятся положения: головой вверх (1) и головой вниз (4), животом вверх (2) и животом вниз (6), на одном боку (3) и на другом боку (5) (рис. 3).

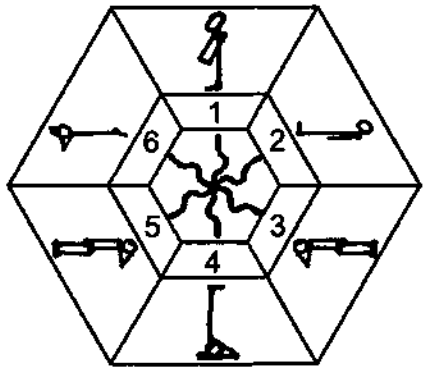


Рис. 3

Положения на одном боку и на другом боку являются разными из-за несимметричности расположения внутренних органов в теле человека.

Формы, задействующие глубокую гипермобильность, в которых тело образует кольцо, являются смешанными, так как в них, кроме мощных реакций нервной

системы, изменения циркуляции и давления крови, гравитационная составляющая влияет на разные участки тела по-разному.

Если положение прямого позвоночника и головы в пространстве в основном определяется возможными опорными плоскостями прямого тела: передней, задней, верхней, нижней и боковыми, то при деформации позвоночника и придании телу кольцеобразных форм в прогибах назад или наклонах вперед возможные положения тела в пространстве определяются в основном плоскостями негнущихся элементов тела.

Так, например, при образовании кольцеобразной формы с прогибом назад в *Падангуштха Дханурасане* (рис. 4а) или с наклоном вперед в «Лотосе» в *Йога Мудре* (рис. 4б) тело имеет пять поперечных плоскостей, при опоре на которые оно может быть устойчивым. Кроме того, имеется возможность по-разному опираться на руки, ноги и голову, что создает дополнительные опорные положения. Как уже говорилось, в различных пространственных положениях имеет место различное влияние гравитационного поля Земли на психоэнергетическую структуру. И различные формы, тем или иным образом расположенные в пространстве, определяют соответствующие изменения торсионных полей. Поэтому одинаковые формы тела с различными опорами по воздействию являются принципиально разными и в Традиции Йоги имеют различные названия. Так, кроме представленного на рис. 4а прогиба назад с опорой на живот (в *Падангуштха Дханурасане*), подобный прогиб с опорой на верхнюю часть груди, шею и подбородок имеет название *Ганда Бхерундасана* (рис. 4в), с опорой на предплечья — *Чакра Бандхасана* (рис. 4г), с опорой на стопы — *Трианг Мукхоттанасана* (рис. 4д), с опорой на колени и стопы — *Капотасана* (рис. 4е) и с опорой на бедра, колени и носки — не встречается в распространенных классических источниках (рис. 4ж). А кроме представленного на рис. 4б наклона вперед с опорой на бедра в *Йога Мудре*, подобный наклон с опорой на предплечья и голову имеет название *Пиндасана* в *Ширшасане* (рис. 4з), с опорой на плечи — *Пиндасана* в *Сарвангасане* (рис. 4и), с опорой на спину — *Пиндасана* в *Шавасане* (рис. 4к), с опорой на ягодицы (рис. 4л) — *Пиндасана* и с опорой на руки (кисти) — *Урдхва Куккутасана* (рис. 4м).

В таблице 2 (стр. 46) приводятся другие примеры широко распространенных в практике Йоги базовых форм, соответствующих четырем уровням сложности в различных пространственных положениях.

И хотя, на первый взгляд, для всестороннего развития подвижности вполне достаточно использовать в тренинге только «основные упражнения», представленные в таблице 1, с точки зрения психоэнергетического воздействия, исключение их из практики совершенно не оправданно, так как приводит к ограничению психоэнергетической мощности, диапазона восприятия и разнообразия практики как искусства.

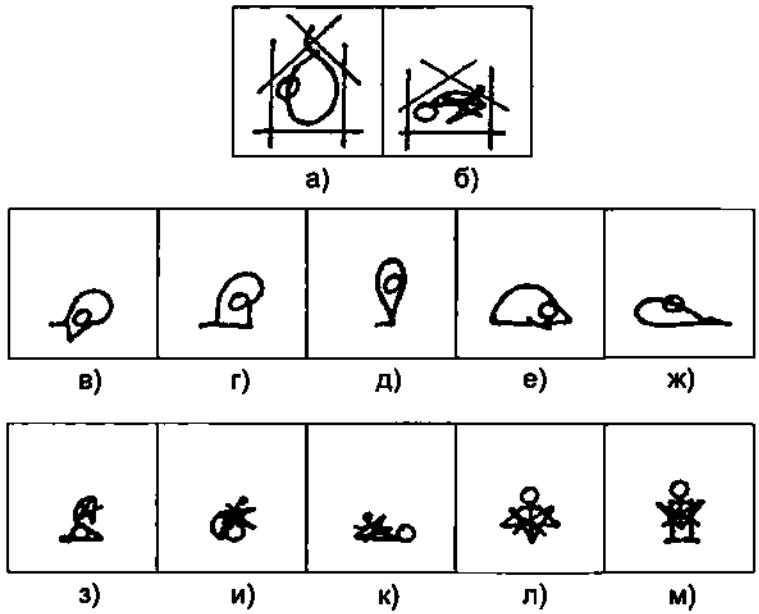


Рис. 4

Следует также заметить, что для облегчения понимания упражнений, представленных в таблицах 1 и 2, на рисунках изображаются не только отдельные части тела, на которые оказывается основное воздействие, а все тело человека целиком. При этом может складываться впечатление, что эти упражнения предназначены для воздействия на какие-то второстепенные элементы тела. Чтобы не допускать этой ошибки и правильно понимать, какой именно элемент на том или ином рисунке является основным, следуйте дополнительным кратким описаниям форм, изображенных в таблицах 1 и 2, содержащимся в соответствующих приложениях к этим таблицам (см. стр. 350). Кроме того, для облегчения понимания на некоторых рисунках основные зоны воздействия обведены кружками.

Формы тела, изображенные в таблицах 1 и 2, являются не единственными и имеют своеобразные «синонимы» — другие формы, подразумевающие такой же уровень подвижности в рассматриваемых «секторах», но расположенные в пространстве еще как-либо по-другому или имеющие другие положения вспомогательных элементов (опоры, например). Поэтому формы, изображенные в таблицах 1 и 2, являются только наиболее типичными примерами, достаточными для понимания принципа дифференциации основных направлений подвижности, уровней сложности и основных пространственных положений.

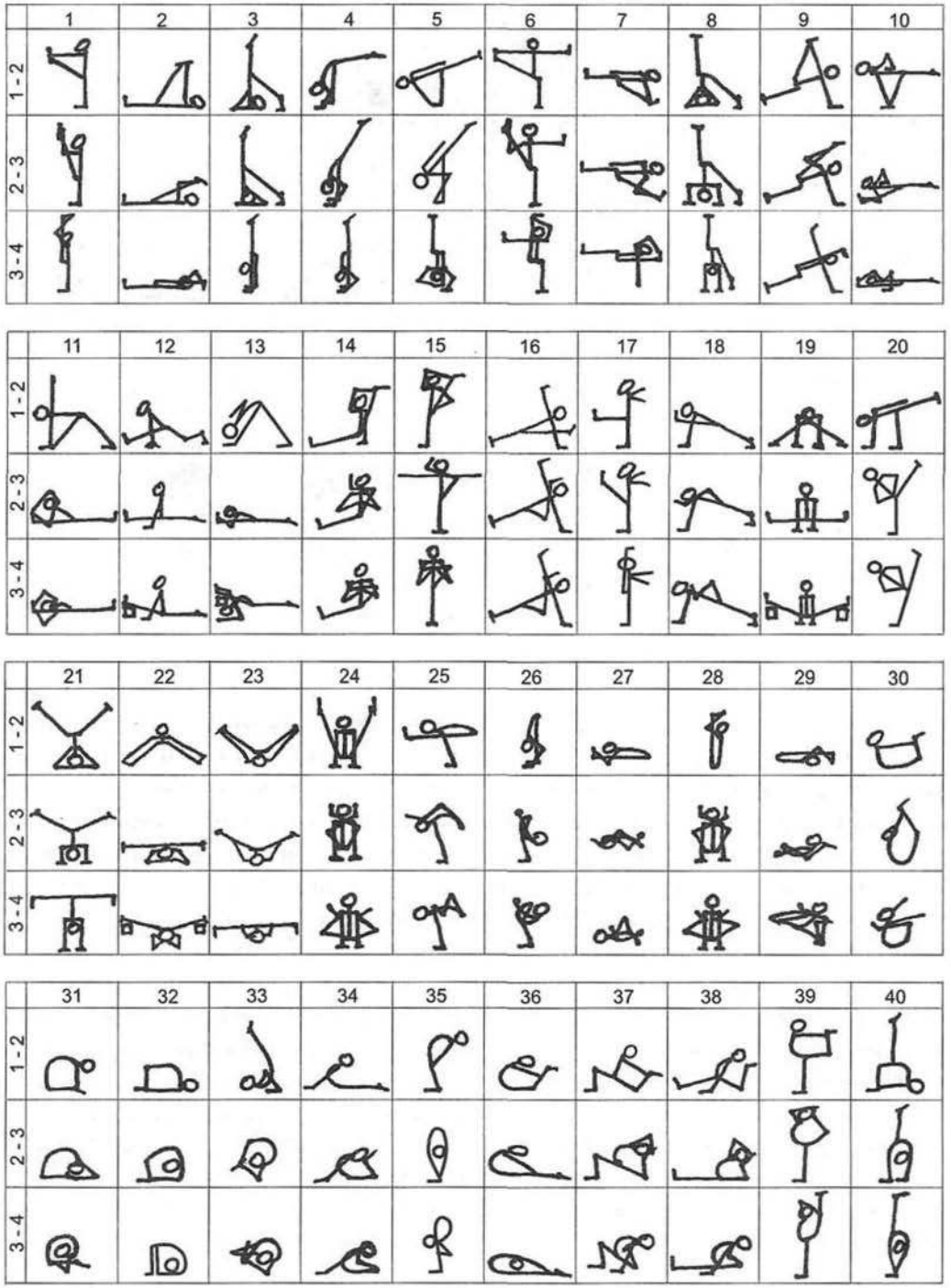

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
1 - 2
2 - 3
3 - 4
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40

Таблица 2

Виньясы

Виньяса — это движение тела, синхронизированное с дыханием. Теория формообразования позволяет классифицировать все возможные динамические движения (*Виньясы*), начинающиеся из нейтрального положения. **По динамическим характеристикам *Виньясы* делятся на несколько групп:**

1. ***По направлению движения*** — **односторонние** (например, от первой формы тела — ко второй, и затем — к третьей, не возвращаясь к первой) и двухсторонние (например, от первой формы тела ко второй и обратно — к первой).

   Односторонние *Виньясы* обычно используются как движения-«связки» при переходе от одной формы тела к другой. А двухсторонние образуют круговой цикл движения и применяются для достижения специфических психоэнергетических результатов.

2. ***По количеству повторений*** — **однократные** (например, один цикл от первой формы тела ко второй и обратно к первой, а затем — переход к третьей) и **многократные** (например, повторение нескольких одинаковых циклов подряд от первой формы тела — ко второй и обратно к первой).

   От количества повторения циклов зависит суммарный психоэнергетический эффект. И это количество зависит от этапных задач в общем алгоритме достижения цели тренинга.

3. ***По количеству движущихся элементов*** — **одноэлементные** (например, движение одной руки без изменения формы остальных элементов тела) и **групповые** (например, одновременное движение рук, ног и позвоночника).

   Одноэлементные *Виньясы* используются: при изменении пространственного положения одной из конечностей; при движении позвоночника без изменения положения конечностей; при «отжиманиях» на одной руке или «приседаниях» на одной ноге и т. п. В силу того, что движения различных частей тела взаимосвязаны, на практике групповые *Виньясы* используются значительно чаще.

4. ***По скорости*** — **быстрые** (например, при движении на максимально возможной скорости без потери качества), **медленные** (например, при специально заторможенном движении) и **очень медленные** (например, при таком медленном движении, которое со стороны практически невозможно различить).

   Скорость зависит от стиля тренинга. А от нее, в свою очередь, зависят характеристики психоэнергетических процессов.

   Высокая скорость способствует общей активизации и концентрации Силы Духа.

   Низкая скорость повышает плотность потоков энергии, лучше способствует развитию физической силы и выносливости, а также снижает травмоопасность в практике.

Режим очень медленного движения повышает плотность потоков энергии до максимума, требует незаурядного волевого контроля, физической силы и выносливости. Очень медленный режим почти соответствует статической фиксации. Поэтому по тренировочному эффекту он близок к практике статических форм и развивает статическую силу и выносливость.

5. ***По воздействию на форму тела*** — **симметричные** (например, при симметричном наклоне из положения стоя — вперед) и **асимметричные** (например, при поднимании одной ноги из симметричного положения стоя).

   Симметричность или асимметричность движений зависит от энергетической конфигурации алгоритма тренировки или от мотиваций, возникающих в ходе спонтанного тренинга.

6. ***По отношению к силе противодействия*** — **преодолевающие** (например, поднимание веса тела при отжимании от пола) и **уступающие** (например, опускание тела на пол из поднятого положения).

   В преодолевающей фазе движения мышечная сила доминирует над весом тела, а в уступающей фазе — позволяет доминировать весу тела.

   Следует помнить, что уступающая фаза всегда должна быть плавной и медленной, без срывов и сбросов напряжения. Например, опускание ног на пол из стойки на руках должно происходить не как безвольное падение, а как сдержанное, контролируемое движение.

7. ***По направлению позвоночника в пространстве*** — **без изменения** (например, движение рук или ног с сохранением позвоночника вертикальным) и **с изменением** (например, при смене горизонтального положения позвоночника на вертикальное).

   Без изменения направления позвоночника в пространстве возможны только движения конечностей. Поэтому такие *Виньясы* обычно изменяют положение конечностей относительно неподвижной статической формы или перемещают эту форму вдоль направления гравитационной составляющей всевозможными «жимами» рук или ног. От положения формы в пространстве зависят реакции подсознания и психоэнергетический результат. Поэтому *Виньясы* с изменением направления позвоночника в пространстве применяются со специальными целями (см. ниже).

8. ***По воздействию на позвоночник*** — **с деформацией** (например, при прогибе позвоночника назад из прямого положения) и **без деформации** (например, при изменении положения позвоночника в пространстве из горизонтального — в вертикальное положение с удерживанием его прямым).

Без деформации позвоночника возможны только движения конечностей при изменении их пространственного положения или «жимы» при перемещении фиксированной формы туловища в пространстве. От формы позвоночника зависит цирку-

ляция энергии. И *Виньясы* с деформацией формы позвоночника часто используются в практике Йоги также со специальными целями (см. ниже).

Движения в *Виньясах* требуют приложения мышечных усилий, что развивает динамическую силу, выносливость и координацию. Эти усилия могут быть разными и зависят от количества силы, необходимой для движения отдельного элемента или всего тела. Поэтому **по степени сложности *Виньясы* делятся на несколько уровней:**

1. «Повороты» и «перевороты» тела на полу.
2. «Шаги» и «прыжки» при изменении относительного положения ног стоя.
3. «Махи» и «тычки» руками или ногами.
4. «Отжимания» и «прыжки» на двух или одной руке, с опорой на две ноги или одну ногу.
5. «Кувырки» через голову, руки и ноги, а также гимнастические «колеса».
6. «Приседания» и «выпады» на двух или одной ноге с подниманием всего веса тела.
7. «Жимы» двумя или одной рукой с подниманием всего веса тела.
8. Разнообразные движения всего тела в воздухе типа акробатических «сальто» или их фрагментов.

В различных школах и стилях, в зависимости от главной ориентации, в качестве *Виньяс* используют те или иные движения или их комбинации из вышеприведенных групп.

Все теоретически возможные *Виньясы*, безусловно, интересны для развития тренинга как искусства и для приобретения опыта, расширяющего сознание. Но с точки зрения затрат времени только некоторые из них действительно эффективны в тренинге.

Психоэнергетическая мандала

Главной особенностью *Виньяс* является мощное психоэнергетическое воздействие, которое основано на нескольких эффектах:

1. Изменение пространственного положения головы и позвоночника оказывает воздействие на «базовые привязки» подсознания к направлению гравитационного поля Земли, что вызывает мощные реакции глубинных инстинктов подсознания и повышает напряженность поля психоэнергетической структуры.
2. Деформация позвоночника в пределах секторов-антагонистов оказывает мощное воздействие на вегетативную нервную систему, активируя потоки энергии вдоль позвоночника и повышая температуру тела (возрастающее тепло буквально «плавит» ткани).

3. Мощное дыхание привлекает много энергии в систему и, как камертон, настраивает все потоки на единый ритм, который дает резонансный энергетический всплеск.
4. Связь внимания с ритмом дыхания останавливает мышление, при этом энергия ума освобождается и сублимируется в интеллект.
5. Физические усилия активизируют циркуляцию энергии в периферийных каналах.

Самыми эффективными по воздействию на психоэнергетическую структуру являются *Виньясы*, в которых все перечисленные эффекты суммируются. В них одновременно происходят изменения пространственного положения головы и позвоночника относительно гравитационной составляющей, деформация позвоночника между секторами-антагонистами, синхронизация движения и дыхания, а также тренировка основных групп мышц тела. Эти *Виньясы*, по сути, являются *Основными*.

Основные Виньясы обычно используются для «запускания» и «раскручивания» так называемой Психоэнергетической Мандалы, в результате чего быстро возрастает психоэнергетическая мощность практикующего, повышается температура тела, активизируются процессы внутреннего метаболизма, происходит комплексное очищение энергетических каналов и органического тела от шлаков, а также эффективная тренировка основных групп мышц. Обычно они исполняются по одной между ключевыми формами тела или сериями из 3, 6, 12 и более повторений.

Основные Виньясы встраиваются в тренировочные комплексы в местах, где требуется энергетическая «раскачка» и «подпитка».

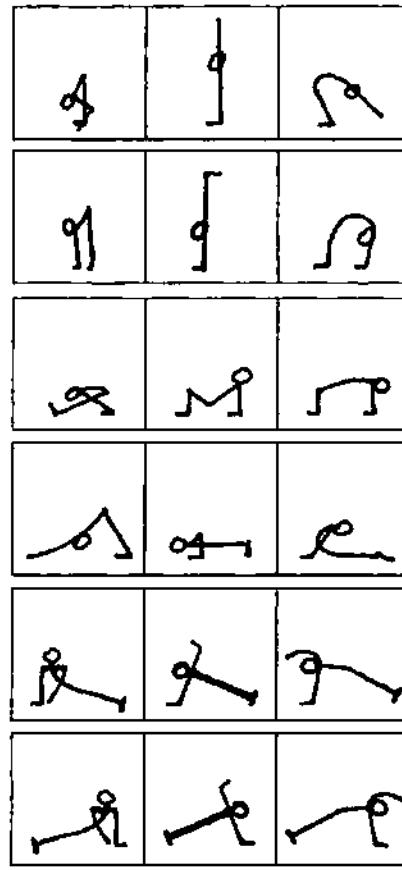
Значение *Основных Виньяс* в практике Йоги трудно переоценить. И ничто не может сравниться с ними по эффективности воздействия на психоэнергетическую структуру.

Многоуровневый алгоритм Виньяс

Исходя из шести основных положений тела в пространстве (рис. 3), существует шесть *Основных Виньяс*, принципиально отличающихся по воздействию на психоэнергетическую структуру (рис. 5).

Различие между *Виньясами* «первым боком вверх» и «первым боком вниз» имеет значение и учитывается в общем алгоритме тренировки. Но техника их исполнения совершенно одинаковая. Поэтому в дальнейшем при описании техники *Основных Виньяс*, а также алгоритмов их связей с другими *Виньясами* и *Асанами* будут рассматриваться только пять технически разных *Основных продольных Виньяс*: «головой вверх», «головой вниз», «животом вверх», «животом вниз» и «на боку», которые изображены на пентаграмме *Основных Виньяс* (рис. 6).

Рис. 5



На этой пентаграмме движения изображены только в двух продольных проекциях — с наклоном вперед и прогибом назад, так, как их обычно исполняют в сериях из нескольких повторяющихся продольных циклов. Такие *Виньясы* образуют группу *Основных продольных Виньяс.*

Но в каждом из исходных пространственных положений существует возможность делать движения в трех проекциях. То есть не только продольные, а также поперечные и скручивающие движения, деформирующие позвоночник. Таким образом, пентаграмма *Основных Виньяс* (рис. 6) является только «продольным срезом» разветвленного в стороны, объемного алгоритма *Виньяс.* Эти дополнительные поперечные и скручивающие движения в стороны образуют еще две группы *Основных поперечных Виньяс* и *Основных скручивающих Виньяс.*

Например, *Виньяса* «стоя на ногах», кроме продольного наклона вперед и прогиба назад, исполняется также с поперечными наклонами строго в стороны (рис. 7а) и скручиваниями (рис. 7б).

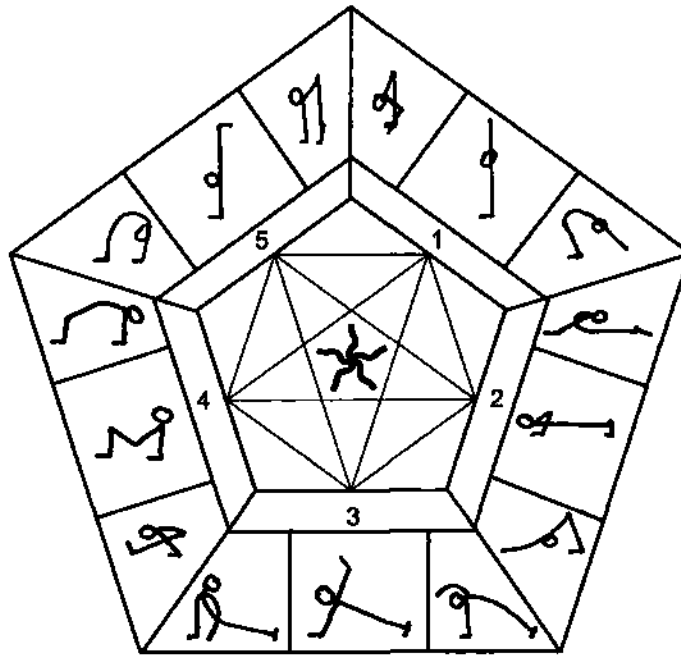
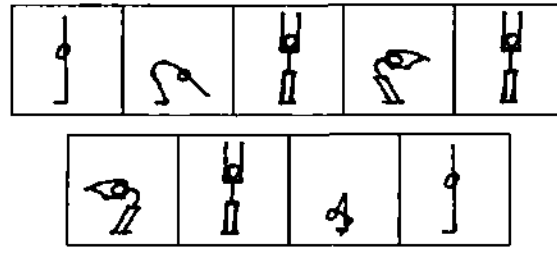
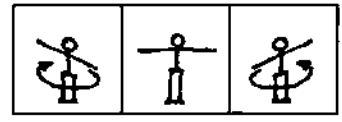


Рис. 6



а)



б)

Рис. 7

Из-за ряда анатомических ограничений человек не может практически выполнить все теоретически возможные движения строго в стороны. Например, движения в стороны из положения стоя ограничены «тупиковыми» наклонами (рис. 7а).

И существует не более десятка практически выполнимых движений строго в стороны. Поэтому традиционно в практике Йоги уже давно используются заменители боковых наклонов строго в стороны в виде всевозможных движений по диагонали: в сторону и немного вперед или в сторону и немного назад. Фактически же такие диагональные движения являются чем-то средним между поперечными движениями в стороны и скручиваниями.

Так, например, из *Сарвангасаны* — «Позы для всех частей тела» — наклоны строго в стороны практически невозможны, поэтому вместо этих движений применяются диагональные наклоны двух ног в *Паршва Халасану* («Боковой Плуг») или *Паршва Сэту Бандха Сарвангасану* («Боковой прогиб назад в стойке на плечах») (рис. 8). И в группу *Основных поперечных Виньяс*, кроме немногих движений строго в стороны, входят в основном такие диагональные движения.

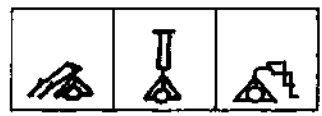


Рис. 8

Что же касается *Основных скручивающих Виньяс*, то они имеют модификации, соответствующие практически всем *Основным Виньясам* в положениях «головой вверх», «головой вниз» и «животом вверх». Но в положениях «животом вниз» и «на боку» скручивающие движения затруднены из-за того, что руки и ноги в этих положениях, как правило, задействуются в качестве опорных элементов. Поэтому в этих пространственных положениях существует возможность выполнять лишь несколько не очень эффективных *Основных скручивающих Виньяс*.

Основные продольные Виньясы, изображенные на рис. 5, являются только наиболее типичными примерами *Виньяс* с разными пространственными положениями тела. На самом же деле каждое из шести основных положений позвоночника по отношению к направлению силовых линий гравитационного поля Земли может фиксироваться в пространстве с опорой на различные участки тела — участки рук, ног, туловища, шеи или головы. И каждое такое положение с различными опорами может быть исходным для соответствующей *Основной продольной*, поперечной или скручивающей *Виньясы*.

Так, например, существует как минимум четыре принципиально разные опоры и соответствующие *Основные продольные Виньясы* «головой вниз» (рис. 9):

1) «на плечах»;
2) «на голове и руках»;
3) «на предплечьях»;
4) «на руках».

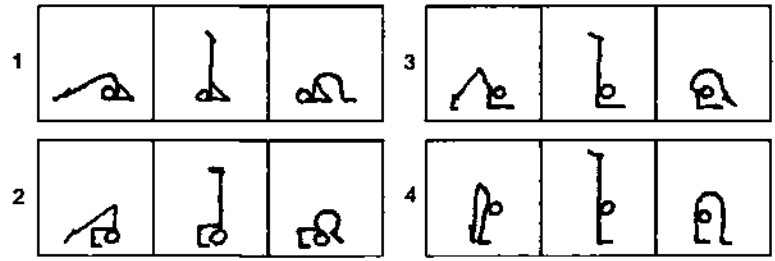


Рис. 9

А также четыре принципиально разные опоры и соответствующие *Основные продольные Виньясы* «головой вверх» (рис. 10):

1) «стоя на прямых ногах»;
2) «стоя в продольном выпаде»;
3) «сидя с согнутыми ногами»;
4) «сидя с прямыми ногами».

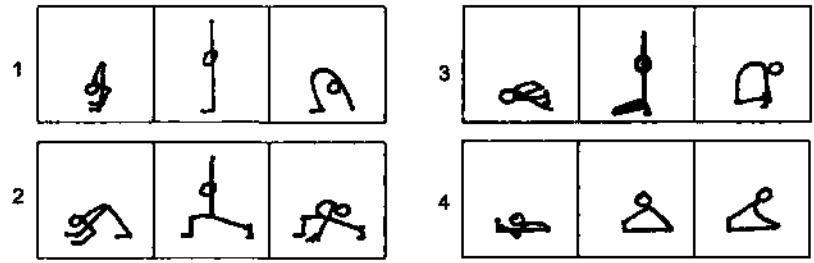


Рис. 10

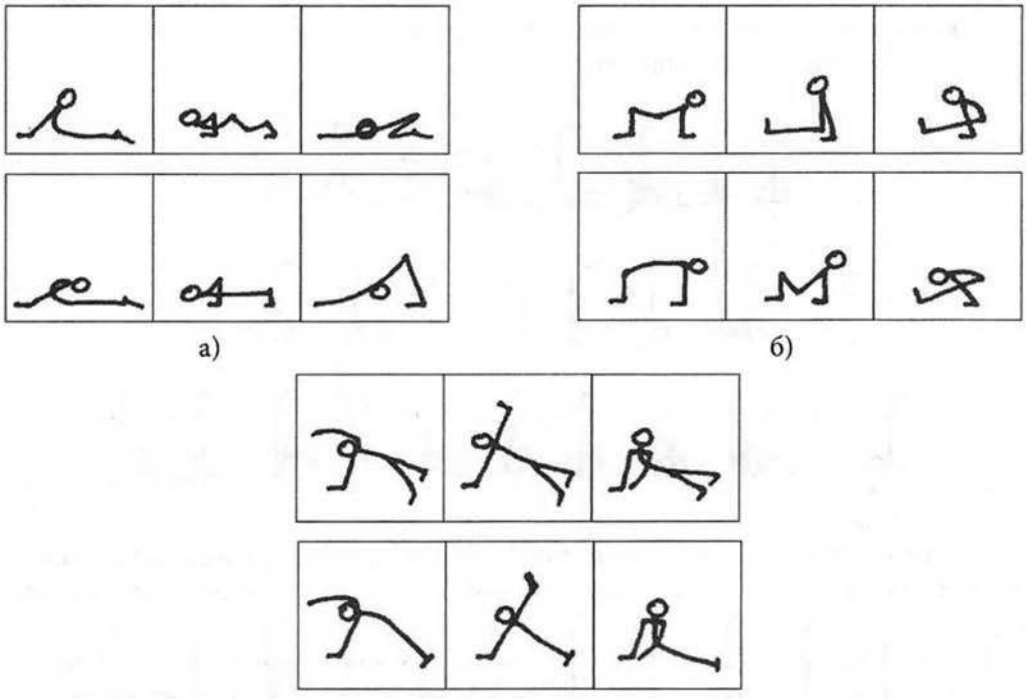
Некоторые из *Виньяс*, представленных на рис. 9 и 10, можно легко выполнить без тренировки, а некоторые требуют нескольких месяцев предварительного тренинга. Все зависит от соотношения уровня сложности этих *Виньяс* и имеющейся тренировочной формы.

Поэтому, в зависимости от возможности использования в тренинге тех или иных из представленных *Основных Виньяс*, практика делится на несколько уровней сложности.

На первый взгляд может показаться, что кроме основных опор, изображенных на рис. 9 и 10, можно использовать и другие. Например, в положении «головой вниз» — «наклон вперед в положении стоя на ногах», «стойку на одной руке», «стойку (только) на локтях», «стойку на голове без рук», а в положении «головой вверх» — «упор присев», «стойку в поперечном выпаде», «стойку на одной ноге» или «сгруппировавшись

и отжавшись на руках». И это действительно так. Но *Основные Виньясы* являются базовыми элементами, которые многократно исполняются в тренировочных комплексах, и применение *Виньяс* с вышеперечисленными опорами в виде «основных» не оправданно, исходя из практического опыта. Можно сказать, что они не являются «рабочими» в качестве *Основных Виньяс*. Если же они все-таки выполняются, то обычно только как отдельные специальные упражнения.

Можно также заметить, что контраст в уровне сложности между опорами «головой вниз» (рис. 9) значительно выше, чем между опорами «головой вверх» (рис. 10). Это связано с тем, что выработанная многими тысячелетиями привычка человека ходить на двух ногах сдвинула энергетический баланс организма и привела к тому, что ноги остались достаточно развитыми для того, чтобы «носить» всю массу тела, а руки ослабли. Кроме того, разница в уровне сложности между *Основными Виньясами* «животом вниз» (рис. 11а), «животом вверх» (рис. 11б) и «на боку» (рис. 11в) настолько незначительна, что различия между уровнями сложности практики определяются прежде всего способностью использовать в тренинге те или иные *Виньясы* «головой вниз» с опорой на плечи, голову или руки.



а) б) в)

Рис. 11

Для связи и перехода между «основными положениями» с опорами различных уровней сложности при одном и том же пространственном положении головы и позвоночника используются специальные движения, образующие группу *Межуровневых однонаправленных Виньяс*. Так, например, переход из «стойки на голове с опорой на руки (ладони)» в «стойку (только) на руках (ладонях)» может осуществляться с помощью «жима руками» (рис. 12а), а из положения «в упоре присев на одной ноге» в положение «стоя на одной ноге» — с помощью «жима одной ногой» (рис. 12б).

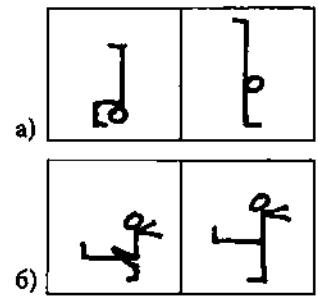


Рис. 12

Кроме принципиально разных опор, представленных на рис. 9 и 10, существуют также множество других опор для положений «головой вниз» и «головой вверх», которые являются их разновидностями с различными симметричными или асимметричными положениями опорных элементов. Но практика *Основных Виньяс* с деформацией позвоночника с использованием этих опор не оправданна с точки зрения эффективности и затрат времени. Поэтому такие опоры чаще всего используются при выполнении разнообразных *Асан*.

Так, например, в положении «головой вниз» можно использовать как минимум 140 вариантов различных опор (рис. 13).

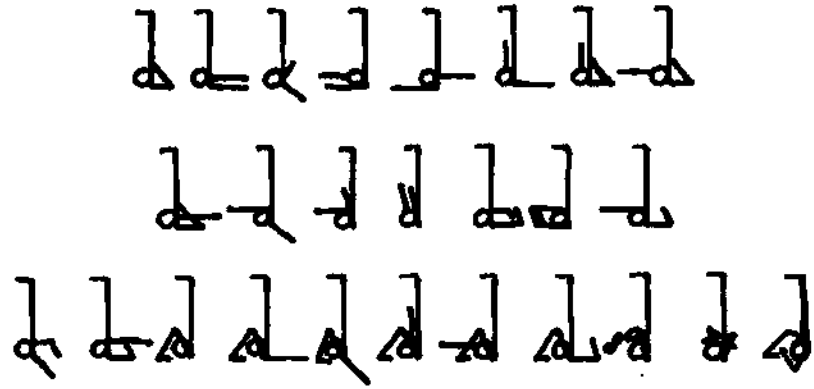


Рис. 13 (1)

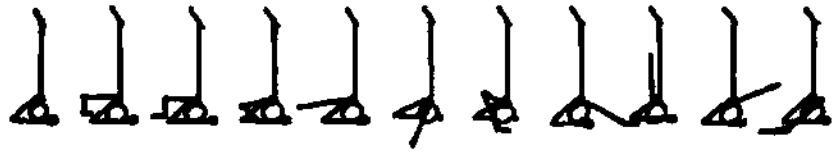


Рис. 13 (2а)

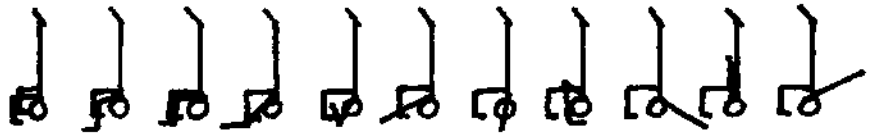


Рис. 13 (2б)



Рис. 13 (2в)

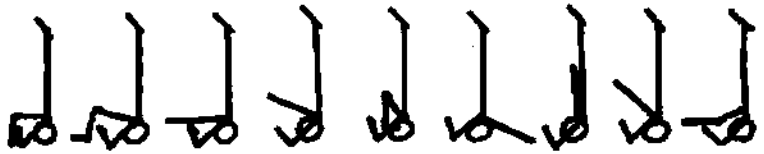


Рис. 13 (2г)

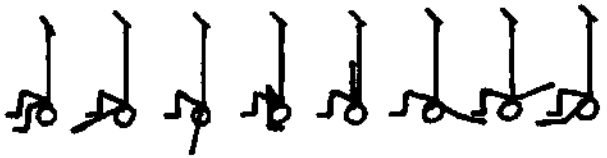


Рис. 13 (2д)



Рис. 13 (2е)



Рис. 13 (2ж)



Рис. 13 (2з)

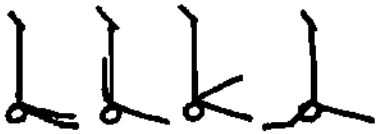


Рис. 13 (2и)

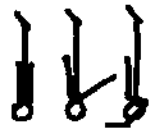


Рис. 13 (2к)



Рис. 13 (2л)



Рис. 13 (3а)



Рис. 13 (3б)

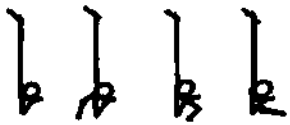


Рис. 13 (3в)

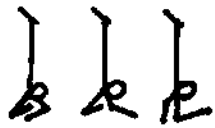


Рис. 13 (3г)



Рис. 13 (4)

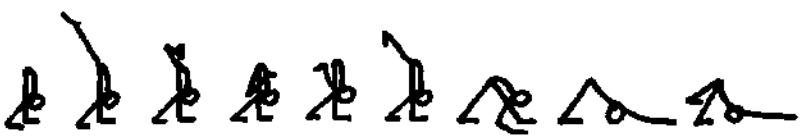


Рис. 13 (5)

А в положении «головой вверх» — как минимум 234 варианта различных опор (рис. 14). И в каждом таком положении может быть выполнено множество вариантов форм (*Асан*) с различными положениями туловища или конечностей.

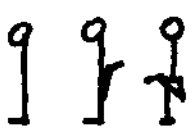


Рис. 14 (1а)



Рис. 14 (1б)



Рис. 14 (1в)



Рис. 14 (1г)

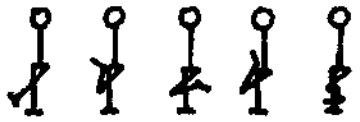


Рис. 14 (1д)

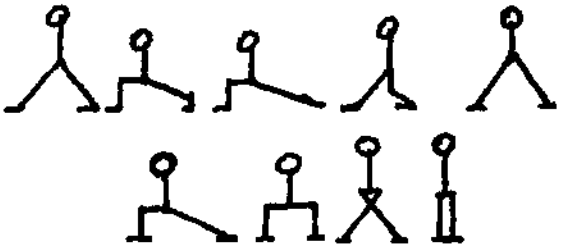


Рис. 14 (1е)



Рис. 14 (2а)



Рис. 14 (2б)



Рис. 14 (2в)



Рис. 14 (2г)



Рис. 14 (3а)

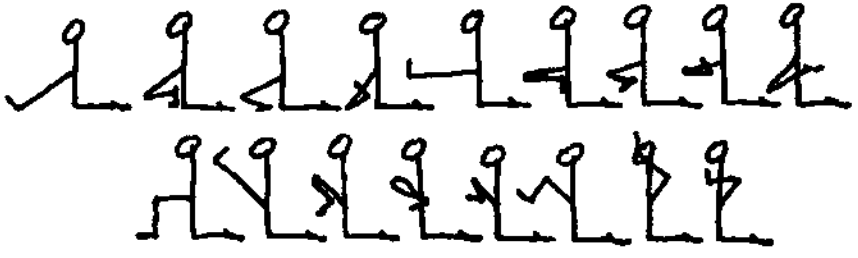


Рис. 14 (3б)



Рис. 14 (3в)

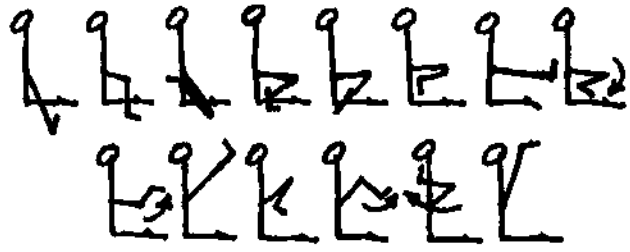


Рис. 14 (3г)



Рис. 14 (3д)

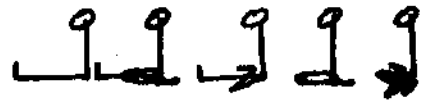


Рис. 14 (4а)

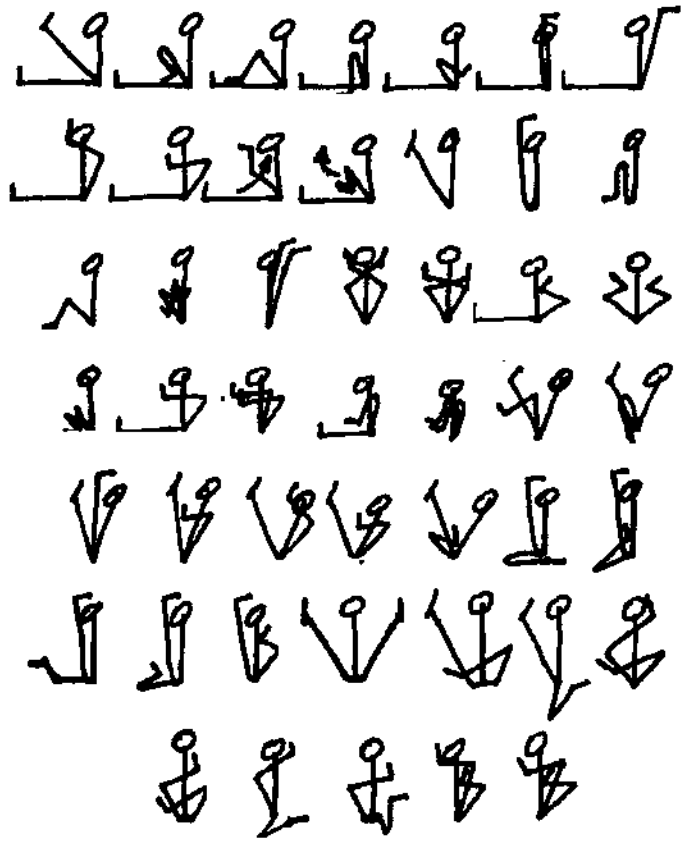


Рис. 14 (4б)

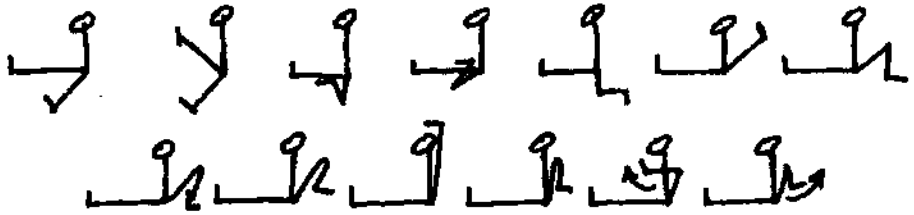


Рис. 14 (4в)

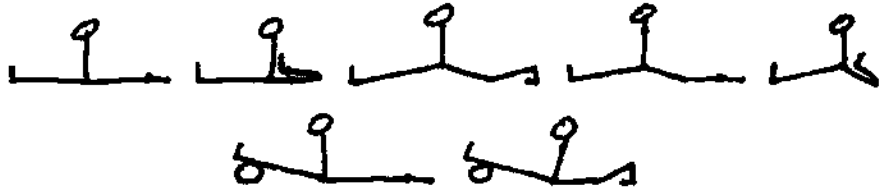


Рис. 14 (4г)



Рис. 14 (4д)



Рис. 14 (5а)



Рис. 14 (5б)

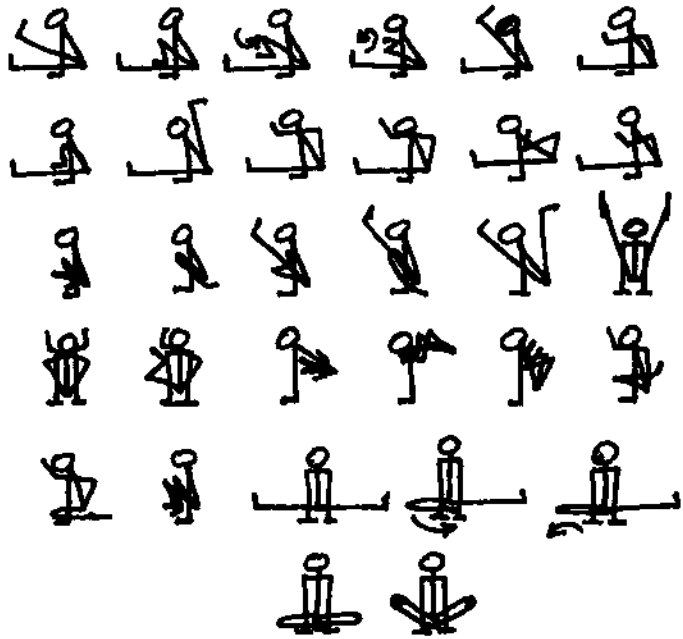


Рис. 14 (5в)

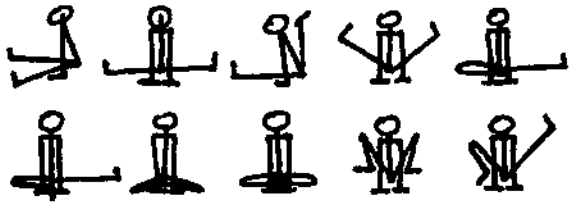


Рис. 14 (5г)



Рис. 14 (5д)

Например, в каждом из представленных на рис. 9 и 13 положений «головой вниз» с различными опорами может быть выполнено не менее 123 вариантов форм (*Асан*) с различными положениями ног (рис. 15).

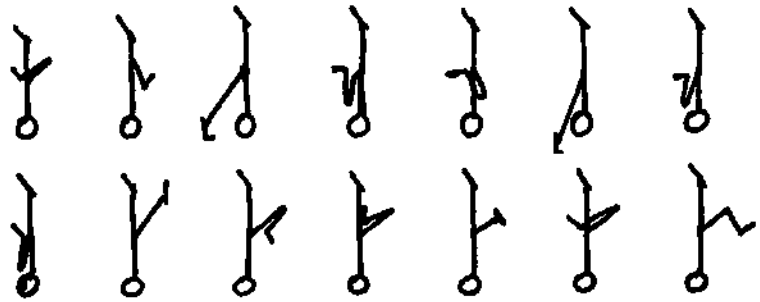


Рис. 15 (1а)

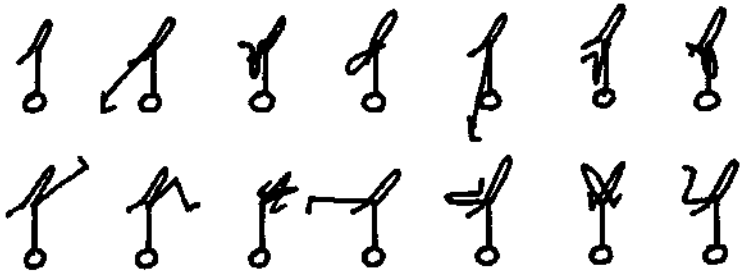


Рис. 15 (1б)

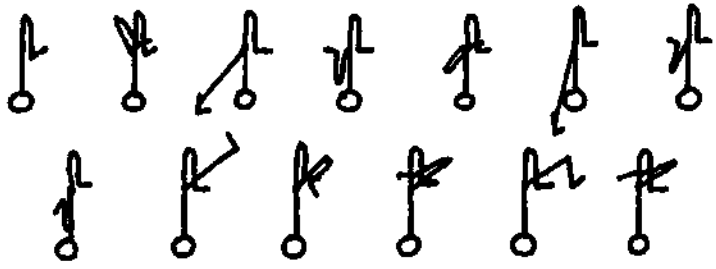


Рис. 15 (1в)

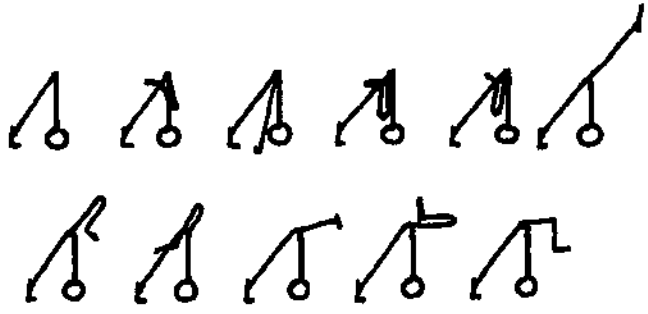


Рис. 15 (2а)

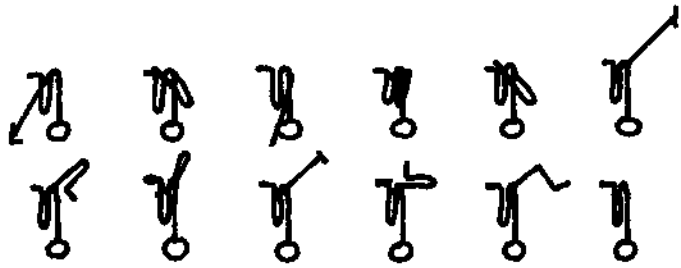


Рис. 15 (2б)

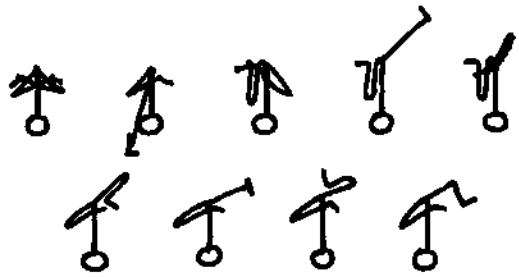


Рис. 15 (2в)

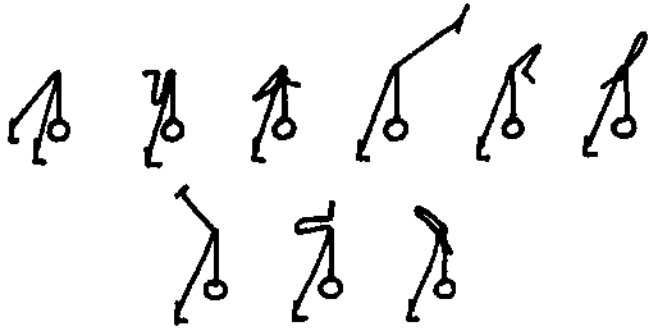


Рис. 15 (3а)

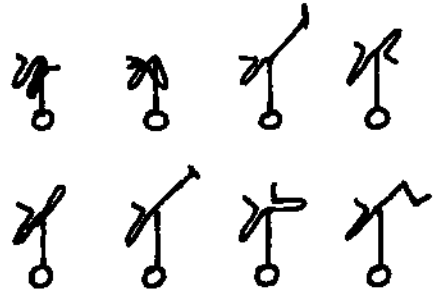


Рис. 15 (3б)



Рис. 15 (3в)

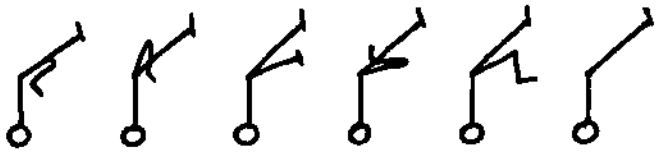


Рис. 15 (4а)

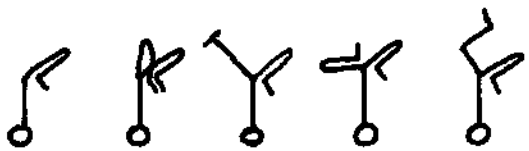


Рис. 15 (4б)

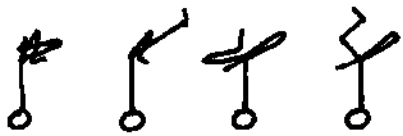


Рис. 15 (4в)

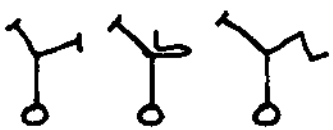


Рис. 15 (5а)



Рис. 15 (5б)

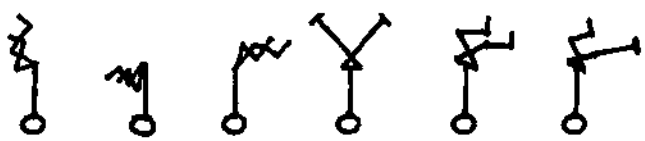


Рис. 15 (5в)

Так расширяется периферийная сеть алгоритмов *Виньяс* различных уровней сложности.

При изменении и фиксации какой-либо опоры или различных непредельных положений туловища, головы и конечностей (рис. 9, 10, 13, 14 и 15) возникают дополнительные движения, образующие группу *Специализированных непредельных Виньяс.*

Следует также заметить, что во время практического выполнения *Основных продольных и поперечных Виньяс*, а также *Специализированных непредельных Виньяс*, предельная глубина деформации позвоночника или подвижности в суставах конеч-

ностей обычно не достигается. И в случаях предельного «погружения» из этих *Виньяс* в *Асаны* со всевозможными наклонами, скручиваниями и вытяжениями позвоночника, а также с асимметричными положениями рук и ног появляются дополнительные движения в глубину, которые образуют еще одну группу *Специализированных предельных Виньяс*. Например, при переходе из *Ганда Бхерундасаны* (непредельного прогиба назад) в *Випарита Шалабхасану* (предельный прогиб назад — «Перевернутую Саранчу») появляются дополнительные фрагменты движения в предельный прогиб назад: опускание груди и рук на пол с предельным перемещением стоп по полу вперед (рис. 16а). А при переходе из *Халасаны* (непредельного наклона вперед) в *Супер Халасану* (предельный наклон вперед) также появляются дополнительные фрагменты движения: опускание рук и коленей на пол далеко за голову (рис. 16б). Вот эти дополнительные движения и являются *Специализированными предельными Виньясами*. Они формируют периферийную сеть «тупиковых» разветвлений полного одноуровневого алгоритма *Виньяс*.

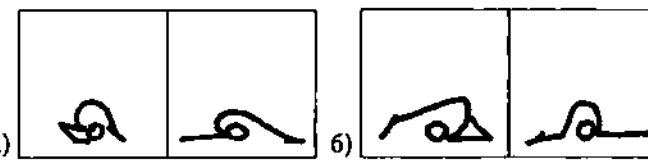


Рис. 16

На рис. 6 внутренними линиями пентаграммы изображены Десять возможных взаимосвязей между различными пространственными положениями и соответствующими *Основными продольными Виньясами*, которые осуществляются с помощью специальных алгоритмов движений, образующих группу *Разнонаправленных Виньяс* (или *Виньяс-связок*) (рис. 17):

1. Из положения «стоя на ногах» (1) — в положение «животом вниз» (2) и обратно.
2. Из положения «стоя на ногах» (1) — в положение «на боку» (3) и обратно.
3. Из положения «стоя на ногах» (1) — в положение «животом вверх» (4) и обратно.
4. Из положения «стоя на ногах» (1) — в положение «головой вниз» (5) и обратно.
5. Из положения «животом вниз» (2) — в положение «на боку» (3) и обратно.
6. Из положения «животом вниз» (2) — в положение «животом вверх» (4) и обратно.
7. Из положения «животом вниз» (2) — в положение «головой вниз» (5) и обратно.
8. Из положения «на боку» (3) — в положение «животом вверх» (4) и обратно.

9. Из положения «на боку» (3) — в положение «головой вниз» (5) и обратно.
10. Из положения «животом вверх» (4) — в положение «головой вниз» и обратно.



Рис. 17

Различие между *Основными продольными и поперечными Виньясами* и *Разнонаправленными Виньясами* (*Виньясами-связками*) заключается в том, что в *Основных продольных и поперечных Виньясах* акцент делается на деформации позвоночника с одновременным изменением угла его наклона по отношению к некоторой фиксированной пространственной нейтрали. А в *Разнонаправленных Виньясах* форма позвоночника меняется незначительно и акцент делается на изменении пространственного положения позвоночника относительно направления силовых линий гравитационного поля Земли.

Из рисунка 17 видно, что некоторые фрагменты *Разнонаправленных Виньяс* (*Виньяс-связок*) совершенно идентичны. Поэтому возможность исполнения всех *Разнонаправленных Виньяс* сводится к практическому освоению только тех ключевых фрагментов, которые не дублируются. В таблице 3 они отмечены заштрихованным полем.

Форма / Переход								
1 - 2	■	■	■	■				
1 - 3	■	■	■	■	■	■		
1 - 4	■	■	■					
1 - 5	■	■	■					
2 - 3				■	■	■		
2 - 4								
2 - 5								■
3 - 4						■	■	■
3 - 5						■	■	■
4 - 5								

Форма / Переход								
1 - 2								
1 - 3								
1 - 4			■	■	■			
1 - 5	■	■						
2 - 3								
2 - 4					■	■	■	■
2 - 5	■	■					■	■
3 - 4				■	■			
3 - 5	■	■						
4 - 5		■	■	■	■			

Таблица 3

На каждом уровне практики Йоги используются ключевые алгоритмы движений, состоящие из суммы таких (не дублирующихся) движений. Так, например, если на начальном уровне используются последовательности, состоящие из наиболее простых вариантов *Основных Виньяс* (рис. 18), то на продвинутом уровне — усложненные

варианты *Основных Виньяс* (рис. 19), а на интенсивном уровне — еще более усложненные варианты *Основных Виньяс* (рис. 20). При этом на каждом следующем уровне такая последовательность состоит только из принципиально новых элементов и не содержит уже пройденных фрагментов предыдущего уровня.

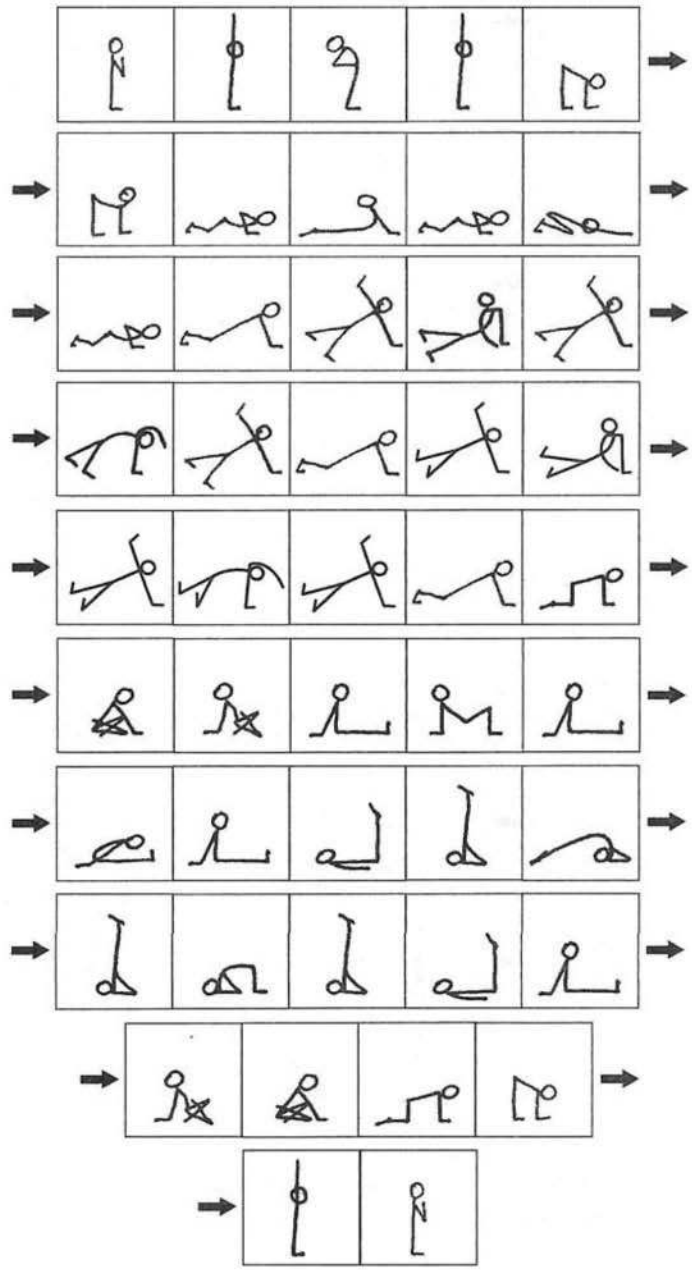


Рис. 18

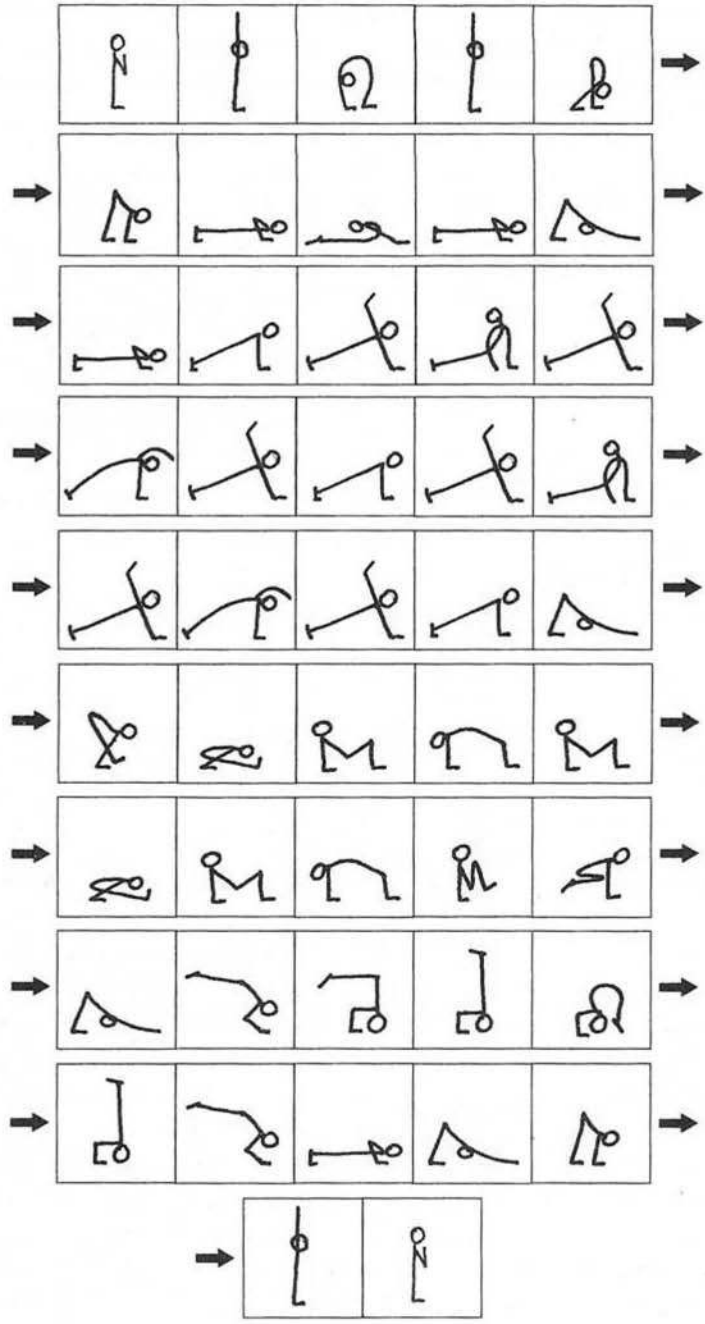


Рис. 19

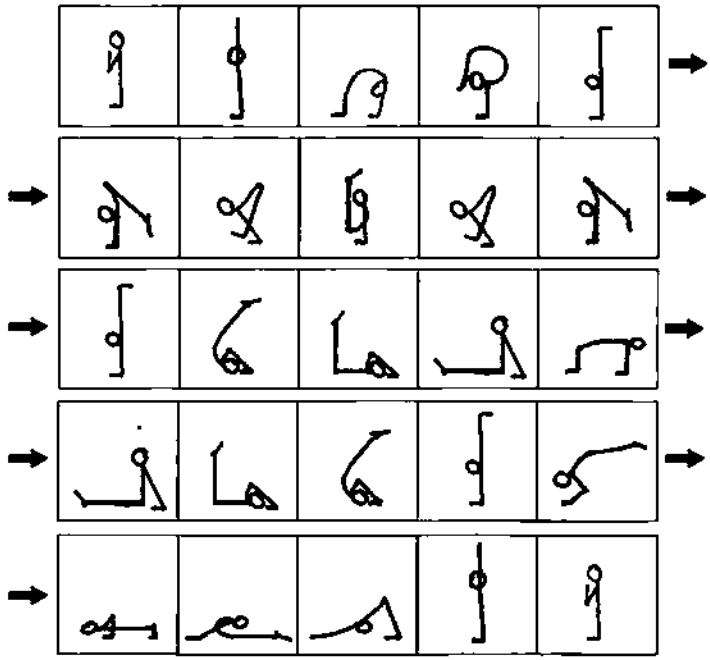


Рис. 20

Разнонаправленные Виньясы, которые связывают между собой положения одного и того же уровня сложности, образуют группу *Одноуровневых разнонаправленных Виньяс* (или *Одноуровневых связок*). Например, переход из положения «стоя на двух ногах» в положение «лежа на животе» на первом уровне может осуществляться последовательным «приседанием-опусканием» на колени, руки и в положение «лежа на животе» (рис. 21а).

Разнонаправленные Виньясы, которые связывают между собой положения различных уровней сложности, образуют группу *Межуровневых разнонаправленных Виньяс*. Например, ход из положения «головой вниз» в «стойке на руках» (опоры третьего уровня сложности) в положение «головой вверх» в «продольном шпагате» (опору второго уровня сложности) можно осуществлять опусканием ног на пол с одновременным разведением их «на лету» в «продольный шпагат» (рис. 21б). Или переход из положения «головой вверх» сидя на полу в *Вирасане* (опоры первого уровня сложности) в положение «головой вниз» в Пинча Маюрасане (опору второго уровня сложности) можно осуществлять подъемом туловища и ног в вертикальную «стойку на предплечьях» (рис. 21в).

Совершенное овладение всеми *Одноуровневыми разнонаправленными Виньясами* (*Виньясами-связками*) позволяет объединить их в один непрерывный алгоритм движения, который охватывает все возможные пространственные положения и образует «Универсальную одноуровневую Психоэнергетическую Мандалу» (или

«*Универсальную одноуровневую Виньясу-связку*»). А овладение всеми *Межуровневыми разнонаправленными Виньясами* (*Межуровневыми связками*) позволяет объединить их в один непрерывный алгоритм движения, который охватывает все возможные пространственные положения различных уровней сложности и образует «Универсальную многоуровневую Психоэнергетическую Мандалу» (или «*Универсальную многоуровневую Виньясу-связку*»).

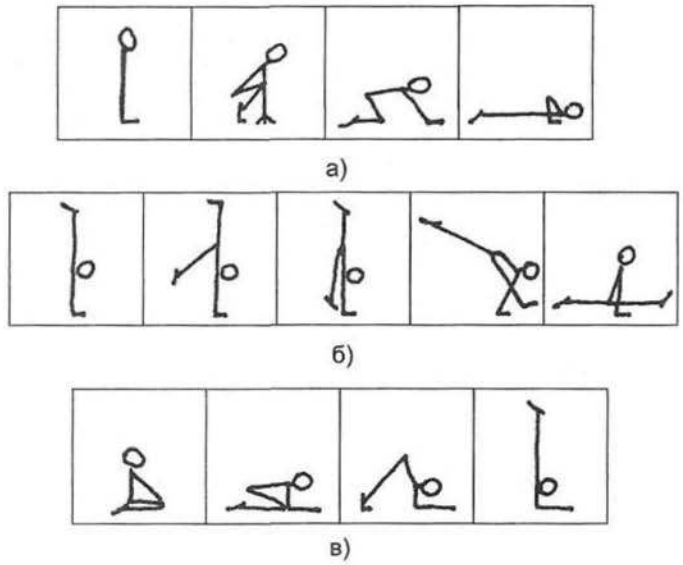


Рис. 21

К сожалению, практическое использование в тренинге даже «*Универсальной одноуровневой Виньясы-связки*» сразу не представляется возможным из-за недостаточной тренированности и неопытности практикующих. И исполнение всех *Виньяс-связок* даже первого уровня сложности часто представляет трудность на протяжении многих месяцев регулярного тренинга. Поэтому для развития недостающих физических качеств и подготовительной тренировки мышц рук, ног и туловища разработана еще одна группа: *Подготовительные Виньясы*. Они также используются в тренинге для разминочного разогрева, общего укрепления основных групп мышц, очищения периферийных каналов и нагнетания энергии в психоэнергетические центры (см. ниже в описании техники исполнения *Виньяс*).

Существует также ряд особых движений типа «кувырков», «перекатов» или «колес», образующих группу *Круговых Виньяс*. Обычно в этих *Виньясах* тело катится по полу, причем существует возможность останавливать его в различных точках этого движения и переходить к каким-либо другим *Виньясам* или *Асанам*. Такие *Круговые Виньясы* позволяют соединять некоторые крайние положения периферийных «тупиковых» ветвей *Полного Алгоритма Виньяс* кратчайшими путями, чем значительно

экономят время перехода между этими крайними положениями и усовершенствуют технику тренинга.

Круговые Виньясы, соединяющие между собой положения одного уровня сложности, образуют группу *Круговых одноуровневых Виньяс*. Например, прогиб назад с захватом за ноги в *Чакра Бандхасане* придает телу форму кольца (рис. 22). Если катить его по полу, то тело будет последовательно переходить из *Чакра Бандхасаны* (1) в *Капотасану* (2), из нее в *Падангуштха Дханурасану* (3), из нее в *Ганда Бхерундасану* (4) и из нее снова вернется в *Чакра Бандхасану* (1) (или, минуя ее, сразу в *Капотасану* (2)). Кроме того, в этих *Асанах* имеется возможность ложиться на бока, что образует связи с положениями на боку. На рис. 22 показано такое движение на бок из *Падангуштха Дханурасаны* (3) — в *Паршва Падангуштха Дханурасану* (5). Таким образом, эта *Круговая Виньяса* обладает качествами не только «кольца», но и «сферы», которую можно катить как вдоль, так и поперек, что позволяет соединить коротким алгоритмом движения все периферийные ветви полного одноуровневого алгоритма *Виньяс*.

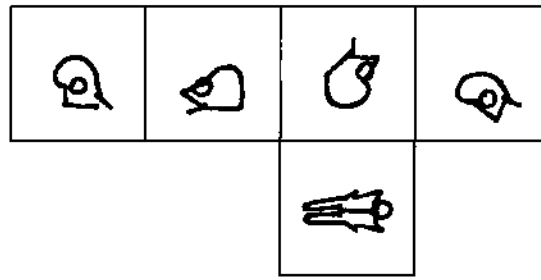


Рис. 22

Круговые Виньясы, которые позволяют совершать переходы между положениями разных уровней сложности, образуют группу *Круговых межуровневых Виньяс*. Например, с помощью *Круговой Виньясы* («кувырок») можно перейти из положения «головой вниз» в «стойке на руках (ладонях)» (опоры третьего уровня сложности) в положение «головой вверх» «сидя на полу с прямыми ногами» (опору первого уровня сложности) (рис. 23).

Или из этой же «стойки на руках (ладонях)» (опоры третьего уровня сложности) с помощью фрагмента движения, подобного «гимнастическому колесу», можно перейти в положение стоя на прямых ногах (опору первого уровня сложности) (рис. 24).

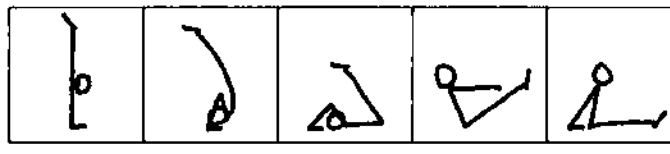


Рис. 23

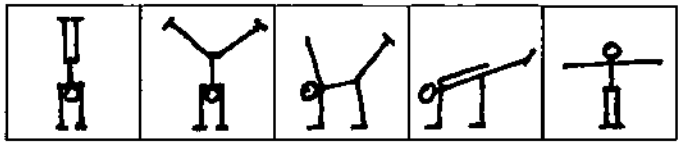


Рис. 24

Кроме рассмотренных выше групп *Виньяс* с опорами, на продвинутом уровне практики появляется возможность ввести в тренинг еще четыре группы *Вихревых Виньяс*, представляющих собой всевозможные движения, при которых тело движется в воздухе с полным отрывом всех частей тела от земли. Это могут быть как относительно несложные перестановки конечностей в прыжке, так и перевороты всего тела в пространстве, подобные некоторым видам акробатических «сальто» или их фрагментам.

Введение в тренинг *Вихревых Виньяс* происходит совершенно естественно, как переход количества накопленного психоэнергетического потенциала и опыта исполнения *Основных и вспомогательных Виньяс* с опорами в новое качество более энергонаполненных «вихревых движений» без опор — в воздухе.

Вихревые Виньясы, которые начинаются и заканчиваются в одном и том же положении, являются *Вихревыми одноуровневыми однонаправленными Виньясами*. Например, при исполнении «сальто назад» из положения стоя на прямых ногах (рис. 25).

Вихревые Виньясы, которые начинаются и заканчиваются в одном и том же пространственном положении, но с «переходом» от опоры одного уровня сложности к опоре другого уровня сложности, являются *Вихревыми межуровневыми однонаправленными Виньясами*. Например, при исполнении «сальто назад» из положения стоя на прямых ногах, завершая его в положении «сидя на коленях» (рис. 26).



Рис. 25

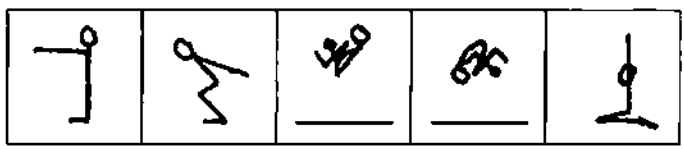
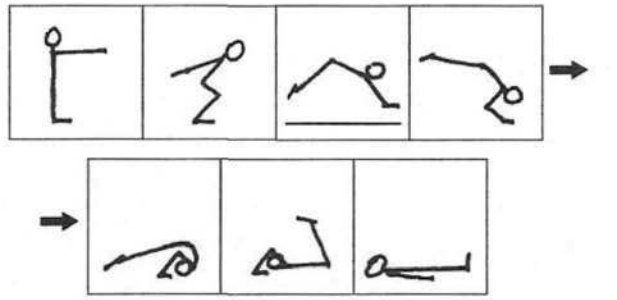


Рис. 26

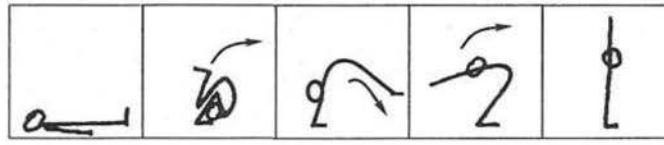
Вихревые Виньясы, при которых происходит изменение пространственного положения без изменения уровня сложности начального и конечного опорных положений, являются *Вихревыми одноуровневыми разнонаправленными Виньясами*. Например,

при «переходе» из положения «головой вверх» «стоя на прямых ногах» в положение «животом вверх» «лежа на спине» — «прыжком-кувырком вперед» (рис. 27а). Или наоборот, из положения «животом вверх» «лежа на спине» — в положение «головой вверх» «стоя на прямых ногах» — мощным толчком ног вперед и вверх, увлекающим по инерции все тело в воздух и затем — в положение «стоя» (рис. 27б).

Вихревые Виньясы, в которых происходят изменения как пространственного положения, так и уровня сложности начального и конечного опорных положений, называются *Вихревыми межуровневыми разнонаправленными Виньясами*. Например, при «переходе» из положения «головой вниз» «стоя на руках» — мощным толчком руками с «прыжком-переворотом» тела в положение «головой вверх» «стоя на прямых ногах» (рис. 28а) или при «переходе» из положения «головой вверх» «стоя на ногах» — «прыжком вперед и переворотом» в положение «головой вниз» «стоя на руках» (рис. 28б).

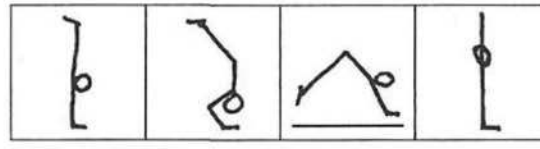


а)

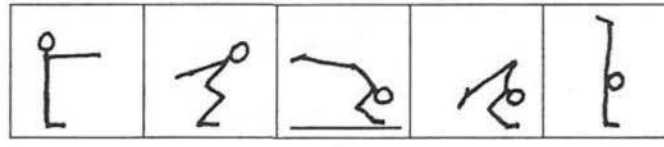


б)

Рис.27



а)



б)

Рис. 28

В *Круговых* и *Вихревых Виньясах* в практику дополнительно вводится торсионная компонента, проявляется гармония энергетической полноты и координации, приближающая практикующего к освобождению.

Практическое освоение полностью разветвленного алгоритма *Универсальной многоуровневой Виньясы* (рис. 29) достигается регулярным повторением его отдельных фрагментов и постепенным повышением психоэнергетического потенциала, последовательными переходами от более легких фрагментов к более сложным, а также практическим исследованием различных вариантов положений тела и всевозможных комбинаций отдельных элементов этих положений в процессе спонтанной тренировки.

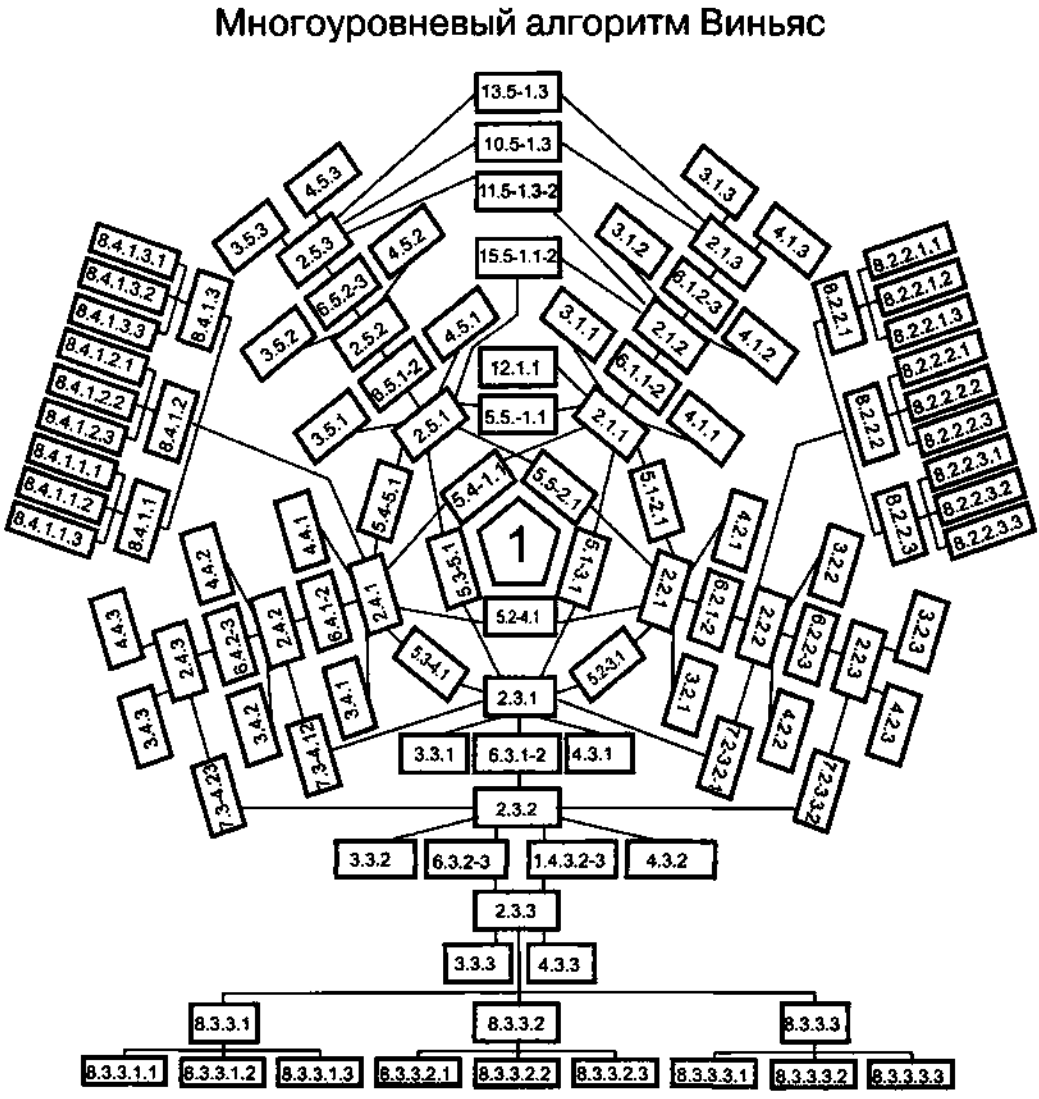


Рис. 29

Примечания к рисунку:

Первая цифра — это номер, присвоенный той или иной группе *Виньяс*.

Вторая цифра — это номер, присвоенный тому или иному пространственному положению (две цифры через тире — два номера, соответствующих разным пространственным положениям при переходе от одного из них к другому).

Третья цифра — это номер, присвоенный тому или иному уровню сложности (две цифры через тире — два номера, соответствующих разным уровням сложности при переходе от одного из них к другому).

Четвертая цифра — это порядковый номер, присвоенный тому или иному непредельному положению элементов тела в различных *Асанах*.

Пятая цифра — это порядковый номер, присвоенный тому или иному предельному положению элементов тела в различных *Асанах*.

Присвоенные номера

Группы *Виньяс*:

1. Подготовительные.
2. Основные продольные.
3. Основные поперечные.
4. Основные скручивающие.
5. Одноуровневые разнонаправленные.
6. Межуровневые однонаправленные.
7. Межуровневые разнонаправленные.
8. Специализированные непредельные.
9. Специализированные предельные.
10. Круговые одноуровневые.
11. Круговые межуровневые.
12. Вихревые одноуровневые однонаправленные.
13. Вихревые одноуровневые разнонаправленные.
14. Вихревые межуровневые однонаправленные.
15. Вихревые межуровневые разнонаправленные.

Положение в пространстве:

1. Головой вверх.
2. Животом вниз.
3. На боку.
4. Животом вверх.
5. Головой вниз.

Условные уровни сложности:

1. Первый.
2. Второй.
3. Третий.

Переход от одного уровня сложности к другому должен происходить естественно и только как следствие накопления избыточного психоэнергетического потенциала, являющегося гарантом безопасности и энергетического права на такой переход. Игнорирование этого правила и форсированный спортивный подход к практике травмоопасны и приводят к быстрому изнашиванию организма.

Изображенный на рис. 29 многоуровневый алгоритм *Виньяс* является суммой примеров всех логических цепей, достаточной для того, чтобы представить этот алгоритм целиком. Но полная иллюстрация абсолютно всех его связей и периферийных сетей в объеме этой книги, к сожалению, невозможна.

Текущая нумерация *Специализированных предельных и непредельных Виньяс* приводится только в виде иллюстрации разветвлений полного многоуровневого алгоритма *Виньяс* и не подразумевает каких-либо конкретных положений элементов тела.

Тренинг на основе многоуровневого алгоритма *Виньяс* способствует фактическому повышению «психоэнергетической мощности и поколения биопроцессора», а также совершенствует и расширяет сознание.

Иерархия Виньяс

Иерархия *Виньяс* основана на переходе от простого к сложному и от менее эффективного к более эффективному. Использование в тренинге упражнений, являющихся комбинациями элементов уже освоенных упражнений, улучшает качество практики, делает ее разнообразной и красивой. Кроме того, именно в режиме свободного творческого поиска ранее неизвестных сочетаний этих элементов, через эвристические прозрения, в психоэнергетической структуре устанавливаются новые связи, расширяющие функциональные возможности сознания и повышающие уровень поколения биопроцессора. Но при этом тренирующийся остается все на том же уровне психофизических возможностей. А от этих возможностей зависит психоэнергетическая мощность.

Например, если человек не может делáть стойку на руках, то все упражнения «головой вниз», которые он использует в тренинге, являются вариациями стоек на плечах или на голове с опорой на руки. И как бы ни изощрялся практикующий в комбинировании этих доступных для него форм, пока его уровень тренированности и мощность психоэнергетической структуры не возрастут на порядок, он не сможет перейти на следующий уровень и строить практику с доминированием входов в большинство *Асан* из стоек на руках. Поэтому способность перейти от одной опоры к другой в *Основных Виньясах*, как правило, определяет возможность перейти с одного уровня практики на другой.

На первом уровне практики обычно используют простейшие *Подготовительные* и *Специализированные Виньясы*, «шаговые» и «прыжковые» движения-«связки» и доступные варианты *Основных Виньяс* и *Виньяс-связок*.

По мере совершенствования, **на втором уровне** практики они замещаются более сложными и эффективными вариантами *Подготовительных* и *Специализированных Виньяс* и к ним добавляются ранее недоступные и уже освоенные *Основные Виньясы* и *Виньясы-связки*.

На третьем уровне практики завершается интеграция *Многоуровневой универсальной Виньясы*.

Круговые Виньясы встраиваются в тренинг по мере развития возможности их исполнять. А *Вихревые Виньясы* осваиваются в виде отдельных наиболее простых фрагментов **на втором и третьем уровнях**, но в полном объеме только на завершающем — **четвертом** — уровне практики.

Подобным иерархическим образом ниже рассматривается техника исполнения *Виньяс*.

К сожалению, объем этой книги не позволяет рассмотреть технику исполнения всех возможных *Виньяс*. Поэтому те из них, которые вошли в соответствующие главы, являются наиболее типичными примерами, помогающими проиллюстрировать суть движений той или иной группы *Виньяс*. И в то же время при их выборе предпочтение отдавалось наиболее эффективным и полезным для прогресса в тренинге.

Одноуровневые универсальные Виньясы и *Многоуровневая универсальная Виньяса* отдельно не описываются, так как они по определению являются суммой *Виньяс-связок*. Что же касается *Вихревых Виньяс*, то передача их техники при помощи фотографий и обучение им по книге представляется делом безнадежным и даже опасным. Поэтому их техническое описание в книге также не приводится.

Следует обратить особое внимание и запомнить раз и навсегда, что исполнение упражнений высокой степени сложности — не самоцель, а тест на наличие того или иного психоэнергетического потенциала и соответствие более развитому и уравновешенному сознанию. Переход от простых *Виньяс* к более сложным должен происходить естественно, как следствие накопления Силы в результате регулярного, постепенного и осторожного тренинга.

Хорошие физические данные молодого тела также не являются показателем совершенного сознания, так как они имеются только по молодости и с возрастом утрачиваются. Действительную ценность для развития и расширения сознания имеет лишь то, что с ним (сознанием) происходит в процессе духовных усилий и подвигов.

Поэтому, практикуя Йогу, в разном возрасте акцент следует делать на различных ее аспектах.

В юном возрасте, например, следует прежде всего развивать те качества, которые еще отсутствуют, и накапливать практический опыт исполнения всевозможных неосвоенных упражнений и техник, а также укреплять здоровье впрок, чтобы иметь запас Силы в старшем возрасте.

В среднем возрасте необходимо делать акцент на сознательности и сохранении некоего «Эталона Организующей Силы», позволяющего долгие годы оставаться молодым и здоровым и избегать разрушающих кармических ошибок (грехов).

А в преклонном возрасте следует поддерживать то, что еще осталось не разрушенным, и делать сознательные выводы, подводящие итог прожитой жизни, закладывающие основу для Мудрости и последующих воплощений.

Теория энергетического формообразования

Связь процесса дыхания с состоянием сознания

Среди множества факторов жизнеобеспечения человека процесс дыхания является основным. Если без пищи человек может жить несколько месяцев, без воды — несколько дней, то без воздуха обычный человек не проживет и десяти минут.

Процесс дыхания очень тесно связан с состоянием сознания. И от его характеристики зависит качество психоэнергетической структуры человека. Можно сказать, что ритмы дыхания и сознания — тождественны. Поэтому для достижения основной цели Йоги — стабилизации сознания — абсолютно необходимо овладеть процессом дыхания в совершенстве.

Через сознательное управление характеристиками дыхания можно прямо влиять на состояние сознания и вызывать специфические эффекты торможения или активизации работы сердца, мозга, кровеносной, нервной, лимфатической и эндокринной систем, а также способствовать восстановлению организма и накоплению жизненной силы.

Рассматривая процесс дыхания, необходимо сразу же понять, что мы имеем дело с волновым процессом и на него распространяются все законы волновой теории. Исходя из этого, исследование всевозможных характеристик, ритмов и сопутствующих дыханию процессов позволяет сформировать завершенную систему дыхания (настолько, насколько является завершенной волновая теория). Эта система вмещает в себя все типы дыхательных ритмов и упражнений. Не только те, которые уже были эмпирически найдены и практически использовались различными существующими в мире школами, но также и те, которые «ускользнули» и не были осознаны ранее.

В процессе дыхания (рис. 30) с течением времени (Т) изменяется внутренний объем легких (V). И различные характеристики дыхания описываются такими параметрами, как глубина (амплитуда) (А), частота (Б), соотношение времени выдоха (В) и вдоха (Г), емкость легких после полного вдоха (Д) и после полного выдоха (Е).

«Нормальное» бессознательное дыхание человека управляется автоматически программой из подсознания. Его характеристика задается дыхательным центром головного мозга и обычно близка к гармоничной синусоиде (рис. 30). Продолжительность вдохов и выдохов в таком дыхании примерно равна, и между вдохом и выдохом нет остановок.

Практика *Пранаямы* в Йоге подразумевает сознательное управление потоком жизненной силы в процессе дыхания за счет контроля параметров дыхания. При

этом любой тип дыхания с различными характеристиками, контролируемый сознательно, является *Сахита Пранаямой*. А дыхание, которое выполняется автоматически, является *Кэвала Пранаямой* и, кроме «нормального» дыхания, ею может стать любой тип *Пранаямы* с различными параметрами дыхания, доведенный до автоматизма и не требующий сознательного контроля.

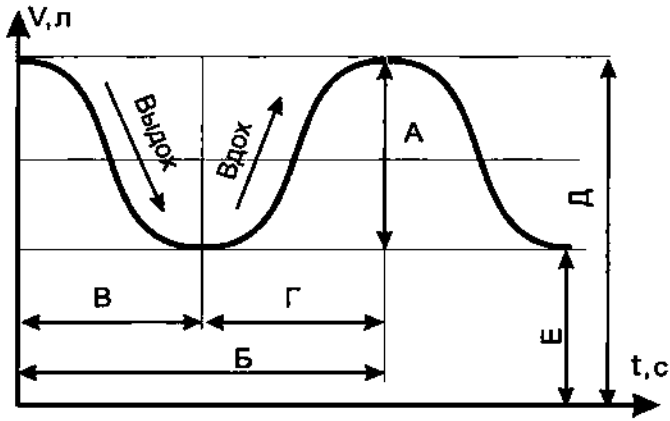


Рис. 30

Шесть характеристик дыхания

1. Гармоничное дыхание

Гармоничным является такое дыхание, при котором продолжительность (t) и глубина (V) вдохов и выдохов равны ($V_1 = V_2$ и $t_1 = t_2$) (рис. 30).

Гармоничное дыхание является *Сама Вритти Пранаямой*.

2. Сдвиг диапазона дыхания

Сдвиг диапазона дыхания относительно установленной «нормальной» полосы объема легких после полного вдоха (Д) и после полного выдоха (Е) может происходить как в сторону увеличения этих объемов ($V_1 + 1$ и $V_2 + 1$), так и в сторону их уменьшения ($V_1 - 1$ и $V_2 - 1$) (рис. 31).

Сдвиг диапазона дыхания в сторону увеличения объема легких после полного вдоха и после полного выдоха происходит, например, при исполнении психоэнергетических упражнений, активизирующих верхние энергетические центры (*Чакры*) во время дыхания у предельной границы вдоха. А сдвиг диапазона дыхания в сторону уменьшения объема легких происходит, например, при исполнении *Асан* с глубокими наклонами вперед, назад и в стороны, прогибов назад и скручиваний позвоночника, сжимающих грудную и брюшную полости.

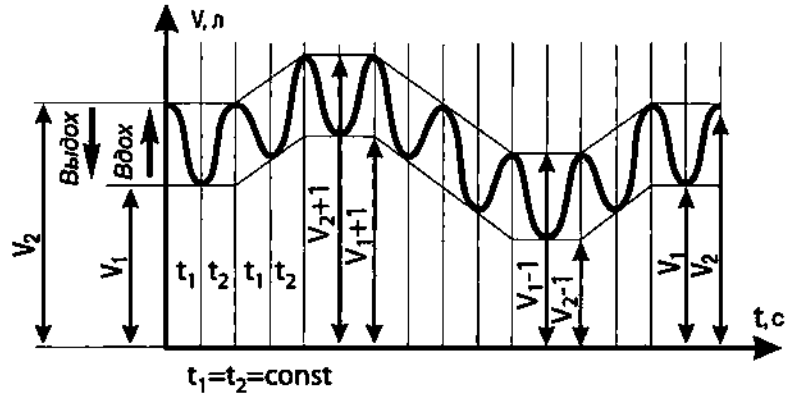


Рис. 31

3. Временные соотношения

Временные соотношения между продолжительностью выдоха (t_1) и продолжительностью вдоха (t_2) могут изменяться как в сторону относительно более долгого выдоха ($t_1 > t_2$), так и в сторону относительно более долгого вдоха ($t_1 < t_2$) (рис. 32).

Дыхание с различными временными соотношениями является *Висама Вритти Пранаямой*, которая имеет множество вариантов соотношений и широко используется в практике Йоги.

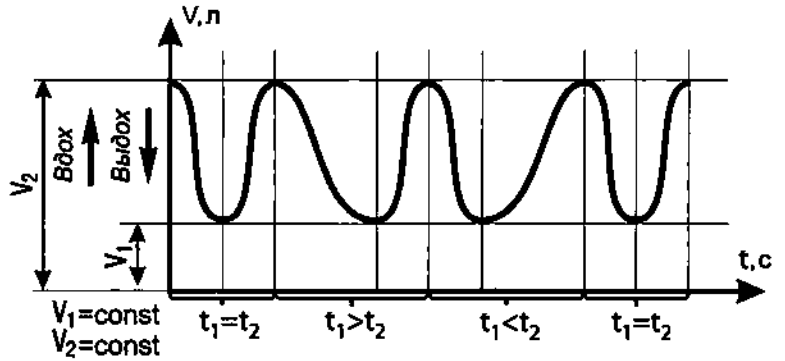


Рис. 32

4. Остановки дыхания

Остановки дыхания могут производиться после вдоха (t_1) и после выдоха (t_2). Причем по временному соотношению они бывают как одинаковыми ($t_1 = t_2$), так и разными: остановка после выдоха дольше, чем после вдоха ($t_1 < t_2$), или остановка после вдоха дольше, чем после выдоха ($t_1 > t_2$) (рис. 33).

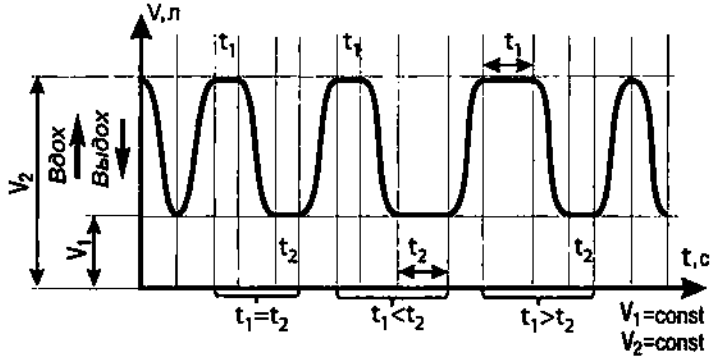


Рис. 33

Дыхание с остановками является *Удджайи Пранаямой*, которая широко используется в практике Йоги и имеет множество вариантов, отличающихся наличием остановок после вдохов и после выдохов и их временными соотношениями.

Кроме того, остановки дыхания могут выполняться не только после вдохов или выдохов, но также в течение вдоха (t_1) или в течение выдоха (t_2) — в виде «ступеней» (рис. 34). Такой тип дыхания является *Вилома Пранаямой*.

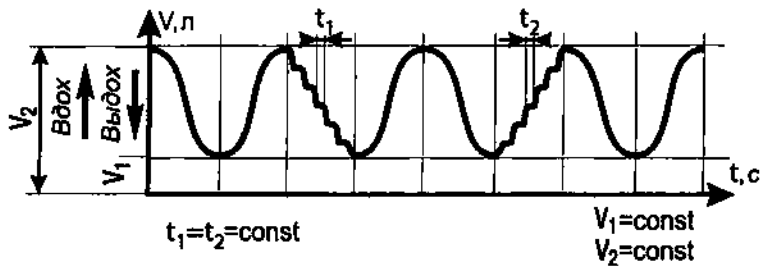


Рис. 34

5. Глубина дыхания

Глубина (амплитуда) дыхания может изменяться как отдельно в сторону увеличения вдоха ($V_2 \rightarrow$ max) или выдоха ($V_1 \rightarrow$ max) и в сторону уменьшения вдоха ($V_2 \rightarrow$ min) или выдоха ($V_1 \rightarrow$ min), так и одновременно: в сторону увеличения вдоха и выдоха ($(V_1 + V_2) \rightarrow$ max) или уменьшения вдоха и выдоха ($(V_1 + V_2) \rightarrow$ min) (рис. 35). При этом величина расширения в сторону вдоха и в сторону выдоха может быть как одинаковой, так и разной.

Глубина дыхания возрастает при выполнении различных *Пранаям*, требующих увеличения времени вдоха и/или выдоха, при выполнении специальных гипервентилирующих упражнений, способствующих быстрому восстановлению и увеличению энергетического потенциала, а также в процессе исполнения интенсивных физических упражнений в тренинге, требующих больше энергии. И она уменьшается при переходе

от режимов с повышенной вентиляцией легких к «нормальному» дыханию или во время глубокого психофизического торможения при «погружении» в релаксацию.

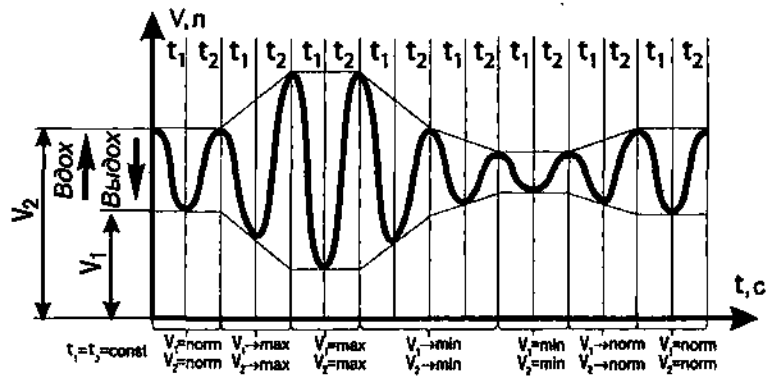


Рис. 35

6. Частота дыхания

Частота дыхания может изменяться как в сторону увеличения числа дыхательных циклов за единицу времени, так и в сторону их уменьшения, за счет ускорения или торможения отдельно времени выдоха ($t_1 > t_3$) или времени вдоха ($t_2 > t_4$), а также за счет ускорения или торможения их обоих одновременно ($(t_1 + t_2) > (t_3 + t_4)$ или $(t_1 + t_2) < (t_3 > t_4)$) (рис. 36). Причем величина ускорения или торможения вдоха и выдоха может быть как одинаковой, так и разной.

Частота дыхания увеличивается при выполнении *Бхастрика* и *Капалабхати Пранаям*, а также других гипервентилирующих дыхательных упражнений и уменьшается при переходе от гипервентиляции к «нормальному» дыханию или же при глубоком расслаблении и торможении дыхательного ритма.

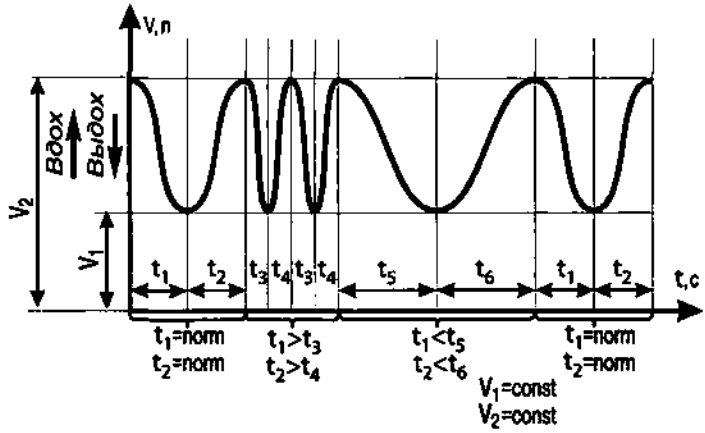


Рис. 36

Шесть факторов, сопутствующих дыханию

С дыханием связаны такие сопутствующие факторы, как звуковые вибрации, температура, внутреннее давление, сигналы прямых и обратных связей, плавность дыхания и характеристики воздушных путей.

1. Звуковые вибрации

Жизнь организма сопровождается множеством звуков, связанных с работой различных систем и органов человеческого существа. В процессе тренинга накапливается опыт восприятия этих звуков и понимания значения протекающих процессов. Звуковые вибрации являются одним из основных источников информации в системе прямых и обратных связей. Осознание сущности звуковых кодов позволяет понимать происходящие явления на различных уровнях как собственного существа, так и других людей и животных, а также сознательно влиять с помощью этих кодов как на себя, так и на поведение и реакции других.

Громкие звуки порождаются естественными функциями организма — сердечным пульсом, дыханием, движением элементов опорно-двигательного аппарата, усвоением пищи (жеванием, глотанием, перевариванием), очищением (кашлем, чиханием, отрыжкой, рвотой, испражнением) и др. Обычно эти звуки производятся контактирующими стенками воздушных каналов, движением воздуха в местах расширения воздушных каналов или перевариваемой пищей.

Существует также широкий спектр «тонких внутренних звуков», связанных с *движением крови в системе кровообращения, сигналами в нервной системе,* напряжениями силовых полей, потоками мышления и всевозможными видоизменениями в сознании.

С помощью специальных звуковых вибраций (*Мантр*) можно сознательно достигать различных эффектов на том или ином уровне. По «уровню грубости» и «степени сознательности» *Мантры* можно условно разделить на три основные группы. осознания влияния той или иной *Мантры* — ее сути — ходит постепенный переход с одного уровня на другой.

К первой группе можно отнести громкие голосовые слоги, например *Ом, Хум, Лам* и т. п., которые произносятся или поются подобно словам, с использованием фонетических возможностей взаимного расположения языка и губ в полости рта, и задают определенные качества воздушному потоку и соответствующим звуковым вибрациям.

Ко второй группе относятся собственно звуковые вибрации, без привязки к известным алфавитным аналогам. Они напоминают гудение и различаются по частоте и зоне извлечения звука. Эти вибрационные *Мантры* не столь громкие, так как обычно произносятся с закрытым ртом. Они могут напоминать какие-то буквосочетания, но весьма отдаленно и не столь разнообразно, как при речевом произнесении слогов в первой группе. С их помощью, как с помощью камертона, можно настраивать все участки психоэнергетической структуры на заданную частоту и достигать «резо-

нансного всплеска». Типичным примером извлечения подобных звуков является *Бхрамари Пранаяма*.

К третьей группе относятся внешне «беззвучные вибрации», которые являются мысленным произнесением или пением *Мантры*. При этом они проникают очень глубоко в сознание и производят там тончайшие коррекции и настройки. Типичным примером извлечения подобных звуков является медитация *Надабрама*.

Мантры первых двух групп так или иначе связаны с выдохом, а *Мантры* третьей группы почти не зависят от фазы дыхания, но связаны с его активностью, общим уровнем покоя нервной системы и стабильностью внимания.

В естественных условиях по особенностям и месту извлечения звука можно диагностировать и судить о характере происходящих в организме процессов. А во время специальных дыхательных упражнений — получать информацию о состоянии воздушных путей, равномерности и скорости потока воздуха и т. п.

Практическое осознание сущности звуков первого и второго уровней позволяет видеть соответствие информационного значения слов, зоны извлечения и сущности звуковых вибраций не только в себе, но и в других людях. Это позволяет безошибочно определять, насколько правдивыми являются произносимые кем-либо слова.

Приведением в соответствие смысловых значений слов и вибрационной сущности психоэнергетического наполнения передаваемого смысла во время собственной речи можно доносить информацию полным спектром, истинно выражая суть и смысл передаваемого.

Осознание сущности звуков третьего уровня позволяет видеть мысли людей, не в форме слов, а в виде доступа к сущности их мышления, к мотивациям и истинному намерению. При этом становится заметной разница (если таковая имеется) между значением произносимых слов и действительным мышлением человека.

2. Температура

Температура является одним из основных показателей состояния энергетической структуры. По ней можно судить о процессах, протекающих в организме, и, за счет ее изменения, влиять на эти процессы.

Исполнение физических или дыхательных упражнений обычно сопровождается повышением температуры тела, что связано с активизацией обменных процессов в организме. Это может быть использовано с целью увеличения пластичности тканей в упражнениях, требующих глубокого растяжения, так как любой материал, в том числе и ткани тела, при нагревании расширяется и становится более эластичным. С помощью повышения в ходе тренинга температуры тела появляется возможность буквально плавить ткани тела. Такой разогрев способствует повышению пластичности тела и снижает вероятность травм при выполнении упражнений, требующих предельной подвижности в суставах.

Но существует также ряд специальных дыхательных и релаксационных упражнений, в результате которых температура тела снижается и обменные процессы замедляются.

Так, например, дыхание через рот с пропусканием потока воздуха не только по слизистым поверхностям органов дыхания, но и по пищеводу приводит к испарению влаги и интенсивному охлаждению организма. Таким типом дыхания часто пользуются животные в жаркую погоду. Типичными примерами подобных упражнений являются *Ситали* и *Ситакари Пранаямы*.

Кроме того, охлаждение тела обычно происходит при глубокой релаксации с отключением или торможением управляющих центров мозга и систем организма, до этого потреблявших жизненную энергию.

В носоглотке находится система естественной терморегуляции, выполняющая как нагрев, так и охлаждение вдыхаемого воздуха до приемлемой температуры. Ее нет во рту, поэтому дыхание через рот оправдано только в специальных случаях.

Используя в ходе тренинга специальные типы активного дыхания, следует быть предельно внимательным и не переохлаждать слизистые поверхности носоглотки и горла, так как передозировка легко приводит к простудам.

Мощная гипервентиляция в *Бхастрикаи Капалабхати Пранаямах*, весьма популярная среди увлеченных, но неопытных новичков, приводит не только к простудам, но и к истощению нервной системы и изменению работы головного мозга. Результатом, как правило, бывают необычные ощущения — «голова наполнена чем-то наподобие ваты», «предохранители в голове перегорели» и т. п., — а также неспособность еще несколько дней быть собранным, концентрироваться и полноценно выполнять свою работу.

Эти *Пранаямы* следует выполнять очень осторожно, и повышать их интенсивность можно только постепенно, при условии регулярной практики их облегченных режимов.

3. Внутреннее давление

Процесс дыхания основан на изменении внутрилегочного давления. Расширение грудной клетки увеличивает жизненную емкость легких, снижает внутрилегочное давление и способствует втягиванию воздуха извне. И наоборот, сжатие грудной клетки уменьшает емкость легких, повышает внутрилегочное давление и способствует выталкиванию воздуха наружу.

От величины внутрилегочного давления также зависит скорость энергообменных процессов.

В «нормальных» условиях разница между внутрилегочным и внешним давлением невысока и обусловлена необходимостью обеспечения нормального дыхания. Во время же сильных мышечных напряжений происходит естественная задержка дыхания и напряжение мышц брюшной полости и диафрагмы, что приводит к повышению внутрилегочного давления и активизации энергообмена. Вспомните, как кто-то, поднимая с земли что-нибудь тяжелое (камень, бревно или штангу), издавал звук: «Утт». Попробуйте сами... Что при этом происходит?.. И прочтите этот абзац еще раз.

Человеческий организм в значительной мере состоит из жидкости. Поэтому обмен веществ в нем тем или иным образом связан с гидравлическими эффектами.

Движение крови, как известно, происходит за счет работы сердца. Внутри сосудов расположены односторонние клапаны, пропускающие кровь только в одну сторону. И в случае динамической работы мышц это движение осуществляется с их участием. Движение мышц при этом облегчает работу сердца по перемещению крови.

В случае же статического напряжения эта помощь не оказывается и вся нагрузка ложится на сердце. Именно поэтому те, кто практикует *Асаны* в статическом режиме и не использует *Бандхи* — «мембранные замки», — рано или поздно начинают чувствовать сердечные боли, которые могут продолжаться до тех пор, пока режим практики не будет изменен с включением динамических *Виньяс* или пока не будут применяться *Бандхи*, помогающие сердцу транспортировать кровь в те или иные зоны тела.

Но существует более важное основание для управления внутренним давлением, кроме снабжения мышц кровью.

Повышение давления и активизация кровообращения в зонах тех или иных желез внутренней секреции приводит к выделению секретов этих желез. Попадание их в систему кровообращения приводит к серьезным психическим изменениям и трансформации сознания. Сила, заключенная в секретах желез, является дополнительной энергией, видоизменяющей границы восприятия. Именно поэтому комплексный тренинг, включающий в себя физические упражнения, синхронизированные со специальными дыхательными упражнениями, совершенно необходим для получения опыта различных модификаций и реального расширения сознания.

Здесь следует заметить, что использование в тренинге гипервентиляции, динамической синхронизации движения и дыхания, а также других аэробических режимов приводит к выделению эндорфинов — по сути, природных внутренних наркотиков, которые влияют на те же рецепторы мозга, что и искусственные наркотики, и также вызывают изменение состояния сознания, своеобразное легкое опьянение и нечувствительность к боли, что широко используется в тренинге для анастезии и достижения сверхрезультатов. Влияние этих естественных внутренних наркотических веществ не может быть вредным, так как их содержание в организме не превышает допустимые нормы. И их состав не является инородным, поскольку организм сам производит их.

Тело человека имеет три основные полости: брюшную, грудную и черепную, связанные между собой. Они окружены упругими стенками и подвижными мышечными мембранами. За счет сокращения этих мышечных мембран (выполнения *Бандх*) существует возможность управлять их положением, создаваемыми ими усилиями и степенью упругости (рис. 37).

В естественном положении (рис. 37а), давление в грудной (А), брюшной (Б) и черепной (В) полостях «нормально» уравновешено.

Во время вдоха мышцы грудной клетки и диафрагма (4) расширяют грудную полость (А), при этом диафрагма (4) и мышцы пресса (2) опускаются. У большинства «нормальных» людей мышцы дна таза, пресса и шеи не тренированы, всегда расслаблены либо минимально напряжены, «провисают» и не принимают активного участия в процессе дыхания.

Во время выдоха мышцы дна таза, пресса и шеи остаются расслабленными, грудная клетка «опадает», диафрагма напряженно поднимается и пресс немного втягивается. Движение диафрагмы вверх на выдохе увеличивает объем брюшной полости, но благодаря втягиванию живота внутрибрюшное давление сохраняется неизменным. А движение диафрагмы вниз на вдохе уменьшает объем брюшной полости, что компенсируется теперь уже выпячиванием живота. Таким образом внутрибрюшное давление сохраняется неизменным.

Таким образом, при нормальном дыхании все изменения формы брюшной полости являются производными от дыхательных движений грудной клетки и диафрагмы. При этом тазовая, брюшная и шейная мембраны движутся пассивно и не влияют на характеристики процесса дыхания.

Управляя сознательно тонусом мышечных мембран — то есть выполняя *Бандхи*, — можно целенаправленно изменять давление в полостях и достигать переноса внутреннего давления и крови в определенные зоны тела.

Так, если остановить дыхание после вдоха (рис. 37б) и напряженно втянуть мышечные мембраны дна таза (*Мула Бандха*) и брюшного пресса (*Уддияна Бандха*) внутрь брюшной полости, то внутрибрюшное давление повысится, что приведет к переносу результирующей силы избыточного давления (F5) из брюшной полости (Б) через диафрагму в грудную полость (А). Это приведет к повышению давления в грудной полости и в результате — к расширению грудной клетки и переносу остаточного усилия от избытка давления (F7) из грудной полости (А) через расслабленную шейную мембрану в черепную полость (В). Этот перенос давления в черепную полость можно блокировать, если одновременно с напряжением мышечных мембран дна таза и брюшной полости создать противодействие силе снизу (F7) результирующей силой сверху (F3 + F6) за счет наклона головы вперед и напряжения мышц шейной мембраны (передней плоскости шеи, глотки и корня языка) — выполнения *Джаландхара Бандхи*.

Если же выдохнуть и полностью опустошить легкие, причем сделать это не только за счет мышц грудной клетки и диафрагмы, но также и за счет результирующей силы (F5) напряженным втягиванием мышечных мембран дна таза (*Мула Бандхи*) и брюшного пресса (*Уддияна Бандха*), затем расслабить их (1 и 2) и снова напрячь (рис. 37в), но теперь уже с усилиями выпячивания наружу (F1 и F2) — от центра брюшной полости, то давление в ней станет еще ниже, чем в грудной полости, что приведет к переносу результирующей силы (F5) через мембрану диафрагмы из грудной полости вниз в брюшную полость. Этим внутригрудное давление уменьшится еще больше, за счет сил противодействия грудной клетки (F6) при ее максимальном сжатии. А это, в свою очередь, приведет к переносу втягивающего усилия (F7) из черепной полости (В) — внутрь грудной полости (А). В результате уменьшится внутричерепное давление и частично увеличится внутригрудное давление. Этого может не произойти, если во время выдоха сохранять шейную мембрану расслабленной, а во время остановки после выдоха, одновременно с напряженным опусканием тазовой и брюшной мембран, запрокинуть голову назад

(*Сэту Бандха*) и создать напряженное усилие (F3) шейной мембраной — вверх и наружу из грудной клетки.

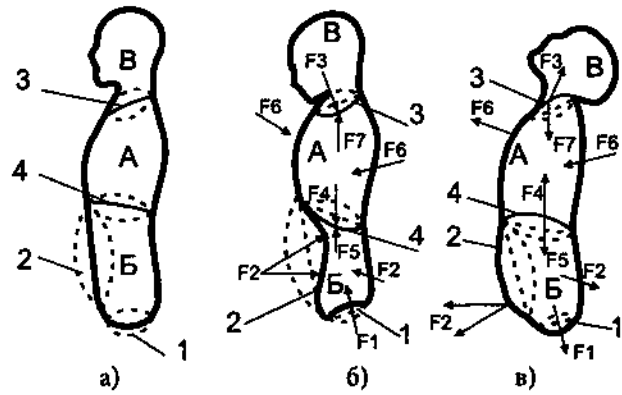


Рис. 37

А — грудная полость, Б — брюшная полость, В — черепная полость.
Мышечные мембраны: 1 — дна таза; 2 — живота; 3 — шеи; 4 — диафрагмы.
-------- — возможные положения мембран.
Усилия: F1 — мышц дна таза; F2 — мышц поясницы и пресса; F3 — мышц передней стороны шеи, глотки и корня языка; F4 — диафрагмы после вдоха; F5 = F1 + F2 — повышенного давления в брюшной полости; F6 — противодействия мышц грудной клетки; F7 = F5 + F6 — повышенного давления в грудной полости.

Обычно люди не имеют представления о вышеизложенных процессах, поэтому, когда они выполняют ту или иную мышечную работу, мышечные мембраны их тела напрягаются бессознательно и часто несогласованно, что приводит к такому распределению внутреннего давления, которое превышает допустимый предел прочности внутренних тканей и повреждает их (общеизвестные грыжи, повышение давления, головная боль и т. п.).

Типичным примером дыхательного упражнения, подразумевающего изменение внутреннего давления в полостях организма, является *Удджайи Пранаяма*.

Проделывая сознательные манипуляции *Бандхами*, нужно учитывать инерционность гидравлической структуры тела. После этих манипуляций, при переходе на «нормальный» режим дыхания, разница кровяного давления в полостях еще некоторое время будет сохраняться. Равновесие и стабилизация будут достигнуты позже, в зависимости от индивидуальной инерционности гидравлических процессов организма.

Управление *Бандхами* позволяет достигать невероятной суперсилы при исполнении силовых упражнений.

На принципе управления внутренним давлением базируются практические техники не только Йоги, но и многих школ восточных единоборств. ***Бандхи* могут выполнять работу сердца и использовать силу нескольких крупных мышечных**

групп. Они могут быть вторым сердцем, превосходящим по силе первое — в несколько раз.

Практический опыт управления внутренним давлением позволяет значительно повысить мощность психоэнергетических процессов в ходе тренинга. И кроме того, сознательно управлять внутренним давлением в повседневной жизни. Управление давлением в полостях становится возможным не только в режиме статических остановок дыхания, но и во время динамики непрерывного дыхания, когда оказывается дозированное сопротивление или помощь вдоху или выдоху.

Достаточный практический опыт позволяет сознательно повышать или понижать давление крови не только в полостях туловища и головы, но и в сосудах конечностей.

При этом появляется возможность забыть о головных болях из-за гипотонии или гипертонии, о нарушениях перистальтики кишечника и кровоснабжения конечностей.

Манипуляции с *Бандхами* оказывают влияние не только на кровообращение и эндокринную систему, но также, в не меньшей степени, на лимфатическую и нервную системы.

4. Контроль сигнальной системы

Сигнальная система — это система прямых и обратных связей между управляющими структурами и исполнительными органами.

Управляющие структуры принадлежат сознанию и подсознанию и содержат комплекс программ различных поколений и уровней сложности.

По прямым связям посылаются команды от управляющих центров к исполнительным органам. А по обратным связям от специальных рецепторов, расположенных в различных органах и системах, следуют сигналы, несущие закодированную информацию о реально происходящих процессах.

Подсознание содержит пакет наиболее древних программ (не менее 95 %), надежных и проверенных тысячелетиями эволюционных проб. Они поддерживают все естественные функции, обеспечивая и защищая жизнь органического тела, которое является их материальным выражением. Некоторые из этих программ явные атавизмы, но для большинства из них по-прежнему нет лучших заменителей. За любое вмешательство в их алгоритмы приходится платить серьезными функциональными расстройствами и болезнями.

Сознание же содержит небольшой пакет универсальных и современных программ последнего поколения, которые легко видоизменяются и развиваются. Они формируют духовную основу человека, которая является их выражением.

Сигнальные системы разных людей существенно отличаются друг от друга по степени чувствительности. Развитие сигнальной системы заключается:

- в расширении или сдвиге диапазона чувствительности и одновременном развитии способности защищаться, адаптироваться к грубым и сверхмощным сигналам, от сверхчувствительности до полной невосприимчивости;

- в увеличении избирательности и снижении дискретности в системе управления; в изменении путей следования и варьировании направления информирующих сигналов (воспринимая, например, вдох как выдох, а выдох как вдох);
- в искусственном преобразовании обратных сигналов и подключении ко входу управляющей программы моделирующих блоков, имитирующих разнообразные «информирующие сигналы обратных связей», приводящие к различным реакциям управляющей программы и соответствующим изменениям в организме.

По месту зарождения обратных сигналов можно отслеживать расположение мельчайших воспринимающих рецепторов. Различая места, откуда эти сигналы поступают, запоминая и концентрируя на них свое внимание и оставляя без внимания участки, не дающие никакой информации, можно определять пути дальнейшего движения обратных сигналов к управляющим центрам мозга.

Если говорить, например, о процессе дыхания, то с практической точки зрения может представлять интерес умение различать принадлежность информации к одной из двух групп.

К первой группе относятся сигналы, информирующие о состоянии органов дыхания: их пространственном положении, испытываемом давлении, температуре, энергоресурсе, характеристиках действующей управляющей программы дыхания и т. п. **Ко второй группе** относятся сигналы, информирующие о качествах воздуха в органах дыхания: скорости потока, температуре, энергосодержании, наличии взвешенных частиц пыли, ионов, вызывающих запахи и вкусовые ощущения, и т. п.

Сигналы первой группы поступают от специальных рецепторов, участвующих в процессе дыхания мышечных групп, контактирующих с воздухом тканей, а также от самого дыхательного центра в мозге. А сигналы второй группы поступают от специальных рецепторов, расположенных на слизистых поверхностях воздушных путей, языке, зубах, и от общей системы оповещения о достаточности потребления энергии, необходимой организму.

При этом преобразование характеристик дыхания неминуемо влечет за собой изменение информирующих сигналов.

5. Плавность дыхания

Плавность дыхания зависит от скорости дыхания, задаваемой соотношением частоты и амплитуды дыхания, а также от возможного ускорения или торможения дыхания во время вдоха или выдоха. Ускорение или торможение дыхания определяет характер воздействия потока воздуха на слизистые поверхности воздушных каналов системы дыхания и информирующие рецепторы на их поверхности, а также влияет на энергообмен и другие характеристики дыхания.

При увеличении частоты и сохранении амплитуды (рис. 38а) или при увеличении амплитуды и сохранении частоты (рис. 38б) снижается плавность дыхания и

«радиус пиков» при смене вдохов и выдохов уменьшается — «пики обостряются». Такое «обострение» повышает интенсивность опасных «деформирующих» влияний на слизистые поверхности органов дыхания и связанные с ними системы, что при передозировке может привести к заболеваниям: воспалению (простудам), снижению чувствительности информирующих рецепторов и т. п.

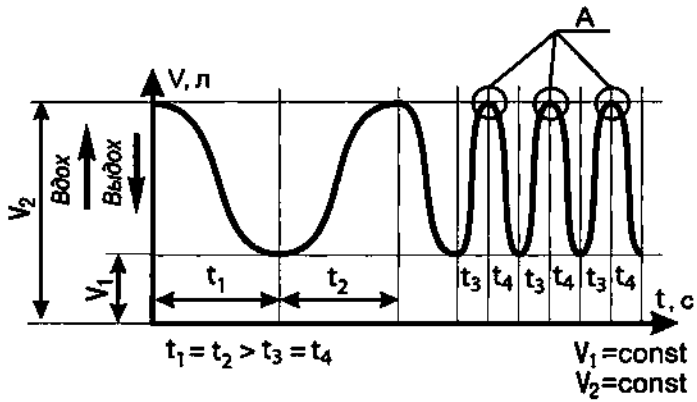


Рис. 38а

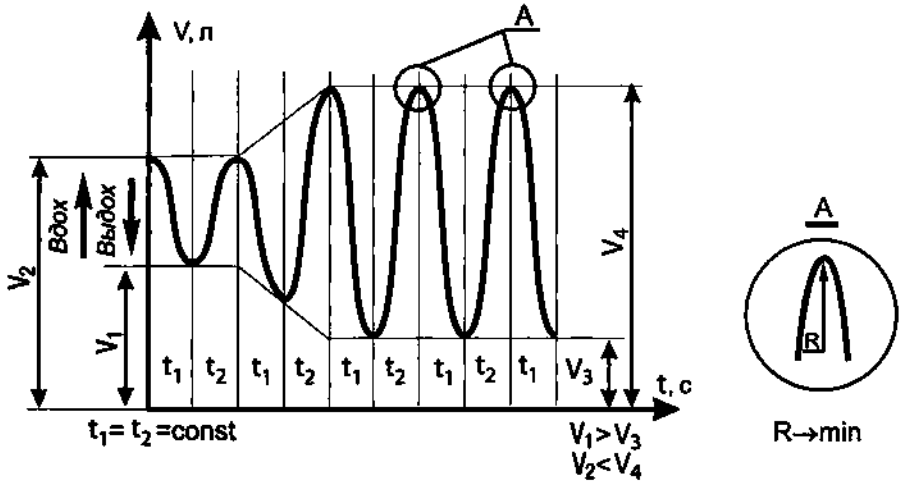


Рис. 38б

При уменьшении частоты и сохранении амплитуды (рис. 39а) или при уменьшении амплитуды и сохранении частоты (рис. 39б) плавность дыхания увеличивается и «радиус пиков» при смене вдохов и выдохов увеличивается — «пики округляются», что устраняет возможность вышеупомянутых негативных последствий. Сознательное

«округление» «пиков» достигается за счет торможения дыхания перед сменами вдоха на выдох и выдоха на вдох и его ускорением после этих смен.

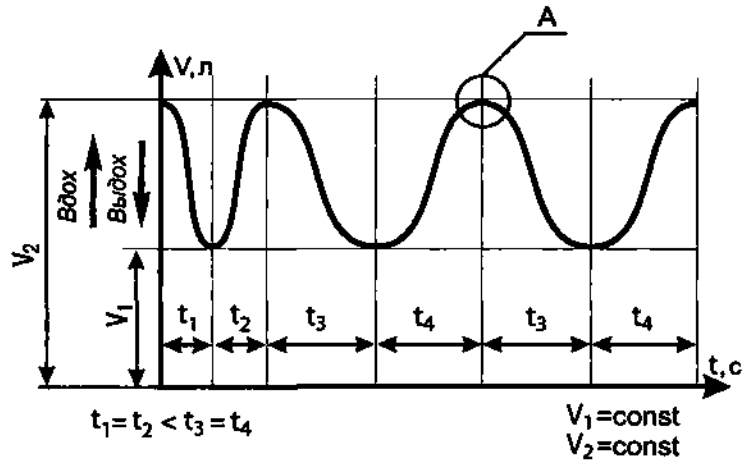


Рис. 39а

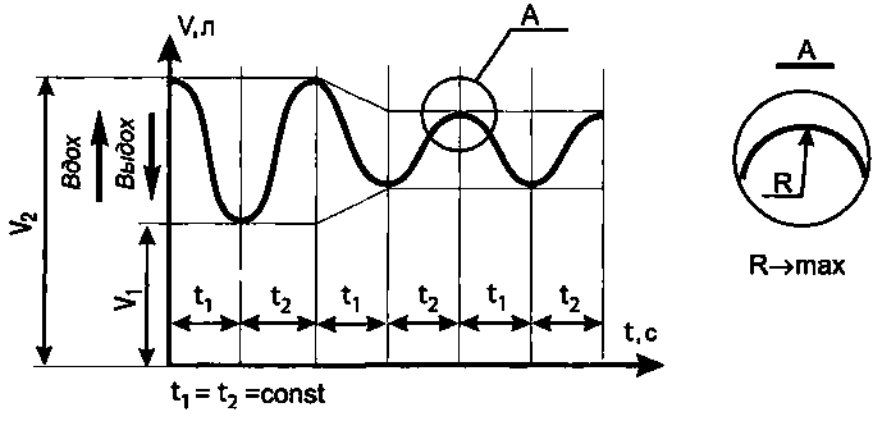


Рис. 39б

6. Воздушные пути

Естественное дыхание происходит через ноздри или, в особых случаях, через рот. Подсознание содержит специальные программы регулирования проходных сечений воздушных путей в зависимости от общего энергобаланса организма, болезненных нарушений, температуры и качества вдыхаемого воздуха.

С целью сознательного воздействия на характеристики дыхания за счет изменения воздушных путей, в различных школах используются специальные упражнения, в

которых предусмотрено открытие или закрытие ноздрей или рта по отдельности, перекрытие остальных двух, комбинированно — по два или всех трех одновременно.

Естественно рот закрывается губами, различными положениями языка и нижней челюсти. А нос — сокращением мышц-сфинктеров вокруг входа ноздрей в глотку и сужением проходных сечений ноздрей вокруг переносицы за счет изменения кровообращения в этой зоне.

Искусственно рот и нос перекрываются ладонями и пальцами одной или обеих рук за счет надавливания на губы и крылья ноздрей.

Основными воздушными путями являются: носоглотка, рот, трахея, бронхи и внутрилегочное пространство. Но существуют также второстепенные воздушные пути, достаточно важные для жизнеобеспечения организма. Это гайморовы полости, евстахиевы трубы, полости ушей, слезные каналы, пищевод, желудок, кишечник и половые полости.

Естественное движение воздуха сквозь второстепенные пути происходит при дыхании, зевании, чихании, глотании, сморкании, приеме пищи и воды, отрыжке, переваривании пищи, испражнении и выполнении физических движений.

Искусственное движение воздуха сквозь второстепенные пути может осуществляться с помощью специальных манипуляций.

Полости ушей заполняются воздухом сквозь евстахиевы трубы при закрытом рте и за счет повышения давления воздуха в глотке выдохом в зажатый пальцами нос. А освобождение от избыточного давления в полостях ушей может быть достигнуто за счет имитации зевания, глотания и специальных движений нижней челюстью и корнем языка.

Воздух может проходить сквозь чистые слезные каналы при имитации сморкания.

С целью интенсивного охлаждения организма, вентиляции пищевода и стимулирования окислительных процессов желудочно-кишечного тракта применяются специальные упражнения по заглатыванию и отрыжке воздуха желудком, а также наполнению и освобождению от него кишечника.

Сознательное изменение проходных сечений воздушных каналов может выполняться множеством комбинаций естественных и искусственных положений в диапазоне предельной подвижности от полного открытия до плотного сжатия:

В области рта:

1 — челюстью

- от полного открытия до полного сжатия зубов;
- от крайнего отведения в одну сторону до крайнего отведения в другую сторону.

2 — языком

- максимальным запрокидыванием вверх и назад (в *Кхечари Мудре*);

- плотным прижатием вниз (в *Курма Мудре*);
- отведением в стороны до касания точек на внутренней поверхности щек (специальные энергетические замыкания);
- постановкой кончика языка на точки нёба спереди — над верхними резцами, сверху и сзади — в глубине глотки (в *Набхи Мудре*);
- прижатием спереди к нижним или верхним зубам (специальные энергетические замыкания);
- приданием плоской формы (в «нормальном» положении);
- приданием округленной формы (в *Ситали Пранаяме*);
- сворачиванием «в трубочку» (в *Ситакари Пранаяме*).

3 — губами

- предельным разведением (в *Симхасане*);
- плотным сжатием (при задержке дыхания);
- складыванием в трубочку (в «Очищающей *Пранаяме*»);
- плотным прижатием к деснам над зубами (специальное положение);
- плотным прижатием к зубам (специальное положение);
- заворачиванием внутрь вокруг зубов (специальное положение);
- оттопыриванием от зубов (специальное положение);
- заворачиванием наружу (специальное положение).

В области ноздрей — искусственным перекрытием за счет надавливания пальцами на крылья ноздрей (в *Сурья Бхедана Пранаяме*, *Чандра Бхедана Пранаяме* и *Нади Шодхана Пранаяме*), а также естественным саморасширением ноздрей и поднятием верхней губы (в интенсивной *Бхастрика Пранаяме*). Возможно также комбинирование.

В области носоглотки — естественным фиксированием мышц-сфинктеров вокруг входа ноздрей в глотку (например, при погружении головы в воду).

В области глотки — естественным фиксированием корня языка и мышц, окружающих глотку (при задержках дыхания).

В области голосовой щели — естественным фиксированием голосовой щели (при контроле или задержке дыхания).

В области евстахиевых труб — естественным фиксированием крайних положений за счет напряжения мышц глотки, языка и челюсти при глотательных и жевательных движениях (при «продувке» перед глубоким нырком или освобождении от избыточного давления в полостях ушей).

В области слезных каналов — естественным фиксированием крайних положений за счет напряжения мышц при зажмуривании (в специальных очищающих упражнениях).

В области желудка — естественным фиксированием крайних положений сфинктеров на входе пищевода и на выходе в кишечник (в специальных очищающих упражнениях).

В области половых органов — естественным фиксированием крайних положений за счет напряжения мышц половых органов в специальных упражнениях и во время сексуальных отношений (в *Ваджроли Мудре* и *Йони Мудре*).

В области ануса — естественным фиксированием крайних положений сфинктеров ануса (верхнего и нижнего, примерно 5–7 см один над другим) (в *Ашвини Мудре*).

При выполнении *Пранаям* происходит сознательное изменение воздушных путей. Типичные примеры таких дыхательных упражнений — *Анулома* и *Пратилома Пранаямы*, при исполнении которых вдохи и выдохи производятся через одну или через две ноздри поочередно.

Комбинированный режим управления

Из-за потери контроля в период обучения сознательное поведение периодически замещается бессознательным.

В некоторых случаях программы подсознания могут быть более эффективными или просто более нужными среди всех известных программ. Тогда переход к ним может быть следствием сознательного выбора.

Так, например, для освобождения от стрессовых подключений можно перейти от сознательного контроля ситуации к сбросу контроля и глубокому сну или вкусной трапезе, полагаясь на Волю Свыше.

В процессе дыхания может использоваться режим чередования, например, сознательного выдоха, имеющего контролируемые изменяющиеся характеристики, и бессознательного «нормального» вдоха (рис. 40). При этом смена периодов сознательно-бессознательного управления происходит с заданными временными соотношениями.

Так, например, в *Вилома Пранаяме* вдох может осуществляться естественно и управляться «нормальной» автоматической программой из подсознания, а выдох может выполняться в виде сознательно контролируемого чередования частичных фрагментов выдоха и остановок дыхания. Или, наоборот, вдох может выполняться в виде сознательно контролируемого чередования частичных фрагментов вдоха и остановок дыхания, а выдох может осуществляться естественно и управляться «нормальной» автоматической программой из подсознания.

***

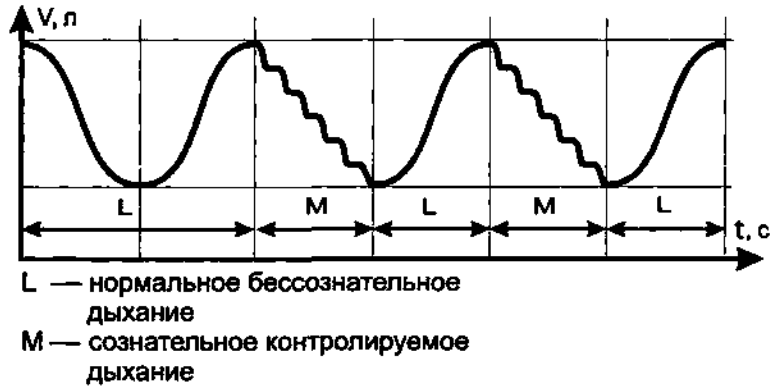


Рис. 40

Подобный детальный подход в рассмотрении вышеприведенных характеристик дыхания уже оказал неоценимую помощь многим, стремившимся овладеть *Пранаямой* в совершенстве. Он позволил заметить и использовать психоэнергетические эффекты, связанные с изменением характеристик дыхания (почему-то ускользнувшие от внимания широко распространенных в настоящее время школ Йоги), а также, не пропустив ничего, применяя их в тренинге, исследовать все, что связано с *Пранаямой* в Традиции Йоги.

Оказалось, что фактически все используемые в различных школах Йоги *Пранаямы* — это частные случаи вышеприведенных типов дыхания. При этом с изменением любого параметра дыхания связаны изменения биохимических процессов организма, энергетического потенциала, психического фона и состояния сознания практикующего. Эти изменения нетрудно заметить в ходе регулярной практики и научиться впоследствии, до мере необходимости, сознательно достигать с помощью различных *Пранаям*.

Традиционные же *Пранаямы* также чаще всего состоят из комбинаций нескольких вышеприведенных типов дыхания. И они, как правило, являются наиболее эффективными и мощными эмпирическими находками адептов Традиции Йоги.

Шри Мантра

Шри означает «святой» или «священный». *Мантра* — это звуковая вибрация. Звуковые вибрации отличаются друг от друга своими амплитудно-частотными характеристиками и делятся на произносимые и воспринимаемые. При этом они могут быть «внешними» и «внутренними». «Внешние» *Мантры* — это звуки любой материальной природы окружающего Мироздания, а «внутренние» *Мантры* — это звуки дыхания, речи, движений мышц, сухожилий, суставов, внутренних органов, пищи, крови, нервных сигналов, полевых взаимодействий, мыслеформ и др.

Восприятие и созерцание «внешних» и «внутренних» звуков позволяет осознать сущность их влияния на те или иные зоны психоэнергетической структуры и соответствующие видоизменения в сознании, а также их значение в Игре Мироздания.

Произнесение звуков с теми или иными амплитудно-частотными характеристиками позволяет осуществлять специальные преобразования в психоэнергетической структуре и видоизменять состояние собственного сознания или сознания других людей. Это происходит в основном за счет резонансных эффектов в психоэнергетической структуре, соответствующих реакций и изменений в сознании.

Кроме того, что *Мантры* отличаются зоной извлечения звука, они также могут иметь или не иметь смысловые значения. *Мантры*, имеющие смысл, — это, по сути, молитвы. Они эффективны, если произносятся на родном для человека языке, на котором он мыслит, и малоэффективны, если произносятся на чужом языке (в основном потому, что так же, как аутогенные внушения всегда состоят только из утвердительных предложений и в них никогда не используется приставка «не», являющаяся своеобразным блоком для прямого движения энергии в органах управления, также и *Мантры*, произносимые на чужом языке, проходят сквозь специальный преобразователь в сознании, отвечающий за перевод с чужого языка на родной).

Применение в тренинге *Мантр* на чужих или древних языках может стать эффективным только после многолетней глубинной культурной переориентации личности с реальным замещением родных смысловых кодов чужими или древними. Но такое перевоспитание в наши дни является расточительным прожиганием времени жизни и никак не может быть оправдано. И обычно является просто данью экзотической моде или следованием чужим или устаревшим тренировочным технологиям, без понимания и сохранения истинной сути Традиции Йоги.

В современных условиях космополитических тенденций во всем мире рабочими становятся универсальные тренировочные технологии, в основу которых заложены энергетические законы, лежащие глубже культурных или национальных различий. По отношению к технике произнесения *Мантр* это означает, что современные универсальные *Мантры* должны иметь только энергетический смысл, не требующий языкового перевода. И напрямую, чисто вибрационно, должны вести к результатам, которые могут быть достигнуты при использовании *Мантр*, имеющих языковой смысл. В таких универсальных *Мантрах* могут использоваться речевые звуки, но они имеют только вибрационное, а не языковое значение. Общие же названия таких *Мантр* передают только смысл достигаемых ими результатов в психоэнергетической структуре и сознании.

Среди всего многообразия частных специализированных *Мантр* существует одна главная — *Шри Мантра*. Это звуковая вибрация, частота которой плавно изменяется в диапазоне от предельно низких частот до предельно высоких, «охватывая», таким образом, весь возможный звуковой спектр и реализуя объединяющий принцип на уровне звуковых вибраций. Именно поэтому принято считать, что *Шри Мантра* является именем и звуковым выражением Вездесущего Бога.

Шри Мантра имеет три основных варианта: два человеческих и третий — божественный. Произнося *Шри Мантру*, человек изменяет частоту звуковых вибраций. При этом в первом варианте она изменяется в направлении от предельно низких частот до предельно высоких. А во втором варианте, наоборот, от предельно высоких частот до предельно низких. При использовании речевого сопровождения первый вариант *Шри Мантры* похож на речевые звуки Х-А-О-У-М~м-м, а второй вариант — на м-м-М-А-А-Х-Х. Однако они только похожи, и не более. В основе же своей *Шри Мантра* является только вибрацией. Это становится более заметным, если она выполняется с закрытым ртом и без речевого сопровождения — как гудение, вибрация которого пробегает сквозь тело вдоль позвоночника снизу вверх или сверху вниз. В первом варианте доминирует восходящий поток возбуждения от нижних энергетических центров (*Чакр*) — к верхним. А во втором варианте доминирует нисходящий поток торможения от верхних энергетических центров — к нижним. Традиционно в Йоге рассматриваются семь основных *Чакр*, которым соответствуют семь нотных звуков одной октавы. На самом же деле *Чакр*, так же как и звуков, значительно больше.

Первый или второй варианты *Шри Мантры* используются в тренинге в зависимости от этапной ориентации или основной цели практики.

Третий, божественный вариант *Шри Мантры* подразумевает звучание всех возможных звуковых вибраций различных частот одновременно. По аналогии со звуками органа, если, например, в первом или втором вариантах *Шри Мантры* происходит последовательный перебор клавиш от одной стороны клавиатуры к другой или наоборот, то в третьем варианте звучат все клавиши органа одновременно. Совершенное произнесение третьего варианта *Шри Мантры* доступно только Единому. Поэтому человек может ее воспринимать только как абсолютный объединенный звук Мироздания.

Теория полевого формообразования

Источник жизни

Главным источником Жизни является Сила Организующего Поля. Если эта Сила иссякает, то происходит старение и появляются болезни. Полный уход этой Силы означает Смерть, за которой неумолимо следует быстрый распад всех материальных систем на элементарные составляющие.

Сила Организующего Поля задает особый код организации и программу развития всего живого и «неживого» во Вселенной, определяя их роль и смысл Бытия.

Всеобщие Связи обеспечивают обусловленный энергообмен между всем живым и «неживым» в Теле Единого.

Человеческое существо является лишь частью этого Великого Целого и представляет собой энергетический конгломерат, условно разделяемый на несколько оболочек различных вибрационных уровней. Все в нем, от самых грубых, *проявленных* органических форм до тончайших полевых субстанций, материально и отличается только частотой и измерением, а поэтому подчиняется Закону Двойственности *Ха-Тха*.

Цель Йоги — трансцендирование, или преодоление, этой двойственности и достижение (не удивляйтесь) Предела Беспредельного.

Дифференциация человеческого существа на оболочки необходима только с целью первичного обучения и осознания им своей природы. Это общий подход. Но различные духовные школы выделяют неодинаковое количество таких оболочек. Например, в Традиции Йоги используется система из семи оболочек, или *Кош*:

1. *Анна Майя Коша* — органическое тело.
2. *Прана Майя Коша* — энергетическое тело.
3. *Мано Майя Коша* — психическое тело.
4. *Виджняна Майя Коша* — интеллектуальное тело.
5. *Ананда Майя Коша* — тело радости.
6. *Читта Майя Коша* — тело сознания.
7. *Атма Майя Коша* — тело самости.

Расы — психоэнергетические доминанты

Фактически все, кто практикует *Асаны*, *Виньясы* и *Пранаямы*, рано или поздно сталкиваются в процессе тренинга с необычными явлениями, которые трудно не заметить, но, к сожалению, не многие их в дальнейшем сознательно отслеживают, правильно интерпретируют и развивают. Это *Расы* — психоэнергетические состояния, которые проявляются и нередко устойчиво доминируют в ходе практики Йоги.

Изменение психоэнергетических состояний прежде всего происходит в результате того, что во время комплексного йогического тренинга изменяется циркуляция и давление крови в зонах основных желез эндокринной системы, что приводит к активизации их функций и попаданию в систему кровообращения дополнительных порций секретов этих желез, которые влияют на соответствующие рецепторы мозга и способствуют изменению диапазона восприятия и состояния сознания.

Эти изменения происходят в процессе тренинга так же закономерно, как брошенный предмет всегда падает вниз, но, к сожалению, не многие понимают важность сознательного развития способности трансформироваться психоэнергетически для дальнейшего продвижения в Йоге.

В зависимости от специфики тренировочной программы качества психоэнергетических изменений могут быть разными.

Эти качества должны быть полностью осознаны. И кроме того, должны быть установлены прямые связи между определенными последовательностями тренировочных упражнений и происходящими вследствие их исполнения психоэнергетическими изменениями. Вначале такой опыт накапливается эмпирически в ходе настойчивой и регулярной практики, и он в значительной степени индивидуален, так как подобные изменения базируются на активности обмена веществ, а он у разных людей имеет индивидуальные особенности. Впоследствии, при накоплении достаточной статистики, появляется возможность сознательно задавать требуемые *Расы* с помощью известных сочетаний тренировочных упражнений. И когда имеется опыт многократного вхождения в типичные состояния, который наработан до автоматизма, появляется возможность варьировать *Расы* не только посредством специальных последовательностей *Асан*, *Виньяс* и *Пранаям*, но и без них — усилием воли. Причем уже не только в ходе специального тренинга, но и в любой жизненной ситуации. При этом все социальные взаимодействия могут стать предметом круглосуточной практики этих магических способностей.

О такой практике никогда и никому не следует рассказывать, так как люди боятся того, чего не понимают или не умеют, предполагая худшее — опасность для себя. А при этом они стремятся к подавлению того, что им не подвластно, так как инстинкт самосохранения является основным и в подобных ситуациях начинает доминировать. Кроме того, чем больше оказываемое воздействие приближается к *Эго* человека, тем больше оно (*Эго*) противится и опасается этого воздействия. Именно поэтому даже в среде искушенных практиков Йоги многие настроены однозначно против всевозможных психоэнергетических эффектов, свидетелями которым они становятся, наблюдая за продвинутыми учениками или же в случаях, когда учитель вводит в тренировочную программу новые элементы, подразумевающие ранее недоступную реальную психоэнергетическую трансформацию.

Для того чтобы смягчить подобное сопротивление тех, кто еще не приступил к осознанию и использованию *Рас* в своем тренинге, нужно усвоить простую истину: появление психоэнергетических изменений в ходе практики Йоги абсолютно зако-

номерно и неизбежно. И именно через совершенное осознание *Рас* и практическое управление ими лежит путь к вершинам духовного развития в Йоге.

В результате изменения и стабильной фиксации различных *Рас* развивается способность отождествляться с теми или иными психоэнергетическими доминантами в сознании, а также освобождаться от них. А это уже на начальном этапе позволяет как минимум освобождаться от стрессов и негативных влияний в повседневной жизни, лучше восстанавливаться, стать более мощным и всегда чувствовать себя гармонично в любых ситуациях.

Существует множество типичных *Рас*, например:

- любовь и ненависть
- милосердие и эгоизм
- спокойствие и неуравновешенность
- миролюбие и агрессивность
- духовность и материальность
- скромность и заносчивость
- мудрость и заблуждение
- активность и инертность
- трудолюбие и лень
- смелость и страх
- уверенность и робость
- чувствительность и тупость
- смирение и распущенность

и еще много других. Кроме того, каждая *Раса* может иметь множество различных оттенков или проявляться как смесь нескольких *Рас*.

В процессе тренинга у каждого практикующего проявляются индивидуальные психоэнергетические доминанты, плотность которых может усиливаться или ослабляться с течением времени. Обычно это такие *Расы*, которые способствуют успешной практике. Но они совершенно разные в различных стилях практики. Так, в *Ха*-стиле доминирует жесткое намерение и «железное» волевое управление и напряжение, а в *Тха*-стиле — мягкая чувственность, обезволивание и расслабление. В стилях, основанных на «восходящем потоке», в практике используется множество различных психоэнергетических состояний. А в стилях, основанных на «нисходящем потоке», обычно доминирует «буддийский» фон отсутствия эмоций.

Никогда не следует отдавать предпочтение в практике тем или иным *Расам*. Например, легкодоступным. Или игнорировать те из них, которые трудно получаются или неприятны. Без осознания и практического управления всем спектром возможных *Рас* не удастся достичь власти над различными доминантами в сознании, не получится в совершенстве управлять своей психоэнергетической структурой и

социальным поведением и, следовательно, не удастся реализовать в жизни духовные идеалы Традиции Йоги.

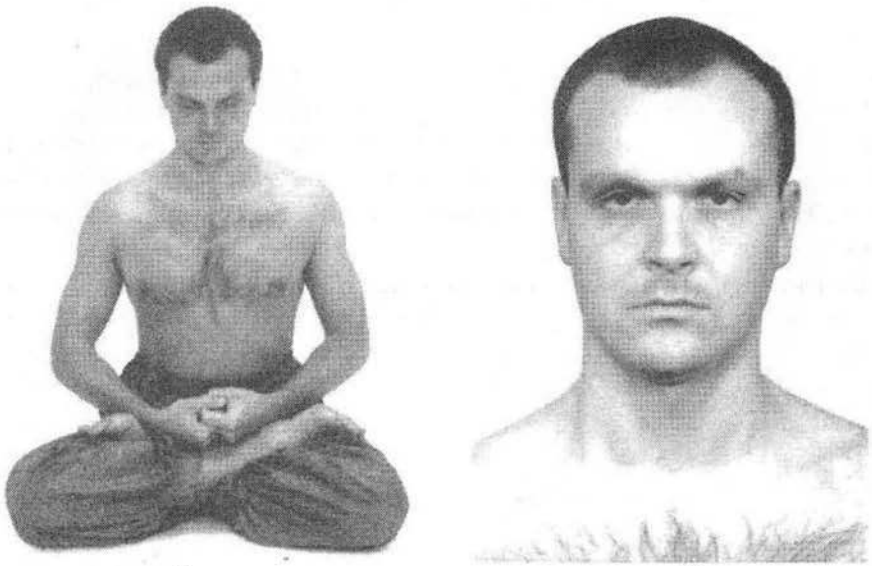
При этом к практике «негативных» *Рас* следует относиться беспристрастно, как к театральной игре и искусству быть любым или как к своеобразной «психической макиваре», на которой в специальных тренировочных условиях можно выместить всю энергию сжатых пружин внутренних неуравновешенностей (если таковые имеются) и освободить таким образом от них свое сознание, достигая удовлетворенности, гармонии и равновесия.

Проявление тех или иных *Рас* зависит от доминирования Функций тех или иных психоэнергетических центров — *Чакр*. Поэтому в Традиции Йоги считается, что необходимо прежде овладеть основными *Расами*, то есть пробовать избирательно фиксировать психоэнергетические качества, присущие какой-либо одной *Чакре*. Эта позиция основана на следующей аналогии: в основе всех цветов лежит сочетание трех базовых цветов — красного, синего и желтого, а все остальные цвета являются лишь сочетаниями этих основных цветов в различных соотношениях. Так и всевозможные *Расы* являются проявлениями смешения психоэнергетических доминант основных семи *Чакр*:

1. *Муладхара Чакра* — простота, выносливость, материальность (фото 1а, б).
2. *Свадхиштхана Чакра* — сексуальность, чувственность, игривость (фото 2а, б).
3. *Манипура Чакра*— целеустремленность, волеизъявление, трудолюбие (фото 3 а, б).
4. *Анахата Чакра* — сочувствие, сострадание, милосердие (фото 4а, б).
5. *Вишуддха Чакра* — проницательность, творческое вдохновение, убедительность (фото 5а, б).
6. *Аджня Чакра* — ясность, уверенность, рациональность (фото 6а, б).
7. *Сахасрара Чакра*—одухотворенность, удовлетворенность, мудрость (фото 7а, б).

Полное овладение этими основными *Расами* позволяет достичь восьмой *Расы* (Стумбха), являющейся, с одной стороны, потенциальной способностью проявлять весь спектр вышеперечисленных качеств *Рас* семи *Чакр* одновременно и, с другой стороны, дающей возможность быть неоднозначным, непредсказуемым и духовно свободным (фото 8). При этом если семь вышеописанных *Рас* характеризуются общим качеством наличия, проявленности и присутствия, то восьмая *Раса* характеризуется противоположным качеством отсутствия и непроявленности.

Кроме семи основных *Чакр*, психоэнергетическая структура человека содержит множество других *Чакр*, но объем этой книги не позволяет проиллюстрировать весь калейдоскоп возможных психоэнергетических состояний. Поэтому все выше представленные качества тех или иных *Рас* являются только примерами, достаточными для понимания основной ориентации в практике сознательного управления *Расами*.



а) б)

Фото 1



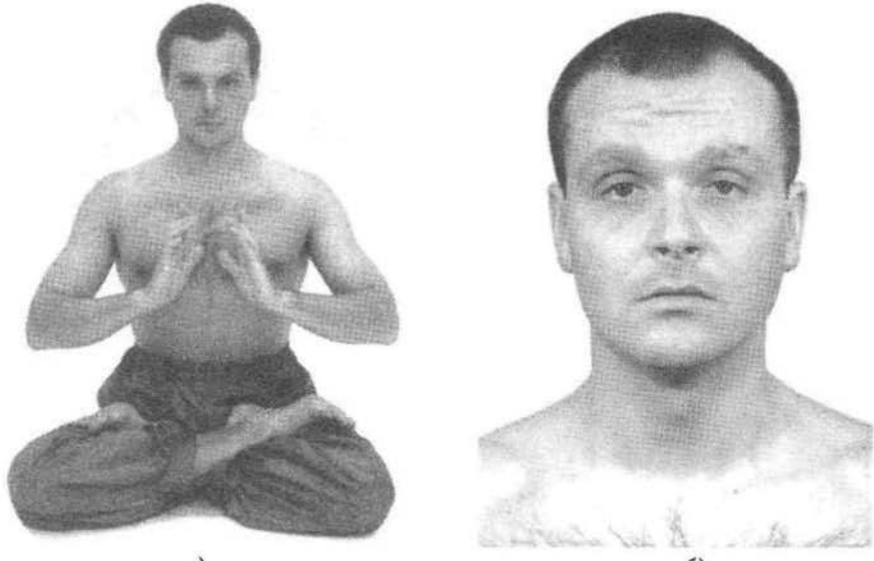
а) б)

Фото 2



а) б)

Фото 3



а) б)

Фото 4



а) б)

Фото 5



а) б)

Фото 6



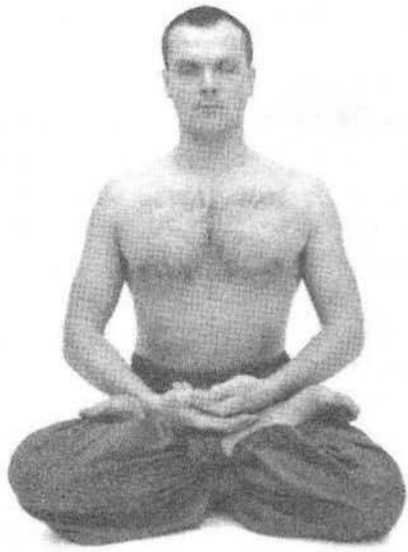
а)



б)

Фото 7

Фото 8



Полноценная передача качеств *Рас* фотографическим способом в условиях отвлекающих факторов фотостудии — задача достаточно сложная, так как необходимость подавать команды фотографу о готовности к съемке той или иной *Расы* мгновенно отвлекает внимание и изменяет требуемые состояния. Поэтому не стоит относиться к представленным фотографиям чересчур критически. Тем не менее они являются

примером, достаточным для того, чтобы позволить читателям уловить некоторые особенности тех или иных *Рас* и в дальнейшем учиться их различать в себе и в других людях, развивая способность быть все более сознательными и умелыми на уровне собственных психоэнергетических изменений и взаимодействий с окружающими живыми существами.

Следует также заметить, что каждая *Чакра* может проявляться двойственно в позитивном или негативном качестве. Так, если, например, четвертый центр проявляется в позитивном качестве, то это приводит к неравнодушному поведению, способности сочувствовать, сострадать, быть милосердным ко всем живым существам, нуждающимся в помощи. А если этот центр проявляется в негативном качестве, то это приводит к жестокости, равнодушию и неспособности сочувствовать и быть милосердным.

Кроме того, качества каждой *Чакры* могут проявляться через все остальные центры. Так, если, например, второй центр активен, то его сексуальность будет задавать соответствующую тему для творческих порывов пятого центра или сводить все мысли к одной-единственной цели, окрашивая ментал сексуальной направленностью. Известно немало примеров поэтов и художников, проявлявших творческие способности своего пятого центра исключительно с помощью энергии второго центра в стихах о «любви» и картинах, изображавших нечто сексуальное.

Таким образом, каждая *Чакра*, будучи связанной с остальными психоэнергетическими центрами, может проявлять себя по-разному, «окрашенная» качествами остальных центров.

Различение *Рас* и управление ими открывает целый мир взаимодействий, параллельных органическому обмену, осознание Жизненных проявлений в котором представляет безусловный интерес для всех, кто стремится приступить к развитию своих способностей на более тонких уровнях практики Йоги.

В силу того, что психоэнергетическая практика очень и очень индивидуальна, было бы неправильным предлагать обобщенную методику практической работы с *Расами*, так как она наверняка не подошла бы большинству ее последователей. Эти навыки безошибочно передаются и намного эффективнее усваиваются только при непосредственном контакте с учителем.

Шри Янтра — универсальная технологическая диаграмма Йоги

Шри означает «святой, священный». *Янтра* — объект для созерцания, осознание качеств которого позволяет проникнуть в сущность этого объекта.

А *Шри Янтра* означает основной священный объект для созерцания, в качестве которого в данном случае используется «Универсальная технологическая диаграмма Йоги» (см. рис. 41).

Шри Янтра: универсальная технологическая диаграмма Йоги



Рис. 41

Шри Янтра включает в себя графическое изображение *Асан* — сорока двух основных секторов и четырех уровней развития подвижности органического тела; *Виньяс* — пяти основных «Психоэнергетических Мандал»; *Пранаям* — двенадцати основных характеристик и факторов, сопутствующих дыханию; *Рас*— восьми основных психоэнергетических типов; и двухсторонней *Свастики* — символа равновесия естественного и обращенного потоков в Единстве Мироздания.

Созерцание *Шри Янтры* позволяет осознать различные аспекты практики и проникнуть в сущность древней и современной Традиции Йоги.

Мрита Мудра

Вторая, третья и четвертая сутры Раджа-Йоги (Аштанга-Йоги) Патанджали гласят:

Йога есть обуздание (контроль, прекращение) *вритти* (видоизменений сознания), присущих уму.

Когда *вритти* обузданы, созерцающий пребывает в своей собственной природе.

Иначе он имеет форму *вритти* (видоизменений сознания).

Таким образом, тренинг в Йоге является средством контроля чувств и остановки мышления, в результате которых полностью осознается и подчиняется сознательному контролю вся материальная природа собственного существа, а также постигается значение тех или иных аспектов бытия.

Главным для осознания собственной природы в практике Йоги является «режим самовыключения», который обычно вступает в силу при выполнении *Мрита Мудры* в любой «совершенной позе сидя» («медитативной») или в *Шавасане.*

Мрита означает «мертвый», а мудра — это «состояние». *Шава* — это «труп». *Асана* же, как известно, — «поза».

Все упражнения в комплексах Йоги—*Асаны, Виньясы* и *Пранаямы* — являются разновидностями действий: подготовительных, вспомогательных или компенсирующих по отношению к *Мрита Мудре*, которые так или иначе подразумевают концентрацию. Сама же *Мрита Мудра* является тотальным недеянием и прекращением концентрации. Для того чтобы в нее правильно «погрузиться», требуется лишь одно — полностью прекратить действовать и концентрироваться.

Обычно *Мрита Мудру* начинают осваивать со всевозможных аутогенных расслабляющих упражнений, которые, будучи доведенными до совершенства, замещаются мгновенным глубоким расслаблением всего тела. Потом отслеживаются потоки и неуравновешенности в «сигнальном теле», которые также уравновешиваются и сами успокаиваются, как волны на воде. Затем остается только «дыхание-ум», глубокое отстранение от которого и потеря интереса к его «игрушкам» приводят к остановке мышления и самопроизвольному затиханию дыхания.

В этом состоянии еще различаются некоторые фоновые качества, но в конце концов и они растворяются. Созерцание становится бескачественным, и Зрящий замирает в *Шанти* (Покое), *Мауне* (Безмолвии) и *Нирвикальпа Самадхи* (бескачественном равновесии сознания)...

Отсутствие потребителей — тела, чувств и ума — не требует энергии для их жизнедеятельности. В таком состоянии нет необходимости даже в минимальном

дыхании, и оно самопроизвольно останавливается. Остается только *Сат Чит Ананда* — Непосредственное созерцание и чистое сознание в абсолютном недеянии и блаженстве.

В процессе такого поэтапного абстрагирования практически осознается «внутренняя» природа человека, появляется способность выключать те или иные органы и системы организма, и практикующий становится независимым и свободным от любых «внешних» влияний. Так достигается *Мокша* — Духовное Освобождение.

С погружением в *Мрита Мудру* приобретается опыт прекращения страданий, устраняющий страх Смерти.

Все действия людей на самом деле являются безвольными, и при этом их жизненная энергия и Сила Духа безвозвратно разбазариваются. Настоящее волеизъявление проявляется не в настойчивых действиях, а в недеянии с отсутствием пристрастий и стремлений к объектам чувств. Только в этом процессе по-настоящему задействуется Воля и возрастает Сила Духа.

В условиях современной жизни погружения в *Мрита Мудру*, как правило, ограничены во времени и не глубоки. Однако даже в этом случае происходят трансформации сознания, делающие человека отчасти социально неадекватным. В таком состоянии человек может совершить какую-нибудь ошибку или невнимательный поступок, которые могут стоить ему или другим жизни. Поэтому обязательным элементом практики Йоги в социуме является «адаптация к общественной норме» за счет сознательной постановки «защитного фильтра» с сохранением «запредельных полос» диапазона восприятия или сужения диапазона восприятия до общепринятой «нормы». Это достигается за счет специальных действий, обратных «режиму самовыключения», которые нужно обязательно выполнять после *Мрита Мудры*.

Кундалини — организующая сила

Кундалини пребывает в любом живом или «неживом» объекте как Сила, поддерживающая его жизнь и организацию. Существуют способы заставить ее изменяться. Это приводит к тотальной реорганизации материальной структуры, ее трансформации или трансмутации.

Кундалини — это организующая Сила, свободная энергия трансформации. К ее проявлениям следует относиться почтительно. В некоторых эзотерических школах распространено ошибочное мнение, что проявления *Кундалини* могут быть губительными. Но такое мнение могут иметь только те, кто не понимает вполне ее значения в Мироздании, не имеет непосредственного практического опыта взаимодействия с ней или патологически боится перемен.

Процесс «подъема» *Кундалини* прост, но... где те сильные Духом, которые намерены его осуществить?

Для подъема *Кундалини* необходимы всего лишь три регулярные составляющие:

- комплексное очищение организма (в частности, психоэнергетических каналов);
- не менее чем шестимесячное накопление мощного потенциала жизненной силы всевозможным сдерживанием растрат энергии (минимум действий, еды, секса, слов, мыслей и социальных контактов);
- активизация, упорядочивание и сублимация энергии в ходе интенсивного тренинга (*Асаны*, *Удджайи* и *Бхастрика Пранаямы*).

Если «поджиг» произошел, совершенно необходимо быть бдительным и оставаться беспристрастным. Восходящая энергия сублимируется, переходя по очереди от одного энергетического центра к другому, и порождает головокружительные соблазны в каждом из них. Процесс ее подъема подобен ассоциативной модели, как будто мячик поднимается струей фонтана. И если «вода фонтана» пульсирует — нет внутренней беспристрастности и уравновешенности, — то мячик рано или поздно соскользнет в сторону и упадет.

Все психические явления, за которые отвечают энергетические центры, при входе в эти центры энергии *Кундалини* сразу же начинают проявляться в очень мощной форме одновременно «на обоих полюсах». Так, например, при достижении второго центра одновременно ощущается сексуальный соблазн и сексуальное отвращение. При достижении четвертого центра практикующего переполняет любовь, милосердие, дружественность одновременно с ненавистью, антипатией и неприязнью. И при достижении шестого центра проявляются сверхспособности, позволяющие одновременно лечить и созидать или разрушать и испепелять.

Наличие пристрастия к чему угодно из того, с чем придется встретиться, отклоняет поднимающуюся энергию в сторону этого пристрастия. Оно переживается очень мощно. Так, например, проходя второй центр, можно пережить аутогенное сексуальное удовлетворение такой мощности, что после этого опыта уже никогда противоположный пол не вызовет серьезного интереса, так как испытавший это в дальнейшем будет понимать, что никакой сексуальный партнер никогда не сможет удовлетворить его столь же полно.

Достигнув четвертого центра, практикующий может истощить себя слезами радости, всеобщей любви или вселенского горя, а может и изойти ненавистью ко всему сущему.

Отклоняющаяся энергия в ходе переживания объекта пристрастия удовлетворяет и насыщает адепта так, что полностью «сжигает» само пристрастие. Это «Геенна Огненная». И это глубокая духовная чистка. Но при этом сгорает и вся накопленная в ходе долгой аскезы свободная энергия. И для дальнейшей психоэнергетической практики потребуются снова долгие месяцы кропотливого ее накопления по капле. Кроме того, имеется и некоторый риск сойти с ума, «сжигая» пристрастия таким образом. И поскольку большинству практикующих обычно неизвестно, как сложится жизнь в дальнейшем и удастся ли еще раз накопить энергию в достаточной мере, то лучше однозначно настроиться только на безошибочное движение только вверх, пользуясь интуицией и не отвлекаясь на объекты пристрастий...

Пройденные центры «выворачиваются» и становятся холодными... Сидя в лотосе, опускаешь руки вниз и не находишь пола под собой (левитация). Волосы на макушке словно кто-то тянет вверх. Громовой звук «всех клавиш органа, нажатых одновременно», лавинообразно нарастает... Ультрафиолет, уходящий в ослепительно белый свет... Хлоп... и нет привычной Картины Мира... Только Единая, серебристо-текучая, вибрирующая мириадами оттенков Субстанция... вибрирующие... линии, линии, линии... Нет Зрящего и объектов... Там, где был стул, ковер, ты... Все — Одно... только разная частота вибраций... Полшага «вверх», и... Смерть. Ты идешь?.. Немое чувство присутствия Смерти... «Последний тумблер самовыключения»... Чернота Отсутствия...

Включить после этого может только Сила Свыше. При этом все возвращается: мысли, образы, восприятие разворачиваются вновь. Но уже никогда не стать прежним. Все, что имело ценность, рушится в считанные минуты.

Не из прочитанного, а из собственного опыта теперь известно, что Все — Одно! Ты это Видел, Чувствовал, Был в Этом. Сомнений нет. Прочь ересь разделения и двойственности! Простота и Мудрость не оставляют места жажде власти.

Кундалини— это духовный Учитель. «Поднимаясь», она показывает все, что действительно нужно и важно знать о себе. И, когда обретаешь такого Учителя, теряют смысл чтение книг и учеба у других учителей. *Кундалини* открывает вход в Тантру, где Энергия показывает все и учит всему.

Не нужно бояться подъема *Кундалини*... Если по рождению Вам суждено, то Вы пройдете. Опасность, конечно, есть. Ну и что? Жить вообще опасно. Если использовать интуицию и непреклонное намерение, то шанс на успех тоже есть. И есть одиночки, которые проходят сами, без помощников-учителей. Это возможно даже здесь, вдали от Индии... И на самом деле это было возможным всегда и происходило везде, во все времена, даже с теми, кто не знал слова «*Кундалини*»...

Но этот Путь не для старых, истощенных и изношенных людей. Они уже растратили себя, и их *Карма* уже не позволит им «взлететь» в этой жизни. У молодых же — больше шансов. Они чисты, и их энергии активны...

И эта практика не для тупых. У них нет шансов, так как они всегда надеются на подсказку...

Верьте в Себя!

Бывает, что «подъем» осуществляется не за один раз. В первый день, когда удастся пробудить *Кундалини*, станет возможным только ввести ее в *Сушумну*. В следующий день может получиться «провести» ее выше и достигнуть второго или третьего центра. Но если свободной энергии не хватает, то она снова «опускается» вниз. Процесс «подъема» *Кундалини* может быть растянут на месяцы. И даже после полного «подъема» может последовать возврат.

Но когда-то случается так, что она «поднимается» и не «опускается».

Первое время это странное чувство... Живой труп... Холодный и бесчувственный... Висит немой вопрос: Почему тело еще живет?.. Сквозное Видение и Сверхнормальные Способности... Невостребованное Могущество и Власть... А все вокруг — теплые... Чего-то хотят, хотят, хотят... К чему-то стремятся... Зачем все это?.. Ледяной покой... Позже — привыкаешь и не замечаешь трансмутации...

То, что происходит за годы преобразований, связанных с «пробуждением» и «движением» *Кундалини*, может иметь не менее продолжительную «отдачу-реакцию», когда столь же долго действует обратный, нисходящий поток с активизацией нижних центров и соответствующими лунными биологическими доминантами.

Когда все заканчивается и уравновешивается, то «горы становятся Горами, а реки — Реками»!

Не следует путать широкие теплые потоки внутри туловища при занятиях восточными единоборствами или Даосской Йогой с движением *Кундалини*. Эти потоки связаны с движением крови и некоторыми реакциями нервной системы. Но они очень далеки от тонкого электрического луча холодной ультрафиолетовой *Кундалини*.

Во время подъема *Кундалини* внутри *Сушумны* имеет место «биоцепная реакция».

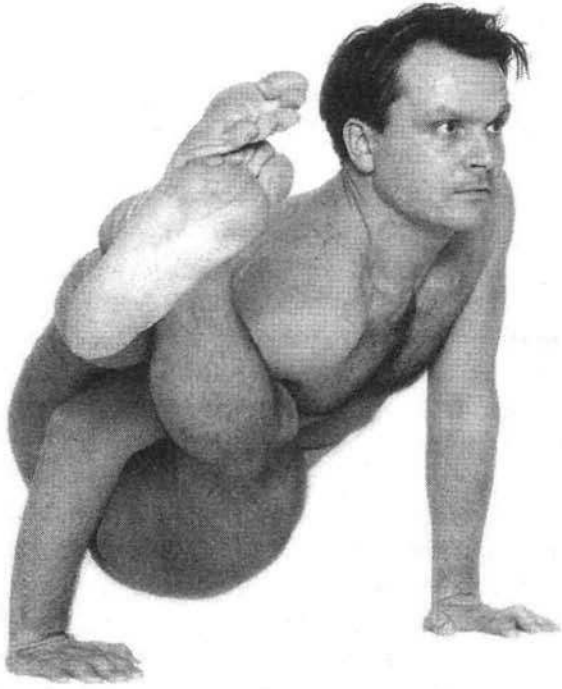
Каждая нервная клетка имеет несколько отростков, связанных с другими нервными клетками. Когда потенциал сексуального «поджигателя» (*Канды*) дает первый импульс нервным отросткам у основания позвоночника, адепт прикладывает духовные усилия, способствуя распространению возбуждения не вниз — в сторону половых органов, а вверх — к мозгу. Если это удается, то возбуждение начинает распространяться вверх.

Каждая нервная клетка передает возбуждение не одной, а нескольким клеткам, каждая из которых, в свою очередь, — еще нескольким, и т. д. Организация спинного мозга усложняется, и сам он расширяется снизу вверх.

Когда возбуждение достигает головного мозга — он вспыхивает, излучая яркий психический свет. Как лампочка на 220 В, к которой приложили напряжение в 550 В... Горит... И как горит!.. Но не долго... Одновременно с подъемом Кундалини нарастает неописуемо громкий звук и усиливается ослепительно яркий свет... Глаза излучают психическую силу такой мощности, что ими можно «стрелять», «поджигая» встречных людей. Окружающие люди «вспыхивают» и тоже начинают «светиться», ничего не понимая и улыбаясь, с благодарностью кланяются. А ты продолжаешь «поджигать» следующих, не отвлекаясь...

Все это результаты биоцепной реакции.

ТРЕНИНГ



Тренинг на разных уровнях практики Йоги

На начальном этапе практики Йоги тренинг включает в себя только упражнения, которые выполняются в специальных «тепличных» условиях — в храме, зале или дома. Поэтому у начинающих, не имеющих достаточных знаний о Цели Традиции Йоги и сути практических ритуальных действий, тренинг обычно ассоциируется с физическими, дыхательными или созерцательными упражнениями, с атмосферой «намоленного» Места, с таинственностью и причастностью к чему-то особенному и загадочному. Но завершая тренинг, покидая специальное Место и возвращаясь в круговорот своей повседневной жизни, начинающие обычно забывают о практике Йоги, становятся нормальными и заурядными, распускаясь и совершая массу кармических ошибок (грехов).

По мере накопления практического опыта — на продвинутых этапах практики Йоги — все действия в жизни превращаются в те или иные разновидности тренинга, становятся сознательными, направленными на реализацию своего предназначения в жизни и достижение гармонии бытия.

Тогда «эзотерический туман», окружавший все, что было связано с догмами и таинственностью специальных ритуальных практик, рассеивается и ему на смену приходят обычные, но сознательные действия, основанные на Знании Сути ритуальных действий.

Всевозможные упражнения, из которых может быть сформирована программа тренинга, являются разновидностями Дхараны — упражнениями в концентрации, способствующими укреплению личной Силы Духа и закладывающими основу для Дхьяны — созерцания. Когда степень духовной концентрации достигает некоторой критической величины, происходит духовный взрыв, превращающий всю жизнь в Дхьяну— созерцание. Тогда на смену личным мотивациям в жизни приходит божественное предназначение. При этом на смену самоуверенности и чувству «собственной исключительности» приходят Мудрость и Простота.

Взросление Духа — это процесс естественный, в котором скачки по желанию и от ума невозможны. Поэтому не имеет смысла пытаться стать совершенным от ума. Вымышленные качества, не подтвержденные достаточным практическим опытом, так и останутся одними лишь фантазиями. До совершенства можно только дорасти в Духе. И никто не скажет, когда произойдет взрыв «эго», наступит просветление и придет святость. Произойдет ли это в нынешней жизни или суждено только в далеком будущем. Все зависит от того, когда концентрация достигнет необходимого предела, когда будет накоплено достаточно личной Силы Духа. Поэтому лучшее, что можно сделать, — это искренне и неустанно стремиться к Цели Традиции Йоги, что означает безупречные действия и непрерывную концентрацию в жизни.

Защита и безопасность

Формы, требующие глубокой гипермобильности суставов, не являются самоцелью. Но на продвинутых уровнях их выполнение в ходе практики совершенно необходимо как способ соприкосновения с Ограничивающим Пределом. И главный смысл «проработки» физического плана заключается в расширении психоэнергетического диапазона.

Но, несмотря на понимание этой основной ориентации, все-таки существует опасность получения каких-либо физических травм во время занятий — по неопытности. Уменьшение вероятности травмирования органического тела обеспечивается использованием правил расстановок, подчиненных **Законам Равновесия и Постепенности**.

Закон Постепенности обеспечивает защиту практикующего от травм и износа тела вследствие чрезмерного форсирования режимов практики. Обычно такое форсирование связано с переоценкой собственной готовности и стремлением к превосходству, что является заблуждением и потерей истинного смысла практики.

Закон Постепенности подразумевает переход, по готовности, от простого к сложному, а также от достаточного количества практического опыта к необходимому новому качеству. При этом мерой готовности является предел способности адаптироваться к тренировочному режиму максимального уровня сложности.

Первым и главным принципом любого действия является **Защита**. Ибо любое действие теряет смысл, если оно ведет к повреждению того, кто действует. Реальной Защите будет способствовать опускание практикующего из «заоблачных высей» фантазий, навеянных романтикой художественных книг на «эзотерические» темы, и введение в его сознание инъекции, содержащей вирус Истинного Знания, которая подготовит к восприятию технологической сути практики.

Защита органического тела в ходе практики обеспечивается пониманием **Закона Равновесия**, механики движений и «раскладки» векторов сил принимаемых форм. А также распространением на все технические элементы тренировочной программы «правила расстановки элементов тела».

В настоящее время все современные школы Йоги во всем мире используют «правила расстановки элементов тела».

Знание этих правил и применение их в ходе практики является в наши дни своеобразным признаком элементарной грамотности как новичка, так и профессионального учителя Йоги.

Здесь нужно понимать, что принцип построения практики на основе энергетических форм с «закрыванием» или «открыванием» каналов так, как это делается, например, в китайских практиках Цигун, является великолепным способом развития энергетических способностей, но почти всегда в пределах уже имеющегося тела-проводника. И если с точки зрения открытия или закрытия энергетических

каналов расстановка элементов тела с разведением или соединением ног, рук или пальцев является целесообразной (что не подразумевает развития гипермобильности суставов), то в системе, ориентированной на расширение сверх уже имеющейся амплитуды подвижности арсенала доступных форм и диапазона восприятия, решающим фактором, обеспечивающим защиту органического тела от повреждений и травм, является принцип механических расстановок. Только он может обеспечить надежный баланс тела в пространстве и такое приложение усилий со стороны всех вспомогательных элементов тела, чтобы результирующая сила прицельно достигала той зоны или точки, в которой предполагается выход за Ограничивающий Предел.

В основе «правила расстановки элементов тела» лежит форма скелета и его пространственное положение. При этом психоэнергетическая конфигурация определяется формой и направлением позвоночника.

Рассматривая скелет, можно увидеть, что позвоночник — это подвижная система с двумя линиями суставов, которая позволяет совершать наклоны вперед и прогибы назад без нарушений сочленений суставов позвонков. И, наоборот, вращения позвоночника ведут к изменению взаиморасположения позвонков в двуосной системе суставов.

По результатам практического опыта, накопленного в различных школах Йоги во всем мире, можно сказать, что наиболее уязвимыми местами в человеческом теле являются поясничный и шейный отделы позвоночника, а также колени, локти и пальцы.

Травмобезопасность этих элементов обеспечивается сознательным контролем взаимного положения костей в сочленениях и укреплением мышц и сухожилий, позволяющих фиксировать суставы и управлять ими.

На позвоночник крайне вредно воздействует комбинация вращения с одновременными прогибами назад или наклонами вперед. Такие движения разбалтывают поясничный отдел позвоночника так, что даже у здоровых людей может развиться остеохондроз позвоночника. Что же касается «нормально-атрофированных» индивидов, то для них и без практики порой оказывается достаточным один раз опуститься на пол на колено одной ноги, чтобы наклон с вращением привел к взаимному смещению позвонков и дисков, результатом которого будет невыносимая боль и обращение к врачу.

Что же касается коленей и локтей как суставов плоскостного движения, то для их конструкции существенной проблемой оказывается вращение и переразгибание, что, например, широко известно в среде рьяных практиков *Падмасаны* («Лотоса»), *Мула Бандхасаны* и *Кандасаны*, слишком многие из которых могут «похвастаться» травмами коленных менисков.

Йога — это не спорт. И в ее Традиции не имеет значения сравнение результатов одного практикующего с другими. Тем более по чисто внешним формам. Здесь все, кто достигает своего Предела, выполняя пусть даже очень разные по уровню сложности упражнения, в абсолютных категориях находятся на одном и том же уровне. От

уровня сложности зависит только мощность практики, но трансформирует сознание и укрепляет Дух только Сила Предела.

Поэтому переход к более сложным техникам и формам должен происходить естественно, только по мере накопления опыта и Силы в результате регулярной, постепенной и осторожной практики.

Иерархия комплексов

Переходя по мере развития от простых тренировочных комплексов к более сложным, нужно учитывать особенности воздействия на уязвимые зоны человеческого тела и обеспечивать их травмобезопасность.

При опорах на ноги таз является «точкой отсчета», относительно которой можно рассматривать положение позвоночника. И само положение таза в большинстве упражнений задается взаимным расположением бедер, которые поддерживают его. При опорах на руки плечи являются «точкой отсчета», относительно которой можно рассматривать положение позвоночника. При этом положение линии плеч задается взаимным положением рук.

Поэтому **на начальном этапе практики** особое внимание следует уделять развитию подвижности бедер во всех направлениях и укреплению мышц плечевого пояса. При этом следует помнить, что устройство бедренных и плечевых суставов позволяет им двигаться практически во всех направлениях. А колени и локти — это суставы плоскостного движения, и они уязвимы при глубоких сдвигах в стороны. Поэтому, например, *Падмасану* («Лотос») следует выполнять в основном за счет вращения бедер с ограниченной (минимальной) деформацией коленей. А *Вамадевасану* следует выполнять так, чтобы голеностоп опускался к полу «впритирку» возле бедра, с ограниченным (минимальным) отведением в сторону.

Чтобы обойти «разболтанность» поясницы и шеи, комплексы начального уровня должны содержать достаточно эффективных силовых упражнений, укрепляющих мышцы, окружающие и фиксирующие поясничный и шейный отделы позвоночника со всех сторон. Например, в отношении поясничного отдела позвоночника это значит, что следует развить «железную» защиту поясницы, тренируя не только прямые мышцы спины (задняя защита) и все мышцы брюшного пресса (передняя защита), но и, самое главное, все мелкие мышцы паравертебрального корсета, окружающие и фиксирующие положение позвоночника. А также разработать бедра до состояния, позволяющего элементарно выполнять шпагаты и легко контролировать положение таза так, чтобы во всех асимметричных формах с прогибами назад (типа *Капотасаны, Натараджасаны, Гхерандасаны* и др.) и наклонами вперед (типа *Уттхита Каста Падангуштхасаны, Ардха Падма Пасчимоттанасаны, Бхайравасаны* и др.) таз фиксировался перпендикулярно центральной продольной плоскости тела и наклон позвоночника вперед или его прогиб назад осуществлялся в этой же продольной плоскости тела. Тогда, несмотря на асимметричность расположения бедер, наклоны вперед и прогибы назад будут

исполняться так же, как и в симметричных прогибах назад (типа *Бхуджангасаны* или *Вришчикасаны*) или наклонах вперед (типа *Пасчимоттанасаны* или *Курмасаны*).

Вообще, по уже имеющейся практической статистике, можно утверждать, что для обеспечения травмобезопасности асимметричные прогибы и наклоны можно вводить в комплексы только тогда, когда бедра развиты так, что позволяют без проблем выполнять пассивные продольные шпагаты с отрицательными углами и абсолютно перпендикулярным тазом (по отношению к направлению бедер).

Может быть, именно поэтому в комплексах Аштанга-Виньяса-Йоги Кришнамачарьи — Паттабхи Джойса в первых комплексах всесторонне прорабатываются бедра и наклоны вперед, что закладывает основу, растягивает сухожилия и подготавливает ноги к чистому выполнению продольных шпагатов. В первом и втором комплексах Аштанга-Виньяса-Йоги Кришнамачарьи — Паттабхи Джойса асимметричные прогибы назад отсутствуют вообще. Они вводятся только в третьем комплексе, да и то — в конце, после глубоких растяжений в шпагатных направлениях, в *Випарита Шалабхасане* («Перевернутой Саранче») — разновидности позы «Скорпиона» (одном из наиболее глубоких симметричных прогибов назад). При этом третий комплекс Аштанга-Виньяса-Йоги Кришнамачарьи — Паттабхи Джойса уже подразумевает возможность выполнения пассивных «шпагатов в воздухе» или шпагатов с провисанием таза ниже горизонтали.

И это совершенно обоснованно, так как после прохождения Комплексов первых двух уровней этой школы на третьем уровне уже развита возможность безопасно использовать в практике асимметричные прогибы назад. При этом технически, например, захват ноги в асимметричном «Голубе» осуществляется двумя руками при симметричном прогибе туловища назад (как в «Кобре»).

Кроме вышеизложенного, следует учитывать также просто «включение» (напряжение) мышц. Если имеется гипермобильность суставов на фоне ослабленных мышц, что часто наблюдается у женщин, то асимметричное напряжение мышц туловища может приводить к травматическому смещению взаимного положения позвонков и дисков. Так, например, если из положения «Кошка» (стоя на четвереньках) поднять в воздух ногу и руку с одной стороны, то для сохранения баланса потребуется такое асимметричное компенсирующее напряжение мышц туловища, которое может привести к травматическому сдвигу в поясничном отделе позвоночника. Если же подобное упражнение выполнять с прогибом назад, то риск получить травму позвоночника значительно повышается.

Подобные отрицательные результаты можно получить, выполняя несимметрично:

- продольные *Виньясы*;
- *Виньясы* «вниз головой» с толчком одной ногой;
- вход (и выход) в «Скорпион» с помощью маха одной ногой;
- вход (и выход) в стойку вниз головой (на руках, плечах, голове и т. п.) с помощью маха одной ногой; и т. п.

На продвинутых уровнях практики, где с целью обращения Потока используется множество перевернутых форм со стойками на руках, акцент переносится на развитие силы плечевого пояса и мышц торса, обеспечивающих баланс позвоночника в динамических переходах и статических формах.

При этом любые наклоны или прогибы позвоночника должны осуществляться с обязательным сознательным контролем фиксирующего мышечного корсета.

Подводя итог вышеизложенному, можно определить акценты физической проработки на различных уровнях практики.

Первый уровень:

- Очищение организма и снижение до минимума жировой массы тела через ненакопление и сжигание шлаков.
- Укрепление всех мышц тела с акцентом на мышцы паравертебрального корсета позвоночника, брюшной пресс, прямые мышцы спины и мышцы плечевого пояса.
- Растяжение мышц и сухожилий задних плоскостей ног.
- Разработка бедренных суставов во всевозможных направлениях.

Второй уровень:

- Накопление Силы и Выносливости через набор тренировочной формы в ходе регулярной и грамотной практики.
- Доработка шпагатов до идеального пассивного выполнения во всевозможных пространственных формах, в том числе с отрицательными углами.
- Растяжение позвоночника и мышц торса в глубоких симметричных прогибах назад.
- Контролируемая и осторожная разработка суставов плоскостного движения — коленей и локтей — в сторонних направлениях, а также голеностопов и кистей.

Третий уровень:

- Еще большее накопление Силы на единицу массы тела и развитие «неубиваемой» выносливости за счет точного баланса расхода и получения энергии, адаптации и восстановления.
- Развитие тела в синтезированных формах, задействующих различные направления рук, ног и позвоночника.
- Совершенствование асимметричных прогибов назад и наклонов вперед, в том числе в стойках на руках, на одной ноге, одной руке и ноге.
- Совершенствование техники взаимодействия с Обращенным Потоком в стойках на руках во всевозможных формах.

Четвертый уровень:

- Привлечение и использование Сверхнормальных Сил.
- Использование парадоксальных упражнений и неожиданных технических комбинаций на грани Реального (всевозможные стойки: на одной руке, на локтях (только), на руках (ладонях) пальцами назад, на пальцах, на голове без рук и т. п.).
- Свободное комбинирование элементов всевозможных форм пройденных уровней.
- Управление Первичным Потоком.

Связь пределов в теле и Духе

Состояние физического тела человека является материализованной памятью его образа жизни за последние несколько месяцев. Качества физического тела — это индикатор того, какими мотивациями движим человек, чем он живет и чем он на самом деле является.

В то же время врожденные или приобретенные качества тела определяют *возможности* сознания человека.

Так, нетрудно уловить связи межу качествами тела и способностями человека.

Если тело человека плотное, жилистое и мускулистое, то он, как правило, активный, категоричный, ПОРОЙ психически жесткий, аскетичный, легкий на подъем, легко концентрируется и много успевает в жизни. И наоборот, если тело мягкое и слабое, то такой человек, как правило, ленивый, имеет много пристрастий, слабохарактерный, рассеянный, медлительный, постоянно опаздывает и с трудом выполняет обязанности, требующие концентрации. Эти связи, конечно, не абсолютные, но все же прослеживаются очень четко.

Любой регулярный тренинг прививает те или иные качества как телу, так и Духу. При этом продолжительное развитие качеств *Тха* в теле — таких, как гибкость, пластика, мягкость, — рано или поздно отразится на состоянии Духа. Изначально собранный человек постепенно станет спокойным и уравновешенным, но медлительным и, возможно, флегматичным. Ему все труднее будет быть собранным и сосредоточенным. И наоборот, если кто-то изначально был заторможенным и с трудом концентрировался, но начал регулярные тренировки в стиле *Ха*, через некоторое время он в конце концов станет собранным, научится концентрироваться, бороться в жизни и полноценно выполнять свои обязанности.

Для развития неоднозначности и всеохватности в Духе необходимо в ходе тренинга развивать все возможные качества тела, такие, как гибкость, статическую и динамическую силу, статическую и динамическую выносливость, координацию и быстродействие (реакцию).

Гибкость, статическая сила и выносливость развиваются исполнением предельных *Асан*. При этом обретаются глубокий «внутренний» покой и равновесие в сознании, появляется способность мощно и долго концентрироваться на любой задаче в жизни и при этом не уставать.

Динамическая сила и выносливость развиваются регулярным исполнением всевозможных *Виньяс* и динамических силовых упражнений. При этом в теле сгорают шлаки и лишний жир, улучшается здоровье и самочувствие, появляется довольство жизнью, повышается жизненный тонус, человек становится активным, «легким на подъем» и жизнерадостным.

Координация и быстродействие (реакция) развиваются исполнением балансовых *Асан* и динамических движений Танца Шивы (см. ниже). При этом появляется способность мгновенно и эффективно реагировать на изменение ситуации, легко контролировать и координировать различные события, удерживая социальный баланс в жизни.

Через комплексный тренинг Дух обретает достойный инструмент и совершенный носитель — Тело, обладающее всеми необходимыми способностями и качествами для полноценной реализации духовных идеалов в жизни. Игнорирование этого простого правила обычно приводит к ситуации, когда Дух готов «летать», а немощное тело не способно.

Только на первый взгляд кажется, что речь в комплексном тренинге идет о развитии физических качеств. На самом же деле основная работа производится на уровне управляющих структур и их функциональных способностей. Причем наиболее быстрые и реальные результаты в Духе приходят именно через физический тренинг, а не через какие-либо другие чисто медитативные или умозрительные техники. Хоть это и может показаться странным, но практика, которая задействует физический план, оказывается наиболее связанной с Духом. Может быть, именно поэтому во всех духовных традициях мира во все времена наиболее продвинутые в духовном смысле люди развивали себя и укрепляли свою Силу Духа именно через всевозможные физические, аскетические (вплоть до «самоистязания») подвиги, позволявшие возвысить Личный Дух над телесной материей.

Разновидности физических пределов

В процессе тренировочного развития преодолеваются семь видов физических ограничений: гибкости, статической и динамической силы, статической и динамической выносливости, координации и реакции.

1. **Гибкость** развивается преодолением «границы подвижности» суставов.
2. **Статическая сила** развивается повышением нагрузки в статическом режиме приложения усилий.

3. **Динамическая сила** развивается повышением нагрузки в динамическом режиме работы мышц.
4. **Статическая выносливость** развивается увеличением продолжительности времени статической тренировки.
5. **Динамическая выносливость** развивается увеличением продолжительности времени динамической тренировки.
6. **Координация** развивается постепенным усложнением специальных упражнений, требующих контроля различных элементов тела.
7. **Реакция** развивается выполнением специальных скоростных упражнений, требующих как можно более быстрых и точных действий.

Исходя из этого становится понятной расстановка акцентов в применении тех или иных упражнений. Так, например, существует принципиальная разница между статическими формами — *Асанами*, фиксируемыми внутри «Границы Предельного Круга Подвижности» без стремления ее преодолеть, и *Асанами*, ориентированными на преодоление этой «Границы». Первые имеют в основном временно́е ограничение и развивают, прежде всего, статическую силу и выносливость. А вторые, кроме временного ограничения, имеют также ограничение подвижности, связанное с болевыми сигналами и другими реакциями растянутых элементов тела. И, кроме статической силы и выносливости, они развивают также подвижность в тех или иных суставах. Упражнения, развивающие статическую силу и выносливость или динамическую, принципиально отличаются, так как при их исполнении задействуются разные мышечные волокна (соответственно, белые или красные). И продолжительная статическая тренировка с использованием только *Асан* не развивает динамическую силу и выносливость. Так же, как динамическая тренировка с использованием большого числа *Виньяс* не развивает статическую силу и выносливость.

Упражнения, развивающие координацию и реакцию, не требуют значительных физических усилий или глубокой гибкости, так как они развивают, в первую очередь, управляющие центры мозга, нервную систему и механизмы реагирования мышц, а не силу или гибкость. И эти качества лучше достигаются не практикой *Асан* или *Виньяс*, а совершенствованием движений *Шива Ната* (Танца Шивы) (см. ниже).

Разновидности тренинга

Индивидуальный тренинг содержит в своей основе закрытую, «замкнутую на себя» модель. Он позволяет достичь стопроцентного идеального соответствия тренировочной программы потребностям занимающегося как по структуре, так и по временным соотношениям. И в нем наилучшим образом удается «работать на себя», достигать любых индивидуальных узкоспециализированных тренировочных целей, развивая «отстающие элементы и отсутствующие качества», гармонизировать свое самочувствие и уравновешивать сознание, реализуя принцип «познай себя».

Групповой тренинг содержит в основе открытую модель, «замкнутую на Всеобщее». Он позволяет осознать всевозможные энергетические взаимосвязи между индивидуальностями. В нем удается отработать разнообразные формы взаимодействия, реакции и социальное поведение людей, «работая на всех и на себя в том числе», достигая любых групповых целей и взаимопомощи, реализуя принцип «познай мир и свое место в нем».

Самостоятельный тренинг по определению означает, что «ведомый» и «ведущий», ученик и учитель — это одно и то же лицо. Он подразумевает, что тренирующийся сам должен обладать знаниями и опытом, достаточными для самостоятельного определения цели тренинга и правильного выбора соответствующих методов и средств для ее достижения.

Тренинг под руководством предполагает, что «ведущий» — учитель, пользуясь своими знаниями и опытом, определяет цель, методы и средства тренинга для «ведомого» — ученика, который при этом не обладает необходимым практическим опытом и знаниями.

Тренинг по заданной программе подразумевает, что еще до его начала существует цель и намечен алгоритм ее достижения определенными методами и средствами. При этом такая программа может быть задана как учителем, так и самим учеником.

Спонтанный тренинг не имеет изначально заданной программы и определяется свободным выбором практикующего в текущий момент времени на основании спонтанно возникающих мотиваций.

Между этими типами тренинга есть принципиальная разница. Существует множество аргументов, обосновывающих преимущества или недостатки каждого, но исходя из смысла Йоги можно сделать вывод, что эти разновидности тренинга не заменяют, а дополняют друг друга, причем каждый по-своему необходим.

Недостатки же, как правило, связаны не столько с видами тренинга как таковыми, сколько с неправильным применением того или иного вида для достижения той или иной цели. Цель и методы ее достижения в тренинге должны соответствовать друг другу.

Рассмотрим несколько примеров такого несоответствия.

1. Широко распространено критическое мнение о том, что в групповом тренинге не удается получать тренировочный результат, на 100 % соответствующий каждому занимающемуся в группе, что в группе не достигается глубокий покой или погружение в созерцательных практиках и т. п. И это совершенная правда. Но дело в том, что индивидуальный тренинг для того и существует, чтобы достигать перечисленные цели. А попытка достигать их в группе является примером несоответствия цели и метода ее достижения.

Основной же целью и преимуществом группового тренинга является групповой психический резонанс, который позволяет достигать огромной мощности психоэнергетических процессов, уровень которых в индивидуальном тренинге значительно слабее. Тренинг в группе в основном предназначен для взаимной «энергоподпитки» и «энергонакачки».

Эти «энергоподпитка» и «энергонакачка» отнюдь не означают, что кто-то в группе «обкрадывает» кого-то. Психический обмен принципиально отличается от физического. По законам ньютоновской физики, если что-то куда-то прибыло, значит, где-то что-то убыло. По психическим же законам это так только в тех случаях, когда речь идет о бессознательном обмене энергией. Если же он сознательный, то в одном месте что-то может прибывать и нигде ничего не будет убывать.

То есть в группе все получают энергетическую подпитку, и при этом никто никого «не обкрадывает». Во-первых, потому, что психоэнергетический потенциал возрастает за счет резонанса, и во-вторых, потому, что все питают друг друга, но никто не жалеет отдавать энергию, потому что знает, как и где ее брать в безграничном океане энергии. А также памятуя о том, что любящему возмещается сторицей все, что было отдано «в общий котел».

И если в один день кто-то пришел на занятие после рабочего дня изрядно уставшим, то тот, кто в этот день чувствует себя прекрасно, берет на себя инициативу в ходе группового тренинга, генерируя мощное непреклонное намерение достичь цели в едином групповом поле. При этом первый подзаряжается и «едет» на устремленности второго и в результате достигает гораздо большего, чем если бы он тренировался самостоятельно, опираясь на свое немощное состояние. В другой день роли могут поменяться. Это модель единения, взаимопомощи и практической любви, лежащая в основе всех тантрических техник.

В психическом обмене все зависит от отношения. Если кто-то отдает энергию, но не хочет этого, то он непременно чувствует, что его кто-то или что-то «обкрадывает».

Если же он понимает, что в мире все основано на энергообмене и естественном энергобалансе, то он не отягощает себя эгоистическими мыслями, не боится отдавать, становится совершенным проводником и в результате получает гораздо больше.

Так, если, например, родители не желают отдавать себя детям без остатка, то они чувствуют, что дети их «обкрадывают». Но причина дискомфорта родителей только в том, что они недостаточно любят своих детей, не осознавая того, что на самом деле они — одно целое. Кому-то это может показаться «слишком», но на самом-то деле все люди и всё в этом мире — Одно.

Кроме того, если группа «спелась» и все в ней ведут себя искренне и открыто, то в ней рождаются такие «чудеса», которые в самостоятельном тренинге просто немыслимы. И при этом все недостатки, которые обычно приписываются групповому тренингу, полностью отсутствуют, то есть тренировочный результат, уровень покоя, глубина погружения в созерцательных практиках и т. п. значительно превышают индивидуальный максимум (который у большинства людей высок только в их фантазиях).

2. Второй пример: критический апломб учеников по отношению к учителям и попытки самоутверждаться в присутствии учителя. Такая ошибка основана на «чувстве собственного величия» и неспособности снимать «эго-корону». Здесь приведение в соответствие цели и метода заключается в том, чтобы определить для себя цель и

реальное положение вещей. Если при этом абсолютно уверен, что знаешь все, и даже предположить такого не можешь, что в мире может встретиться кто-то, знающий и умеющий больше тебя, то тренируй себя сам и не отнимай время у учителя!

Если же есть предположение, что чего-то еще не знаешь, то это «что-то» может прийти через кого угодно и через что угодно. И если ты намерен это узнать, то «не выпендривайся» и научись снимать «эго-корону», воспринимая руководство с благодарностью.

Тренинг под руководством подразумевает передачу знаний и опыта от учителя к ученику. Для того чтобы это происходило естественно и легко, не должно быть никакого личного мнения ученика, если, конечно, учитель его об этом не просит. Ученик же должен только воспринимать все, что ему передает учитель, и следовать за ним.

Встречается и обратная ошибка, когда, тренируясь самостоятельно, практикующий как будто ждет, что кто-то что-то за него сделает. От такого тренинга не будет никакого толку. Если уж взялся тренировать себя сам, то соберись и ни на кого не надейся. «Веди» себя сам и покажи, какой ты сам себе учитель.

3. В качестве последнего примера несоответствия цели и метода тренинга можно привести отвлечение в спонтанность во время исполнения заранее заданной тренировочной программы.

Эта ошибка не грубая. Часто такое отвлечение оправданно и проявление спонтанности специально провоцируется. Но чтобы здесь не ошибаться, нужно понимать следующее. Если намечена конкретная цель и для ее достижения заранее разработана тренировочная программа, то от этой программы лучше не отступать, что бы там такое «эзотерическое» ни происходило. Например, рост Силы через набор тренировочной формы требует многократного повторения одного и того же в течение продолжительного времени. И отвлечение на какие-то новые ощущения, внутренние «картинки» или движения Силы хотя и имеет познавательный интерес, но прерывает линию достижения намеченной цели.

И наоборот, в спонтанном тренинге нет места плану и заданной цели, кроме устранения препятствий проявлению самой спонтанности. И тот, кто заранее задает себе цель тренироваться спонтанно, но делает это *планомерно*, безусловно, применяет неправильный метод для достижения намеченной цели.

Спонтанность не может идти по программе. Все, что нужно в начале спонтанного тренинга, — это убрать ментальный контроль и перестать мешать энергии и активным силам управлять тобой. В спонтанном тренинге решающую роль играют чувства и реакции без ума. При этом контролирующую защитную функцию выполняет интуиция, мгновенно реагирующая на приходящие сигналы и определяющая, что можно и что нельзя, но только как «живое чувство-реакция» и не от ума. А ментальное логическое объяснение себе всего происходившего возможно только после завершения спонтанности. Попытка перейти к нему мгновенно прерывает спонтанный тренинг.

В зависимости от основной ориентации, тренинг может быть всесторонним или специализированным.

Всесторонний тренинг подразумевает проработку всех элементов тела в равной мере, оказывающую разнообразное тренировочное воздействие на все основные группы мышц. Он оказывает комплексное влияние на нервную, лимфатическую, кровеносную и эндокринную системы и создает необходимые условия для психоэнергетической пластичности, которая может быть использована для достижения различных абстрактных (всесторонних) или конкретных (специализированных) измененных состояний сознания.

Специализированный тренинг подразумевает избирательную проработку отдельных элементов тела, оказывающую специфическое тренировочное воздействие только на отдельные суставы и группы мышц. Он оказывает местное влияние на системы организма и создает условия для специальных психоэнергетических сдвигов, необходимых для достижения типичных измененных состояний сознания.

Всесторонний или специализированный подход может иметь место как в процессе тренинга по заранее заданной программе, так и в процессе спонтанной тренировки. При этом разница заключается лишь в том, что алгоритм тренинга по заранее заданной программе определяется заранее заданной всесторонней или специализированной целью тренинга. А алгоритм спонтанной тренировки заранее не известен, и он определяется только спонтанным развитием процессов, которые могут иметь как всесторонний, так и специализированный характер.

Всесторонняя тренировка в Традиции Йоги является идеальной потому, что она гармоничная. Но всесторонность не имеет границ, и стремление к ней ведет к необходимости включения в тренировочную программу слишком большого числа всевозможных составляющих. Но такой тренинг попадает в зависимость от выносливости практикующего и его ресурсов времени.

Это не означает, что всесторонний тренинг в принципе невозможен, существует множество вариантов всесторонне развивающих и сбалансированных тренировочных комплексов, но они являются всесторонними только относительно узкоспециализированных программ. Реальный же тренинг (ограниченный во времени), как правило, является именно специализированным и направленным на достижение тех или иных физических, психоэнергетических или духовных результатов.

Исходя из вышесказанного, все последовательности упражнений йогатерапии также являются специализированными.

Однако не следует считать специализированные тренировки неполноценными. Нужно просто понимать, что они являются своеобразным дополнением, компенсирующим те или иные мотивации в процессе развития человека или компенсирующим те или иные воздействия (стрессы), оказанные на человека в его социальной деятельности. При этом суммарный комплекс различных повседневных и специальных тренирующих воздействий в течение суток формирует всестороннюю тренировку.

Так, например, если человек работает, в основном, физически с незначительной умственной концентрацией, то специальная тренировка, направленная на гармонизацию его самочувствия, должна проходить с акцентом на растяжение и расслабление мышц, а также включать тренировку групп мышц, не использовавшихся во время

работы, что способствует перераспределению и отвлечению энергии из зон физических напряжений в свободные зоны. Такая тренировка также должна включать специальные упражнения, развивающие сосредоточение внимания и координацию, которые в процессе повседневной работы в должной мере отсутствуют.

И наоборот, если работа связана, в основном, с психической концентрацией и не подразумевает физической активности, то специальная тренировка должна быть направлена на рост тренировочной формы и повышение тонуса организма. Такая тренировка должна включать в себя всесторонний силовой тренинг и развитие подвижности всех элементов тела. И в нее должны входить специальные психоэнергетические упражнения, расслабляющие ум и освобождающие внимание от «стрессовых подключений».

С точки же зрения достижения гармоничного развития, у каждого практикующего есть отстающие или несимметрично развитые элементы тела, которым необходимо уделять больше внимания. У каждого практикующего есть привычки, зафиксированные в сознании, создающие преграды при выполнении психоэнергетических упражнений, для устранения которых требуются индивидуальные приемы созерцания для осознания загрязнений сознания и освобождения от них. И каждому практикующему не хватает энергии для расширения сознания, так как нет границ совершенству и росту Силы Духа в Бесконечности Мироздания.

Поэтому только на подготовительном этапе начального ознакомления в практике Йоги используются стандартные программы, разработанные по универсальным принципам для массы последователей. Потому что это еще только «путь к подножию горы». Но чем больше практика становится сознательной и нацеленной на преодоление собственных несовершенств, тем более она становится индивидуальной, а тренинг — все более узкоспециализированным. И в этой Битве все сильнее становится стремление к гармонии всесторонней практики.

Полный алгоритм специальной тренировки

Полный алгоритм специальной тренировки обычно предусматривает несколько последовательных этапов:

1. Предварительное определение исходных неуравновешенностей сознания, формирование или предвидение цели тренинга.
2. Стартовая настройка — волевое собирание рассеянных лучей внимания от периферии к центру.
3. Активизация и повышение мощности психофизических процессов с помощью *Пранаям*, комплексов *Сурья Намаскар*, *Чандра Намаскар*, или движений *Шива Ната* (Танца Шивы — см. ниже).

4. Всесторонняя или избирательная секторная проработка с помощью разминочных непредельных *Асан* и *Виньяс*.
5. Штурм пределов и освобождение биоядерной энергии связей (см. ниже, стр. 240) в процессе исполнения сверхпредельных *Асан*.
6. Физическая компенсация, релаксация и психоэнергетическая стабилизация с помощью компенсирующих *Асан* и психорегулирующих волевых упражнений.
7. Использование полученной свободной энергии для изолированной психоэнергетической практики *Рас*, расширения диапазона восприятия, созерцания и осознания единства «внутреннего и внешнего подпространств».
8. Адаптация к «социальному окружению» за счет постановки гибкого психоэнергетического фильтра или сужения диапазона восприятия до границ привычной социальной «нормы».

«Первая сторона»

При исполнении асимметричных упражнений в ходе практики может возникнуть вопрос: «А какая сторона первая?» или «С какой стороны следует начинать?».

Разные школы предлагают свои правила на этот счет. Одни утверждают, что мужчины должны начинать с одной стороны, а женщины — с другой, так как потоки у них направлены в противоположные стороны. Есть также мнение, что, с точки зрения циркуляции энергии и различий в функциях левого и правого полушарий мозга, первой должна быть какая-то из сторон, и т. п.

Первая позиция чрезмерно акцентирует физические различия между мужским и женским телом и игнорирует общность человеческого сознания. А вторая почему-то основывается на мнении, что у всех людей доминирует одно и то же полушарие (что совершенно не соответствует истине).

Но следует помнить, что цель Йоги — в уравновешивании и гармонизации сознания. И упражнения в тренинге — это лишь средства для достижения этой цели. А стрелкой индикатора равновесия является само состояние тела в данный конкретный момент.

У всех начинающих легко можно обнаружить несимметричность в возможностях и развитии сторон тела.

Поэтому ответ таков: «Первой должна быть не правая и не левая, а отстающая — «недоразвитая» сторона».

Чаще всего у правшей она — левая, а у левшей — правая.

Однако нередко встречается и такое, что по показателям гибкости лучшей является одна сторона, а по показателям силы — Другая. При этом упражнения с акцентом на растяжение начинать нужно с той стороны, которая больше закрепощена, а силовые упражнения — с более слабой стороны.

Почему? Да потому, что само состояние тела является наглядной демонстрацией комплексного влияния разнонаправленных потоков на равновесие полушарий мозга и чего угодно еще. Состояние тела безошибочно отражает истинную ситуацию как суммарный результат.

Нужно начинать с менее развитой стороны и работать над ней по максимуму, а переходя к более развитой стороне, выполнять ровно столько, сколько удалось сделать в первую сторону, и не более, даже если есть такая возможность и еще есть резерв.

При таком подходе в первую очередь будет развиваться отстающая сторона, а лучшая сторона будет как бы ее «ожидать». Отстающая сторона «подтягивается», «догоняет» опережающую сторону. Так достигается уравновешенность сторон и гармония в сознании.

Если же начинать с лучшей стороны и делать весь возможный максимум, то понятно, что в эту лучшую сторону все будет получаться легко и сделано будет «больше». Но при переходе к менее развитой стороне, даже при очень усердных попытках сделать максимум, все равно не удастся проделать столько же, сколько удалось в более развитую сторону. И эффект от практики будет не симметричным или не гармоничным.

Лучшая сторона плюс максимум не равна худшей стороне плюс максимум, так как стороны изначально не были равны.

Усвоив изначально, какая сторона должна быть первой, не следует все же забывать, продолжая тренировки, что с течением времени, по мере развития, отстающая сторона «догоняет» опережающую и проблема выбора «первой» стороны по-прежнему остается и не может быть устранена. И если следовать привычке всегда начинать с той стороны, которая была отстающей, то, как статистически доказано, она начинает опережать бывшую лучшую сторону. Стороны как бы меняются уровнями развития. Если это происходит, то нужно считать первой уже другую, бывшую опережающую сторону, которая в данный момент стала отстающей. Но правильнее будет, при достижении равенства в развитии сторон, перейти к практике с регулярным чередованием, начиная то с одной, то с другой стороны в каждой следующей тренировке. Так баланс сторон будет сохранен, и дальнейший штурм Предела будет двухсторонним.

Режим самосопротивления

В режиме самосопротивления могут выполняться любые упражнения, производные от «жимов», но при этом, кроме веса тела, мышцы преодолевают сопротивление мышц-антагонистов.

При этом они чередуются. Сначала доминирует одна сторона, а затем другая. Так, например, можно сгибать руку в локтевом суставе, одновременно напрягая и бицепс, и трицепс. В этой борьбе между собой они побеждают по очереди.

Существует также группа упражнений, в которых режим самосопротивления присутствует в динамике вращения в суставах. Это происходит, например, при вращении с самосопротивлением в любом из суставов рук, ног, поясницы или шеи.

В борьбе с самосопротивлением мышц всегда достигается вибрирующий эффект. Энергия мощно приливает к суставным центрам, вокруг которых осуществляется это движение. Она питает ткани, способствует их согреванию и восстановлению после упражнений с использованием глубокой гипермобильности.

Правильный настрой

Развитие — это ваше личное дело. И тренироваться нужно не для тех, кто, может быть, обратит на ваши успехи внимание, не для престижа, не для карьеры и не для ведущего занятие, а только для себя. Старайтесь при этом делать все правильно и качественно не потому, что кто-то считает, что вам это надо, а для себя. Только такой подход может дать быстрые результаты и сдвинет «главное» внутри.

Тренинг содержит элементы-упражнения, требующие, во-первых, концентрации, сосредоточения внимания и, во-вторых, релаксации, созерцания.

Выполнение первых подразумевает *волеизъявление*, а вторых — *обезболивание*.

Метод должен соответствовать типу действия. И настрой должен соответствовать выполняемому элементу-упражнению. Пренебрежение этим правилом является грубейшей ошибкой, которая снижает эффективность тренинга чуть ли не до нуля.

Нужно освоить различные методики тренинга и применять их по необходимости в соответствии с выполняемым упражнением.

Нужно научиться манипулировать методами тренинга так же быстро, как элементами-упражнениями. И совершенно необходимо научиться делать это безошибочно.

Например, малорезультативным будет силовой тренинг с ленивой ориентацией на минимум усилий и воспоминаниями о бутерброде и домашнем уюте. Или развитие гибкости и релаксация с сохранением внутренней жесткости и «воинственности».

Особым случаем являются вспомогательные или промежуточные элементы-упражнения. Так, например, релаксация в промежутках между *Асанами* должна охватывать только периферийные оболочки и распространяться только на физическое, эмоциональное и ментальное тела. Но она не должна затрагивать намерение и Силу Духа. Собранность и твердость Кристалла Духа при этом должна сохраняться. В противном случае начинаются процессы, прерывающие продвижение к намеченной цели тренинга.

Ха-, Тха- и Ха-Тха-стили

В Традиции Йоги *Ха* и *Тха* суть два противоположных качества одного и того же начала. Они представляют дуалистический принцип материи Мира. А поскольку в Мире все, от «грубых» органических форм до «тончайших» организующих полей, является взаимосвязанным и материальным, то качества *Ха* и *Тха* охватывают все, что есть в этом проявленном Мире.

Традиционно качеству *Ха* соответствуют свет, солнце, активность, безынерционность, мужское начало и т. п., а качеству *Тха* — тьма, луна, пассивность, инерционность, женское начало и т. п. Совершенно очевидно, что при детальном рассмотрении любого из бесчисленного множества материальных и энергетических проявлений в Мире этот список может быть безгранично расширен.

Для начала нужно усвоить, что *Ха* и *Тха* — это не материя и не энергия как таковые, а их качественные состояния.

Например, вопрос: «Электрическая или ядерная энергия — это хорошо или плохо?» Неясный вопрос, не правда ли? Он требует качественного уточнения. Ведь все зависит от того, как использовать энергию и какие при этом будут получены результаты.

Ответ: «Энергия или материя не может быть плохой или хорошей, но она может обладать качествами *Ха* или *Тха*, которые могут благоприятно или неблагоприятно влиять на то или иное явление».

Энергия не бывает «грязной», и глупо освобождаться от нее и терять ее. Просто она может пребывать в неблагоприятном качестве, которое может быть трансформировано в благоприятное. А это уже вопрос практического опыта тантрического энергоуправления.

Энергоуправление подразумевает наличие управляющей воли. По отношению к ней все управляемое является инструментами, средствами и объектами управления.

Любой активный источник воли выражает качество *Ха*. И любой пассивный трансформируемый им объект или процесс проявляет себя в качестве *Тха*. Инструменты по определению подчинены хозяину и управляются его волевой программой.

Физические органы, чувства и ум человека являются управляемыми инструментами, и по отношению к Силе Воли они обладают качествами *Тха*. Воля может быть сознательной и бессознательной и соответственно принадлежать сознанию или подсознанию.

Любые упражнения, требующие преодоления собственных несовершенств, подразумевают усилие, волеизъявление и качество *Ха* Силы Духа. А любые упражнения, связанные с расслаблением тела, чувств и ума, подразумевают обезволивание и качество *Тха* Силы Духа.

Поэтому нужно осознавать, что происходит с управляемыми инструментами во время тренинга и в каком состоянии пребывает Дух. При этом нужно стремиться приводить состояние Духа в соответствие с необходимыми качествами для выполнения тех или иных упражнений.

Асаны, *Пранаямы*, *Пратьяхара* или *Дхарана* — независимо от того, напрягаете вы при их исполнении мышцы или растягиваете, дышите мощно или предельно расслабленно, отвлекаете лучи внимания от объекта или фокусируете их на нем, — подразумевают волевой контроль, концентрацию и *Ха* Духа.

Дхьяна подразумевает созерцание естественных процессов «отпущенных на самотек» в глубокое расслабление и «распускание» инструментов тела, чувств и ума, спонтанное восстановление и устранение всевозможных форм волевой концентрации

и управления, вплоть до *Самадхи* — полного равновесия во всех системах, достижения единства и отождествления с сущностью объекта созерцания. Это соответствует *Тха* Духа.

Тренинг в *Ха*-стиле означает предельную мощность во всех упражнениях и концентрацию Духа. Это битва за новое качество во всех подвластных телах. В пределе, уплотнение и концентрация Огня достигает критической величины, за которой следует взрыв, трансформирующий существо. В этом стиле доминируют активные мужские энергии, самоутверждение и культ Личной Силы.

Техника упражнений в этом стиле подразумевает высокую функциональную подготовку, опыт исполнения множества разнообразных силовых элементов, «неубиваемую» выносливость, молниеносную реакцию и безукоризненный волевой контроль.

Большинство жестких стилей восточных единоборств, южноиндийский стиль танца (Бхарата Натьям), а также Тенсегрити тяготеют к *Ха*-стилю.

Тренинг в *Ха*-стиле подобен подъему на вершину высокой горы концентрации Личной Силы Духа. Этот подъем происходит в течение всей тренировки. При этом, конечно, может осуществляться сброс концентрации в моменты, когда она становится невыносимой, но не всей концентрации, а только ее части — невыносимого избытка.

В общем, все элементы *Ха*-тренировки являются вызовом для достойного преодоления, личных подвигов, провоцируют усиление концентрации и укрепление Силы Духа для того, чтобы в конце тренировки «совершить прыжок с вершины горы в бездонную пропасть» релаксации, освобождения и слияния с Высшей Силой.

Тренинг в *Тха*-стиле означает предельную чувствительность и пластичность. Деконцентрация Личного Духа подразумевает предоставление личных инструментов Воле Свыше. Это чистая спонтанность и созерцание потока упражнений в ходе тренинга. Это развитие способности воспринимать и транслировать через себя в Мир качества Высшего. В пределе рассеивания и деконцентрации Личного Духа реализуется бесформенность и бескачественность Пустоты как потенциальное качество, содержащее все. В этом стиле доминируют пассивные женские энергии, самоотречение и самопожертвование во имя торжества Высшей Силы Единого.

Техника упражнений в этом стиле подразумевает высокую сенситивность, широкий диапазон восприятия, способность быть смиренным и отдаваться спонтанности потоков энергии, знание личной ограниченности и Мудрость.

Большинство мягких стилей восточных единоборств, восточноиндийские храмовые танцы (Одисси, например), а также тантрические буддийские, индуистские, суфийские и христианские практики тяготеют к *Тха*-стилю.

Тренинг в *Тха*-стиле подобен обрушению горы и рассыпанию ее в бескрайнюю и плоскую равнину. Это постепенное глубокое погружение в Экстаз Единения с Высшим и предоставление себя в его руки. Он связан с освобождением от ограничений ума вплоть до его полной остановки. При этом на первый план выходят чувства и точное отражение всех энергетических мотиваций соответствующими

действиями. Концентрация уменьшается, увеличивается мягкость, пластичность и естественность. В конце занятия достигается совершенная трансляция Высшей Воли и отождествление с сущностью Единого.

Ха-Тха-стиль подразумевает чередование *Ха-* и *Тха*-стилей в процессе тренинга, развитие способностей, необходимых в практике обоих стилей, и сознательный выбор наиболее благоприятного метода для достижения этапной цели. Это сплав личных подвигов с преклонением Высшему. Это развитие всевозможных качеств и расширение функциональной способности быть любым. В этом стиле доминирует гармония активных мужских и пассивных женских энергий как реализация Единства индивидуального и Всеобщего.

Немногие из существующих в мире школ стремятся от узкой специализации к интеграции всего накопленного ранее опыта и гармонии Всеохватности. В качестве примера можно привести Айкидо, индийскую Хатха-Йогу, некоторые древние и почти утраченные традиции Подунавья-Поднепровья, Египта, Междуречья и Скандинавии, немногочисленных истинных последователей школ Израиля и Ближнего Востока, а также «Мастеров-полиглотов» — выходцев из каких угодно мировых школ.

Трудно передать отличительные особенности тренинга в *Ха-Тха*-стиле по отношению к *Ха-* и *Тха*-стилям. Однако можно заметить, что он является оптимальным сочетанием наилучших качеств противоположных крайностей *Ха* и *Тха*. Баланс между ними приводит к проявлению третьего качества Серединного Пути, не похожего ни на первое, ни на второе и обладающего безусловным преимуществом.

Разумеется, *Ха-* и *Тха*-стили являются лишь вехами, позволяющими проиллюстрировать полюса ориентации и развития в ходе тренинга, но существует бессчетное множество промежуточных *Ха-Тха*-режимов Серединного Пути между ними, тяготеющих к тому или иному полюсу в начале, в середине или в конце тренировки или же сохраняющих устойчивое и неизменное соотношение *Ха-Тха* на протяжении всей тренировки.

Женский и мужской стили тренинга

Женский и мужской стили тренинга отличаются доминированием тех или иных качеств, присущих по рождению большинству женщин или мужчин. По сути, они подпадают под *Тха-* или *Ха*-ориентацию стилей и отличаются только названием, с акцентом на естественные силовые или гибкостные данные.

Женский или мужской стили обычно формируются теми, кто эксплуатирует прежде всего те качества, которые имеет по рождению, и особенно не стремится к уравновешиванию противоположностей.

Женский стиль основывается на глубокой гипермобильности суставов, плавности движений и пластике. При этом в виде динамических связок используются, как правило, несложные, с точки зрения силовой подготовки, шаговые, прыжковые и кувырковые техники.

А мужской стиль основывается на силовой функциональной подготовке, мощности и быстродействии. При этом в виде динамических связок используются разнообразные классические гимнастические и экзотические стойки на руках и голове, а также акробатические «кувырки», «склепки» и «сальто», требующие высокой степени координации и силовой выносливости.

Если движущим принципом в практике является гармония и преодоление двойственности, то женский и мужской подход становятся взаимодополняющими частями объединяющей практики. При этом штурм Предела Беспредельного начинается с отстающих элементов и отсутствующих качеств, т. е. мужчины стремятся прежде всего достичь отсутствующих женских качеств (пластики, чувствительности, логической неоднозначности и т. п.), а женщины — мужских качеств (силы, выносливости, целеустремленности и т. п.).

Такой подход развивает понимание противоположного начала и развивает Терпимость как основной моральный принцип, искореняющий осуждение, устраняющий всевозможные конфликты и поддерживающий Мир.

Духовная трансформация происходит только через подвиг преодоления собственных недостатков и обретение ранее недоступных качеств. Есть немало примеров тому, как женщины, будучи изначально гибкими (но слабыми), попадая в группу Йоги, где используется женский *Тха*-стиль и доминируют растягивающие упражнения, с самого начала способны выполнять упражнения на растяжку высокого уровня сложности. Но поскольку это им удается без духовных усилий, то обычно ими не ценится. Они быстро теряют интерес к практике и прекращают заниматься.

Аналогично, мужчины, имея изначально лучшие силовые данные, начинают всячески «щеголять» стойками на руках и т. п., не замечая собственной закрепощенности и игнорируя физическую и психическую пластику, что приводит лишь к укреплению чувства собственного силового превосходства и тормозит духовный рост.

Многие лишь говорят, что хотят развиваться, но не осознают, что у них глубоко в подсознании коренится лень и нежелание измениться, которые скрываются за масками красивых жестов и слов и за всевозможными формами эксплуатации данных от рождения качеств. А это не что иное, как остановка и только видимость развитости по сравнению с другими людьми, которые не имели изначально подобного превосходства.

Наиболее часто подобную ошибку допускают профессионалы. В погоне за превосходством в условиях конкуренции эксплуатация уже имеющихся данных дает им «стартовый отрыв» и превосходство над соперниками. Таким «учителям» следует не забывать об основных моральных принципах Йоги — честности и правдивости, — игнорирование которых кармически наказуемо и неминуемо ведет к поражению и остановке на духовном пути.

Духовное продвижение и развитие — это дело сугубо личное, и стремиться к нему нужно не для того, чтобы самоутверждаться в преимуществах над кем-то, а только для себя.

Очень редко можно встретить правильно ориентированных Воинов Духа, которые развили в себе качества, отсутствовавшие по рождению. Поистине, практическая реализация ими глубинного Общечеловеческого Начала достойна восхищения.

Статический и динамический режимы

Все в Мире, кроме Всеобщего, является непостоянным. Ведь все частное находится в динамическом потоке изменений.

Поэтому *Асаны* выглядят статическими только внешне. По сути же они являются динамическими.

Фиксация тела в любой форме необходимо требует мышечных включений для ее удержания. И поэтому все *Асаны*, в которых есть мышечное напряжение или растяжение, на самом деле не являются статическими. Ведь любое напряжение связано с динамическим процессом утомления и соответствующими изменениями во всех телах. Действительно статическими исключениями можно считать только *Шавасану* — позу «сознательного самовыключения» и совершенную позу созерцания — полностью уравновешенную и расслабленную в положении сидя.

Все остальные позы хотя и выглядят внешне статическими, но «внутренне» подразумевают технику «погружения в глубину» и преодоление границы Предельного Круга Подвижности. Обычно это достигается за счет усиления напряжения необходимо «включенных» мышечных секторов, придающих телу форму, а также за счет удлинения необходимо растянутых мышечных секторов.

Суммарный вектор усилий в таких «статических позах» всегда направлен «перпендикулярно» по отношению к линии границы Предельного Круга Подвижности. И в соответствии с основной целью — преодолением и расширением этой границы, такие позы являются «сверхпредельными».

Если «статическая поза» (например, силовая или балансовая) не подразумевает «погружения в глубину» и фиксируется «внутри» Предельного Круга Подвижности (без преодоления ограничений подвижности), то и в этом случае динамика изменений создается возрастающим мышечным утомлением.

Что же касается собственно динамических упражнений любой степени сложности, относящихся к группе «связок» (динамических переходов от одной сверхпредельной позы к другой «внутри» Предельного Круга) или к группе энергораспределяющих движений, то они по определению являются динамическими. При этом их выполнение также связано с преодолением Предела, но другого — предела динамической выносливости или энергонаполненности, например.

Тренинг всегда подразумевает действия, связанные с переходными процессами. В ходе тренинга направления векторов преобразующих «сверхпредельных» усилий, методы и техника могут изменяться от развивающих гибкость (расширяющих гра-

ницы Круга Подвижности) до развивающих выносливость и адаптацию к плотности энергопотоков. Но суть динамики потока при этом всегда остается неизменной.

Истинная статика может быть достигнута только в недеянии созерцательных техник. Но не на этапе обучения этим техникам и не в течение стартовой настройки, когда переходные процессы еще имеют место, а только на завершающей стадии совершенного *Самадхи*.

Связь дыхания с формой и движением

Существуют различные мнения по поводу того, каким должно быть дыхание во время выполнения статических форм или динамических движений.

Некоторые школы настаивают на синусоидальном непрерывном дыхании во время тренинга во всех случаях, ссылаясь на то, что, например, задержки дыхания, исходя из закона «действие = противодействие», усиливают *Эго*.

Другие школы предлагают специальные типы дыхания для различных упражнений — например, используют задержки дыхания с *Бандхами* при необходимости реализации «сверхсилы».

Кто же прав?

И те, и другие. Все зависит только от цели и методов ее достижения.

Однозначно можно утверждать следующее:

- все движения, связанные с деформацией и уменьшением объема грудной клетки, естественным образом сопровождаются выдохом, и наоборот;
- изменение объема брюшной полости оказывает влияние на изменение характеристик дыхания;
- напряжение мышц, прикрепленных к грудной клетке, влияет на ограничение дыхания;
- статические формы, требующие деформации грудной клетки, ограничивают глубину дыхания и сдвигают его диапазон в сторону уменьшения вдоха;
- синхронизация движений рук, способствующих расширению или сжатию грудной клетки, облегчает и углубляет дыхание, расширяя его диапазон;
- остановка дыхания с последующими деформацией грудной клетки или напряжением прикрепленных к ней мышц изменяет внутреннее давление в грудной, брюшной и черепной полостях;
- процесс дыхания непосредственно связан с сознанием, и от его характеристик зависит состояние сознания;
- выдох способствует расслаблению и облегчает растяжение мышц;
- вдох способствует активизации и облегчает напряжение;

- остановка дыхания после вдоха способствует концентрации ума, а остановка после выдоха — остановке мышления.

При детальном углублении этот список можно расширять, но он в достаточной мере иллюстрирует то, что однозначный подход (правила дыхания) в редких случаях может привести к требуемым результатам. Поэтому на начальном этапе совершенно необходимо осознать, как влияют формы и движения на характеристики дыхания, а на продвинутом этапе, зная эти соответствия, сознательно задавать те или иные характеристики дыхания во время тренинга, помогая этим телу и сознанию трансформироваться в требуемом направлении.

Время для тренинга

На продвинутых этапах практический тренинг охватывает все, что есть в жизни, поэтому говорить о времени тренинга можно только в контексте начального этапа, когда речь идет о тренировочном времени, предназначенном для специальных упражнений начинающего.

Выбирая время для такого тренинга, нужно понимать и учитывать особенности планетарных и биологических ритмов в тот или иной период суток. Утром активность возрастает и достигает максимума с 11:00 до 13:00.

Затем начинается спад, который достигает минимума в период от 15:00 до 16:00. После чего снова начинается рост активности, достигающий максимума с 17:00 до 19:00. А затем опять следует спад, переходящий в период сна ночью. При этом вечерний всплеск активности обычно бывает по уровню ниже дневного.

Ранним утром более эффективным будет результат после исполнения психоэнергетических комплексов (типа *Сурья Намаскар* («Приветствие Солнца») или движений *Шива Ната* (Танца Шивы), дыхательных и созерцательных практик. Хорошие результаты в это время могут быть получены после использования таких общеукрепляющих техник, как утренний бег, плавание и закаливание.

В полдень можно развивать любые физические качества, будь то сила, гибкость, координация, быстродействие или выносливость.

Вечером наилучшим образом получаются упражнения на гибкость и глубокое расслабление. Неплохие результаты могут быть достигнуты при выполнении психоэнергетических комплексов типа *Чандра Намаскар* («Приветствие Луны»), дыхательных и созерцательных упражнений.

К сожалению, большинство занимающихся вынуждены руководствоваться не наиболее подходящим для тренинга временем, а наличием свободного времени как такового, не занятого работой или семьей. На первый взгляд, с этим ничего не поделаешь, но среди тех, кто уже проникся Духом Традиции Йоги, распространено представление, что главным в их жизни является Путь. А рабочие и другие обязанности становятся средством обеспечения больших возможностей и повышения эффективности на этом Пути и видом практического использования йогических

наработок не в специальных «тепличных» условиях тренировочного зала, а в реальной жизни.

Многие из тех, кто уже давно практикует техники Йоги, видоизменяют всю свою жизнь и организуют распорядок своего рабочего дня так, что он подстраивается под тренинг, а не наоборот.

Но идеальным, конечно же, является редкое сочетание личной творческой заинтересованности и профессиональных обязанностей. Только в таких условиях расцветает все лучшее, что есть в человеке, и реализуется то, ради чего он рожден.

В каких бы условиях вы ни находились, полезным будет помнить и учитывать некоторые особенности соотношения времени суток и получаемых результатов.

Во всех школах Йоги наилучшим для практики считается время смены дня и ночи. Утром — это час до восхода Солнца и час после восхода. А вечером — час до заката Солнца и час после заката. В это время происходит глубинная психоэнергетическая трансформация в подсознании, настолько мощная, что связанные с ней процессы трудно не заметить даже самым «бесчувственным» индивидам. Это время активизации организующей Силы.

В это время состояние сознания становится биполярным. Не активно-пробужденным, как днем, и не пассивно-сонным, как ночью. Связь сознательных и бессознательных функций образует нечто одно — недвойственное. В это время легко дается сознательное проникновение в подсознание, отслеживание действия подсознательных программ и их перепрограммирование по необходимости, с чем связаны быстрый прогресс и способность адаптироваться к любым условиям. В этом заложен шанс выживания хотя бы отдельных представителей человечества.

Все материальные оболочки и ритмы человеческого существа являются такими, какие они есть, будучи управляемыми программами из подсознания. Причем они составляют не менее 95 % всей жизнедеятельности любого «нормального человека».

Может быть, это не имеет разумного смысла, но если даже и принять ускорение прогресса человеческой цивилизации как необходимое и полезное, то преодоление отставания биологической основы человека от предъявляемых к нему требований возможно только через сознательное биопрограммирование и замену устаревших программ на более совершенные. Природа человеческого существа выверена тысячелетиями эволюционного отбора. И поэтому невозможно безошибочное внедрение в столь древний и отлаженный механизм. А ответственность и шанс целиком и полностью зависят от способностей и осторожности того, кто решился «дрессировать Зверя»...

Тем, у кого получается тренироваться только вечером, нужно строить тренировочный алгоритм так, чтобы не происходило чрезмерного перевозбуждения нервной системы перед сном. Нарушение этого правила может приводить к тому, что допоздна не хочется спать (а как известно, ложиться спать после десяти вечера — вредно для здоровья). Кроме того, как правило, хочется поесть, что перед сном также крайне вредно и быстро ведет к заболеванию внутренних органов. Поэтому, если другой возможности нет, нужно обращать внимание на то, чтобы не перевозбуждаться в ходе вечерней тренировки, использовать на этапе ее завершения специальные расслабля-

ющие упражнения, способствующие торможению нервной системы, и не есть на ночь (в крайнем случае, ограничиться только жидкой и легкой пищей — такой, например, как мед, растворенный в теплой воде, притупляющий голод и жажду, — и только). Еда на ночь, кроме вреда здоровью, способствует также ожирению, зашлаковыванию, изменению массы и пропорций тела, что ограничивает прогресс в тренинге.

Вечерняя тренировка будет более качественной, если удастся поспать перед ней, что способствует взаимодействию сознания и подсознания, как и в период после ночного сна.

Из всего вышеизложенного становится понятным и совершенно очевидным, что утром все эти проблемы и трудности исчезают сами по себе.

Во-первых, утренняя тренировка совершается сразу же после сна. При этом нет необходимости тратить дополнительное время на отдых, который желателен перед вечерней тренировкой. Организм свеж и восстановлен. И взаимоотношения сознания и подсознания наиболее благоприятны.

Во-вторых, активизация внутренних ритмов после тренинга совершенно не противоречит необходимостям предстоящего дня и, наоборот, чаще всего способствует эффективным и плодотворным действиям.

В-третьих, желание поесть после тренировки ненавязчиво утоляется безвредным утренним завтраком. При этом появляется возможность легко контролировать время вечернего приема пищи и кушать пораньше, что способствует похудению, снижению количества шлаков в организме, очищению энергетических каналов и утончению пропорций тела. А это, в свою очередь, значительно ускоряет прогресс в тренинге.

И в-четвертых, день становится длиннее, так как те, кто спит в период с 21:00 до 2:00, высыпаются за меньшее время, чем те, кто ложится спать после полуночи. Запомните: утро начинается вечером. Когда вы пораньше ложитесь спать, закладывая основу для хорошего самочувствия утром и полноценного тренинга.

Вышеизложенное касается в основном непрофессионалов, для которых даже одна тренировка в день — подарок Судьбы. Что же касается тех, кто посвятил Традиции Йоги свою жизнь, то их режим дня включает не один, а несколько специализированных тренировочных циклов в разное время суток, которые по мере совершенствования мастерства постепенно переходят в Особый круглосуточный тренинг с чередованием специальных условий и Реальных («Боевых») Действий в соответствии с требованиями жизни. При этом сон, полностью или частично, замещается специальными релаксационными и созерцательными практиками.

Непрофессионалы не могут себе позволить более одного (даже непродолжительного) тренировочного цикла в день. И для них вполне достаточно иметь один полноценный тренировочный цикл каждый день. Тем более что их уровень тренированности не позволил бы организму успевать восстанавливаться в промежутках между двумя полноценными тренировками в течение одного дня, если бы они попробовали это делать. Это привело бы рано или поздно к перетренированности и срыву в практике. Если же проводить короткие тренировки, то в их алгоритм не входит необходимое количество упражнений, способное создать достаточную нагрузку для

развития выносливости, перехода ко второму дыханию и роста Личной Силы (прогресса тренировочной формы) и тому подобных эффектов, проверенных веками тренировочного опыта во всех школах мира. Более того, короткие тренировочные комплексы не могут вместить в себя всех обязательных упражнений, необходимых для всесторонней проработки даже основных элементов тела и психоэнергетической структуры. Такие тренировки стали бы ограниченными и неполноценными.

Очень и очень желательно тренироваться в одно и то же время суток, чтобы организм привык к определенному режиму. Тогда его биологические ритмы будут подстраиваться и активизироваться во время тренинга. Будет происходить рост тренировочной формы и, следовательно, рост Силы, что открывает новые горизонты для эволюции сознания.

По большому счету, продолжительность одного тренировочного цикла — вещь совершенно индивидуальная и зависит от множества факторов, таких, как исходное состояние занимающегося, его общая тренировочная форма, опытность, скорость практики, цель тренинга и имеющиеся условия.

Для тех, кого устраивает «профилактический» подход и «победа над простудами», достаточными могут оказаться два-три тренировочных цикла в неделю.

Тренироваться же один раз в неделю или еще реже не следует вообще. В таком режиме каждая тренировка будет означать только стресс, связанный с регулярными крепотурами и прочими неприятностями.

Недопустимо «выхолащивать» методику и условия тренинга, адаптируя их к собственной «недоразвитости», а наоборот, нужно развивать себя и организовывать свою жизнь, приводя ее в соответствие с идеалами Традиции Йоги.

Место для тренинга

На продвинутых этапах сама жизнь является Местом для тренинга. И это Место не приходится выбирать.

Можно выбирать только место для специального тренинга, которое должно наилучшим образом соответствовать основным задачам и цели практики.

Очень и очень желательно иметь фиксированное место для тренинга и, по возможности, не менять его. Чем дольше оно остается одним и тем же, тем дальше можно продвинуться в своем развитии и тем эффективнее будет тренинг.

Дело в том, что в новых условиях так или иначе происходит отвлечение внимания на особенности нового места и производится работа по адаптации к новым условиям. Это, конечно, интересно как способность сознательно подстраиваться под что угодно и «выживать», но одновременно с отвлечением внимания растрачивается Сила, которая могла бы участвовать в практике, и это снижает интенсивность и качество тренинга.

Если же место уже «намоленное» (то есть привычное, к которому уже произошла адаптация), то оно становится подобным настроенному инструменту: «взмах

смычка — и льется музыка». При этом на специальный тренинг тратится минимум времени и появляется возможность регулярных дозированных тренировочных воздействий, что совершенно необходимо для прогресса в практике, совершенствования тренировочной формы и роста Силы.

На разных эволюционных этапах решаются разные задачи. Соответственно, для их решения требуются различные условия.

Лучшее место для тренинга — это нетронутая природа. К сожалению, с каждым годом остается все меньше таких мест на Земле. Но еще имеется возможность хотя бы частично приблизить условия к идеальным, выбирая лес, берег, парк и т. п.

В реальных же условиях современной жизни часто не хватает времени на то, чтобы добраться до места на природе, даже если оно находится не слишком далеко. Кроме того, в этом месте не должно быть людей, которые могут мешать тренироваться. Но самое главное ограничение накладывает погода и сезон года.

Конечно, для некоторых видов психического тренинга погодные и климатические условия не только не имеют значения, но и, наоборот, используются в качестве специальных стимулирующих факторов. Прежде всего, такие упражнения развивают способность адаптироваться к любым условиям и быть выше каких бы то ни было природных ограничений. В результате укрепляется иммунитет и исчезают болезни, а на продвинутых этапах обретаются сверхвыносливость, сила и способности.

Именно погодные условия заставляют гималайских йогов мигрировать зимой в долины, так как в это время снег укрывает все высокогорье и температура часто опускается ниже минус пятидесяти градусов по Цельсию.

Часто ограничения на практику накладываются неровностью земли, наличием на ее поверхности камней, травы и др. предметов, температурой земли, ее влажностью, наличием москитов и другими отвлекающими воздействиями. Именно поэтому во все времена для практики наиболее ценились и выбирались места, где все это отсутствовало. И это вполне логично привело к созданию специальных мест для практики в монастырях или тренировочных залах.

Возможность не отвлекаться на сторонние воздействия, которую предоставляют специальные тренировочные места, освободила дополнительную энергию и привела к быстрому развитию тренировочных техник и прогрессу. Из чего становится понятной важность наличия специального места и оборудования (по необходимости) для достижения результатов и экономии времени.

Среди множества тренировочных техник можно выделить несколько типов, требующих подобных условий и места. Это комплексные психоэнергетические и дыхательные упражнения на полу и стоя, упражнения для контроля внимания и созерцания, а также такие общеукрепляющие техники, как бег, плавание и др.

Для бега наилучшим местом по-прежнему остается природа. Причем полезнее бегать босиком. И эффективнее — не по равнинной, а по холмистой местности.

Для плавания наилучшим местом является бассейн, если, конечно, целью ставится полноценный тренинг, а не приятное времяпровождение на пляже.

Для дыхательных упражнений, движений Танца Шивы, развития сосредоточения внимания и созерцания природа также является прекрасным местом (если не мешает погода и москиты), хотя специально оборудованные для этого места (Храмы) фактически ни в чем не уступают.

Что же касается комплексного психоэнергетического тренинга, то для полноценного использования современных тренировочных техник наилучшим местом является специально оборудованный зал. Специализация и оборудование, конечно, зависят от методики школы, но «на все вопросы здесь должны быть даны ответы». Причем нет и никогда не будет единого неизменного стандарта для такого места, так как оно всегда совершенствуется одновременно с развитием методики школы.

Традиционно гималайские йоги использовали для медитации теплую подстилку из шкуры тигра, для тренировок — подстилку из хлопчатобумажного или шерстяного материала, а для некоторых специальных компенсирующих и антиортостатических упражнений — лианы, веревки или канаты, на которых можно висеть.

Распространение Йоги в двадцатом веке в западных странах привело к разработке (в школе Кришнамачарьи и Б. К. С. Айенгара) современных специальных приспособлений (англ. «*props*»), предназначенных для помощи начинающим и компенсации всевозможных проблем, связанных с недостатком гибкости и физической атрофированностью, широко распространенными в наши дни среди практикующих *Айенгар-Йогу* в западных странах.

Кроме того, на Западе были разработаны и сейчас серийно производятся специальные *йога-маты* (современные заменители тренировочных подстилок), таймеры для отсчета времени выдержки статических форм и контроля ритмов дыхательных упражнений, электронные очки с множеством программ, моделирующих медитативные объекты для созерцания, специальная одежда для тренинга, специальные звуковые фонограммы и музыка для занятий, а также многое другое.

Отношение ко всей этой продукции может быть разным и зависит от уровня сознания практикующего. Неизменным остается лишь факт: если есть непосредственный физический или дистанционный чувственный контакт занимающегося с какой-либо поверхностью, атмосферой, звуком, формой, излучением и т. п. вещами, то все эти внешние влияния должны учитываться и среди множества возможных вариантов должен быть сделан сознательный выбор, способствующий наиболее эффективному тренингу.

В качестве примера можно рассмотреть йога-мат. Можно ли считать его совершенным, если практический опыт множества тренировавшихся на нем связан с рядом неудобств — таких, как недостаточная длина для практики в стиле Аштанга-Йоги Кришнамачарьи — Паттабхи Джойса (многие из практикующих этот стиль заказывают себе специальные удлиненные йога-маты), недостаточная ширина для тренировки в стиле Три-Йоги (Кали Рэй пользуется двумя йога-матами, укладывая их накрест), недостаточная жесткость, что при динамической практике часто приводит к скомкиванию йога-мата и необходимости постоянно отвлекаться и поправлять его. С другой стороны, имеет место и недостаточная мягкость: мат не компенсирует

жесткости пола и отвлекает новичков на контрастные болевые сигналы, связанные с деформацией кожи в случаях опоры на суставы коленей или локтей, на выступы позвоночника, ребра, подбородок или голову.

Конечно, на продвинутых этапах практики все эти трудности перестают иметь существенное значение, так как уже имеется негативный опыт и достаточно развито умение уходить от перечисленных проблем. Но ни один из самых совершенных практиков все-таки никогда не сможет полностью стать свободным от необходимости выбора качеств места для специализированного тренинга.

Все вышеперечисленные недостатки места досадно ограничивают свободу и возможности творческого развития техники тренинга.

Традиционно малые размеры пространства для практики Йоги в прежние времена были связаны в основном с культурой и условиями жизни в перенаселенных и материально бедных странах Востока (где люди жили в тесноте) или с невозможностью для странствующего йога иметь с собой в пути достаточно большую или достаточно толстую подстилку.

Но в настоящее время, при наличии не только на Востоке, но и на Западе множества специальных мест для тренинга, ограничивать творческое развитие техники тренинга, ориентируясь на атавизмы родом с Востока или на недостаток свободного пространства в малометражных квартирах, просто несерьезно.

Например, почему, собственно говоря, йога-мат должен быть таким, каким его однажды придумали на Западе, если на Востоке он в таком виде никогда не существовал и обладает множеством несовершенств? Неужели к нему просто привыкли? Привыкли к ограниченности, которую он накладывает, забыв, что целью практики Йоги является Освобождение (*Мокша*)?

В мире уже создано и широко используется другими школами множество видов специального гимнастического оборудования, гораздо более совершенного, чем йога-мат, и позволяющего не иметь перечисленных проблем. Например, покрытие из матов «татами», используемое для борьбы дзюдо, оптимальным образом сочетает в себе необходимые качества для свободного тренинга в любом стиле Йоги. Тяжесть и толщина этого покрытия исключают возможность скомкивания и обеспечивают сглаживание неровностей пола. Плотность этих матов позволяет устойчиво стоять на одной ноге или на руках, а их мягкость компенсирует деформацию тканей тела в любых упражнениях, смягчает боль, что позволяет не отвлекаться на нее во время практики, а также гарантирует травмобезопасность в случае специального или случайного падения на пол. Гладкая поверхность покрытия позволяет при необходимости использовать скольжение в тренинге, а специальное рифление на нем исключает возможность поскользнуться.

Большая площадь такого специального покрытия освобождает практикующего от чувства скованности и необходимости быть привязанным к минимальному пространству, ограниченному площадью подстилки, и позволяет использовать в тренинге более широкий арсенал всевозможных форм, движений и комбинаций.

Сохранять устойчивость в стойке на одной ноге или на руках на «мягкой» поверхности этих матов может быть трудно только вначале, но, когда выработано умение

учитывать «мягкость» покрытия, это неудобство перестает иметь существенное значение. Кроме того, если все эти балансовые упражнения освоены на «мягкой» поверхности, то на жесткой поверхности они выполняются намного легче.

Подводя итог, можно сказать, что при выборе места нет мелочей и место должно обладать рядом специальных качеств, выбранных практикующим сознательно.

Древний эталон здоровья

В настоящее время во всем мире ведутся активные разработки таких «систем экологической поддержки человека» (комплексных оздоровительных систем), которые бы не изнашивали тело практикующего человека, а, наоборот, восстанавливали его, с каждым годом улучшая результаты, независимо от возраста. Совершенно очевидно, что такие системы должны состоять из элементов, наиболее приближенных к *естественным* двигательным функциям человеческого тела.

Человек как биологический вид существует уже много тысячелетий, но в последние несколько десятков лет он столкнулся с очень серьезной проблемой: его образ жизни меняется все быстрее и радикальнее, и этот образ жизни губителен для тела. Люди все больше сидят-лежат и все меньше двигаются.

Отсюда прогрессирующая физическая деградация большинства людей, живущих в цивилизованных странах. А физическая деградация, как мы уже установили в разделе «Йога и мораль», напрямую связана с деградацией духовной.

Если так будет продолжаться, то человечество неминуемо ждет крах. Есть ли выход из этого опасного положения? Да, есть. Он содержится в восстановлении «древнего эталона здоровья».

Для этого необходимо отказаться от комфортно-ленивого образа жизни и активно использовать такие виды физической поддержки, которые содержат в себе Вызов. Постоянное преодоление Вызова должно стать способом роста и торжества Силы Духа.

Современная наука считает аэробические виды физической культуры наиболее естественными для человека. И это правильно. Но те аэробические упражнения, которые широко распространены и популярны в настоящее время, обычно выполняются в положения «стоя на ногах».

Их создателям не хватило смелости поставить человека на четыре конечности, возвращая его таким образом в древнее положение и возвращая ему прасостояние предков... Зачем?

Давно известно, что поясничный отдел позвоночника — это «ахиллесова пята» человека. Чуть ли не 80 % взрослого населения Земли имеет проблемы в зоне 4-го и 5-го позвонков поясничного отдела. Эти хронические заболевания почти полностью отсутствуют у животных, которые ходят на четырех ногах.

Можно сказать, что устройство тела человека естественно предназначено для турника, каната, плавания и бега в ритме дыхания... на четырех конечностях в

режиме *Виньясы* «животом вниз». Имитация последнего происходит в процессе тренинга в динамических стилях йоги, использующих в своем арсенале *Виньясы*. Особую ценность представляют отдельные положения тела (*Асаны*), из которых состоят *Виньясы*, наиболее распространенные среди живых существ на Земле. Такие, например, как «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «кошка, прогибающая спину». Они естественно и ежедневно выполняются многими животными. А также спиралеобразные и радиальные движения рук, ног и позвоночника в гипервентилирующих движениях Танца Шивы, функционально приближенных к движениям при плавании и др.

Значительная часть данной книги посвящена именно естественным видам тренинга. Она написана для того, чтобы люди, гордо считающие себя «современными» и «цивилизованными», смогли понять действительную ценность этих замечательных средств естественной реставрации животного (в лучшем смысле этого слова) здоровья.

Даже небольшой опыт практики Йоги позволяет убедиться в том, насколько сильно меняются циркуляция энергии и состояние сознания в положении «головой вниз».

В *Виньясах* постоянно чередуются положения «головой вверх» и «головой вниз». Кроме того, задействуется позвоночник, который изгибается в разных направлениях, мощно стимулируя вегетативную нервную систему.

При этом изменяется баланс кровяного давления, что воздействует на железы внутренней секреции в зонах повышенного давления. Присутствие дополнительного секрета желез мощно сдвигает психический фон и изменяет диапазон восприятия, что влечет за собой изменение восприятия картины мира.

Когда предки человека перешли к прямохождению, их энергетическая структура претерпела разительные изменения. Причем в био- и психоэнергетике прямохождения есть не только плюсы, но и минусы. И эти минусы совершенно необходимо компенсировать. Это в некоторой степени происходит в горизонтальном положении: когда человек спит. При этом в его организме доминируют сугубо биологические инстинкты. Но для восстановления древних энергетических структур тела и сознания полезен не только сон. Очень важен регулярный естественный тренинг, когда энергии, которые у человека прямоходящего «оттекают» от головы в живот, снова могут вернуться к мозгу и стимулировать его. При этом радикально изменяется энергетический баланс между верхними и нижними центрами.

Естественные виды тренинга дают фантастические результаты — «силу и здоровье зверя» (в лучшем смысле этого слова), «нечеловеческие» выносливость, пластичность, координацию, покой и уравновешенность сознания.

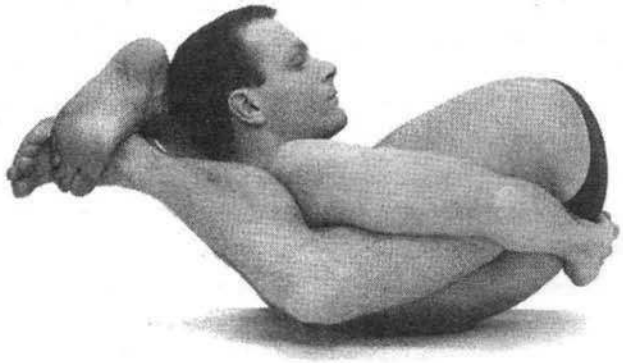
И не следует понимать вышеизложенное как призыв «назад в пещеры». Речь вовсе не идет о сознательном возвращении к низшим звериным инстинктам. Ни в коем случае! Просто необходимо понять устройство и предназначение биологической системы человеческого организма, а также суть происходящих с нею явлений в условиях прогресса человеческой цивилизации. Необходимо помочь этой системе полноценно справляться с предъявляемыми к ней требованиями и обеспечивать

крепкое здоровье как фундамент, абсолютно необходимый для эффективного проявления Духа.

Нужно сохранить все ценные древние биопрограммы, которые эмпирически совершенствовались как гаранты жизни на Земле в течение миллионов лет. И на их основе строить практику, одухотворяя и привнося через себя на эту Землю то, что доступно только человеку.

Часть IV

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ПРАКТИКИ



Малоизвестные практики Йоги

В некоторых литературных источниках по Йоге уже неоднократно упоминалось о различных, на первый взгляд, нетрадиционных для Йоги видах тренинга. Рассказывали о таинственных гималайских йогах-респах, которые по ночам пересекают бегом огромные расстояния по горным тропам и часами стоят под ледяными горными водопадами или соревнуются, кто больше высушит мокрых простыней на спине в тридцатиградусный мороз; о странствующих пилигримах, которые совершают многокилометровые переходы в Гималаях, группами по нескольку сотен человек и строем под барабанный бой; а также о йогах-«рыбах», которые часами не тонут и не мерзнут в воде и т. п. Но до сих пор еще не было публикаций, дающих сколь-нибудь вразумительные разъяснения по поводу целей и методов этих йогических практик.

Такие практики используются в Йоге уже не первое тысячелетие и имеют глубокий сакральный смысл. И в этой книге мы приоткроем завесу таинственности, излагая некоторые аспекты таких практик в контексте рассматриваемого материала. Тем более что предполагаемые читатели этой книги — жители регионов с холодной зимой, и опыт гималайских йогов, живущих на больших высотах, где климат также холодный, может не только представлять для них познавательный интерес, но и оказать практическую пользу.

Среди множества действий, подвластных человеку, существует лишь несколько наиболее естественных, которые оттачивались сотнями тысячелетий в ходе его эволюционного развития и от которых все это время во многом зависела его жизнь. К таким действиям, прежде всего, относятся ходьба, бег и плавание, а также способность адаптироваться к любым переменам климата (вместо создания себе тепличного климата в условиях современных квартир).

Ходьба, бег и плавание имеют одну общую характеристику. Они выполняются в виде многократных ритмичных движений, синхронизированных с дыханием, и способствуют сосредоточению внимания. Это же характерно для всех *Виньяс*. Так что можно сказать, что ходьба, бег и плавание являются также разновидностями естественных *Виньяс*.

На современном этапе эти действия по-прежнему не утратили своего значения для эволюции сознания, сохранения здоровья и жизнеспособности человечества как биологического вида. И продолжая развивать их, человек не только не прерывает линию одной из наиболее древних эволюционных наработок, но и может достигнуть многих ранее неподвластных ему качеств.

В Традиции Йоги были разработаны специальные методики ходьбы, бега, плавания и закаливания, которые до наших дней сохранились в ритуальных действиях некоторых индуистских и буддийских сект.

Эти ритуальные действия способствуют вхождению в измененные состояния сознания. Они выполняются как духовные подвиги, развивающие тело и укрепляющие Силу Духа.

Пранаяма в воде

Все известные стили плавания являются разновидностями естественных *Виньяс*. И техника движений в них определяется прежде всего законами гидродинамики. Эти движения наилучшим образом уже исследованы и практически выверены в спортивном плавании. И к ним трудно что-то добавить. Можно сказать, что последнее слово в наиболее эффективной технике этих движений всегда будет принадлежать профессиональным спортсменам. Поэтому лучшее, что можно сделать для достижения чисто йогических целей, — это позаимствовать у них технические приемы спортивного плавания и сочетать их с *Пранаямами* и другими психоэнергетическими упражнениями Йоги.

С самого начала следует запомнить, что спортивное плавание и *Пранаяма* в воде ориентированы на разные цели. В спортивном плавании основной целью является скорость. В отличие от этого, практикуя *Пранаяму* в воде, йог не стремится плыть быстро. Здесь фактор скорости не играет решающего значения. А вот психическое равновесие и временные соотношения вдохов, выдохов и задержек дыхания выходят на первый план.

Перед тем как приступить к освоению начального уровня *Пранаямы* в воде, необходимо, хотя бы в общих чертах, овладеть техникой плавания брассом и техникой гипервентиляции (синтез *Бхастрика Пранаямы* с «Полным йоговским дыханием через рот») и *Удджайи Пранаямы* с задержками дыхания после вдохов и выдохов, а также с использованием в ней *Мула*, *Уддияна* и *Джаландхара Бандх*.

Тренинг начального уровня может начинаться с чисто плавательной разминки любым стилем.

Затем можно приступать к «дыхательным горкам», которые обычно выполняются на основе плавания брассом по поверхности воды. При этом выполняются задержки дыхания после вдохов различной продолжительности. Сначала время задержек дыхания постепенно возрастает, а затем так же постепенно сокращается. Так образуется «дыхательная горка». Продолжительность задержки дыхания измеряется числом гребков руками. Голова при этом над водой не поднимается. Таким образом, во время задержки дыхания получается как бы ныряние по поверхности воды.

После «дыхательных горок» (дыхательной разминки) можно приступать к серии нырков с максимальными задержками дыхания, развивающих жизненную емкость легких. И заканчивать тренинг можно плавательными отрезками любым стилем.

Техника плавания брассом при выполнении «дыхательных горок» с задержкой, например, на три гребка, выглядит так:

1. Нормальный вдох над водой, задержка дыхания.
2. Три гребка на задержке дыхания, голова опущена в воду, напряжением передней стороны шеи зафиксирована *Джаландхара Бандха* («горловой замок»).

3. С четвертым гребком — выдох в воду.
4. Нормальный вдох над водой, задержка дыхания и т. д.

Техника «прогрессирующих нырков» (максимальных) выглядит так:

1. Гипервентиляция — быстрое и глубокое дыхание ртом в течение 20–30 секунд стоя у бортика бассейна.
2. Сразу же после гипервентиляции — глубокий вдох, задержка дыхания и нырок в длину.
3. Совершив гребок, не следует спешить делать следующий.

   Нужно вытянуться и скользить в толще воды до тех пор, пока тело плывет по инерции. Это экономит энергию и позволяет совершить более долгую задержку дыхания и более длинный нырок.

   Если нырок превышает длину бассейна, то нужно сделать поворот под водой, не всплывая и как можно меньше сжимая брюшную и грудную полости так, чтобы не вызвать срыва задержки дыхания или психического беспокойства.

   Во время нырка особое внимание следует уделять психическому равновесию, не волноваться и быть спокойным. Нужно психически слиться со стихией Воды и «раствориться в ее покое».
4. Если задержку дыхания и нырок пришлось завершить где-нибудь посредине бассейна, то следует, не останавливаясь, всплыть и любым стилем доплыть до бортика. Затем отдохнуть и приступить к следующему нырку.

Тренировка по *Пранаяме* в воде на начальном уровне может выглядеть, например, так:

№	Упражнение	Дистанция	Стиль	Примечания
1.	Разминка	200–400 м	любой	
2.	«Дыхательная горка»	8 × 50 м	«брасс»	
		50 м		без задержек дыхания
		50 м		задержка после вдоха на 1-й гребок
		50 м		задержка после вдоха на 2-й гребок
		50 м		задержка после вдоха на 3-й гребок
		50 м		задержка после вдоха на 3-й гребок
		50 м		задержка после вдоха на 2-й гребок
		50 м		задержка после вдоха на 1-й гребок
		50 м		без задержек дыхания
3.	«Ныряние в длину»	4–8 × 50 м максимум	«брасс»	нырять после 20–30 секунд гипервентиляции
4.	«Плавание»	200–800 м	любой	

По мере развития тренированности, можно увеличивать продолжительность задержек дыхания до 12 и более гребков. И выполнять не одну, а несколько «дыхательных горок» за одну тренировку.

Необходимо только помнить, что преждевременное форсирование программы *Пранаямы* в воде не проявляет себя сразу во время тренировки, но вскоре неминуемо повлечет за собой те или иные расстройства органов дыхания или заболевания: простуды носоглотки, бронхов, ушей и т. п. Поэтому к *Пранаяме* в воде нельзя относиться как к спортивной тренировке, и, занимаясь ею, следует обязательно соблюдать принципы регулярности, постепенности и осторожности.

По мере совершенствования *Пранаямы* в воде, в ее практику на продвинутых этапах включаются различные варианты *Бандх* и *Мудр* и больше делается акцент на психоэнергетические аспекты тренинга.

Созерцание на бегу

Существует особый режим созерцания — созерцание, выполняемое на бегу. Этот режим является одним из наилучших способов реальной остановки мышления и практического развития способности мгновенно и точно реагировать, находясь на грани риска физических повреждений. Это точная формулировка, но она испугает только тех, кто не может не думать о последствиях.

Для такого бега необходимо выбрать правильное место. При этом наилучшим ландшафтом для него будет горная или холмистая местность. В крайнем случае, можно использовать и равнину, но тогда — непременно в лесу. Главное при выборе места — ландшафт должен быть сложным и разнообразным.

Техника такого бега проста. Нужно бежать без остановок как можно быстрее по пересеченной местности, чуть замедляя скорость на подъемах и ускоряясь на спусках, но так, чтобы не было времени думать о том, куда поставить ногу. Существует особый режим работы управляющих структур, который проявляет себя в таком беге. В этом режиме внутри рождается специфическое звериное чувство, когда ноги цепко держатся за землю и сами точно знают, куда нужно становиться: на выступающий угол камня, впадину между камнями, торчащий корень, вертикальные боковые стены горы или ствол дерева. В этом режиме появляется бесподобное чувство предвидения еще не известной ситуации и способность к молниеносному выходу из нее. При неожиданном попадании на «живой» камень или зыбкий грунт включается скоростной режим спасательного выхода из ситуации смертельной опасности. Тогда в ход идут безошибочные молниеносные действия «не от ума», которые и «выносят» из опасной ситуации. Сами по себе подобные опасности не являются целью такого бега, но они время от времени случаются, и тот, кто не думает, преодолевает их.

На начальном этапе можно выполнять такой бег по знакомой местности, но на большой скорости — так, чтобы в ушах постоянно «свистел ветер», — пробуя бежать

нестандартно, например перебегая с одной стороны тропы на другую и обратно, забегая на боковые стены холма вокруг тропы, запрыгивая и отталкиваясь от стволов деревьев и т. п. Ну и конечно же, все это может получиться, если не лениться и бежать энергично, на пределе возможности.

Результат можно считать достигнутым, если ноги сами безошибочно становятся на устойчивые места или мгновенно отпрыгивают от неустойчивых мест к устойчивым. Если скорость становится незаурядной, а выносливость — «неубиваемой», то и двадцать километров ежедневного бега не отнимают много времени и доставляют удовольствие. Единственное, что остается при этом в сознании, — это шум ветра в ушах и восторг полета на неистовой скорости.

Бег по ночам еще больше усложняет задачу предвидения и сверхчувствования. В таком режиме пробуждаются те механизмы сознания, которые используют животные, охотящиеся по ночам. И в каждом человеке эти механизмы дремлют потому, что люди не используют их. Но они все еще есть и живы, ибо они очень древние и очень сильные. Ведь они развивались в течение сотен тысячелетий, и возраст современной цивилизации, по сравнению с временем их эволюции, ничтожно мал.

Но основной причиной, почему йоги-респы бегают по ночам, является то, что в тропических условиях жара спадает только ночью. Бег же днем, под лучами обжигающего солнца при температуре на солнце свыше 45 градусов по Цельсию, просто отключает сознание.

Что же касается риска, то он есть везде. Жить вообще рискованно. Но те, кто не глуп, не ошибаются и продолжают жить.

Расслабление на бегу

В Традиции Йоги используется еще один вид специального бега, во время которого происходит максимальное расслабление тела за счет самовнушения, подобно тому, как это выполняется в *Шавасане*. Если применять такую технику бега в сильный мороз, то она настолько изменяет состояние психоэнергетической структуры, что холод совершенно не чувствуется. И таким образом можно пробежать много километров, совершенно не уставая и не замерзая. Хотя скорость такого бега относительно невысокая.

Расслабление на бегу выполняется на основе «бега трусцой». При этом по очереди расслабляются все части тела, как это обычно выполняется в *Шавасане*. Техника расслабления может отличаться. Она зависит только от индивидуальных наработок. И не принципиально, как будет достигнут эффект расслабления. Главное, чтобы он был в конце концов достигнут.

При обучении расслаблению в *Шавасане* используется метод аутогенного внушения: «Моя нога расслаблена, тяжелая, не поднять» и т. п. Позже, когда уже известен

результат и чувство расслабления знакомо, это расслабление достигается гораздо быстрее и без каких бы то ни было самовнушений — прямым волевым переходом от чувства «включенности» к чувству полного расслабления. Так же и при расслаблении на бегу: вначале используются специальные аутогенные внушения, а позднее тот же результат достигается прямым волевым управлением состоянием чувств.

В качестве примера ниже приводится одна из возможных схем расслабления с самовнушением на бегу, которую можно творчески изменять в соответствии с индивидуальным опытом, ориентируясь на эффективное достижение результата.

Начинать можно сверху и двигаться вниз. Используя формулы самовнушения, применяемые в знакомой технике *Шавасаны,* сначала следует расслаблять мышцы лица и шеи. Затем можно переходить к рукам. При этом их нужно опустить вниз, вдоль туловища и бежать так, чтобы они безвольно «болтались» как две плети. Расслабить по очереди каждый их элемент, от плеч до кончиков пальцев, с помощью стандартной формулы, например: «Моя кисть расслаблена, мышцы предплечья расслаблены, кисть безвольно движется на лету, суставы запястий расслаблены, кисть не поднять, кисть очень тяжелая, мое запястье теплое, запястье наполнено теплом, мое запястье горячее, дышит огнем...» и т. д.

Завершив подобное расслабление всех частей рук, аналогично нужно расслабить все мышцы туловища и ног, от бедер до кончиков пальцев. При этом расслабленные руки уже не поднимаются. В дальнейшем они должны оставаться опущенными и безвольно свисающими на протяжении всего времени бега.

В развернутую схему расслабления можно включать также и расслабление основных внутренних органов. Или не делать этого, если используется короткий вариант расслабления.

На холод никогда не следует реагировать противостоянием и внутренним напряжением, а наоборот, нужно расслабиться и не то чтобы открыться холоду, а настроиться на гармоничное взаимодействие с температурой окружающего пространства, попробовать наслаждаться «мурашками», бегущими по телу от холода.

Достигнув полного расслабления и согревания всего тела «внутренним огнем», можно переходить к различным психическим моделям, сосредоточиваясь, например, на «дыхании через *Чакры*», восприятии окружающего пространства (деревьев, гор, неба, моря, солнца, луны и т. п.) и взаимодействии с ним.

Так можно пробегать многие километры в мороз, не страдая от холода, достигая основных результатов бега и накапливая опыт йогической адаптации к условиям окружающего пространства. Расслабление на бегу можно использовать и в теплую пору года, творчески изменяя схему и ориентацию самовнушения в соответствии с особенностями окружающих условий.

Состояние во время такого бега часто оказывается пограничным между сном и бодрствованием. Это нужно учитывать и быть осторожным, чтобы не попасть в неожиданные опасные ситуации.

Пранаяма при ходьбе

Движения при ходьбе могут быть синхронизированы с ритмом дыхания. При этом каждому фрагменту дыхания: вдоху, выдоху или задержкам может соответствовать различное число шагов. Например, можно выполнять вдох в течение четырех шагов, задержку после вдоха — в течение восьми шагов, выдох — в течение четырех шагов, задержку после выдоха — в течение двух шагов и т. д.

В качестве возможных соотношений фрагментов дыхания могут быть использованы любые режимы дыхания из уже разработанных и широко распространенных в литературе по Йоге систем *Пранаям*.

Необходимо также заметить, что синхронизация движений и дыхания приводит к повышению мощности и общей выносливости организма. При этом движение шагом в ритме дыхания становится совершенно легким. Так можно проходить десятки километров, не чувствуя утомления. Кроме того, при этом ум очищается от всевозможных мыслей и в сознании звучит только *Мантра* дыхания в ритме движения шагом.

До сих пор в Индии существуют религиозные секты, в ритуалы которых входят подобные многокилометровые шествия по горным дорогам Гималаев. Они совершаются группами из сотен людей, которые движутся строем, в ногу, как солдаты. Ритм их дыхания значительно усиливается регулярными групповыми выкриками священных слогов (*Мантр*) и барабанным боем.

В таких группах происходит мощнейшая взаимная психоэнергетическая подзарядка. При этом наиболее опытные и выносливые задают ритм. А наиболее слабые, находясь в трансе, следуют за ними, выполняя таким образом свой «сверхмаксимум» и входя в глубокие измененные состояния сознания.

Единственное, что следует помнить, практикуя *Пранаяму* при ходьбе, это то, что ходьба является физической нагрузкой и поэтому те режимы *Пранаямы*, которые уже освоены и легко исполняются в покое, при ходьбе могут создавать перегрузку и приводить к различным функциональным расстройствам. Поэтому при ходьбе можно применять только те режимы дыхания, которые не являются предельно трудными в покое, и обязательно соблюдать правила регулярности, постепенности и осторожности. Или же, если есть такой опыт, компенсировать недостаток тренированности за счет психоэнергетических трансформаций и вхождения в измененные состояния сознания.

Основы йоговской адаптации

Ни для кого не секрет, что чем больше контраст между температурой окружающей среды и температурой тела, тем больше активизируются процессы обмена веществ и терморегуляции организма, от которых зависит способность жить, не болея, в любых климатических условиях.

К болезням приводят такие нарушения гомеостаза человека, с которыми не способны справиться его механизмы адаптации.

С помощью же регулярных тренирующих воздействий можно дозированно влиять на гомеостаз, постепенно развивать способность адаптироваться ко все большим отклонениям от нормы и при этом не болеть. На этом принципе тренировки основываются почти все методики адаптации — такие, как закаливание холодом, жарой, солнечной радиацией и т. п. Но существует и другой принцип, позволяющий адаптироваться к окружающим «внешним» условиям не за счет тренировки, а за счет сознательной гармонизации внешних окружающих условий и внутренних процессов организма только волевым управлением.

Если «моржи» купаются в ледяной воде регулярно и таким образом поддерживают свою натренированную закалку, то йоги могут не купаться в холодной воде несколько месяцев, но при необходимости настроить себя на гармоничное взаимодействие с окружающей средой, искупаться в ледяной воде и не заболеть благодаря своей способности изменяться усилием воли. При этом они настраиваются на ритмы природы в данную пору года или качества стихии в данный момент времени и психически сдвигают «внутренние» энергетические процессы своего организма так, чтобы они соответствовали «внешним» условиям. Часто для такой психической настройки йоги используют специальные типы дыхания, ускоряющие изменение «внутренних» ритмов. Например, перед тем как войти в ледяную воду, они со вдохом поднимают руки вверх над головой, задерживают дыхание и на остановке после вдоха опускают руки перед грудью вниз, перемещая воздух из грудной полости в брюшную и наполняя таким образом энергией нижние центры. Далее они делают выдох, при котором субъективно не ощущается потеря полученной энергии. Затем следующий вдох с подниманием рук над головой и т. д. Так совершаются несколько циклов дыхания, после чего йоги решительно идут в ледяную воду и окунаются в нее обязательно с головой.

Способность йогов долгое время пребывать в ледяной воде или сушить в мороз на спине несколько влажных простыней подряд свидетельствует о мощности обмена веществ и энергетических процессов организма. И их, на первый взгляд, эксцентричные соревнования на самом деле имеют глубокий смысл.

Используя подобные йоговские техники самостоятельно, необходимо помнить, что теплоотдача в воде происходит очень быстро. И для того, чтобы избежать все-таки возможных заболеваний, никогда не следует переоценивать своих реальных психоэнергетических возможностей и всегда нужно ориентироваться на интуитивное чувство здравого смысла.

Йога в сексе

Йога в сексе по определению означает слияние двоих в одно во время сексуальных отношений.

Прежде чем перейти к рассмотрению особенностей такого единения, следует отметить варианты возможных программ личности по отношению к сексу.

Существует три основных подхода к сексу.

Первый — бессознательный биологический, который основан на страсти сексуального притяжения и спонтанном — биологическом — развитии отношений, не подразумевающем совершенствования культуры отношений.

Второй — сознательный аскетический (монашеский), который подразумевает «умерщвление плоти» и воздержание не только от сексуальных контактов и от аутогенных сексуальных стимуляций, но также и от самих помыслов о них. Иными словами — соблюдение абсолютного табу по отношению к сексу и освобождение сознания от двойственности и зависимости от партнера в облике человеческом для укрепления Силы Духа и реализации Единства с Высшим Партнером.

Третий — сознательный тантрический, который допускает сексуальные отношения, но с обязательным осознанием всех их компонентов и совершенствованием культуры отношений. Он подразумевает понимание того, что Высшее проявляет себя во всем многообразии мира, а сексуальные отношения с партнером в облике человеческом являются моделью Единения с Высшим, позволяющей сознанию эволюционировать, ничего не отрицая.

Бессознательный подход опирается на работу эндокринной системы и биологическую программу размножения живых существ. Он силен и надежен как инстинкт, но проявление его в чистом виде не является тем, что называется человеческим.

Однако в некоторых случаях функциональных нарушений биологическая стимуляция этого инстинкта может быть полезной и устранить болезненные проявления.

Бессознательный подход к сексу в современных социальных условиях обычно способствует разжиганию сексуального пристрастия индивида и «будоражит общественность», зачастую переходя в криминал. И многие болезни современности обязаны своим появлением бессознательному отношению к сексу.

Сознательный аскетический подход к сексу является одним из самых дерзких вызовов, который только может бросить человек Великому Неизвестному. Ибо биологический инстинкт размножения является одной из наиболее древних и сильных программ в человеческом существе. Это связано с важностью продления рода человеческого как такового. Сильнее этого инстинкта есть только один — инстинкт выживания одного человеческого существа.

Сознательно-аскетический подход является «искусством укрощения Зверя».

История знает немало примеров «павших» и того, как люди водили с ума на этом пути. И в то же время известно множество примеров духовных лидеров «мира сего»,

приумноживших свою Силу Духа и свои магические способности через победу над этим инстинктом.

Важнейшим правилом для преодоления любых привычек или инстинктов является отвлечение внимания от объекта и направление внимание на что-либо другое. Если подавлять привычку или инстинкт запретами, подавляемые объекты все равно продолжают жить и действовать, присутствуя в поле внимания подспудно. А внимание питает и усиливает все, что находится в его поле. Таким образом, сила привычки или инстинкта будет возрастать прямо пропорционально прилагаемым на их подавление усилиям, и рано или поздно произойдет срыв.

Если же сразу спокойно отвлекать внимание от всего, что связано с их проявлением, как только что-то, напоминающее о них, попадает в поле внимания, то они не будут получать подпитки, их воздействие ослабеет и постепенно перестанет оказывать сколь-нибудь значимое влияние.

Так можно избавиться не только от негативных бытовых привычек, но также и от вредных пристрастий: отвыкнуть есть мясо, курить, принимать алкоголь или наркотики, испытывать сексуальное удовлетворение и т. п.

Каждый инстинкт, пристрастие или привычка потребляют жизненную энергию для своего существования. И освобождение от них связано с освобождением энергии связей, задействованных в их проявлении. При этом чем сильнее инстинкт, пристрастие или привычка, тем больше освобождается энергии, которая может быть использована сознательно в духовных целях.

Изоляция инстинкта размножения не ведет к нарушению половых функций организма, и при необходимости этот инстинкт может быть проявлен замечательным образом с силой, на порядок превосходящей по мощности регулярно проявляющий себя инстинкт.

Сексуальная аскеза затрагивает глубинные слои подсознания и делает психический фон аскета необычным для восприятия нормальных людей. Кто-то начинает считать его странным, а кто-то подозревает в нем холодного импотента или фригидную женщину (каждый находит объяснения в соответствии со своей ментальностью и культурой). Но и то, и другое на сто процентов не соответствует действительности. Просто сексуальность аскета перенаправлена к Высшему.

Сознательный тантрический подход к сексу является еще более дерзким вызовом Великому Неизвестному, чем сознательный аскетический подход, так как подразумевает контроль инстинкта размножения не в «тепличных» условиях его изоляции, а в условиях его активного проявления. Сознательный тантрический подход является «искусством укрощения ярости Зверя».

«Павших» на этом пути еще больше, чем среди последователей сознательного аскетического подхода. Уже издано немало литературы, упоминающей о тантрическом пути, и появляется множество его поклонников, переоценивающих себя и начинающих «заигрывать со Зверем». Но они не имеют достаточного представления о его силе, коварстве и хитрости. И большинство из них скатывается к бессознательному биологическому сексу. Это происходит вследствие ряда ошибок.

Сознательный тантрический подход требует Силы Духа не только большей, чем у «нормального» человека, но и большей, чем у победившего инстинкт размножения аскета. И для этого сначала необходимо его победить и не пасть, проходя через полноценное обучение в аскезе, а затем уже можно осторожно пробовать сознательный тантрический подход. И если даже удается перескочить через аскезу ничтожному числу среди множества пытавшихся, то их процент столь незначителен, что лучше сразу принять как догму необходимость предварительной концентрации и накопления Силы Духа через аскезу перед созерцанием в тантрическом подходе.

Причем не следует спешить. Инстинкт размножения должен быть обуздан абсолютно. Преждевременный переход к сексу при недостаточной Силе Духа приводит к тому, что «Сила Зверя» — инстинкт — начинает доминировать, вырывает контроль из рук адепта и его накопленная Сила Духа отбирается и «пожирается Зверем». За этим следует деградация сознания со всеми вытекающими аморальными последствиями. А все дело лишь в том, что инстинкт размножения — это очень древняя и очень сильная программа, а торопыга-«адепт» не накопил достаточной Силы Духа для контроля этого мощного инстинкта и предпочел банальное сексуальное удовлетворение.

Если же с контролем все в порядке, то открывается целый мир энергетических взаимодействий с партнером, искусству совершенствования которых нет пределов.

Инстинкт размножения основан на экстатическом резонансе за счет усиления повторяющихся сигналов нервной системы в результате ритмичных движений и возбуждений прежде всего тактильных рецепторов половых органов. Этому резонансу в значительной мере способствует предварительное или одновременное возбуждение индивидуальных эрогенных зон на поверхности всего тела человека.

Биологическое сексуальное поведение мужчин и женщин отличается. Но общим и у тех, и у других является непрерывное или ступенчатое нарастание возбуждения до некоторого пика, соответствующего экстазу, после чего наблюдается спад возбуждения. Различие заключается только в том, что у женщин скорость возбуждения и спада относительно медленнее, чем у мужчин, и если у женщин период возбуждения и спада достаточно продолжительны, то у мужчин спад происходит значительно быстрее, чем возбуждение.

Рассматривая сексуальные отношения, нужно понимать, что это, прежде всего, игра чувств и обмен сигналами между нервными системами партнеров. Неправильным является поведение одного или двух партнеров, если их внимание направлено только на свои ощущения. Грубо говоря, если один из них ведет себя «как бревно». Такое поведение более присуще некоторым женщинам, но, как правило, только по неопытности, и с течением времени у многих «это проходит». Но иногда подобное случается и с мужчинами, а вот это уже действительно патология.

Гармоничные сексуальные отношения подразумевают слияние энергетических структур партнеров в одно целое, и каждый из них может чувствовать это целое как себя. При этом если что-то происходит с одним из партнеров, то это не остается незамеченным другим и оба они действуют в унисон, помогая друг другу достигать радости резонанса единения.

Там, где есть любовь и единение, нет места эгоистическому поведению.

Предварительный аскетический опыт хотя бы одного из партнеров позволяет ему держать свои чувства под контролем. Это более актуально для мужчин, учитывая относительную быстротечность их возбуждения.

В Традиции «Кама-сутры» по отношению к чувствам принято использовать абстрактную модель «огня и воды». Имеется в виду, что, с одной стороны, требуется разжигать и поддерживать огонь возбуждения и, с другой стороны, гасить его водой, если возбуждение выходит из-под контроля. Это, конечно, условная модель, но принцип того, как следует обращаться с сигналами возбуждения, из нее становится понятным.

Если биологическое возбуждение имеет характеристику узкой «горы» с острым пиком, на вершине которой происходит быстрый экстаз, то тантрическое возбуждение имеет характеристику очень широкой и пологой «горы», переходящей на вершине в «плоскогорье», на котором экстаз «тянется» очень долго. И при этом степень возбуждения и интенсивность экстаза почти такая же, как и в случае «горы с острой вершиной». Субъективно разница воспринимается только потому, что не столь разителен контраст.

Экстаз «острой вершины» по сути является только моментальным проблеском настоящего экстаза единения.

Никогда не нужно спешить. И нужно помогать друг другу, чувствуя, когда следует приостановиться, чтобы не перевозбуждать партнера, и наоборот, когда следует проявить активность и помочь ему «разжечь огонь». Нужно также лучше чувствовать себя. И, если перевозбуждаешься, приостанавливаться и делать паузу самому, подавая знак партнеру «работать только на себя» и разжигать свой собственный огонь, продолжая помогать ему в этом.

Не менее важно правильно понять партнера, если он подает подобный же знак, и, не отвлекаясь, продолжать «разжигать свой огонь», с помощью партнера, конечно же. И ни в коем случае не следует допускать потери контроля, быстрого взлета возбуждения на острый пик и срыва после этого.

Плавное нарастание возбуждения и контроль позволяют «подняться» гораздо выше по степени возбуждения и испытать долгий и более мощный экстаз единения, трансформирующий сознание, который напрочь стирает чувство разделенности и двойственности.

Известно, что любой сигнал, если он чрезмерный, превращается в боль. А если он очень слабый, то ощущается неудовлетворенность. Но если он не слабый и не сильный (оптимальный) — приятный, то он несет наслаждение и удовлетворение.

Практический опыт йогического тренинга развивает сенситивность и контроль чувств, укрепляет сердце и расширяет арсенал доступных форм, повышает функциональный тонус организма и выносливость, что наилучшим образом способствует гармонизации сексуальных отношений. Расширяются возможности личной и взаимной подстройки и контроля чувств. Появляется возможность пропускать энергетический поток большей мощности и выдерживать его долго во времени, без

каких бы то ни было негативных последствий. Потенция возрастает как минимум на порядок.

Комбинации всевозможных йогических поз в сексе открывают простор для совместного творчества и восприятия множества новых энергетических замыканий и контуров циркуляции энергии, что несравнимо расширяет спектр переживаемых ощущений и прививает изысканный вкус к жизни.

Наработки в Йоге позволяют устранить множество проблем, из-за которых часто не складывается семейная жизнь.

Прежде всего нужно познакомиться с техникой «Кама-сутры», освободиться от любых комплексов и пустить в ход весь арсенал доступных форм и средств взаимного влияния.

Не должно быть никаких ограничений в инструментах и способах взаимного возбуждения.

Не следует запрещать партнеру ничего, если только это не связано с болью.

Чем естественнее поведение, тем ближе цель.

Причиной всевозможных проблем обычно являются неграмотность и закомплексованность.

Иногда проблемой становятся взаимные размеры и форма половых органов. Эта проблема легко преодолевается выбором тех или иных поз, компенсирующих эти несоответствия.

Если мужской орган слишком мал, женщина может, используя сокращения мышц промежности, сужать вход во влагалище. Или менять позы, обеспечивая наиболее легкий доступ для глубокого проникновения внутрь.

В случае, если мужской орган слишком большой для женщины, мужчина может долго возбуждать женщину губами, языком и руками в разных позах (лучше в положении «на четвереньках»), до тех пор, пока ее половой орган не расширится до необходимых размеров.

Нет таких проблем в сексуальных отношениях, которые нельзя было бы разрешить средствами йогического тренинга. И партнеров, имеющих достаточный опыт в применении наработок Йоги в сексуальных отношениях, никто не захочет менять.

Основной проблемой для мужчин является быстрое перевозбуждение, семяизвержение и дальнейшая неспособность «разговаривать с женщиной». Причина заключается в слабости Духа и отсутствии необходимого контроля возбуждения или в эгоизме и банальном нежелании предпринимать усилия над собой и что-то контролировать не только ради женщины, но и ради себя, а это означает отсутствие любви не только к ней, но и к себе.

В соответствии с канонами Тантры, мужчины должны «подкрадываться» к семяизвержению и «не терять Силу», испытывая долгий и мощный экстаз, часами — как женщины. Или, не по канонам, — «разряжаясь», когда захотят, если им не жалко Силы. И если женщина продолжает помогать, ни на мгновение не прекращая свои ласки, то, даже после «потери», у мужчины экстаз может продолжаться еще достаточно долго, как у женщины. Однако следует напомнить мужчинам, что для выработки

гормонов организм производит огромную работу по переработке продуктов питания. И наличие гормонов в организме очень важно для здоровья мужчины. Этот гормон предназначен природой вовсе не для обыденного удовлетворения похоти, и его потеря неминуемо отражается не только на ухудшении самочувствия, но и на изменении конституции мужчины. Для того чтобы получить необходимые вещества для выработки новой порции гормонов, мужчина начинает переедать, его организм зашлаковывается, тело жиреет, слабеет, начинает болеть и стареть. (Понаблюдайте за любым «достойным семьянином».)

Поистине, партнер, имеющий опыт йогического контроля сигнальной системы, — это не просто мужчина. Его потенция не знает границ. Как говорит «Кама-сутра», Мастер может удовлетворить трех женщин подряд и не потерять...

Во время «нормального» (биологического) сексуального акта у мужчин энергия возбуждения течет от *Канды* (источника энергии *Кундалини*) — к половым органам. Если же мужчина имеет опыт «подъема *Кундалини*», то при возрастании возбуждения он может изменять поток энергии. Для этого он волевым усилием блокирует поток энергии возбуждения, текущий от Канды к половым органам, и перенаправляет его, подобно практике «подъема *Кундалини*», в *Сушумну*, проводя сигнал возбуждения сквозь *Нади* (энергетические каналы) позвоночника — к головному мозгу, прямо воздействуя на центры возбуждения. При этом может быть достигнут экстаз такой степени, который просто не с чем сравнить. Он заставит напрочь позабыть обо всех «игрушках» биологического секса. Таким образом, тантрики «используют» естественное начальное возбуждение, наведенное сексуальным влиянием партнера, как «поджигатель» для полноценного «подъема *Кундалини*» и Духовной реализации.

Техникой управления «подъемом *Кундалини*» можно пользоваться также и для уменьшения возбуждения, если есть необходимость не останавливаться и продолжать «работать на женщину», не перевозбуждаясь самому. Так, отвлечение сигнала возбуждения от половых органов и перенаправление его к мозгу или сквозь другие каналы, ослабляет степень «узкого» возбуждения и порождает потоки энергии другого рода, расширяющие спектр возбуждения и сферу наслаждения.

Если подобные навыки у мужчины отсутствуют или у него что-то не получается и перевозбуждение возрастает, а женщине необходимо продолжать, то можно оставить свой половой орган в покое и, не комплексуя, продолжать взаимодействие с женщиной губами, языком или руками, а когда собственное возбуждение вернется под контроль, снова задействовать половой орган без прерывания взаимодействия. И так можно продолжать все время. При этом каждый следует своим ритмам и с пониманием помогает друг другу.

В отличие от мужчин, женщинам, с энергетической точки зрения, повезло от рождения. Их тело устроено таким образом, что для «подъема *Кундалини*» им не обязательно накапливать сексуальную энергию посредством аскезы. Для них мужчина является универсальным «поджигателем». Может быть, поэтому большинство женщин подсознательно стремятся к мужчине как к Богу. Ведь через связь с ним и «подъем *Кундалини*» происходит божественная реализация.

Нередко проблемой для женщин является достижение полноценного оргазма и экстаза. Причина обычно кроется в недостатке практического опыта и недостаточной чувствительности или в отсутствии опытного и незакомплексованного партнера.

Женщинам нужно понять, как возрастает их возбуждение и что этому способствует, и дать понять, буквально научить мужчину, если он «тупой» и сам еще не нашел, что и как надо делать. Или расстаться с ним, если он всегда спешит и думает только о себе.

Недостаток чувствительности на самом деле не проблема, так как ее можно развить в ходе практики Йоги. А во время сексуальных отношений главное — «отдаться с головой» и перестать думать. Каждая женщина по природе своей склонна к этому. Это трудно только для мужеподобных женщин.

Женщина всегда должна быть сознательным Магом и помнить о необходимости быть загадочной и недоступной. Никогда нельзя позволять мужчине насытиться полностью или стать уверенным, что «эта женщина всегда у него в кармане». Уверенность разлагает бессознательных. Немногие проходят эту проверку «на вшивость». А выход прост. Нужно только спровоцировать интерес мужчины к себе и далее манипулировать этой живой энергией, постоянно используя специальные магические уловки. Причем не только во время сексуальных отношений, но и в жизни — ВСЕГДА. Это должно стать стилем жизни для каждой женщины.

И не следует ошибаться, считая, что это неискренние действия по отношению к любимому, если, конечно, речь идет о настоящей любви. Нужно понимать психологию мужчин и знать, что на самом деле им нравится процесс стремления к любимой женщине, а не его завершение. Даже если он связан с определенными «мучениями». И нужно стремиться помогать мужчинам растянуть этот процесс во времени бесконечно. Но так, чтобы они даже не догадывались об этой «помощи».

Никогда не следует признаваться мужчинам в своих уловках. Это нужно хранить в тайне. Всегда нужно учитывать бессознательную мужскую психологию. Мужчины изменяют даже любимым женщинам, если становятся уверенными в них.

Даже если любовь сильна и нечего больше желать, никогда не следует расслабляться и обольщаться, ведь чувства наполнены жизненной силой, природа которой—динамика. Чувства всегда непостоянны: текут, видоизменяются и порой иссякают.

Каждая женщина по природе своей — Маг. А магическое искусство, как любой тренинг, требует духовных усилий, и, понимая это, не следует лениться. Нужно только осознать, на что и как мужчина реагирует, и управлять его энергией в полной мере для гармонии и счастья обоих. Управлять мужчинами нужно ради сохранения вечной любви.

Женщина, овладевшая магией «Кама-сутры», не имеет в жизни проблем. Ей нет равных. И, взаимодействуя с такой женщиной, ни один мужчина не сможет помышлять о какой-нибудь другой.

(Впрочем, вышеизложенная женская магическая техника не чужда и мужчинам. В большинстве случаев неразделенной любви мужчинам также следует к ней обращаться.)

Ну и конечно, самым важным для того, чтобы у женщины в жизни все складывалось успешно, является наличие любящего негрубого мужчины и доверия к нему.

В некоторых случаях может быть оправданным как для мужчин, так и для женщин отпускать контроль и позволять инстинкту размножения неистово проявлять себя. Это оправдано при зачатий детей и в отдельных фрагментах сексуальных отношений как комбинированный режим сознательного чередования специальных контролируемых действий со спонтанными инстинктивными порывами.

Очень интересным аспектом являются полевые сексуальные отношения — без физического контакта: через эмоциональное и ментальное общение, взгляды, жесты и т. п.

Многие считают сексуальные отношения вне брака изменой. И при этом они же ежедневно «флиртуют» на работе и в гостях, разве что не переходя к физическому контакту, и почему-то не считают это изменой. Но «тонкий» бесконтактный секс — не менее полноценен, чем контактный. Странно выглядит такое разделение и непонимание того, что это одно и то же, даже если совершается без слов и только в помыслах и чувствах. При этом происходит «тонкое» энергетическое слияние эмоциональных или ментальных оболочек партнеров и полноценный сексуальный энергообмен.

Для секса нет границ, как нет границ для единения. Может быть, поэтому тантристы рассматривают весь мир как божественный сексуальный акт.

Аскетический подход к сексу позволяет осознать природу своего тела. Но полнота знаний о человеческой природе подразумевает осознание двух начал — мужского и женского, а также их значения друг для друга. А это возможно только через полное осознание психоэнергетических процессов не только своих, но и обязательно существа противоположного пола. И тантрический опыт позволяет в полной мере осознать особенности природы мужского и женского начал, трансцендировать существующие различия и достичь универсального, недвойственного, общечеловеческого Видения и Бытия.

Имея опыт биологического, аскетического и тантрического подходов, можно применять любой из них в соответствии с изменением ситуации в жизни, быть удовлетворенным и не страдать при любых поворотах судьбы.

Двенадцать правил питания

В условиях современного образа жизни, привычек, привитых цивилизацией, и под воздействием массированной рекламной атаки непригодных в пищу и вредных для здоровья «продуктов питания» говорить о естественном питании не приходится. Так же, как не приходится говорить о естественном состоянии сознания людей. Поэтому совершенно необходимо пользоваться специальными правилами питания, восстанавливающими естественные функции организма, защищающими здоровье человека и позволяющими его укрепить.

1. Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть.

Питание — не самоцель, а средство достижения цели. Осознавая Высший Смысл жизни и свое предназначение, нужно употреблять в пищу только полезные продукты, способствующие приобретению необходимых физических и психических качеств для эффективных действий на Пути достижения Высшей Цели.

2. Голод — правда, а аппетит — ложь.

Аппетит — это желание съесть что-нибудь вкусненькое. А голод—это, с одной стороны, готовность есть любую пищу (как, например, после длительной прогулки на природе или после напряженного физического труда) и, с другой стороны, точное знание, какая именно пища в данный момент требуется организму (калорийная или витаминная, сладкая или соленая, жидкая или твердая, обычная или необычная — мел или соль, например, и т. п.).

Аппетит — это результат давно распущенных чувств и отсутствия их волевого смирения. Пищевая озабоченность или аппетит могут быть также связаны с бессознательным стремлением «отключиться» от стрессовых влияний, отвлекаясь на вкусовые ощущения. Подобным образом могут возникать и другие желания, не обоснованные реальными потребностями организма, например стремление к сексу и др. Обычно это связано с психическими перегрузками современного образа жизни.

Животные едят, лишь когда чувствуют голод. А человек, развращенный изобилием, давно уже стал исключением из этого правила природы.

Выдержка и самообладание в любой жизненной ситуации освобождают от навязчивых пристрастий и позволяют жить с сохранением естественных мотиваций организма, достигая полноценного голода.

В состоянии голода рождается точное интуитивное знание качества необходимого организму продукта. Питание по чувству голода в короткий срок устраняет «лишний вес», способствует очищению от шлаков и возвращает прадавнее естественное здоровье. При этом питание происходит только по действительной потребности.

Необходимо прекращать есть не доходя до чувства насыщения и полноты желудка. Наполнив желудок до половины, следует оставить одну четверть его объема для воды и одну четверть — для свободного движения в нем перевариваемой пищи и расширяющихся газов.

Зачастую процесс переваривания сопровождается большим расходом энергии из уже имеющегося ее запаса в организме. В случаях переедания или питания трудноперевариваемой пищей часто возникает ситуация, когда количество получаемой из порции пищи энергии сравнимо с количеством энергии, расходуемой организмом на ее переваривание. Обычно в таких случаях человек после еды становится сонным, ленивым и еще долго чувствует упадок сил. Кроме того, переедание является «ударной» нагрузкой для органов пищеварения и приводит к их заболеваниям.

Снижение количества потребляемой людьми пищи частично решает также и экологическую проблему сохранения ресурсов природы, ограничивая ее чрезмерное использование и позволяя ей восстанавливаться.

3. Как пьешь — так и живешь.

Организм человека в значительной мере состоит из воды. И от ее количества и качества зависит обмен веществ. Управляя питьевым режимом, можно оказывать существенное влияние на внутренние ритмы и состояние организма.

Многие считают, что от большого количества воды толстеют, и стараются пить как можно меньше. На самом деле толстеют не от воды, а оттого что принимают с пищей слишком большое количество соли, которая удерживает в организме воду.

Вода же — это сок жизни. И без достаточного количества воды растения, например, засыхают. Или наоборот — расцветают, когда им достаточно воды. Человек, конечно же, не растение, но его обмен веществ точно так же зависит от необходимого количества воды в организме.

Кроме того, люди приобретают избыточный вес из-за нарушения баланса потребления и расхода энергии — количества съедаемой пищи и расходуемых на активную физическую и психическую деятельность калорий.

В странах с умеренным климатом суточная потребность организма в воде составляет 1,5–2 литра зимой и 2–3 литра летом.

Управляя питьевым режимом, можно влиять на возникновение чувства голода. И в зависимости от индивидуального образа жизни и обстоятельств можно провоцировать его скорейшее возникновение или, наоборот, позднейший приход. Так, если становится понятным, что возможность поесть появится в строго определенное время и потом такой возможности не будет, а чувство голода к этому времени вряд ли наступит, то можно стимулировать его появление, выпивая по полстакана воды каждые 15–20 минут. Тогда голод появится быстрее. Если же, наоборот, голод уже появился, а возможности поесть пока еще нет, то пить воду вообще не следует. Или же можно выпить немного завара трав. Это притупляет чувство голода до появления возможности поесть.

В любом случае лучше выпивать за полчаса перед едой полстакана воды или завара трав. А после еды, выпивая воду или завар трав и промывая рот и пищевод, следует ограничивать ее количество во избежание разбавления желудочного сока и ухудшения пищеварения.

4. Твердую пищу — пей, а жидкую — ешь.

В процессе пищеварения взаимодействие пищи со слюной имеет важное значение. Слюна — это активное биохимическое вещество, совершенно необходимое для полноценного переваривания пищи. И для того, чтобы оно выделялось и участвовало в процессе пищеварения, твердую пищу нужно пережевывать До состояния жидкой смеси со слюной, без оставшихся непережеванными кусочков пищи. А жидкую пищу (молоко, супы, компоты, соки, отвары трав и т. п.) не нужно спешить глотать, а сначала делать «дегустационные» движения языком и челюстью, смешивая пищу со слюной. Лишь после этого можно ее глотать.

Запивание пищи водой не заменяет пищеварительной функции слюны, разбавляет желудочный сок и не способствует полноценному пищеварению.

5. Наслаждайся пустым животом.

Жить нужно, сохраняя спокойствие. И когда ешь — не нужно спешить или стремиться съесть побольше, даже если ешь деликатес. Пища должна оставаться во рту до тех пор, пока чувствуется ее вкус. Такая техника позволяет получить максимум вкусовых ощущений из минимума пищи. Пользуясь этой техникой, можно, с одной стороны, долго наслаждаться вкусовыми ощущениями и, с другой стороны, насыщаться третьей частью привычного количества пищи. Так как насыщение центров мозга зависит от количества получаемых сигналов от рецепторов ротовой полости, зубов и др., а не от чувства полноты желудка. Такая техника позволяет избежать переедания, зашлакованности и ожирения.

6. Не гонись за двумя зайцами.

То, что делается без отвлечения внимания, выполняется гораздо более качественно, чем то, что сопровождается «параллельной» деятельностью.

Не нужно совмещать еду с чем-то, что отвлекает внимание от нее. Например, с чтением, беседой, просмотром телевизора и т. п. При отвлечении внимания центры мозга не получают достаточно информационных сигналов о качестве и количестве потребляемой пищи. Это приводит к ненасытности, некачественному пережевыванию, неправильному совмещению продуктов и перееданию со всеми вытекающими последствиями.

Во время еды нужно думать о еде, о ее прекрасных качествах, пользе и наслаждении, даруемом ею, получая радость и максимум положительных эмоций. Прием пищи — это неделимый ритуал, молитва Высшему Идеалу.

7. Утро начинается вечером.

Нужно есть не менее чем за 4 часа перед сном. А лучше — за 7 часов перед сном. Многим это покажется странным. Но для такого предложения есть ряд серьезных оснований.

Во-первых, пища нормально переваривается и движется в желудке и кишечнике, только пока человек бодрствует и двигается. А главное — пока его тело находится в вертикальном положении, направление гравитационной составляющей способствует легкому движению пищи в кишечнике. Если же кушать перед сном, то во время сна, когда все процессы жизнедеятельности затормаживаются, гравитационная составляющая, направленная перпендикулярно по отношению к телу лежащего человека, не помогает движению пищи в кишечнике, что приводит к ее застою и брожению, зашлаковыванию организма, образованию на стенках кишечника каловых камней, увеличению объема кишечника и живота, ухудшению перистальтики кишечника, развитию заболеваний органов пищеварения, плохому сну и недостаточному восстановлению за ночь. А утром — к трудному пробуждению, отечности, неприятному запаху изо рта и другим осложнениям.

И во-вторых, предлагаемое время приема пищи перед сном связано с действительной скоростью переваривания тех или иных продуктов питания. Углеводистая пища

(овощи, фрукты, злаки и т. д.) полностью переваривается и проходит через кишечник примерно за 4 часа. А белковая пища (мясо, бобовые, орехи и т. д.) — за 7 часов.

Вообще, для стимулирования мощного обмена веществ, повышения выносливости, физической силы, укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни наилучшим является питание один раз в день — днем.

Ни одному человеку, если он не болен или не «покалечен» цивилизованными привычками, не захочется есть утром — сразу после сна. Слабая потребность в еде может появиться не ранее чем через час после пробуждения, но она и близко не походит на голод, который по-настоящему вступает в силу не ранее чем через 4 часа после сна, а то и позже. Следующее чувство голода редко появляется до сна. А то, что заставляет людей быть постоянно «озабоченными пищей», является, как правило, не голодом, а реакцией на стрессы в современных условиях жизни.

8. Не насилуй себя.

Насилие по отношению к себе так же пагубно, как и по отношению к другим.

Никогда не следует делать «резких движений» в жизни, и гораздо полезнее смягчать контрасты.

Если возникла необходимость изменить привычный рацион питания и исключить из него какие-то продукты, то лучше это делать плавно и постепенно, чтобы обмен веществ успел перестроиться и уменьшилось «давление» привычек.

Никогда не нужно ограничивать свои привычки сразу, путем жестких волевых запретов и подавления (насилия). Такой подход направлен на борьбу со следствием, а не с причиной.

Волевой запрет не устраняет корней привычек (пристрастий), а наоборот — подпитывает и укрепляет их. Когда он действует против привычки, то (действие равно противодействию) блоки в памяти, хранящие «атрибуты» привычки, подпитываются энергией внимания и усиливаются. Это ведет к возрастанию силы желания съесть запретный продукт (подобно воде реки, на которой поставили плотину, а ее источник не высох). Такой ошибочный подход рано или поздно приведет к «взрыву» и перееданию запретного продукта в количестве, гораздо большем, чем если бы человек продолжал его есть как обычно.

Привычки содержатся в памяти. Прежде всего, следует действовать на уровне управления вниманием.

Если внимание возвращается к блокам памяти, содержащим чувственную информацию о вкусе продуктов, к которым сформирована привычка (или пристрастие), то его нужно спокойно, мягко и ненавязчиво отвлекать от этих блоков и переключать на что-то другое, без остатка воспоминаний. Без подпитки энергией внимания информация в памяти ослабляется и угасает (источник реки высыхает). Так нужно постепенно замещать имевшиеся в памяти старые привычки новыми, содержащими информацию о том, что эта пища — не для вас и она вообще не съедобная, как солома или земля. Такие перемены в сознании требуют некоторого времени и активного самовоспитания, но это верный путь к успеху.

9. Чистота — признак божественности.

Для сохранения здоровья совершенно необходимо поддерживать не только внешнюю, но и внутреннюю чистоту, что в значительной мере зависит от качества пищи и воды, а также от процессов естественного и специального очищения организма.

Любой владелец машины хорошо понимает, что ее работа зависит от чистоты бензина, масла и воздуха в двигателе. И конечно же, знает, что моторесурс прямо зависит от содержания инородных частиц в масле картера двигателя, а его мощность определяется качеством бензина. Но вот то, что человеческий организм точно так же нуждается в чистом топливе, смазке и регулярной профилактической чистке, многим почему-то понять очень трудно. Они курят, пьют, принимают наркотики, растрачивают жизненную силу через секс, едят продукты, которые по естественным критериям не являются пищей вообще, и т. д. Им некогда или лень. Им просто некогда любить себя, но зато есть когда стремиться к тому, что престижно (но глупо). А ведь живому организму нужно намного меньше, чем машине, потому что он гораздо более экономичен и сам борется за себя. Он имеет механизмы самоочищения и самовосстановления. И если ему хотя бы не мешать, то менять детали не придется многие годы. А если ему немножечко помогать, то он будет «служить верой и правдой» до глубокой старости.

В Традиции Йоги накоплен богатейший опыт очистительных мероприятий для восстановления, оздоровления и укрепления организма, который в Мире заимствуют все, кто занимается оздоровлением, — от одиночек-энтузиастов до крупнейших медицинских корпораций, культивирующих методы реабилитации. В настоящее время уже издано множество специальной и популярной литературы, где можно найти ответы на все вопросы по поводу специальных методов очистки организма.

Что же касается естественного самоочищения организма, то нужно ввести регулярное правило совершать каждую неделю полное голодание от 24 до 48 часов. В этот период все органы пищеварения хорошо отдыхают, самоочищаются и восстанавливаются. Это голодание лучше проводить в выходные дни, когда есть возможность избегать стрессовых ситуаций и контролировать состояние психики, т. е. быть спокойным.

С целью лучшего очищения и нормализации обмена веществ голодание можно сопровождать питьем воды или заваров трав.

В специальных случаях голодание может быть «сухим», т. е. без питья совсем.

Если организм очень зашлакован и ослаблен, имеются заболевания внутренних органов и обмен веществ уже нарушен, то исправить это можно длительным голоданием — от 3 до 50 дней. Но это можно делать только после предварительной детальной теоретической подготовки и под руководством специалистов.

Говоря о чистоте пищи и чистоте сознания, нужно помнить не только о чистоте продуктов питания, но и о чистоте способов добывания пищи. От этого зависит чистота «тонких» причинно-следственных планов человеческого бытия.

10. Что ты ешь — то ты и есть.

Организм формируется из тех элементов, которые в него поступают. И он приобретает качества этих же элементов.

Ешьте только свежую, чистую, приятную на вкус, живую, витаминную и полную энергии пищу. Забудьте о том, что на Западе люди с опытом уже давно называют «джанк фуд» («мусорной пищей»), — обо всех этих чипсах, гамбургерах, консервированных сосисках, майонезах и т. п.

Глупо стремиться употреблять в как можно больших количествах дорогие и дефицитные, а значит, «престижные» продукты. Ведь при этом питается не организм, а самоутверждающееся чувство собственной исключительности. Пользы же для организма от таких продуктов, как правило, никакой, чаще — один вред.

Уже многие в мире начали понимать, что по-настоящему престижно — быть здоровым и сильным, выглядеть красивым и всегда хорошо себя чувствовать.

Управляя рационом питания, можно сознательно влиять на формирование своего тела, состояние чувств, сознание и причинно-следственные связи (Судьбу). Это факт, проверенный веками и практическим опытом множества естествоиспытателей.

11. Не совмещай несовместимое.

Переваривание различных продуктов происходит за счет различных биохимических реакций: кислотных или щелочных. Совмещение таких продуктов в одном приеме пищи приводит к кислотно-щелочной нейтрализации и образованию бесполезных солей, что существенно затрудняет процесс пищеварения.

Для того чтобы избежать подобных явлений, следует учитывать совместимость продуктов в одном приеме пищи. Для этого разработано множество специальных теорий совместимости. В качестве примера предлагается таблица совместимости продуктов, составленная Андреем Сидерским на основании работ Венцеслава Евтимова, болгарского автора книг по Йоге, и других литературных источников (см. табл. 4 на стр. 174).

12. «Догм нет» — гласит догма первая.

Определяя режим и рацион питания, следует, конечно же, учитывать все вышеизложенные предписания и правила, но никогда не следует забывать ориентироваться прежде всего на хорошее самочувствие и руководствоваться интуитивным чувством здравого смысла.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Примечание
1			✓					✓				
2			✓					✓				
3	✓	✓						✓				
4			✓					✓				
5												I
6												II
7			✓									III
8	✓	✓	✓	✓								
9												IV
10												
11	✓											V

✓ — сочетаются

Примечания:

I — употребляется отдельно (интервал 40 мин.)

II — сочетается только свежее молоко с рисом

III — 7 с 3 в соотношении 1 : 3 по массе

IV — при острой необходимости получить много энергии, не загружая ЖКТ

V — и с орехами

1. Крахмалистые овощи: картофель, старая морковь, старая свекла, тыква, репа, брюква и т. п.
2. Злаки: зерна, крупы, мука и продукты с ее содержанием, проросшие злаки.
3. Некрахмалистые овощи: травы, молодые корнеплоды, белые корни, капуста, салат, редис, редька, помидоры, огурцы и т. п.
4. Белковые продукты: бобовые, орехи, яйца, икра и др.
5. Свежие ягоды и фрукты.
6. Молочные продукты, кроме топленого масла.
7. Мясо и рыба (желательно из рациона постепенно исключить).
8. Растительные жиры и топленое масло.
9. Дыни и бананы.
10. Шоколад и какао (в ограниченных количествах при больших тратах энергии).
11. Сухофрукты.

Таблица 4

Диета Йоги

Йога различает три основных качества (Гуны) — *Тамас*, *Раджас* и *Саттва*, — присущих материальному Миру. Все продукты питания подразделяются на три соответствующие группы.

Качества пищи:

Тамас: мертвая, безвкусная, безвитаминная, сухая, мучная, многократно остывшая и разогретая, технически переработанная, рафинированная, несвежая, забродившая, разлагающаяся и дурно пахнущая, синтетическая и т. п.

Раджас: возбуждающая пристрастия, резкая на вкус, соленая, горькая, кислая, с острыми специями, приторно сладкая, жареная, жирная, копченая, консервированная и т. п.

Саттва: живая, сытная, витаминная, проросшая, свежая, чистая, приятная на вкус и т. п.

Саттвические продукты оказывают «тонкое» влияние и вызывают естественные и «мягкие» вкусовые ощущения. А раджасическая пища оказывает «грубое» влияние, и ее употребление сопровождается «жесткими» вкусовыми ощущениями. По воздействию на сигнальную систему (на чувства) саттвическая пища сопровождается слабыми сигналами, а раджасическая — сильными. Организм обычно адаптируется к регулярным воздействиям, и это сопровождается привыканием сигнальной системы к соответствующему уровню сигналов.

Чем «крепче чувства», тем сильнее становится зависимость от их регулярного переживания, тем легче развиваются пристрастия и тем труднее обрести Свободу Духа.

При перестройке сигнальной системы и привыкании к саттвической пище можно получать наслаждение от еды не меньшее, чем от возбуждающих раджасических продуктов (хотя йоги и не мыслят категориями удовольствия), но при этом очищается энергетическая система, развивается сенситивность и снижается нагрузка на сигнальную систему и психику, а это приводит к тому, что человек становится спокойным, уравновешенным, здоровым и радостным.

Определять *Гуну* продуктов питания лучше всего не от ума и не от знания того, «что есть что», а *чувствуя* ее и принюхиваясь к ней, как животные. При этом часто обнаруживается, что та пища, которая еще минуту назад казалась деликатесом, оказывается несъедобной, «синтетической» или «пластиковой». Или та, что по всем канонам соответствовала здоровой и полезной пище, на самом деле была загрязнена кармически в процессе ее добывания или обработки.

Все живое на Земле «питается» солнечной энергией при обязательном наличии воды.

Солнечный свет «кормит» растения. Травоядные животные едят растения, а плотоядные животные — травоядных. Другие плотоядные едят этих плотоядных. Есть

и такие, которые питаются падалью. Всех «кормит» солнечная энергия, но с каждым переходом из одного живого существа в другое она претерпевает существенные качественные изменения.

Элементы горящего дерева распадаются на простейшие элементарные составляющие. При этом ранее накопленная в нем солнечная энергия высвобождается в огне, а дерево превращается в золу, разжечь которую вновь становится невозможно. В ней больше нет солнечной энергии связей, которую еще можно освободить.

В погоне за новыми вкусовыми ощущениями люди напридумывали бессчетное множество рецептов, многие из которых подразумевают многократную термическую обработку. Но не учли того, что каждая термическая операция над продуктами питания подобна их медленному сгоранию (окислению) с потерей ими солнечной энергии и ее качественным изменением.

С каждым последующим разогреванием остывшей пищи продолжается это ее разложение и «живые» продукты превращаются в «мертвые» по качеству своей энергетической активности.

При поедании одного живого существа другим происходят процессы окисления, подобные сгоранию, но главное — изменяются показатели качества поедаемой пищи и жизненной активности энергии, что приводит к коренному изменению состояния сознания живого существа. Разницу нетрудно уловить, наблюдая за психическими типами травоядного слона и плотоядной гиены. Сравните их по степени «интеллекта», «сердечности» и «великодушия». Такое сравнение, конечно, не абсолютно, но различие нетрудно уловить.

Переваривание пищи подобно костру. Можно пробовать разжигать огонь обмена веществ сразу из толстых поленьев (питаясь мясом и рыбой). Это отнимет много времени и сил. И зола после такого костра останется грубая и плотная. А можно легко разжечь огонь из хвороста (питаясь легко перевариваемыми продуктами: злаками, фруктами, овощами) и подбрасывать его в огонь постоянно. Это не отнимет много сил и времени, огонь разгорается легко, горит ярко и жарко. Золы после такого костра почти не остается, а если что-то и останется, то легко уносится «ветром» обмена веществ.

Теория питания, главной категорией которой была калорийность и энергетическая ценность продуктов, уже несколько десятков лет назад устарела на Западе. А на Востоке при выборе рациона питания ею и не пользовались никогда, предпочитая в первую очередь обращать внимание на качества пищи и ее влияние на сознание человека, а также отдавая предпочтение плодовой диете.

В плодах содержатся в концентрированном виде все наиболее ценные жизненные элементы, производимые природой и предназначенные ею для продолжения жизни на Земле двумя путями: непосредственным рождением из плода нового живого существа и продлением существования уже живущего через его питание.

Именно поэтому природой предусмотрено производство плодов любого вида с избытком, гораздо больше, чем было бы необходимо только для продления жизни того или иного вида. Этот избыток производится с расчетом на тех, кто питается этими плодами.

Традиция Йоги отдает предпочтение *Саттва Гуне* при выборе продуктов и рекомендует вегетарианскую плодовую диету: фрукты, овощи, злаки, орехи, молоко, нерафинированное растительное масло и мед. Некоторые школы Йоги из продуктов животного происхождения допускают в небольших количествах яйца и икру. А другие — исключают из рациона даже молоко, игнорируя *все* животные продукты.

При этом пищу едят в сыром, «живом» виде или, в исключительных случаях, при минимальной термической обработке, с минимальными количествами соли и сахара.

Саттвическая плодовая диета основана на естественном питании и не подразумевает насилия. Она способствует искоренению многих болезней современности как в теле, так и в сознании, дарует человеку крепкое здоровье, энергичность, чувствительность, удовлетворенность, уравновешенность, глубокий внутренний покой и радость.

Непредвзято говоря, если человек способен управлять своими чувствами и питаться не ради чувственного наслаждения, а с целью сознательного формирования качеств своего организма и сознания, но при этом его убеждения, моральная основа и цели в жизни требуют обладания силой и качествами хищного волка или грифа-стервятника, то он может питаться падалью, делая все наоборот, и при этом быстро добьется успеха.

Для того, чтобы в условиях современного пищевого изобилия режим питания соответствовал прадавнему эталону, обмен веществ работал мощно, организм оставался чистым и здоровым, а также для того, чтобы качества тела способствовали преуспеванию в практике Йоги, нужно сознательно приучить себя всегда жить впроголодь.

Шива Ната — Танец Шивы

Переходы от одной *Асаны* или *Виньясы* к другой сопровождаются движениями рук или ног. По общим признакам эти движения можно считать разновидностью *Виньяс*, так как они также синхронизируются с дыханием. Но они не образуют какую-то особую группу *Виньяс*, являющуюся функциональным звеном «Универсального Многоуровневого Алгоритма *Виньяс*», так как являются частями уже рассмотренных выше групп *Виньяс* при переходе от одной *Асаны* или *Виньясы* к другой.

Такие движения рук и ног могут совершаться во множестве аналогичных вариантов. Например, если из положения стоя с руками, поднятыми вверх над головой, наклоняться вперед и опускать руки на пол, то существует как минимум три варианта радиальных траекторий движения рук: вперед и вниз; в стороны и вниз; и назад и вниз.

Кроме того, существует ряд специальных дыхательных упражнений, которые также сопровождаются подобными движениями рук и ног. И так как руки связаны

мышцами с грудной клеткой, а ноги — с брюшной полостью, которые участвуют в процессе дыхания, то от траектории и характеристик движения рук и ног в этих дыхательных упражнениях в значительной мере зависят характеристики дыхания.

К сожалению, во многих школах Йоги, наряду с прогрессивными техническими элементами и методиками, эти движения часто выполняются слишком просто, а зачастую, можно сказать без преувеличения, примитивно и «как попало». В то время как от этих движений во многом зависят характеристики потоков энергии в периферийных каналах. Поэтому совершенно необходимо изучить основные принципы динамики конечностей и их влияние на характеристики дыхания для того, чтобы ввести культуру этих движений в практику Йоги и выполнять все движения руками и ногами во время тренинга сознательно, а также, с помощью специально отобранных движений руками и ногами, повысить эффективность дыхательных упражнений.

Рассматривая теоретическую модель движущейся руки или ноги, прикрепленной к условно неподвижному туловищу, мы видим, что движения рук и ног могут осуществляться в одном, двух и трех измерениях.

Движения в одном измерении выполняются при «линейном» выпрямлении или сгибании руки или ноги. В двух измерениях — при их «плоскостном» радиальном движении. И в трех измерениях — при выполнении «объемных» спиральных движений.

В зависимости от этого образуются три группы движений конечностей: линейные, плоскостные и объемные.

Теоретически, для того, чтобы совершить чисто линейное или плоскостное движение, необходимо, чтобы элементы скелета приводились в движение одной мышцей или несколькими параллельными мышцами, находящимися в одной плоскости с линией направления движения. Но вследствие того, что тело человека устроено так, чтобы обеспечивать всевозможные движения в различных направлениях, мышцы, управляющие конечностями, крепятся к элементам скелета под разными углами. И если понаблюдать за естественной динамикой тела, то можно заметить, что почти все его движения осуществляются не одной мышцей, а группами мышц. И при совершении того или иного движения происходит частичная или полная передача нагрузки от одной мышцы к другой. При этом изменяется угол приложения движущего усилия. Поэтому естественные движения очень редко (только на коротких траекториях) бывают чисто линейными или плоскостными. И они чаще всего происходят при резком расслаблении мышц и безвольном падении той или иной части тела. Для того чтобы техника линейных и плоскостных движений была не столь примитивной и более естественной, их нужно дополнять моментами движений, недостающими до трехпроекционного движения. Так, например, линейное выпрямление (сгибание) руки (ноги) можно выполнять «хлыстообразно» или одновременно вращать конечность вокруг ее оси. И при плоскостном радиальном движении руки (ноги) можно также одновременно вращать ее вокруг своей оси.

По сравнению с линейными и плоскостными движениями объемные спиральные движения обладают рядом преимуществ и положительных характеристик.

Во-первых, они являются наиболее естественными и гармоничными. Во-вторых, они совершаются в трех проекциях и их траектория состоит одновременно из линейного и радиального моментов движения и, следовательно, подразумевает способность выполнять и контролировать также и эти движения. В-третьих, объемные спиральные движения «охватывают» почти все возможные пространственные положения «внутри Предельного Круга Подвижности» рук и ног и, следовательно, позволяют контролировать это пространство и связывать любые точки внутри этого пространства между собой. В-четвертых, для выполнения таких спиральных движений задействуются все группы мышц рук, ног, плечевого и бедренного поясов, в результате чего осуществляется мощное тренирующее и всестороннее укрепляющее воздействие.

Поскольку движение конечностей в пространстве связано с преодолением ими силы тяжести, то образуется взаимосвязь между силовыми линиями гравитационного поля Земли и «внутренними потоками энергии». И по правилу «действие равно противодействию» движение конечностей вверх, против силы гравитации, связано с возникновением в них активных преодолевающих потоков энергии. Или можно сказать, что при этом активная составляющая силы гравитации условно транслируется в каналы рук или ног. И наоборот, при движении конечностей вниз, по ходу силы гравитации, активность потоков энергии снижается. При этом активная составляющая силы гравитации выполняет работу по опусканию конечностей и «пассивный антипоток» заполняет энергетические каналы рук и ног.

Непрерывные спиральные движения состоят из двух полных синусоид противоположного направления. Поэтому выполнение таких движений задает серию чередующихся активных и пассивных фрагментов потока энергии. Эти импульсы энергии очищают энергетические каналы и уравновешивают циркуляцию энергии в них.

Синхронизация спиральных движений конечностей с процессом дыхания создает непрерывную цепь интенсивного потребления энергии из окружающего пространства, трансляции ее через каналы психоэнергетической структуры, аккумуляции и излучения в окружающее пространство.

Такие спиральные движения широко использовались в раннебуддийских практиках. Изначально они являлись элементами Танца Шивы — искусства Йоги, развивающего сознательный контроль, координацию и потенциальные возможности тела, не имеющие прикладного применения в жизни.

Позднее Бодхидхарма экспортировал их в Шаолинь, и на основе этих движений были разработаны прикладные боевые техники с использованием собственного тела и с различным оружием: мечом, шестом, копьем и т. п. Эти техники стали великолепным средством развития функциональных возможностей тела, повышения энергетического потенциала организма, контроля и координации одновременно нескольких «секторов» различных частей тела.

Следует заметить, что утяжеление рук оружием, с одной стороны, способствовало повышению плотности потока энергии, протекающего через каналы рук, более интенсивному развитию силы и выносливости бойца. Но была и другая сторона

использования оружия в тренинге — уменьшались требования к «выворотности» суставов.

Поэтому в дальневосточных школах боевых искусств к прикладным упражнениям с оружием стали допускать только после многолетней практики базовых упражнений без оружия.

Некоторые из этих упражнений стали сегодня широко известны — например, «вращения чаш с водой», которую нужно не пролить во время спиральных радиальных движений. В древнем же Танце Шивы в этих чашах была не вода, а масло с фитилями, которые горели во время его исполнения. И при вращении чаш нужно было не только не пролить масло, но и не погасить огонь.

Этот танец, исполняемый на фоне звездного неба, производит неописуемое впечатление...

В Танце Шивы используется шестнадцать принципиально разных основных движений и шестнадцать основных положений для двух рук. И это число не может быть больше или меньше.

Спираль всегда имеет центральную ось, вокруг которой происходит вращение. При вращении чаши ее верхняя плоскость и ладонь руки всегда должны быть в горизонтальном положении. А вращение спирали должно происходить вокруг вертикальной оси. При этом вращения чаш происходят последовательно как бы в двух параллельных горизонтальных плоскостях и связаны между собой диагональными фрагментами движений переходов из одной такой горизонтальной плоскости в другую. Поэтому такие спиральные движения называются «горизонтальными».

В то же время это горизонтальное вращение чаш состоит из двух непрерывных радиальных движений по спиральным траекториям: восходящего и нисходящего. При выполнении таких движений происходит интеграция верхнего и нижнего горизонтальных подпространств.

Существует несколько уровней практического освоения этих движений. Но с самого начала следует заметить, что разница между этими уровнями заключается не столько в физической сложности, сколько в степени контроля и координации, а также в способности длительное время, не отвлекаясь, следовать по заданной программе, безошибочно переходя от одного движения к другому и выполняя их технически безупречно. Хотя на физическом уровне сложность этих движений отличается незначительно.

Переход с одного уровня на другой подразумевает знание большего числа всевозможных комбинаций этих несложных движений и дополнительных движений-«связок» между ними, что соответствует лучшей координации рук и ног. А способность длительное время не отвлекаться и безошибочно следовать по заданной программе соответствует более высокой степени контроля всевозможных положений рук и ног в «Границах Предельного Круга» их подвижности.

Для введения культуры этих движений в последовательности *Асан*, *Виньяс* и дыхательных упражнений вполне достаточно овладеть первым уровнем. Но для целей специального развития контроля и координации первого уровня недостаточно. Поэтому ниже рассматриваются три уровня развития в этом направлении.

Рассматривая Танец Шивы, необходимо сразу понять, что слово танец применяется условно и только исходя из внешних признаков этого явления. Необходимо представлять себе, что происходит с энергетическим телом и в окружающем пространстве во время исполнения спиральных движений руками с чашами. Прежде всего, спираль — это объемная синусоида. А как известно из физики, движение носителей энергии, например электронов, по спиральному проводнику создает электромагнитное поле. При этом электромагнитная сила действует вдоль центральной оси, вокруг которой совершается это движение по спирали. Подобные же явления происходят в пространстве вокруг человеческого тела, если человек совершает спиральные движения руками или ногами. Ведь такие движения, с физической точки зрения, сопровождаются совершенно конкретным движением жизненной энергии сквозь каналы рук и ног. И при этом вдоль центральных осей, вокруг которых совершаются эти спиральные движения, начинают действовать соответствующие силы, взаимодействующие с окружающим пространством. А изменение направления движения по нисходящей и по восходящей спирали при непрерывном вращении чаш приводит к пульсирующему изменению направления этих сил на противоположные.

Приобретение опыта в управлении энергетическими потоками открывает многие сверхнормальные способности. Но, несмотря на заманчивость овладеть ими, всегда следует помнить об основной цели этой практики.

Несмотря на приведенные выше энергетические эффекты, происходящие при исполнении движений Танца Шивы, все же не следует проводить прямую аналогию и сравнивать технику этих движений с техниками Цигун, Тайцзи, Зыонгшинь, Гунфу и другим китайским, вьетнамским или японским наследием. Необходимо помнить, что, в отличие от последних, основной акцент в Танце Шивы делается не на достижении энергетических результатов, связанных с чувством движения и аккумулирования энергии, не на совершенствовании стратегических и технических качеств бойца (хотя эти качества развиваются «как цветы на обочине дороги»), а на развитии многосекторного контроля управляющих структур, повышении скорости процессов управления и образовании в сознании новых алгоритмов трансцендентных связей, за счет которых повышается поколение и мощность биопроцессора.

Конечно же, все эти качества можно развивать и всевозможными упражнениями без участия физического тела. Например, в процессе совершенствования математического мышления, игры в шахматы или в современные компьютерные игры. И, возможно, кого-то такое узкое и одностороннее развитие вполне устраивает. Но Танец Шивы позволяет сохранить гармонию в развитии тела и духа. При этом из-за обычного отставания возможностей тела от способностей духа задачи сознательного контроля в Танце Шивы достаточно просты по сравнению с задачами, которые можно решать в чисто «умозрительных» практиках, но зато они соответствуют реальному уровню развития инструмента (тела). При этом никогда не сложится ситуация, что Дух готов летать, а чахлое тело не способно даже ползать. Потому что не нарушается гармония между Небом и Землей, между эволюцией идеального и материального.

Первый уровень

На первом уровне практики осваиваются шестнадцать основных движений рук, два основных движения одной ногой и восемь основных шагов. Они способствуют увеличению объема легких, очищению периферийных энергетических каналов, развивают координацию, подвижность суставов и укрепляют мышцы рук и ног.

Движения рук

Для облегчения практического освоения спиральные движения рук разбиваются на четыре четверти. Как уже говорилось выше, при исполнении горизонтальных движений ладони все время направлены вверх в горизонтальном положении. В первой и третьей четвертях пальцы рук направлены наружу (фото 1 и 3). А во второй и четвертой четвертях — внутрь (фото 2 и 4).

Для упрощения дальнейшего описания техники этих движений, каждой из четвертей условно присвоен соответствующий цифровой код. Первая четверть — 1, вторая — 2, третья — 3 и четвертая — 4.

Сначала такие движения нужно осваивать каждой рукой отдельно, несколько раз без остановки вращая ее в одну и ту же сторону — в ту, в которую легче получается. Затем можно пробовать совершать обратное вращение в противоположную сторону. Для запоминания правильной траектории движений сразу, лучше начинать осваивать эти движения, стоя перед зеркалом, обращая внимание на плавность и непрерывность движений, а также на «выворотность» кистей. Для облегчения чувства горизонтальных плоскостей в руки можно взять чаши или что-либо плоское и тяжелое.

Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу практического освоения первого уровня — движениям двух рук одновременно.

Положениям двух рук также условно присвоен двухзначный цифровой код. При этом левая цифра обозначает положение левой руки, а правая цифра — положение правой руки. Например, если обе руки находятся в положении первой четверти, то такому положению соответствует цифровой код — 11. Или если левая рука находится в положении третьей четверти, а правая — в положении второй четверти, то такому положению соответствует цифровой код — 32.

Самыми простыми движениями одновременно двух рук являются синхронные односторонние движения, при которых каждая рука проходит одновременно одинаковые четверти.

Например, в последовательности 11, 22, 33, 44, 11 и т. д. или в обратной последовательности (фото 5–8). Хотя если смотреть сверху, то руки при этом вращаются в разные стороны. Последовательность практического освоения этих и всех последующих движений одинаковая: сначала отрабатываются движения синхронно с мощным дыханием, при которых руки несколько раз без остановки вращаются в одну и ту

же сторону — в ту, в которую это легче получается, и затем — в обратную сторону. При этом все вдохи совершаются носом, а все выдохи — ртом. И каждому вдоху (выдоху) соответствует две четверти (половина полной траектории) спиральных движений.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

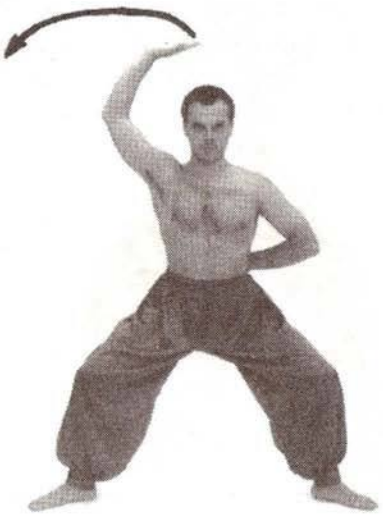


Фото 4

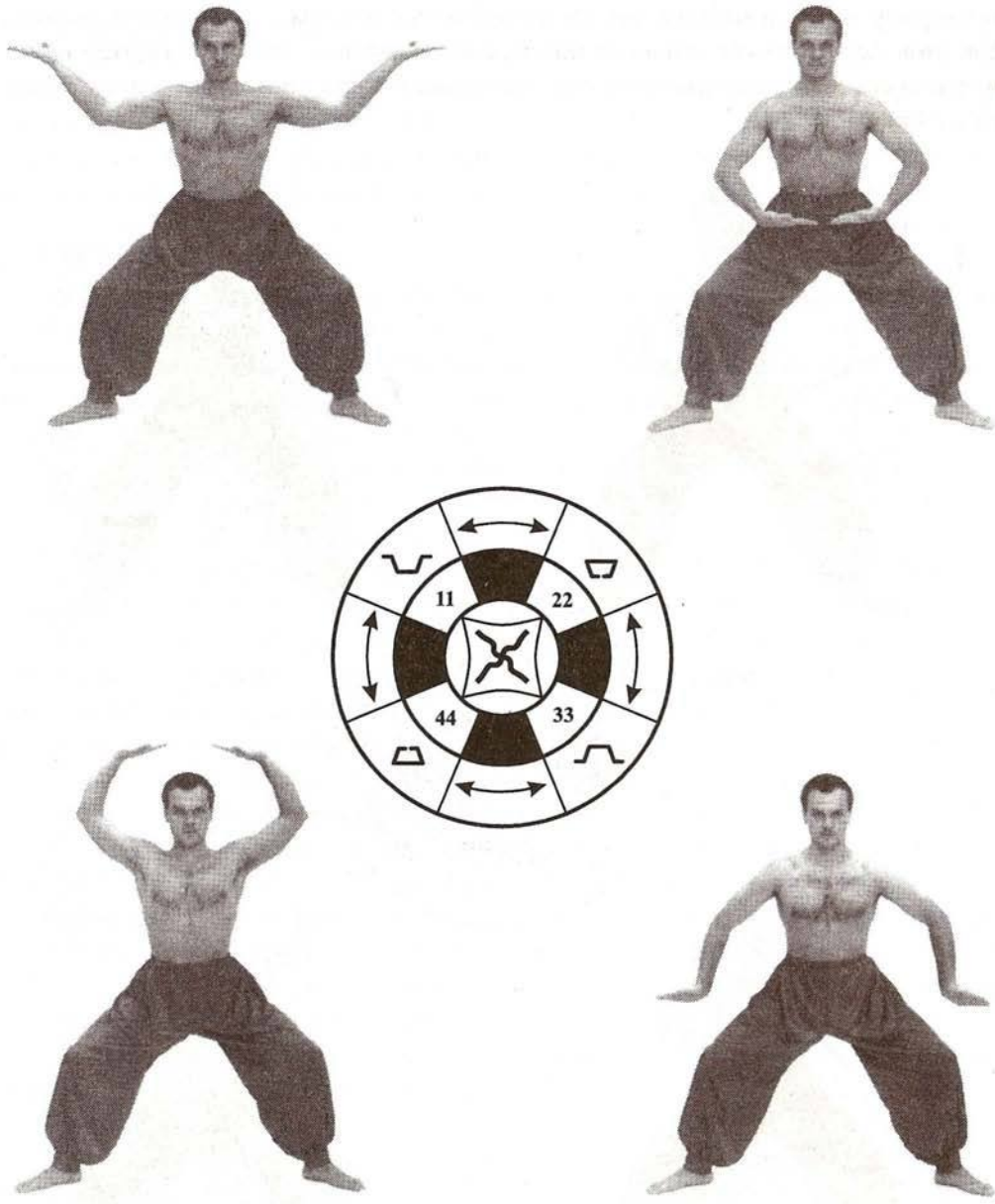


Фото 5–8

Далее осваиваются односторонние движения двух рук, при которых каждая рука проходит одновременно разные четверти, но в одинаковой последовательности. Всего существует три варианта таких движений. Первое движение начинается со сдвигом

одной руки на одну четверть вперед и выполняется в последовательности: 12, 23, 34, 41,12 или в обратной последовательности (фото 9–12).

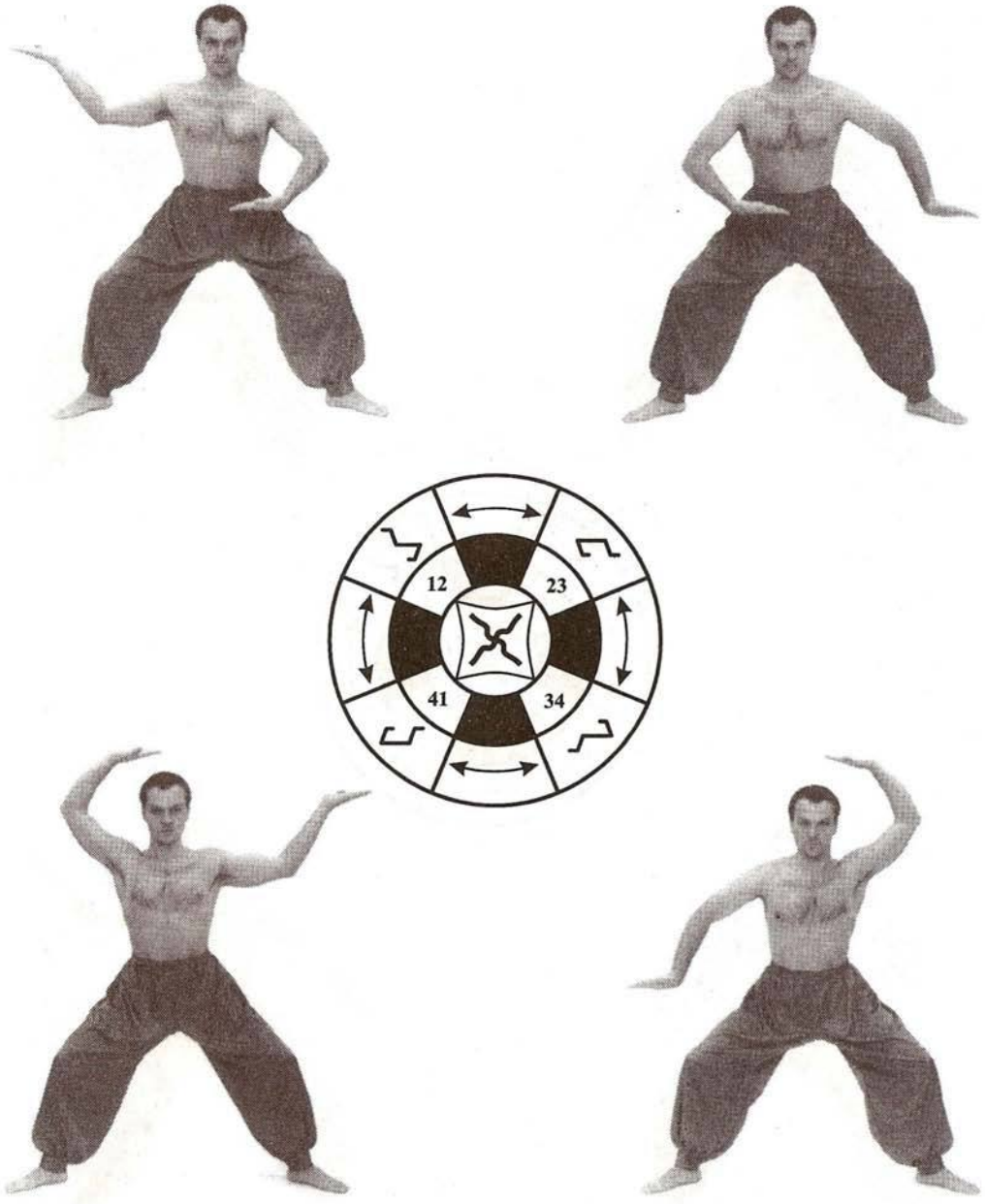


Фото 9–12

Второе движение начинается со сдвигом одной руки на две четверти вперед и выполняется в последовательности: 13, 24, 31, 42, 13 или в обратной последовательности (фото 13–16).

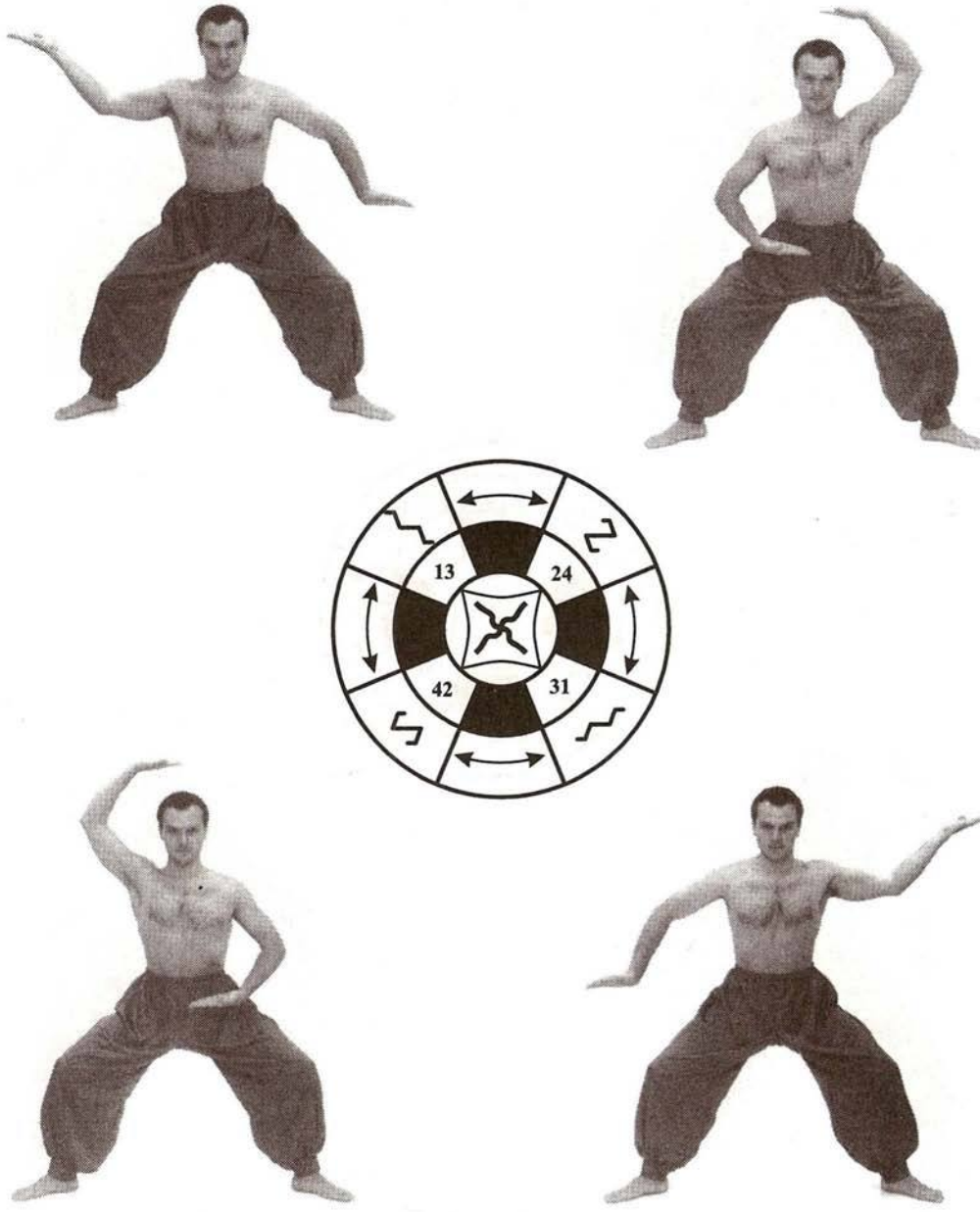


Фото 13–16

И третье движение начинается со сдвигом одной руки на три четверти вперед и выполняется в последовательности: 14, 21, 32, 43, 14 или в обратной последовательности (фото 17–20).

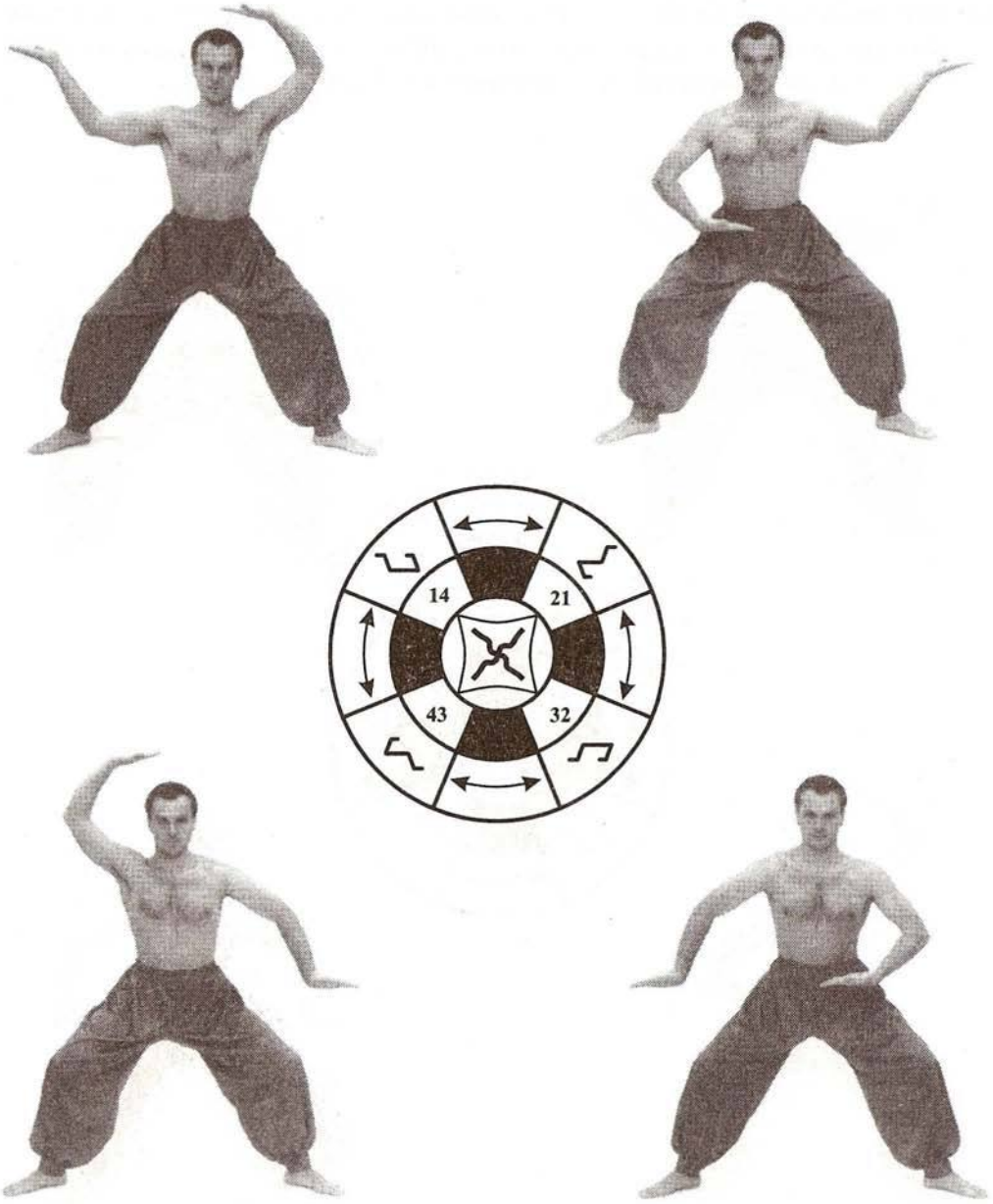


Фото 17–20

Когда односторонние движения освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу практического освоения первого уровня — разносторонним движениям рук, при которых они проходят одновременно разные четверти в противоположной последовательности. Всего существует четыре варианта таких движений. Первое движение начинается из положения без сдвига, но из него руки движутся в противоположные стороны в последовательности: 11, 24, 33, 42, 11 и т. д. или в обратной последовательности (фото 21–24).

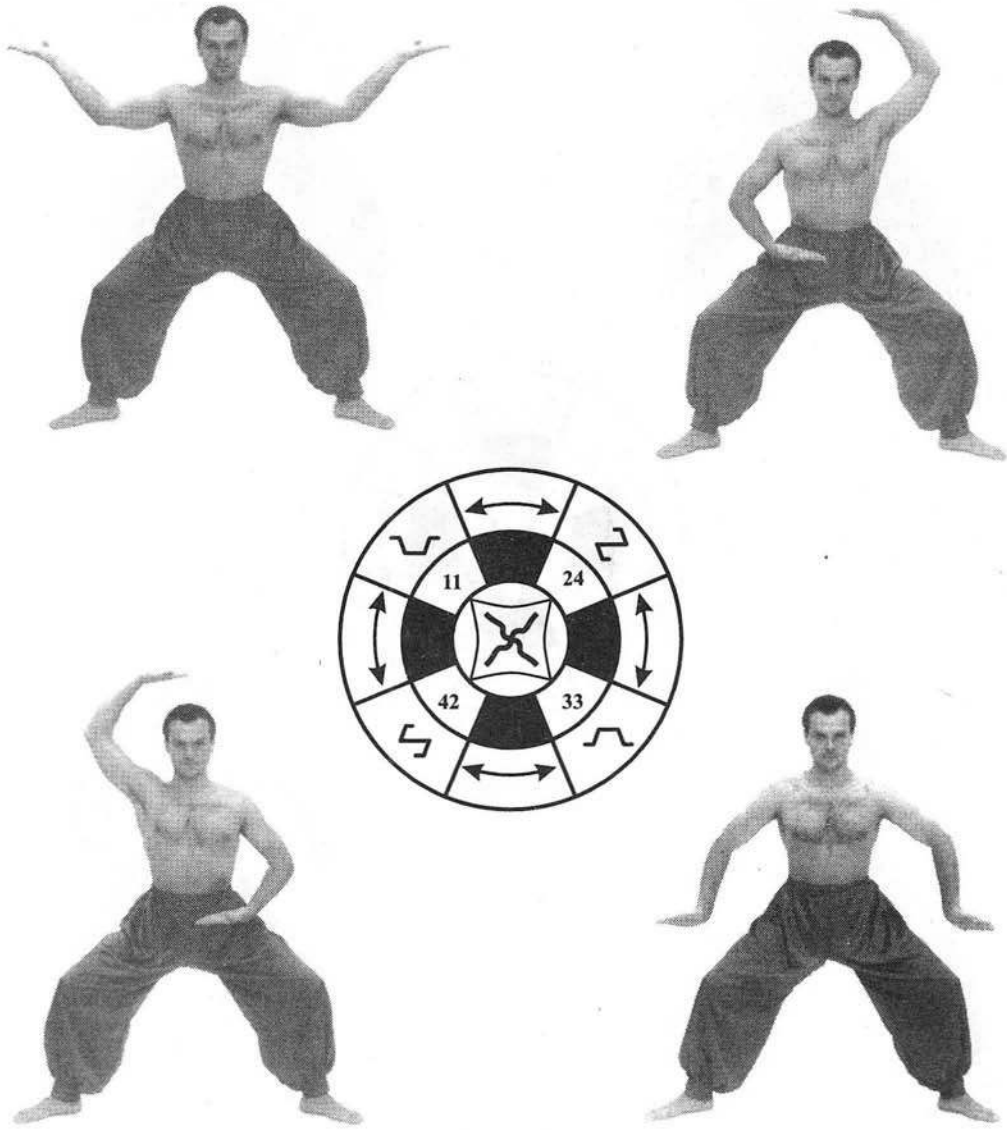


Фото 21–24

Второе движение начинается со сдвигом одной руки на одну четверть вперед, и из него руки движутся в разные стороны в последовательности: 12, 21, 34, 43, 12 и т. д. или в обратной последовательности (фото 25–28).

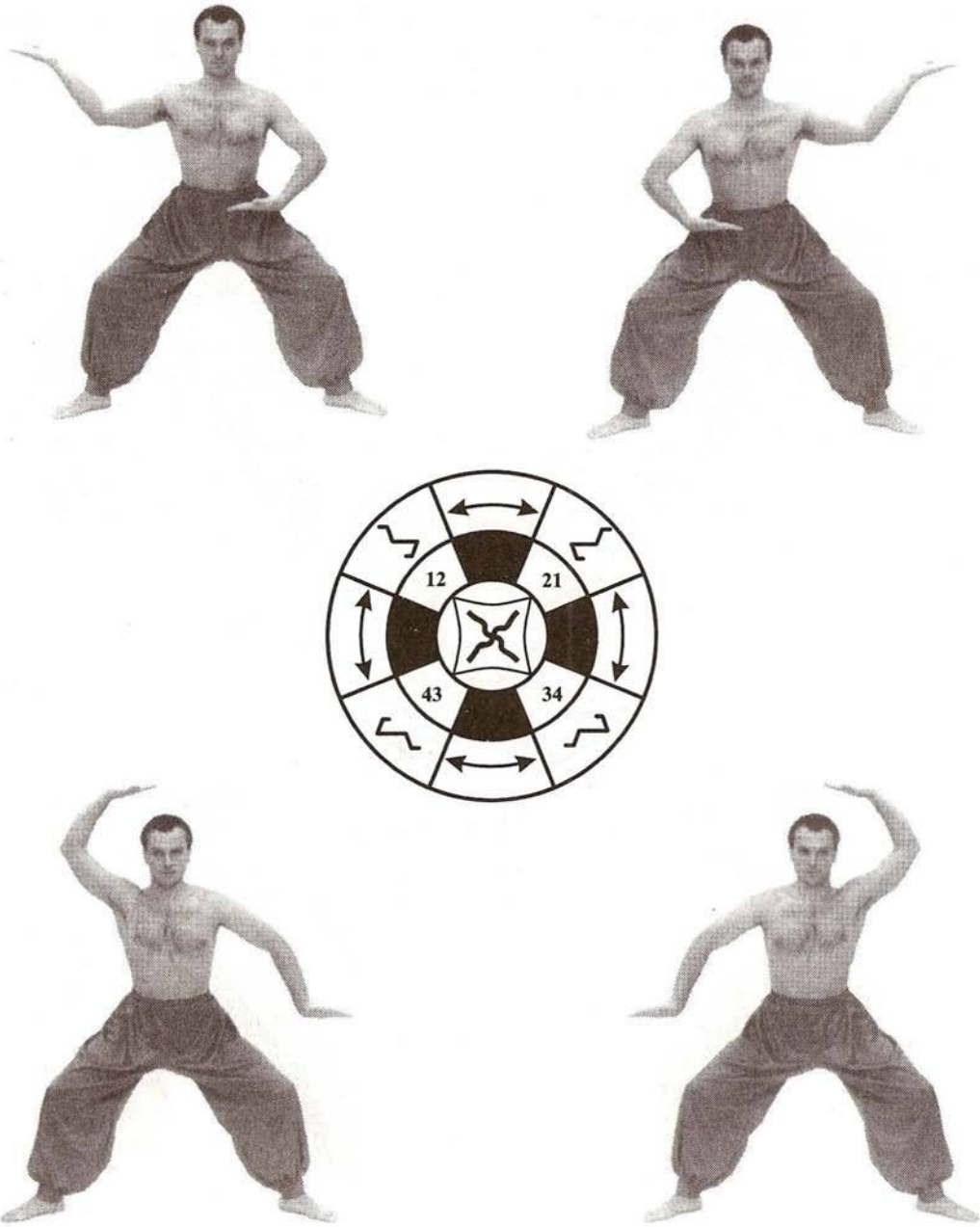


Фото 25–28

Третье движение начинается со сдвигом одной руки на две четверти вперед, и из него руки движутся в разные стороны в последовательности: 13, 22, 31, 44, 13 и т. д. или в обратной последовательности (фото 29–32).

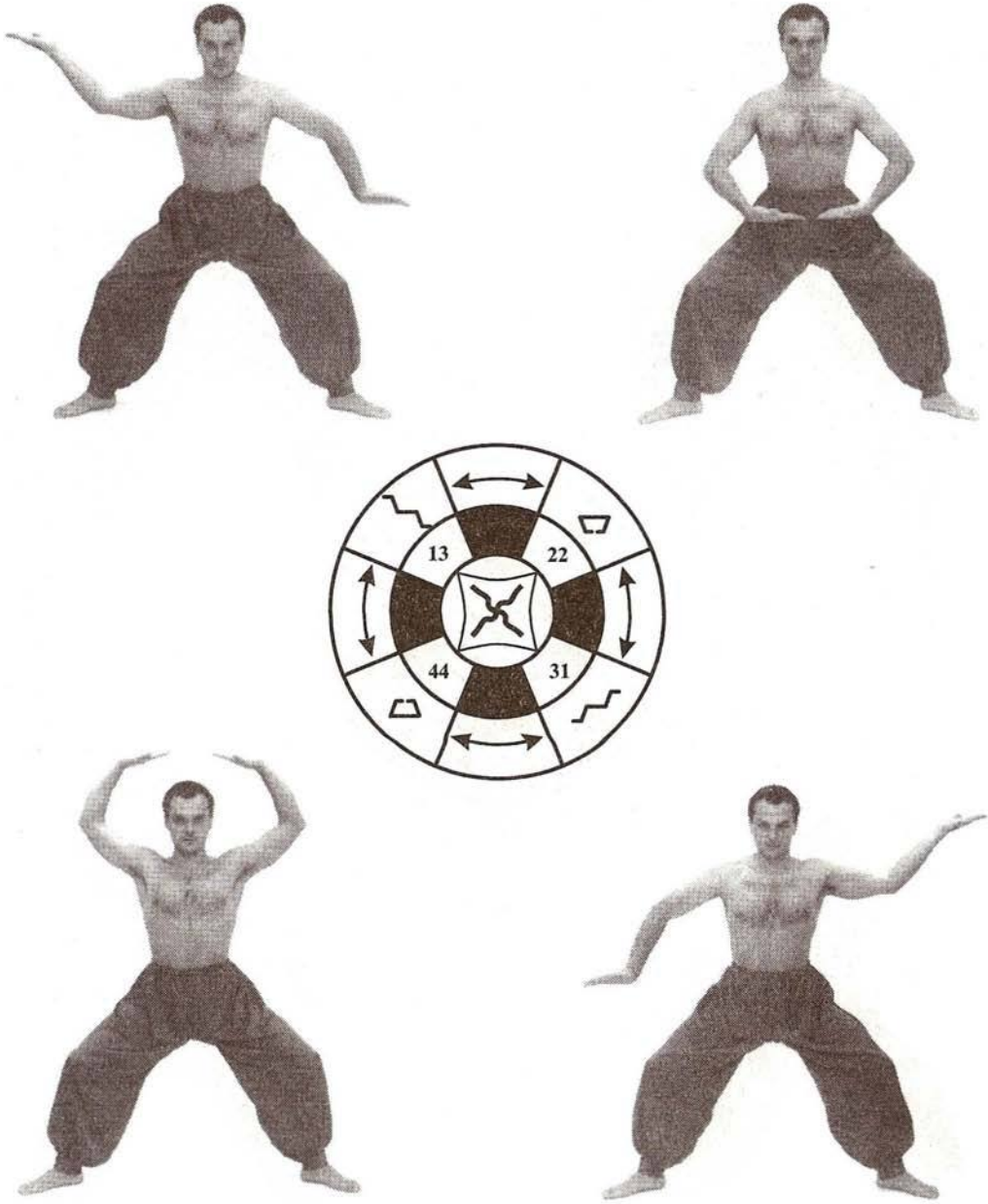


Фото 29–32

И четвертое движение начинается со сдвигом одной руки на три четверти вперед, и из него руки движутся в разные стороны в последовательности: 14, 23, 32, 41, 14 и т. д. или в обратной последовательности (фото 33–36).

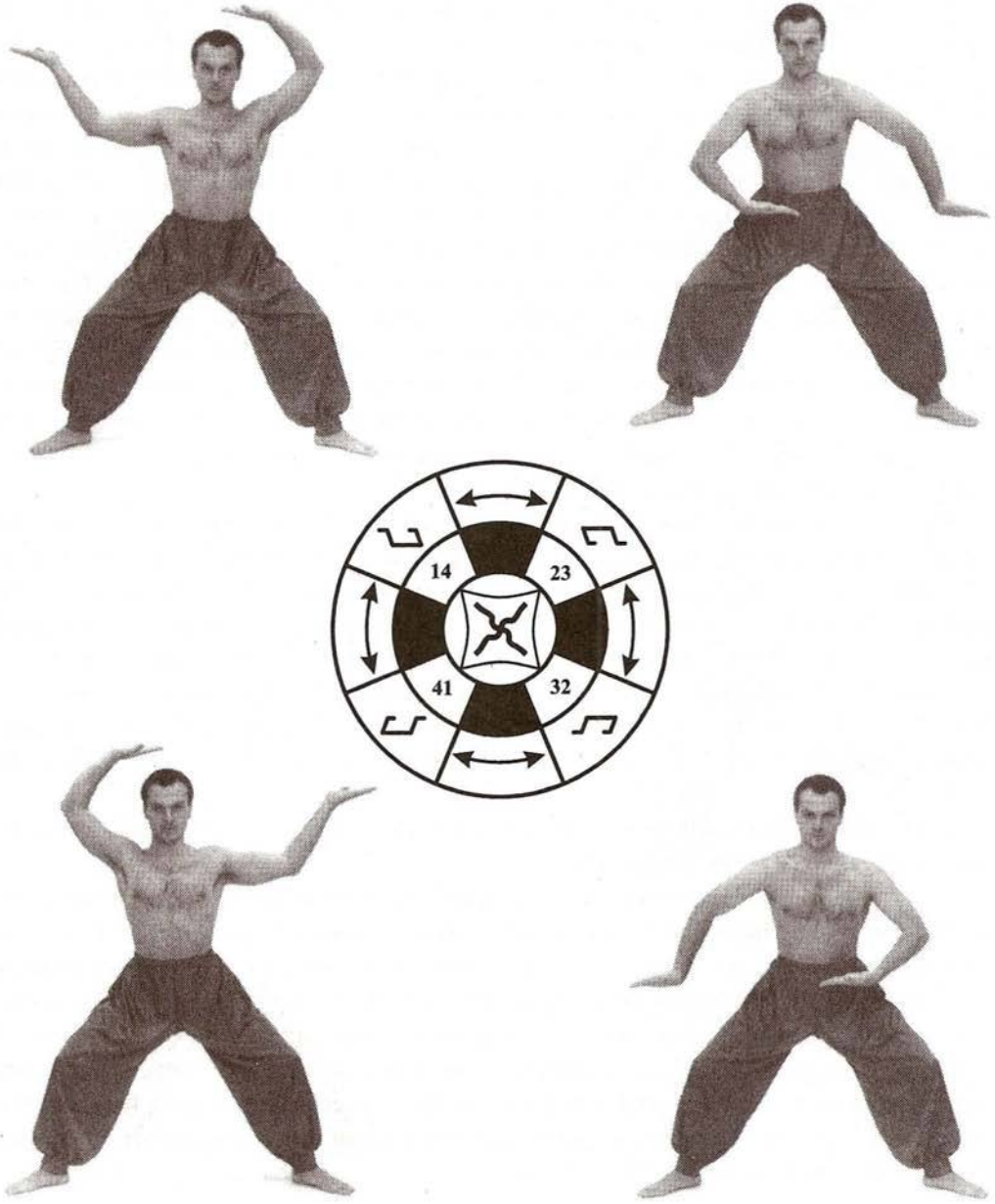


Фото 33–36

Кроме рассмотренных восьми вариантов горизонтальных движений двумя руками существует еще одна группа спиральных движений, отличающихся направлением центральной оси, вокруг которой эти спиральные движения совершаются. Так, если в горизонтальных движениях центральная ось направлена вертикально, то теоретически существуют еще два основных направления для нее: горизонтальное продольное и горизонтальное поперечное. При этом спиральные движения вокруг этих осей будут соответственно вертикальными поперечными и вертикальными продольными. Но практически, спиральные движения вокруг продольной горизонтальной оси существенно ограничиваются недостаточной подвижностью в плечевых суставах при отведении рук назад. Поэтому они используются только в прикладных упражнениях воинских искусств с применением оружия: нунчаку, мечей, шеста и др., удлиняющих руки и компенсирующих недостаток «выворачиваемости» плечей. Поэтому в арсенале движений без оружия используются спиральные движения только вокруг горизонтальной поперечной оси. Кроме того, чисто технически, такие движения как вокруг горизонтальной поперечной, так и вокруг горизонтальной продольной оси выполняются совершенно одинаково. И если практически освоены движения вокруг поперечной горизонтальной оси, то, при необходимости, с использованием оружия, они легко могут исполняться и вокруг продольной горизонтальной оси.

Вертикальные спиральные движения вокруг горизонтальной поперечной оси также практически осваиваются на первом уровне. Подобно горизонтальным движениям вокруг вертикальной оси, они делятся на четыре четверти, которым для упрощения дальнейшего описания техники также присваиваются соответствующие цифровые коды. Первая четверть — 5, вторая — 6, третья — 7 и четвертая — 8.

Ладони во время этих движений все время удерживаются направленными наружу в вертикальном положении. В первой и третьей четвертях пальцы рук направлены вперед (фото 37 и 39). А во второй и четвертой четвертях — назад (фото 38 и 40).

При выполнении таких движений происходит интеграция внутреннего и наружного вертикальных подпространств.

Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу первого уровня, на котором практически осваиваются вертикальные спиральные движения двух рук одновременно, которым также присвоен двухзначный цифровой код. При этом левая цифра обозначает положение левой руки, а правая цифра — положение правой руки. Например, если обе руки находятся в положении первой четверти, то такому положению соответствует цифровой код — 55. Или если левая рука находится в положении третьей четверти, а правая — в положении второй четверти, то такому положению соответствует цифровой код — 76.

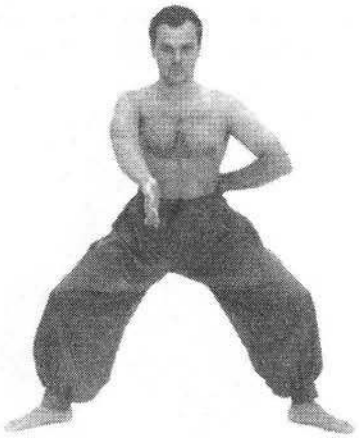


Фото 37

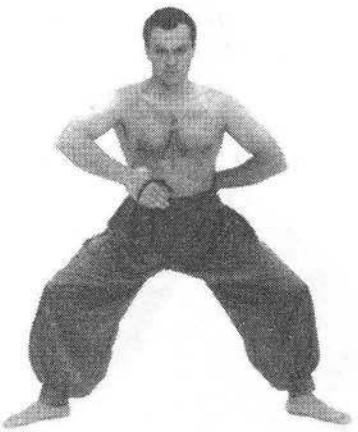


Фото 38

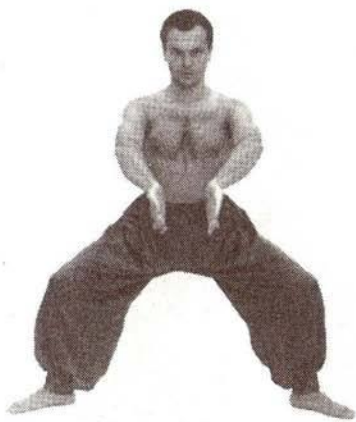


Фото 39



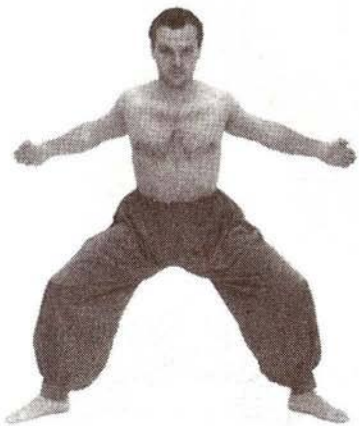
Фото 40

Аналогично горизонтальным движениям, всего существует шестнадцать различных комбинаций четвертей вертикальных движений двумя руками. Самыми простыми вертикальными движениями одновременно двух рук являются синхронные односторонние движения, при которых каждая рука проходит одновременно одинаковые четверти. Например, в последовательности 55, 66, 77, 88, 55 и т. д. или в обратной последовательности (фото 41–44).









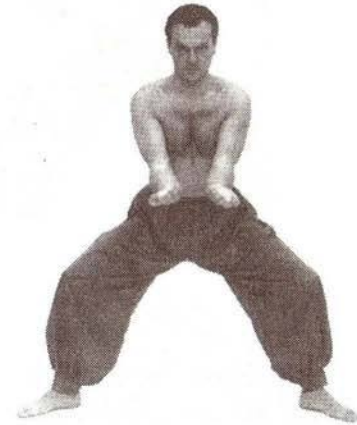


Фото 41–44

Далее осваиваются односторонние движения двух рук, при которых каждая рука проходит одновременно разные четверти, но в одинаковой последовательности. Всего

существует три варианта таких движений. Первое движение начинается со сдвигом одной руки на одну четверть вперед и выполняется в последовательности: 56, 67, 78, 85, 56 и т. д. или в обратной последовательности (фото 45–48).

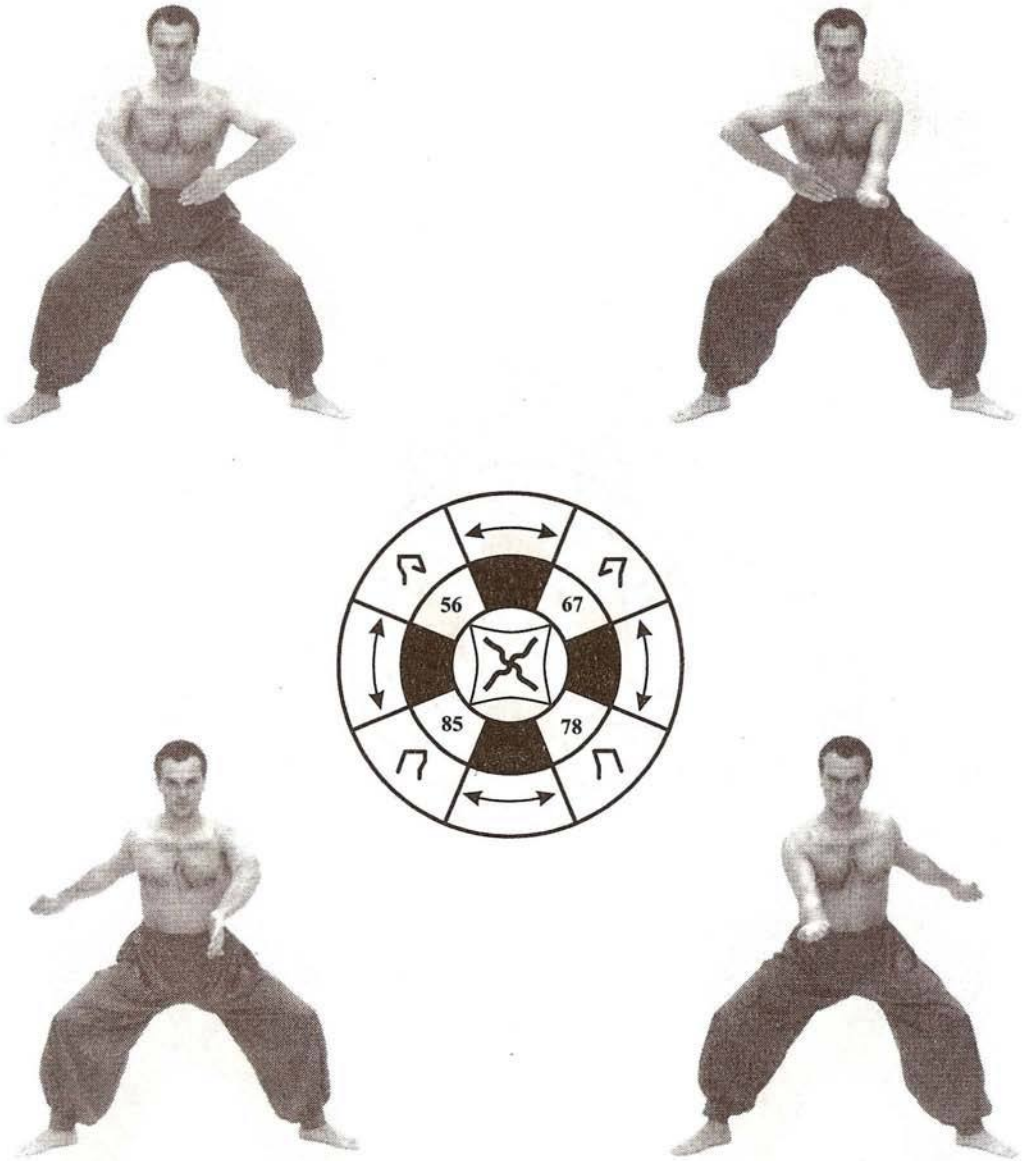


Фото 45–48

Второе движение начинается со сдвигом одной руки на две четверти вперед и выполняется в последовательности: 57, 68, 75, 86, 57 и т. д. или в обратной последовательности (фото 49–52).

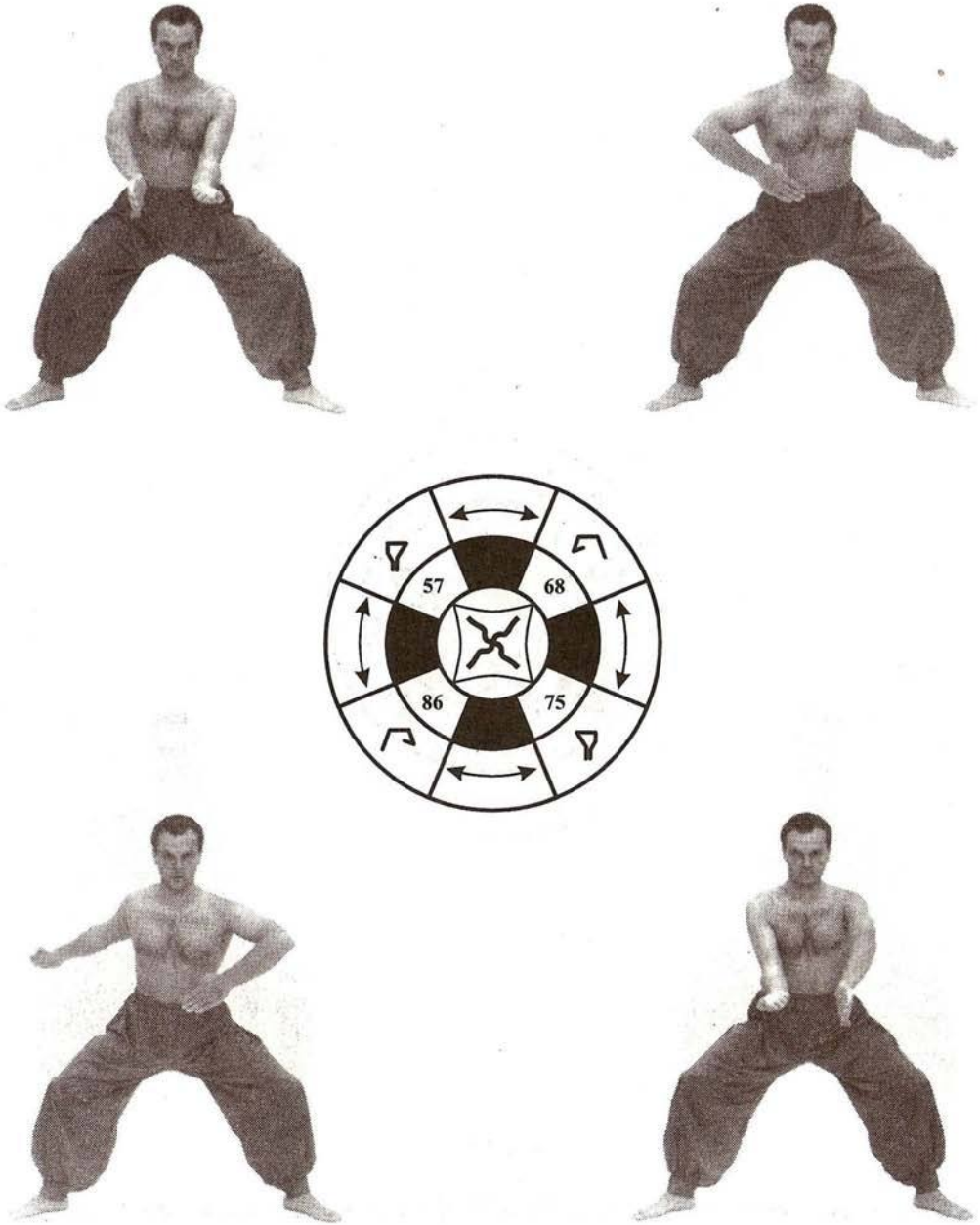


Фото 49–52

И третье движение начинается со сдвигом одной руки на три четверти вперед и выполняется в последовательности: 58, 65, 76, 87, 58 и т. д. или в обратной последовательности (фото 53–56).

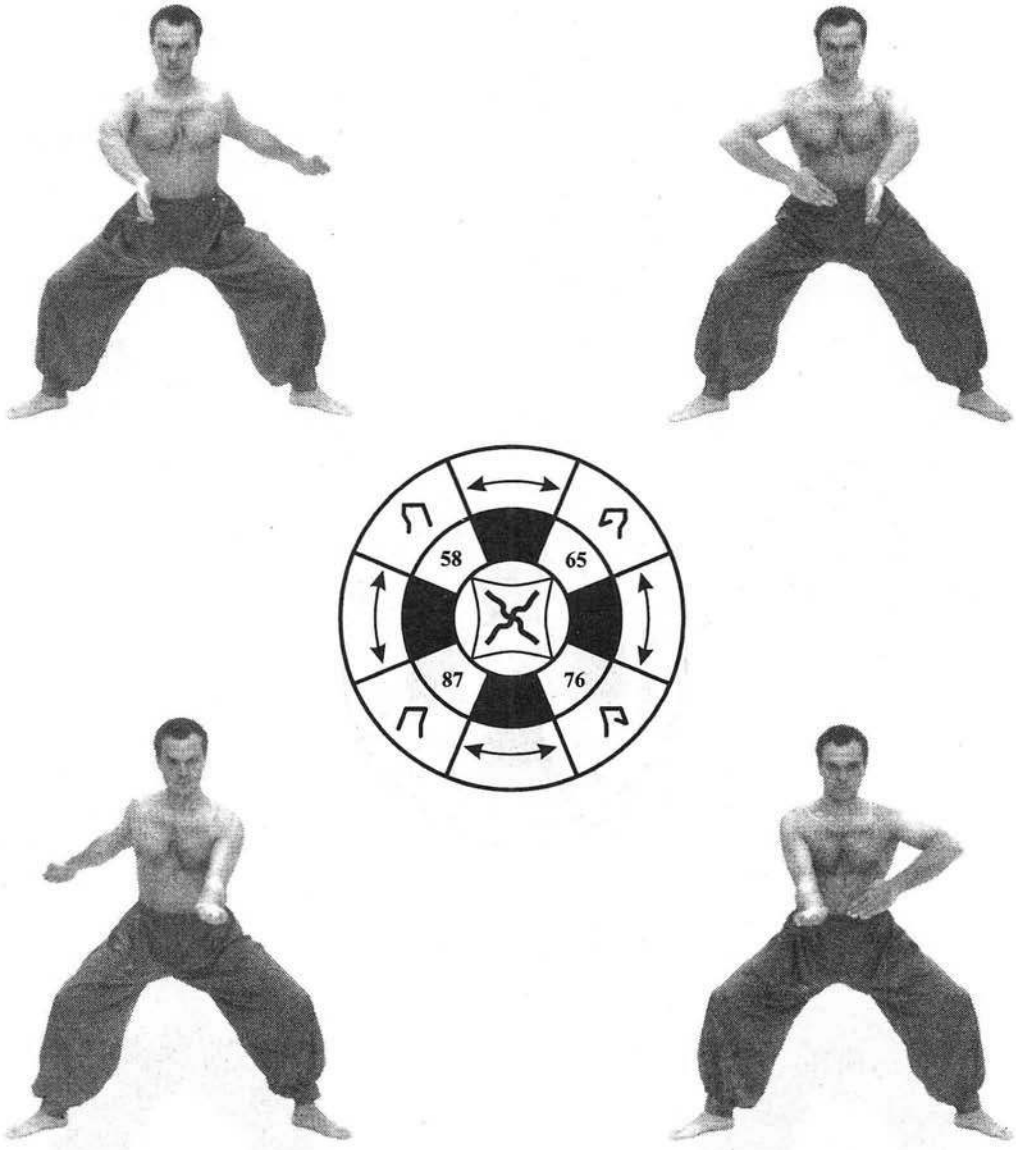
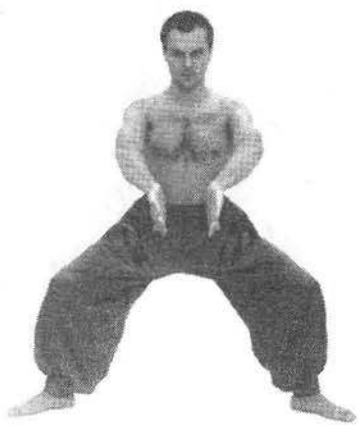
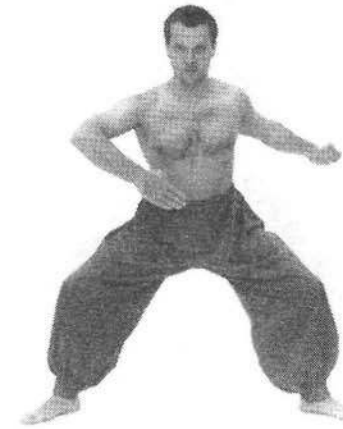


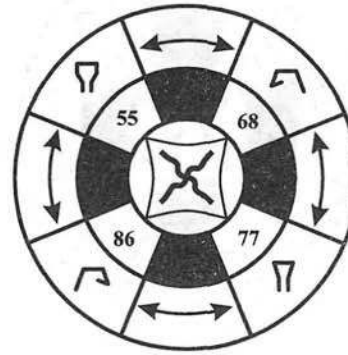
Фото 53–56

Когда односторонние движения освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу практического освоения первого уровня — разносторонним вертикальным движениям, при которых руки проходят

одновременно разные четверти в противоположной последовательности. Всего существует четыре варианта таких движений. Первое движение начинается без сдвига, но движения рук осуществляются в разные стороны в последовательности: 55, 68, 77, 86, 55 и т. д. или в обратной последовательности (фото 57–60).









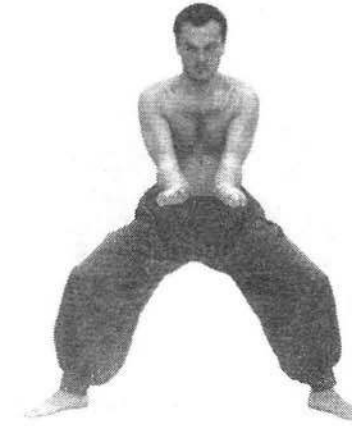


Фото 57–60

Второе движение начинается со сдвигом одной руки на одну четверть вперед, и движения рук осуществляются в разные стороны в последовательности: 56, 65, 78, 87, 56 и т. д. или в обратной последовательности (фото 61–64).

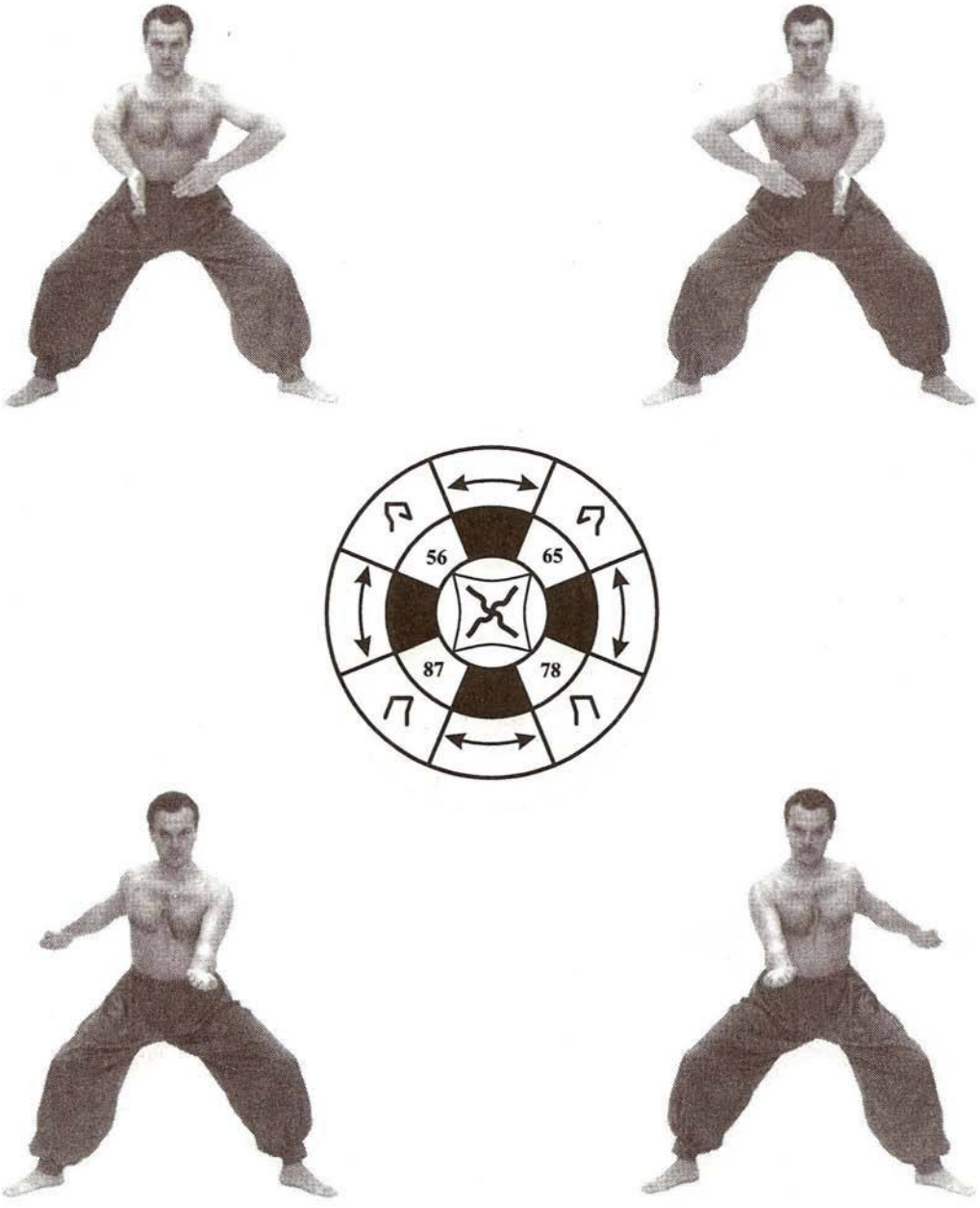


Фото 61–64

Третье движение начинается со сдвигом одной руки на две четверти вперед, и движения рук осуществляются в разные стороны в последовательности: 57, 66, 75, 88, 57 и т. д. или в обратной последовательности (фото 65–68).

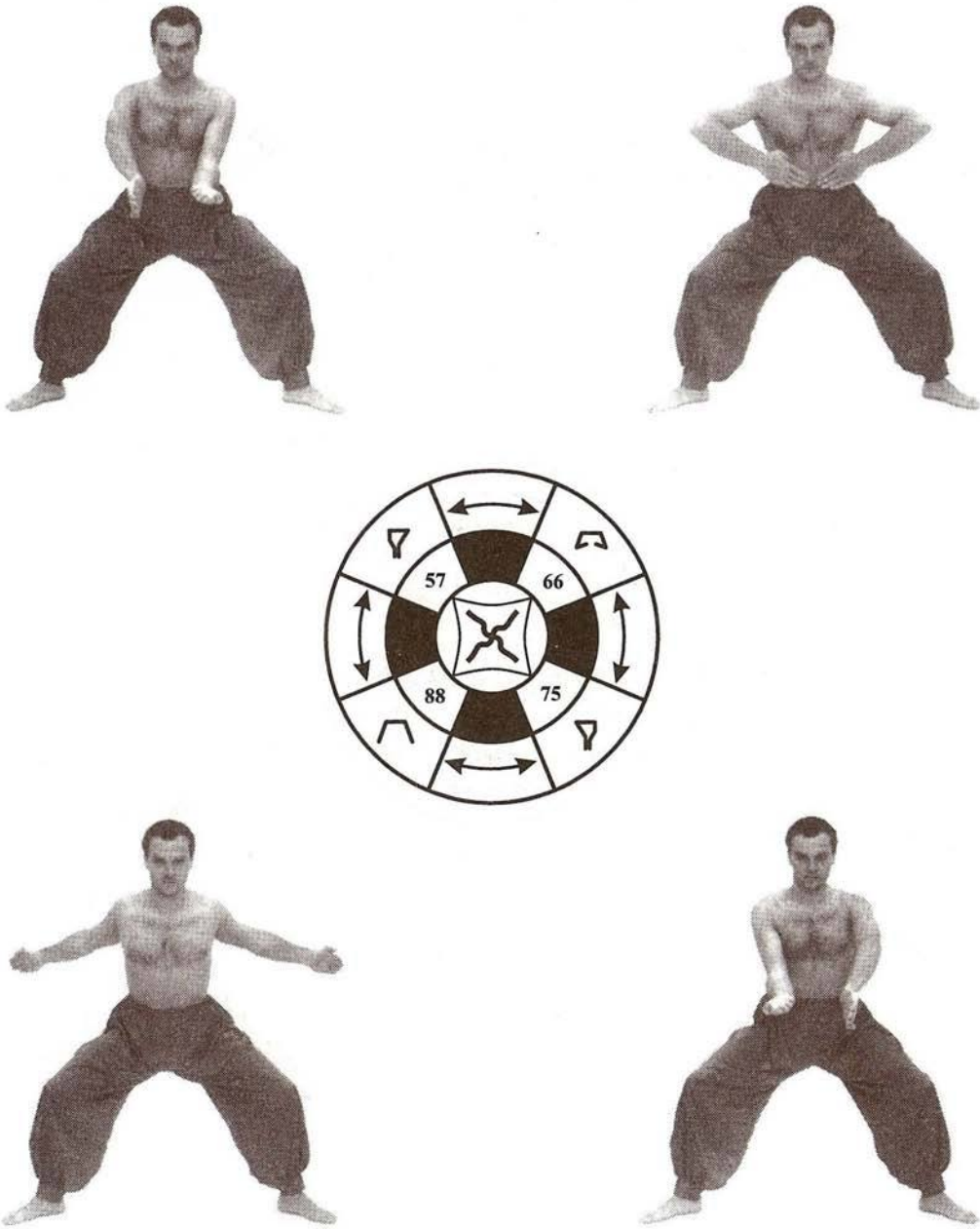
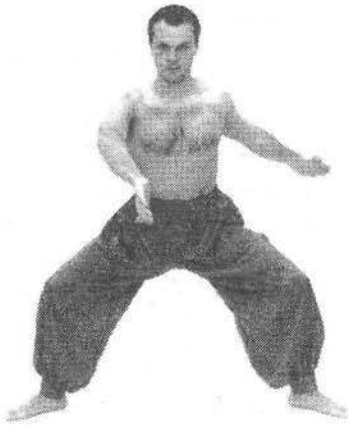
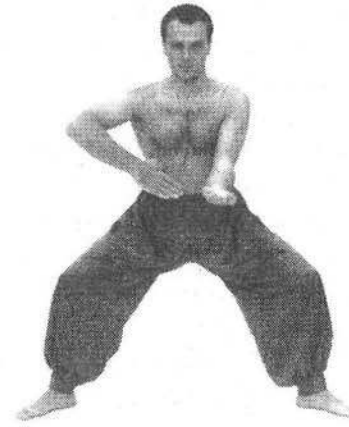
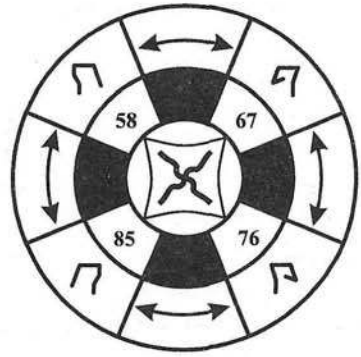


Фото 65–68

И четвертое движение начинается со сдвигом одной руки на три четверти вперед, и движения рук осуществляются в разные стороны в последовательности: 58, 67, 76, 85, 58 и т. д. или в обратной последовательности (фото 69–72).









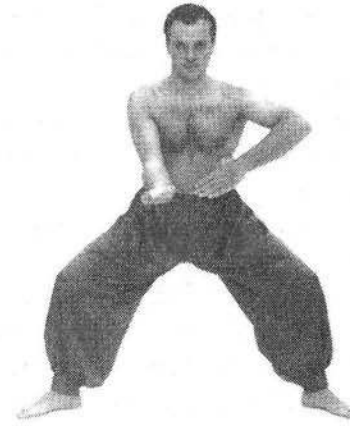


Фото 69–72

Движения ног

Анатомически ноги и руки устроены аналогично. Поэтому, теоретически, ими можно совершать такие же движения, как и руками. И при разбиении этих движений на четверти можно использовать для движений ног ту же систему сдвигов, которая применена для движений рук, путем простой подстановки в представленные выше круговые диаграммы символов ног вместо символов рук. Но фактически, исполнение движений одновременно двумя ногами стоя невозможно, а сидя или лежа — существуют ограничения подвижности ног в направлении пола, что значительно уменьшает число теоретически возможных движений. Работа же ногами вверх в полном объеме невозможна, так как ограничена временем пребывания в перевернутом положении (например, на плечах) и связана с перегрузкой сердечно-сосудистой системы организма. Поэтому модель движений рук является неестественной и «нерабочей» для ног.

Итак, техника движений ног основывается на их естественной предрасположенности. В положении «стоя» осуществляются движения только одной ногой, а в прыжке и в партере — одной или двумя ногами. При этом дифференциация и комбинация фрагментов движений в положении стоя осуществляется с помощью системы чередования шагов, выполняемых по траекториям этих фрагментов движений. (Известна одна школа в Киеве, в которой используются всевозможные варианты движений двумя ногами одновременно в партере.)

Последовательность практического освоения всех последующих движений одинаковая. Сначала осваиваются движения в ту сторону, в которую это легче получается, и затем — в обратную сторону. При этом все движения выполняются в ритме мощного дыхания: вдох носом и выдох ртом.

На первом уровне практики исполняются горизонтальные продольные и поперечные движения одной ногой. При этом вторая нога является опорной. По сравнению с техникой движений двух рук одновременно освоение техники движений только одной ногой на первый взгляд выглядит значительно проще, но движения ногами требуют гораздо больших физических усилий. Поэтому, в действительности, их технически «чистое» исполнение требует не менее кропотливой работы. И с точки зрения воздействия на психоэнергетическую структуру, эти движения никак не менее эффективны.

Теоретически, одной ногой можно выполнять два основных спиральных маятниковых движения: продольное и поперечное, образующие четыре петли, траектории которых располагаются крест-накрест по отношению друг к другу (рис. 1). При этом движения ногой вперед и назад ограничиваются только «Границей Предельного Круга» подвижности. Поперечные движения «наружу» также «ничем не ограничены», а вот при поперечном движении «внутрь» свободная нога упирается в опорную ногу. Поэтому невыполнимая поперечная петля в сторону опорной ноги переворачивается зеркально наоборот — в сторону выполнимой петли. И в результате поперечная спираль технически выполняется следующим образом: сначала нога движется в сторону

и низко над полом по малой петле, а затем в эту же сторону, но высоко над полом и широко по (перевернутой) большой петле или в обратном направлении(рис. 2).

Таким образом, поперечные спиральные движения разворачиваются в сторону и вверх в вертикальной плоскости (рис. 3). А продольные спиральные движения разворачиваются вперед—вверх и назад—вверх в вертикальной плоскости (рис. 4).

Траектория правой ноги, вид сверху



Рис. 1

Траектория правой ноги, вид сверху

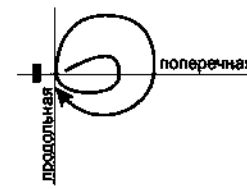


Рис. 2

Траектория правой ноги, вид сзади



Рис. 3

Траектория правой ноги, вид справа



Рис. 4

Траектории продольных и поперечных спиральных движений можно условно разбить на два отрезка и присвоить каждому такому отрезку соответствующий цифровой код. Рассматривая продольную спираль сверху (рис. 5): ее траектория делится на четыре четверти: внутреннюю переднюю дугу — 1, наружную переднюю дугу — 2, внутреннюю заднюю дугу — 3 и наружную заднюю дугу — 4. И аналогично рассматриваем поперечную спираль (рис. 6): малая передняя дуга — 5, малая задняя дуга — 6, большая передняя дуга — 7 и большая задняя дуга — 8.

Траектория правой ноги, вид сверху

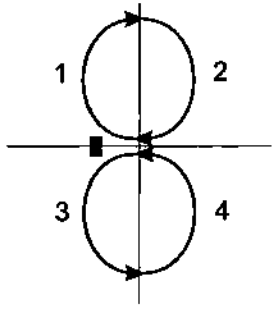


Рис. 5

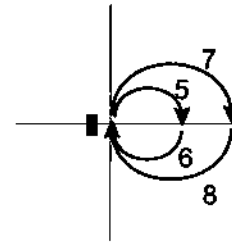


Рис. 6

При отработке всех последующих движений ногами руки фиксируются на талии тыльными сторонами закрепощенных кистей. Практическая работа ногами начинается с освоения круговых движений вперед (фото 73–75 и рис. 7), назад (фото 76–78 и рис. 8), в сторону по малой петле (фото 79–81 и рис. 9) и в сторону по большой петле (фото 82 и рис. 10).

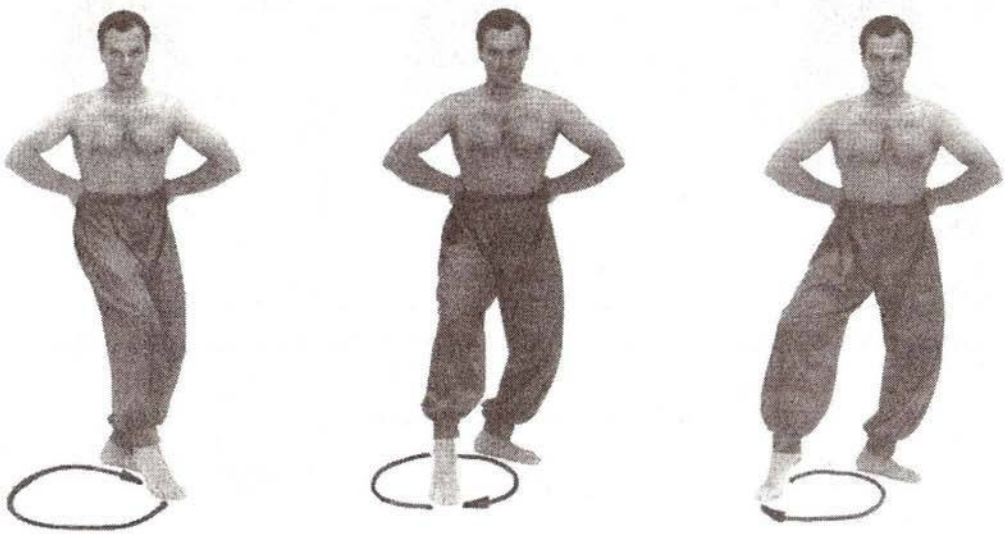


Фото 73–75



Фото 76–78

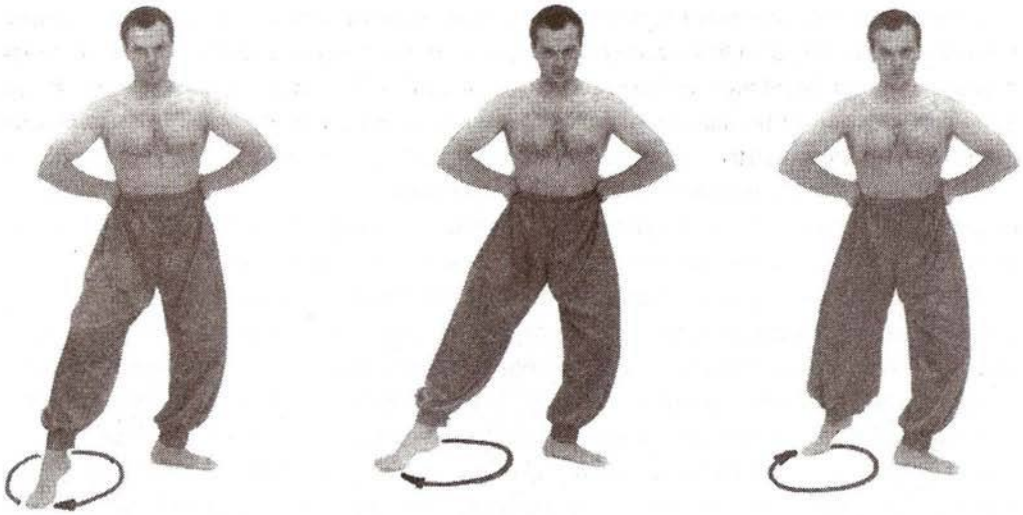


Фото 79–81

Траектория правой ноги, вид сверху

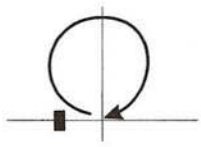


Рис. 7

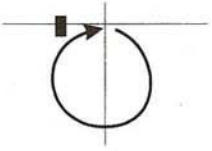


Рис. 8

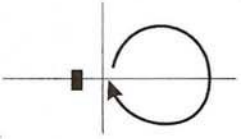


Рис. 9

Траектория правой ноги, вид сверху

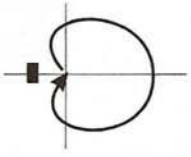


Рис. 10



Фото 82

Эти движения охватывают соответственно переднее, боковое и заднее подпространства. Они выполняются в ритме дыхания по нескольку раз подряд без остановки в одну и в другую сторону. Эти движения не должны быть слишком широкими, и нужно стараться выполнять их плавно и радиально. При этом носок должен двигаться низко над полом, а стопа одновременно совершать вращательные движения так, как будто продолжает хлыстообразное движение ноги. Опорная нога всегда немного согнута. Должно быть такое чувство, как будто она держится за пол, мгновенно реагирует на любые отклонения центра тяжести и компенсирует их.

Когда такие круговые движения выполняются легко и правильно в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу первого уровня, на котором происходит интеграция переднего и заднего подпространств при исполнении продольных спиральных движений одной ногой (рис. 11), а также боковых подпространств при исполнении поперечных спиральных движений одной ногой (рис. 12). Они выполняются в ритме дыхания по нескольку раз подряд без остановки в одну и в другую сторону. Эти движения также нужно стараться выполнять плавно и радиально.

Траектория правой ноги, вид сверху

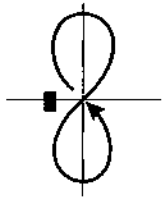


Рис. 11

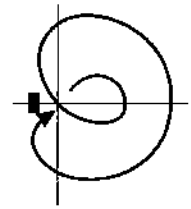


Рис. 12

Далее можно приступать к дифференциации продольных и поперечных движений на четверти с помощью соответствующих шагов вперед, назад и в стороны (рис. 13а-в). Такие шаги выполняются парами одной и той же ногой, начиная из исходного положения стоя с ногами вместе и немного присев и возвращаясь в это же положение. Сначала отрабатываются шаги по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Например, шаг вперед по часовой стрелке выполняется вперед по внутренней дуге и назад — по наружной дуге (рис. 13а), или шаг в сторону по часовой стрелке выполняется в сторону по передней дуге и внутрь по задней дуге (рис. 13в) и т. д. Всего получается четыре варианта шагов по часовой стрелке и четыре варианта шагов против часовой стрелки.

Различие между шагом в сторону по малой дуге и по большой дуге заключается не столько в ширине шага, сколько в высоте подъема ноги при совершении этого шага. Так, если при шаге по малой петле нога остается согнутой и стопа движется не высоко над полом по передней дуге (5) и по задней дуге (6) (рис. 14), то при шаге по большой петле нога полностью выпрямляется и поднимается как можно выше

вверх над полом двигаясь наружу (7) (рис. 15а) и по обратной траектории двигаясь внутрь (8) (рис. 15б). Подобный шаг только в одну сторону (наружу) часто используется в борьбе Сумо при переходе к основной стойке.

Траектория правой ноги, вид сверху

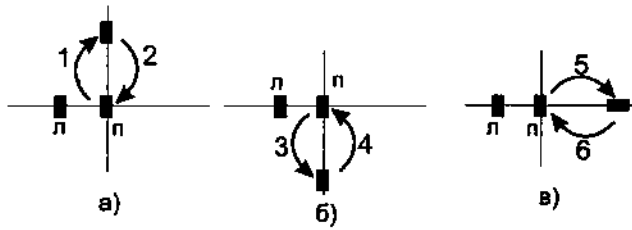


Рис. 13

Траектория правой ноги, вид сверху

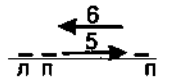


Рис. 14

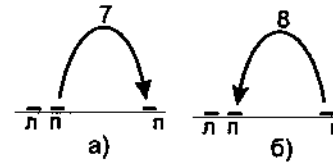


Рис. 15

Когда такие шаги освоены, можно приступать к выполнению продольных или поперечных шагов двумя ногами по очереди. При продольном движении существует четыре варианта таких шагов и при поперечном движении — также четыре варианта. Эти движения нужно начинать из исходного положения стоя, ноги вместе и немного присев.

Продольное движение

Первый вариант

Шаг правой ногой вперед по внутренней дуге (1) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по наружной дуге (4) и т. д. (рис. 16а). Затем выполняются шаги назад по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Второй вариант

Шаг правой ногой вперед по наружной дуге (2) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по внутренней дуге (3) и т. д. (рис. 16б), а затем выполняются шаги назад по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Третий вариант

Шаг правой ногой вперед по внутренней дуге (1) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой также по внутренней дуге (3) и т. д. (рис. 16в), а затем выполняются шаги назад по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Четвертый вариант

Шаг правой ногой вперед по наружной дуге (2) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой также по наружной дуге (4) и т. д. (рис. 16г), а затем выполняются шаги назад по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Траектория ног, вид сверху

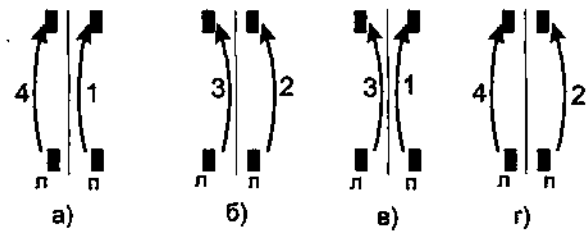


Рис. 16

Поперечное движение

Первый вариант

Шаг правой ногой в сторону по передней дуге малой петли (5) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по задней дуге малой петли (6) и т. д. (рис. 17а), а затем выполняются шаги в обратную сторону по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Второй вариант

Шаг правой ногой в сторону по передней низкой дуге малой петли (5) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по высокой дуге большой петли, двигаясь внутрь (8), и т. д. (рис. 17б), а затем выполняются шаги в обратную сторону по тем же траекториям, но в обратной последовательности. При этом высокий шаг наружу левой ногой становится не чем иным, как второй дугой большой высокой петли (7) (см. выше).

Третий вариант

Шаг правой ногой в сторону по задней дуге малой петли (6) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по передней дуге малой петли (5) и т. д. (рис. 17в), а затем выполняются шаги в обратную сторону по тем же траекториям, но в обратной последовательности.

Четвертый вариант

Шаг правой ногой в сторону по задней низкой дуге малой петли (6) и, приставляя к ней левую ногу, шаг левой ногой по высокой дуге большой петли, двигаясь внутрь (8), и т. д. (рис. 17г), а затем выполняются шаги в обратную сторону по тем же траекториям, но в обратной последовательности. При этом высокий шаг наружу левой ногой становится не чем иным, как второй дугой большой высокой петли (7) (см. выше).

Траектория ног, вид сверху

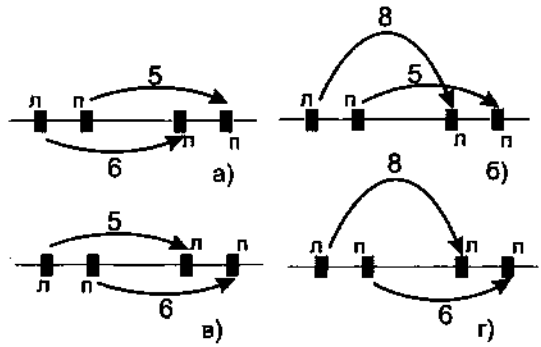


Рис. 17

При выполнении этих шагов по нижней петле стопа должна двигаться низко над полом, почти касаясь его. При этом в исходном положении (ноги вместе) делается вдох и в течение каждого выдоха совершается два шага подряд. Затем в исходном положении — следующий вдох и снова два шага подряд в течение выдоха и т. д. В момент смены шагов выдох немного замедляется. Все вдохи — носом и все выдохи — ртом.

Такие шаги выполняются сериями из двух, четырех, шести или восьми шагов подряд, в зависимости от продолжительности тренировки.

(На продвинутых уровнях практики такие шаги исполняются более естественно. При этом траектории движения ног немного сдвигаются и вторая нога, совершающая второй шаг, немного «зашагивает» перед первой ногой. В результате первая нога все время начинает свое движение из-за второй ноги.)

Второй уровень

Движения рук

Горизонтальные и вертикальные спиральные движения охватывают соответственно горизонтальные и вертикальные подпространства, входящие в «Предельный Круг» подвижности рук. Когда эти движения практически освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить ко второму уровню практики, на котором происходит интеграция горизонтальных и вертикальных подпространств.

При этом руки движутся в разных подпространствах по независимым программам. Этот режим практики еще лучше развивает координацию и требует значительного повышения степени концентрации внимания.

Сначала осваиваются 8 вариантов односторонних горизонтально-вертикальных спиральных движений. Они представляют собой четыре пары последовательностей. При этом каждая пара состоит из зеркально противоположных движений.

Первое движение начинается из положения, в котором обе руки находятся в первой четверти движения, но в разных плоскостях: горизонтальной и вертикальной. И из этого положения руки движутся в одну и ту же сторону в последовательности: 15, 26, 37, 48, 15 и т. д. или в обратном направлении (фото 83–86).

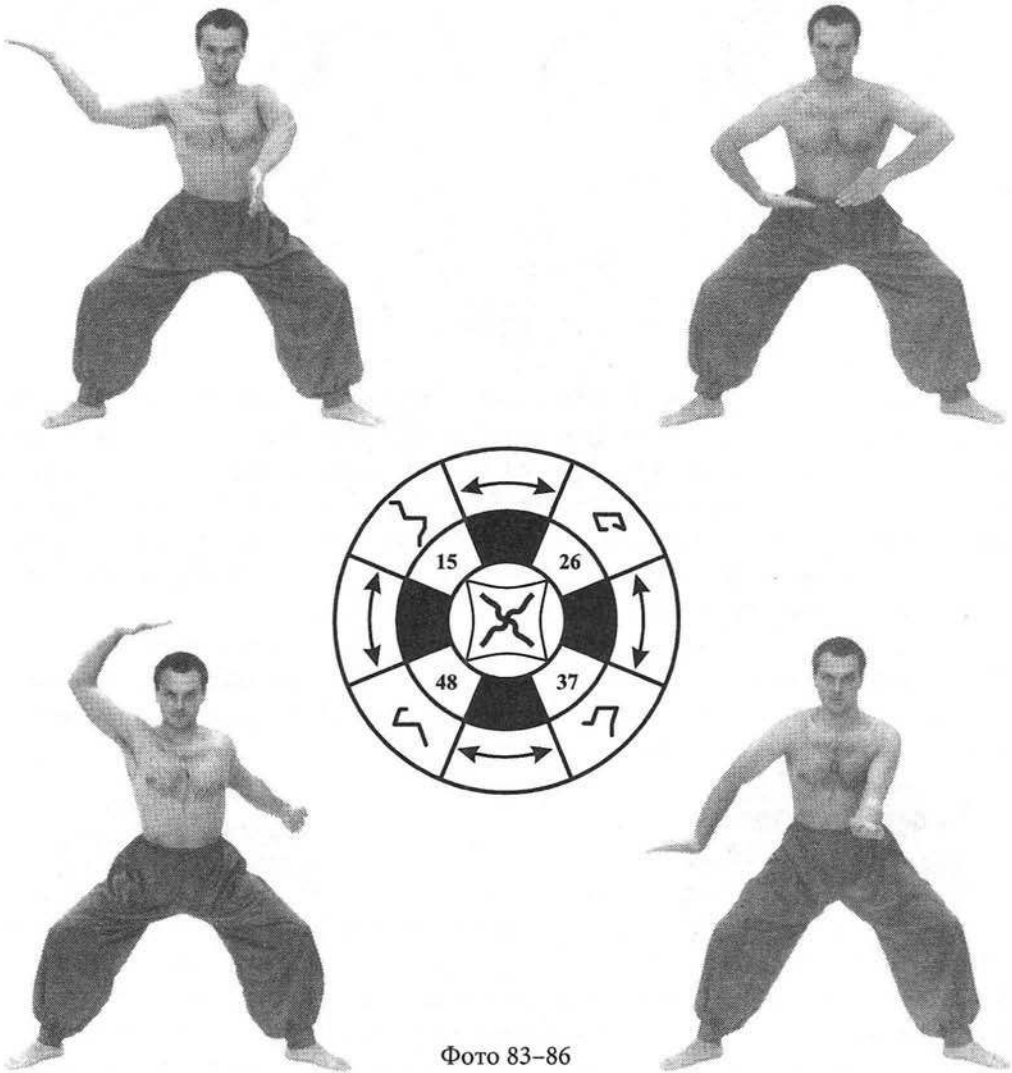


Фото 83–86

А второе движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 51, 62, 73, 84, 51 и т. д. или в обратном направлении (фото 87–90).

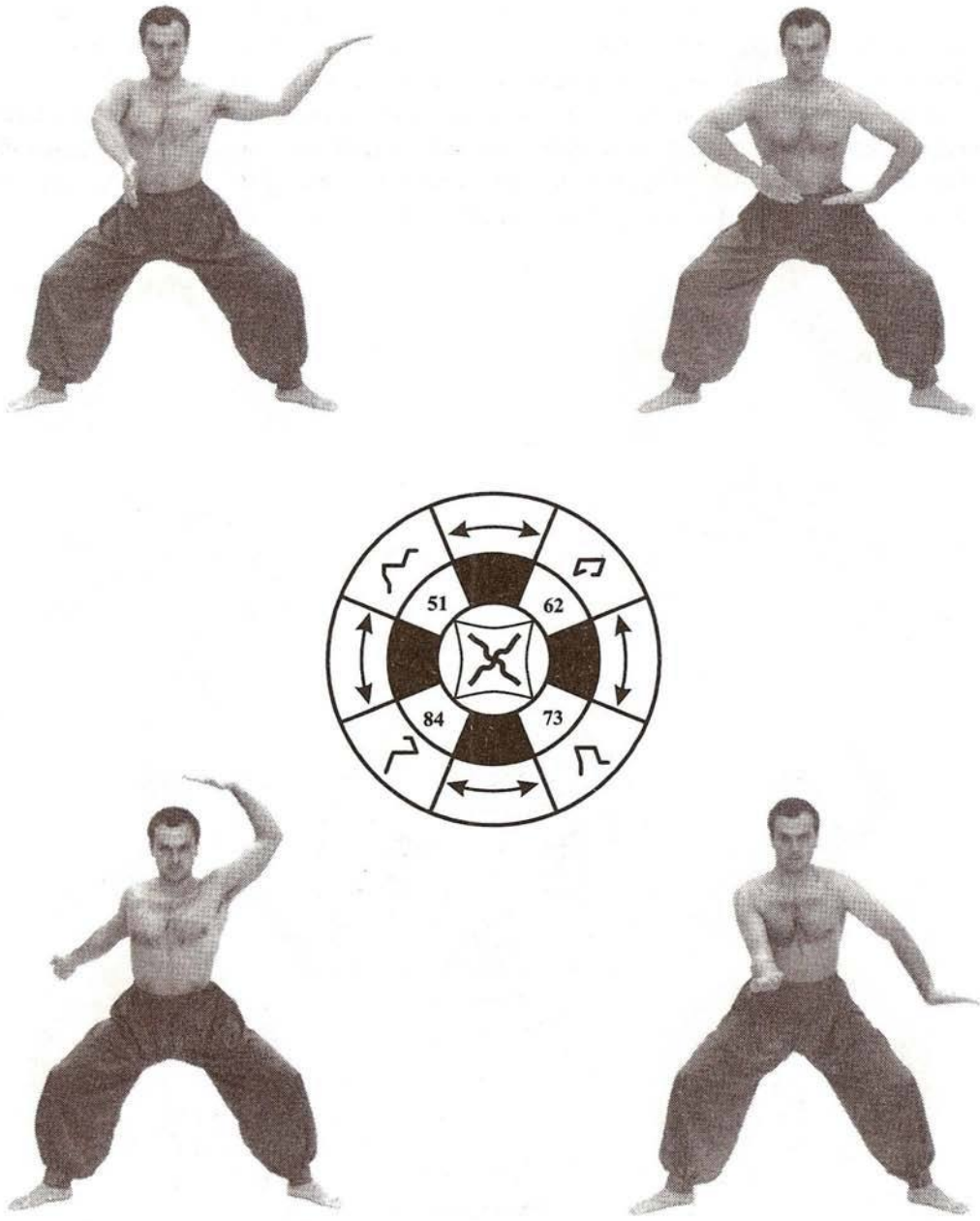


Фото 87–90

Третье движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на одну четверть вперед в последовательности: 25, 36, 47, 18, 25 и т. д. или в обратном направлении (фото 91–94).

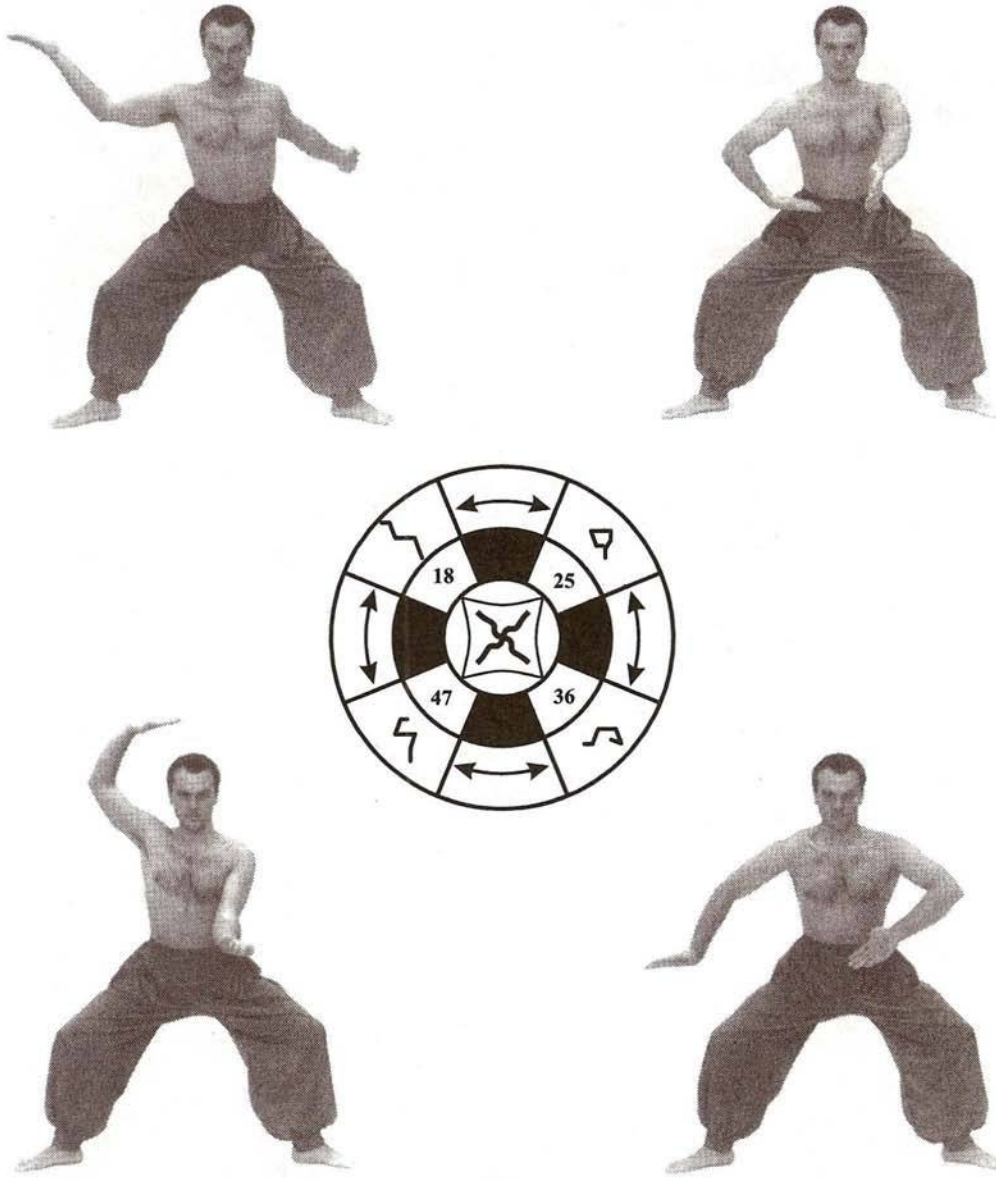


Фото 91–94

А четвертое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 52, 63, 74, 81, 52 и т. д. или в обратном направлении (фото 95–98).

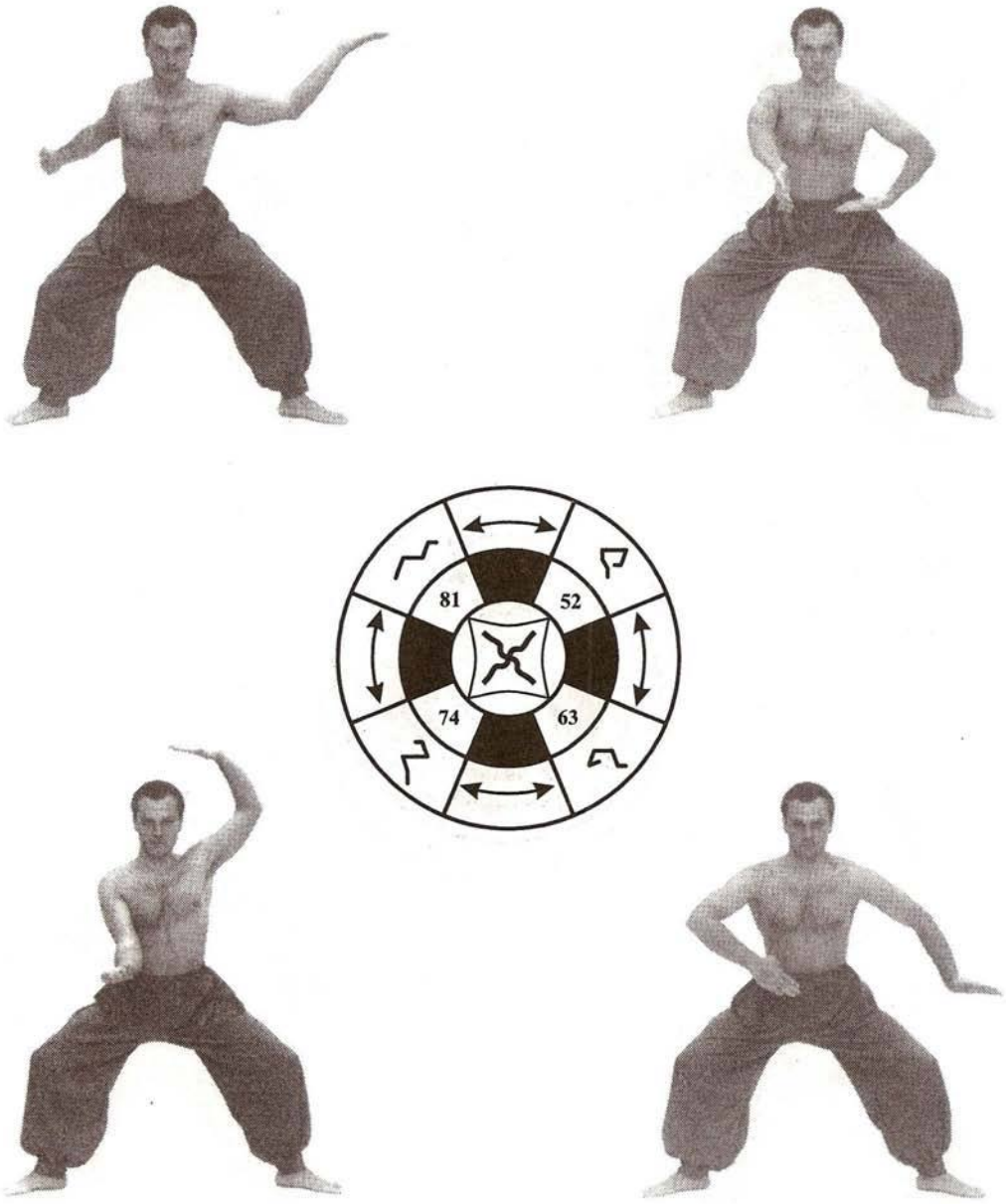


Фото 95–98

Пятое движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на две четверти вперед в последовательности: 35, 46, 17, 28, 35 и т. д. или в обратном направлении (фото 99–102).

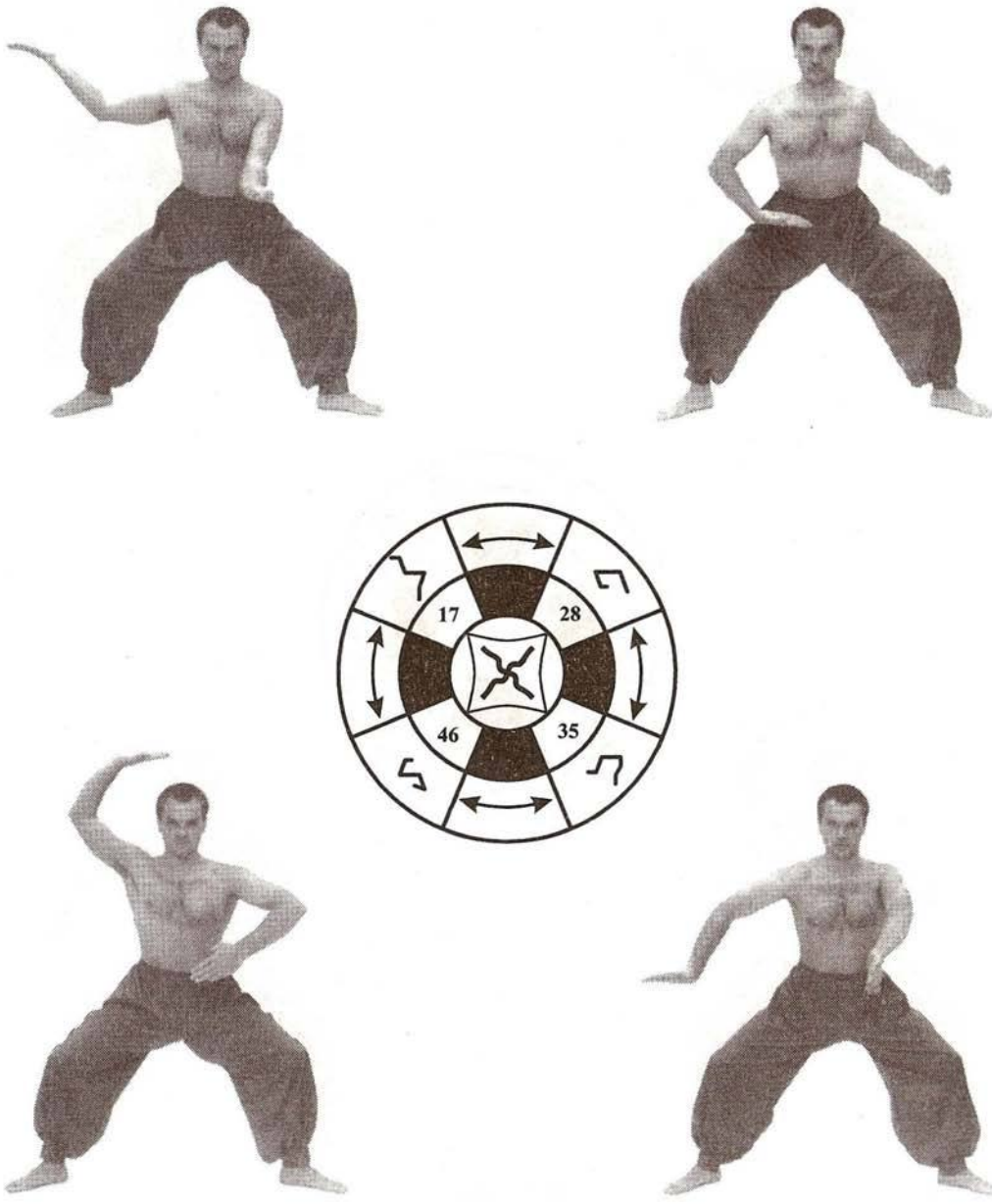


Фото 99–102

А шестое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 53, 64, 71, 82, 53 и т. д. или в обратном направлении (фото 103–106).

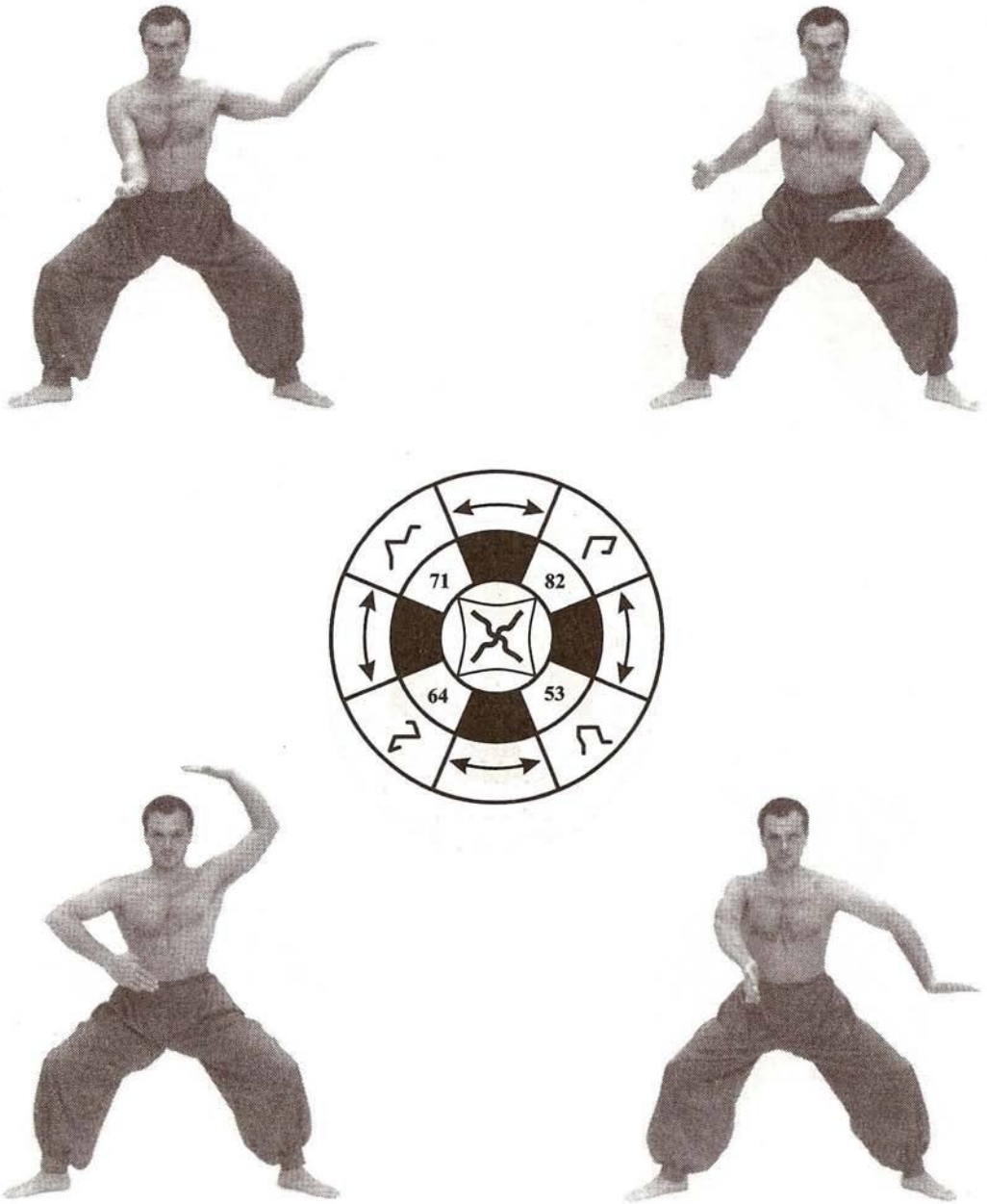


Фото 103–106

Седьмое движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на три четверти вперед в последовательности: 45, 16, 27, 38, 45 и т. д. или в обратном направлении (фото 107–110).

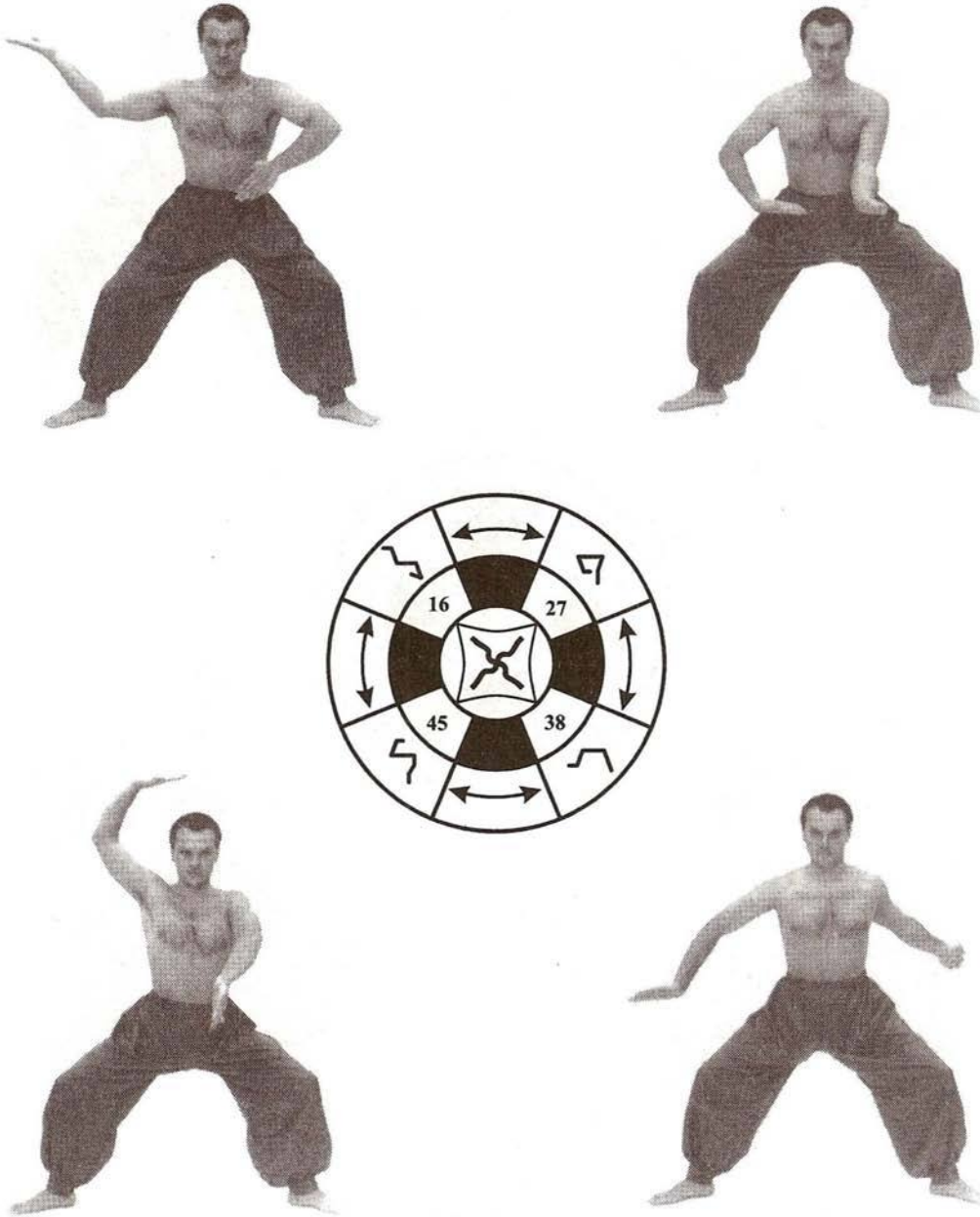


Фото 107–110

А восьмое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 54, 61, 72, 83, 54 и т. д. или в обратном направлении (фото 111–114).

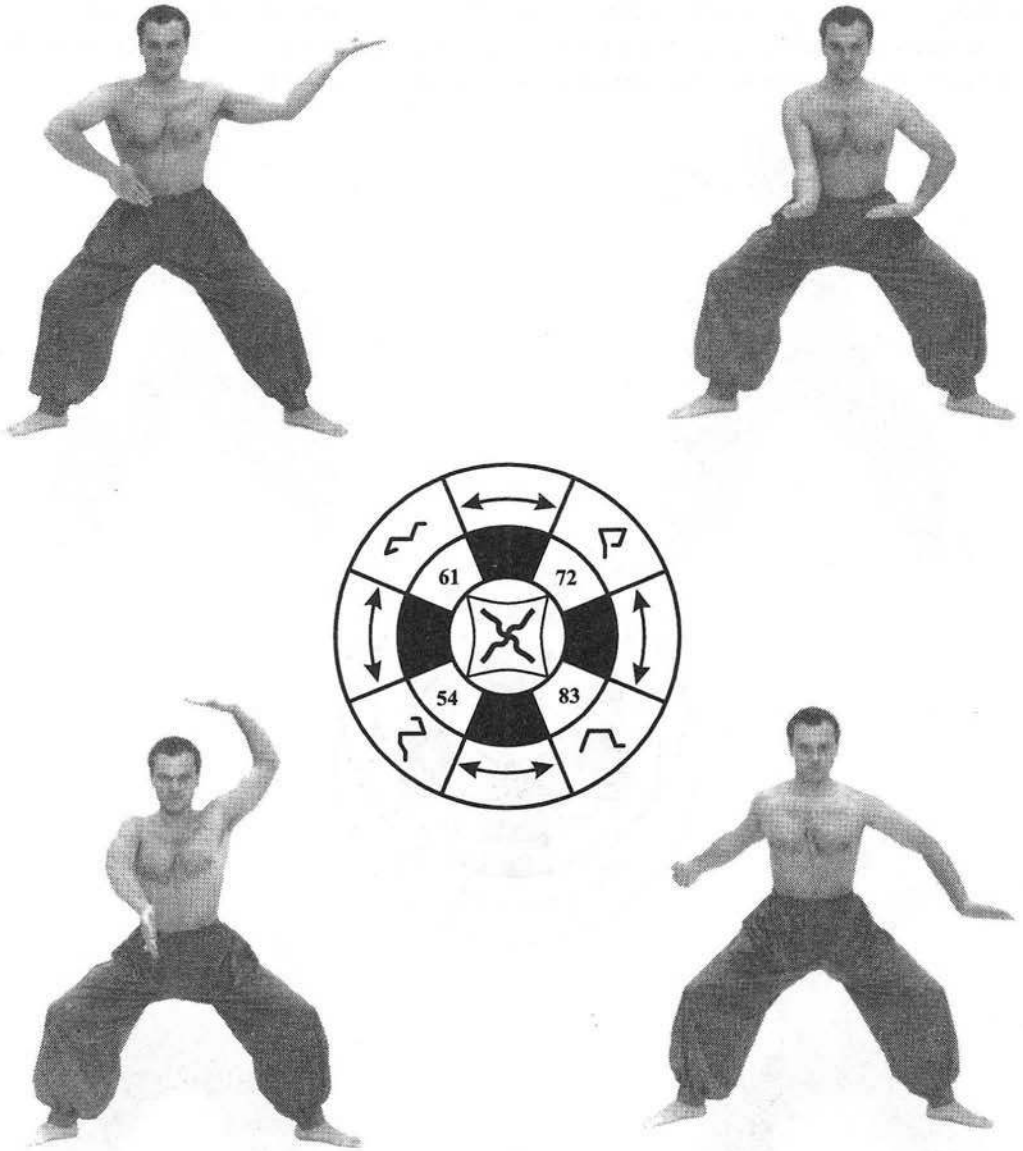


Фото 111–114

Когда односторонние горизонтально-вертикальные движения практически освоены и легко выполняются в обоих направлениях, можно переходить к следующему этапу второго уровня, на котором выполняются разносторонние горизонтально-

вертикальные движения. Они также состоят из четырех пар последовательностей. И при этом каждая пара состоит из зеркально противоположных движений.

Первое движение начинается из положения, в котором обе руки находятся в первой четверти движения в разных плоскостях: горизонтальной и вертикальной. И из этого положения руки движутся в разные стороны в последовательности: 15, 28, 37, 46, 15 и т. д. или в обратном направлении (фото 115–118).

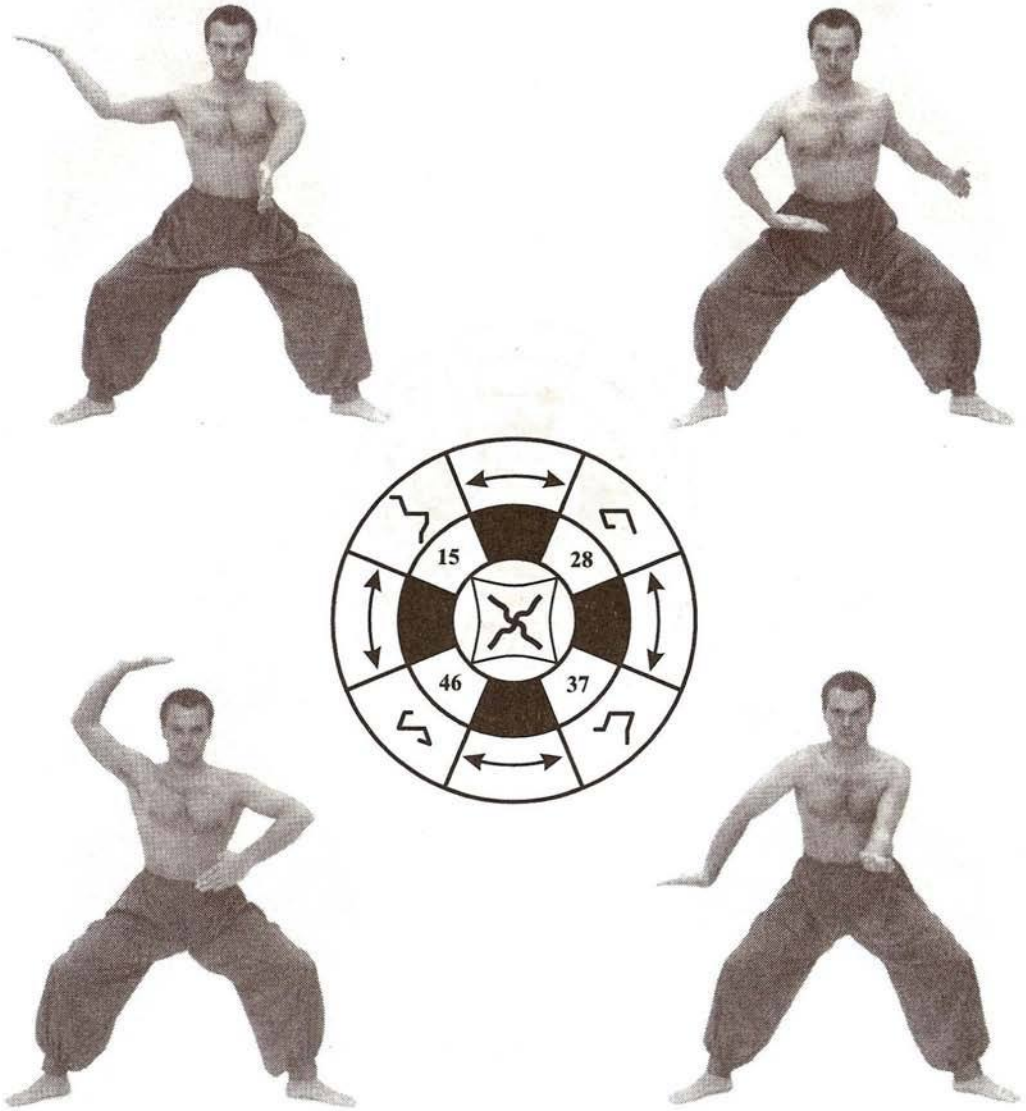


Фото 115–118

А второе движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 51, 82, 73, 64, 51 и т. д. или в обратном направлении (фото 119–122).

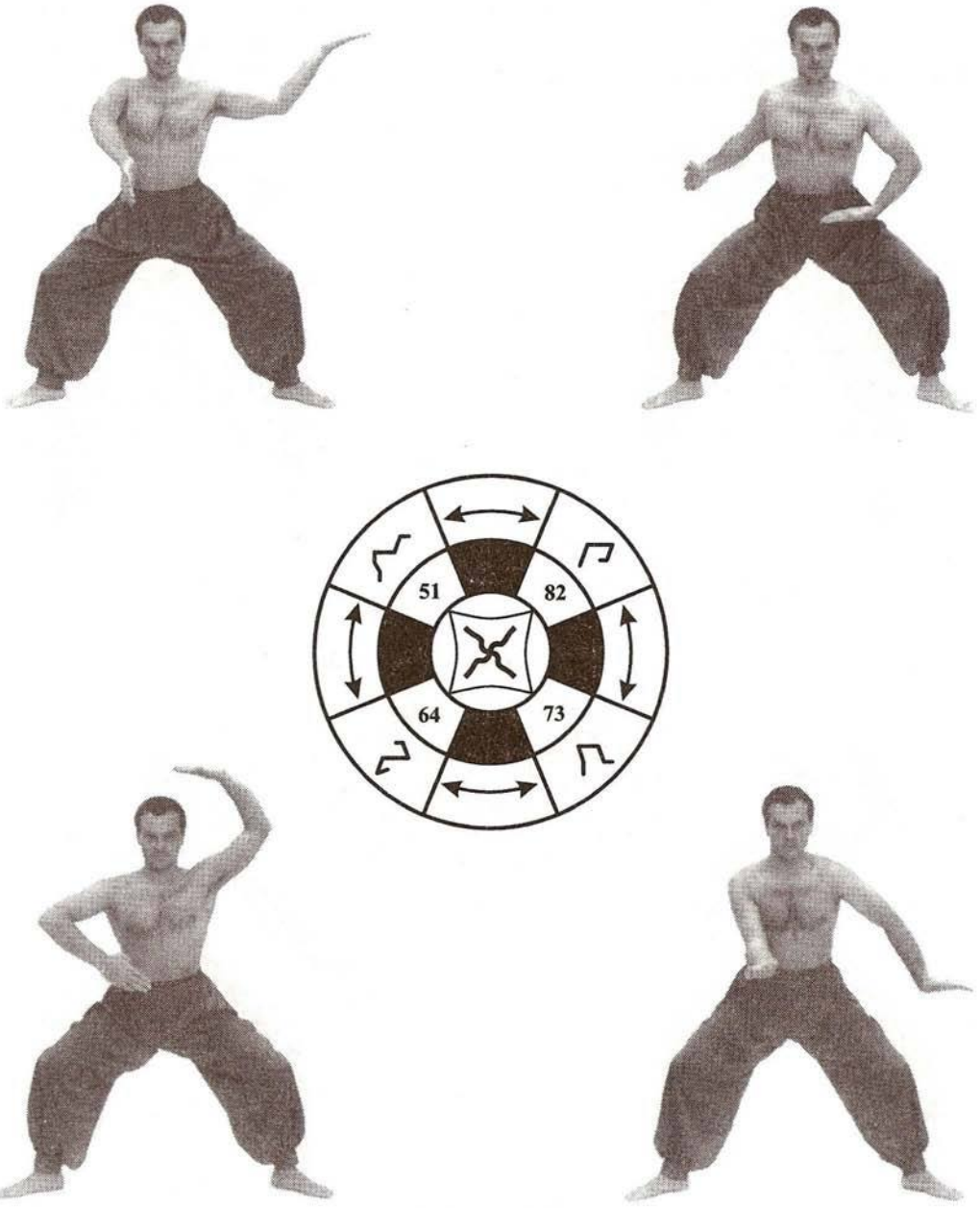


Фото 119–122

Третье движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на одну четверть вперед в последовательности: 25, 38, 47, 16, 25 и т. д. или в обратном направлении (фото 123–126).

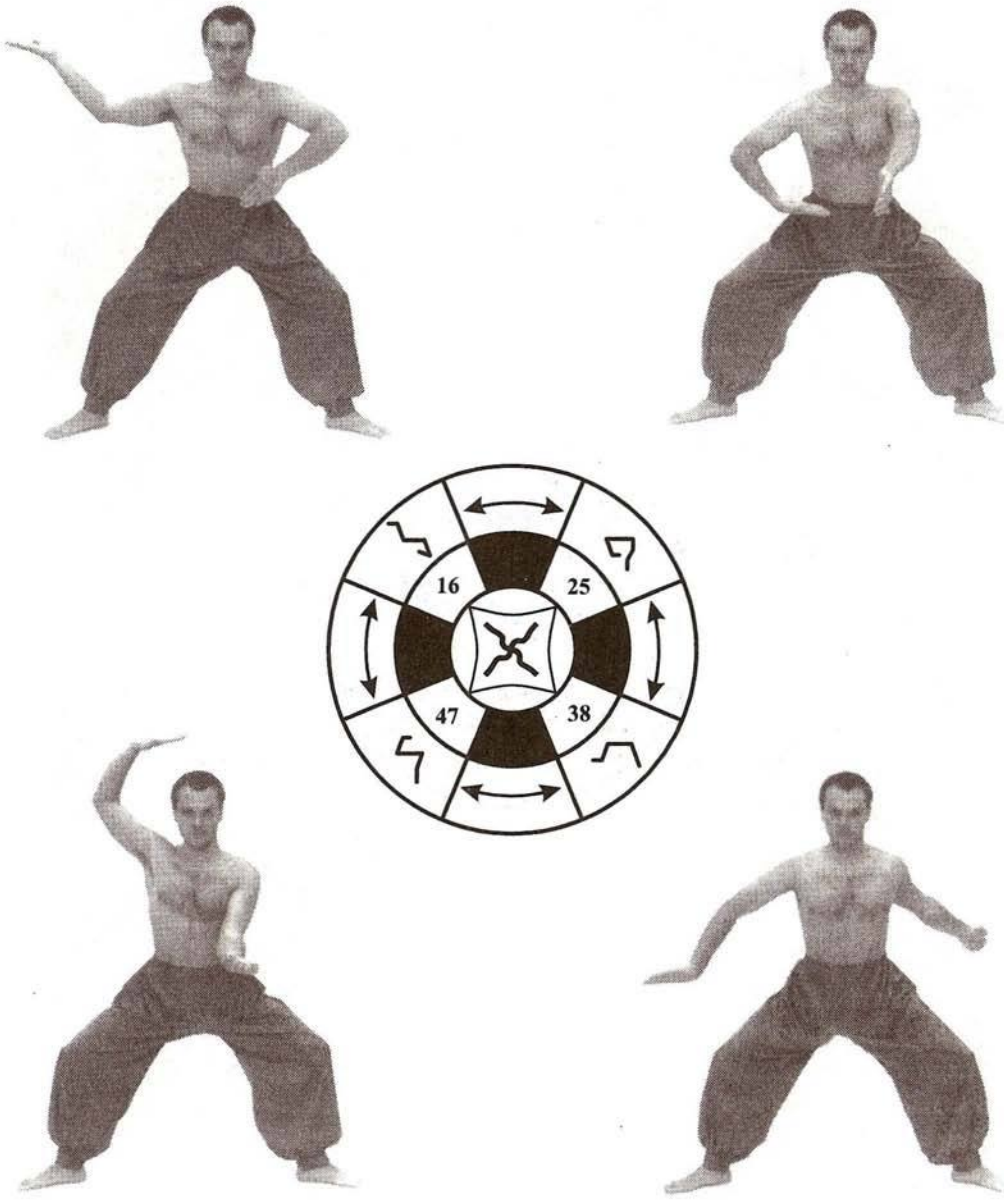


Фото 123–126

А четвертое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 52, 83, 74, 61, 52 и т. д. или в обратном направлении (фото 127–130).

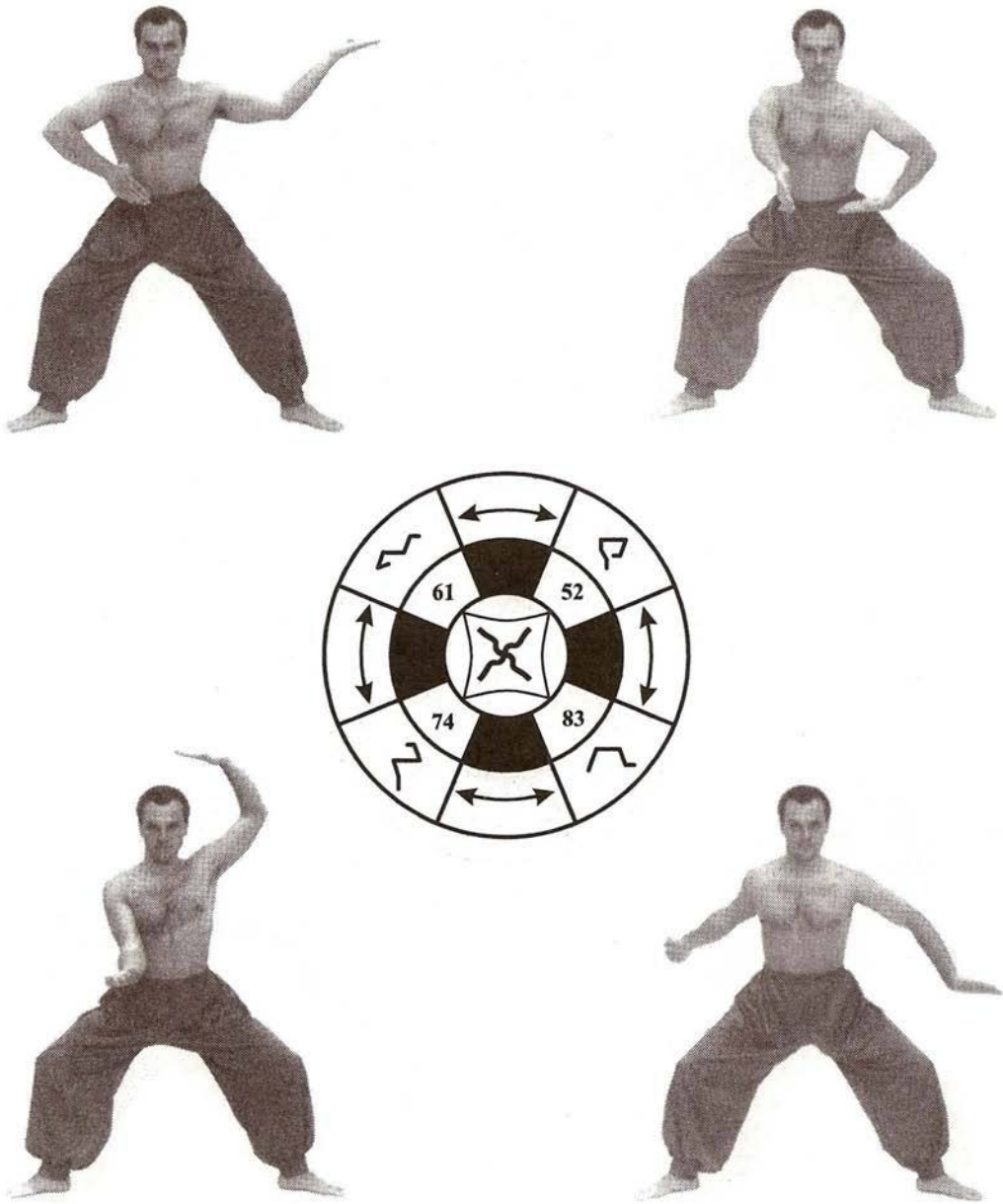


Фото 127–130

Пятое движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на две четверти вперед в последовательности: 35, 48, 17, 26, 35 и т. д. или в обратном направлении (фото 131–134).

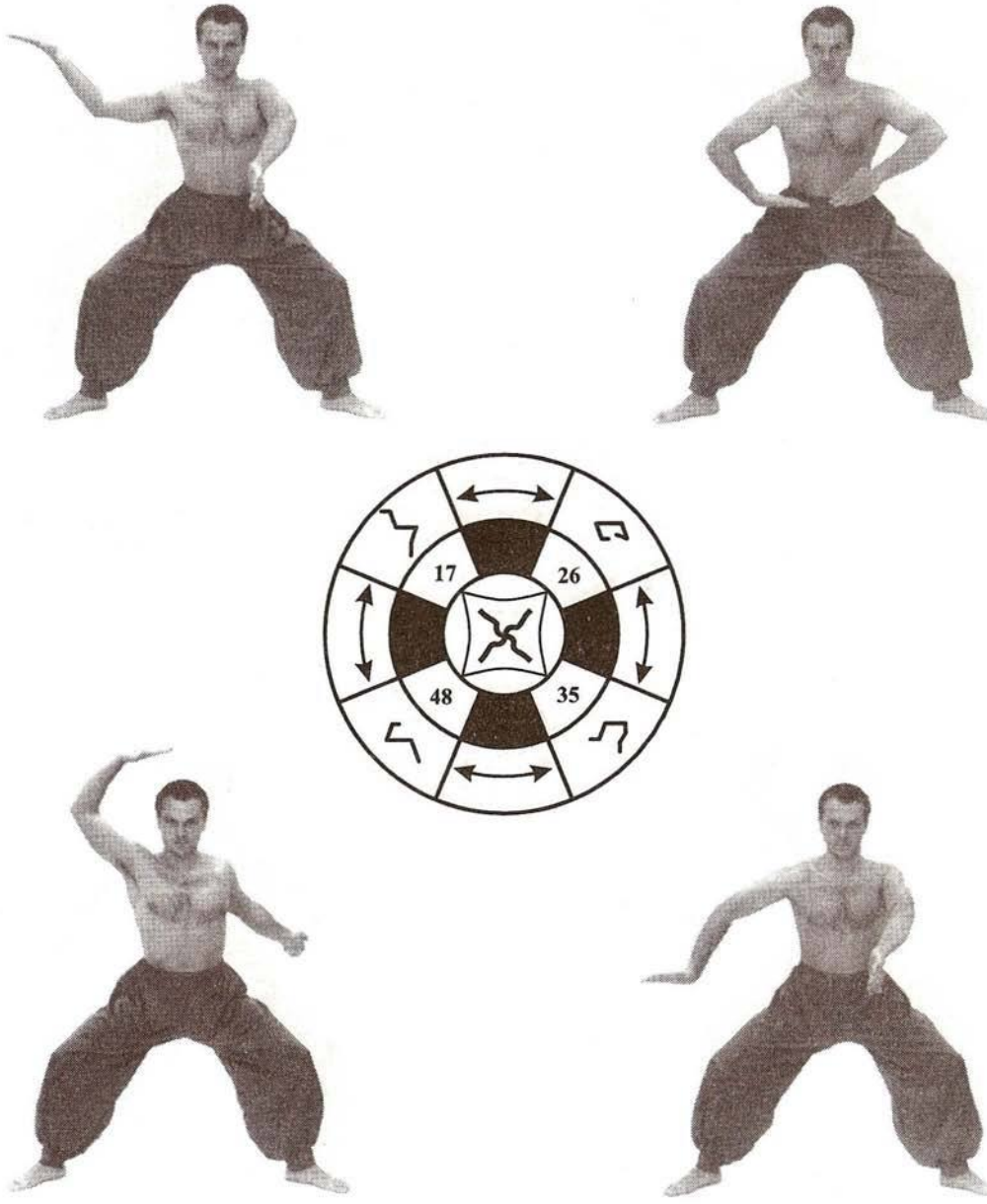


Фото 131–134

А шестое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 53, 84, 71, 62, 53 и т. д. или в обратном направлении (фото 135–138).

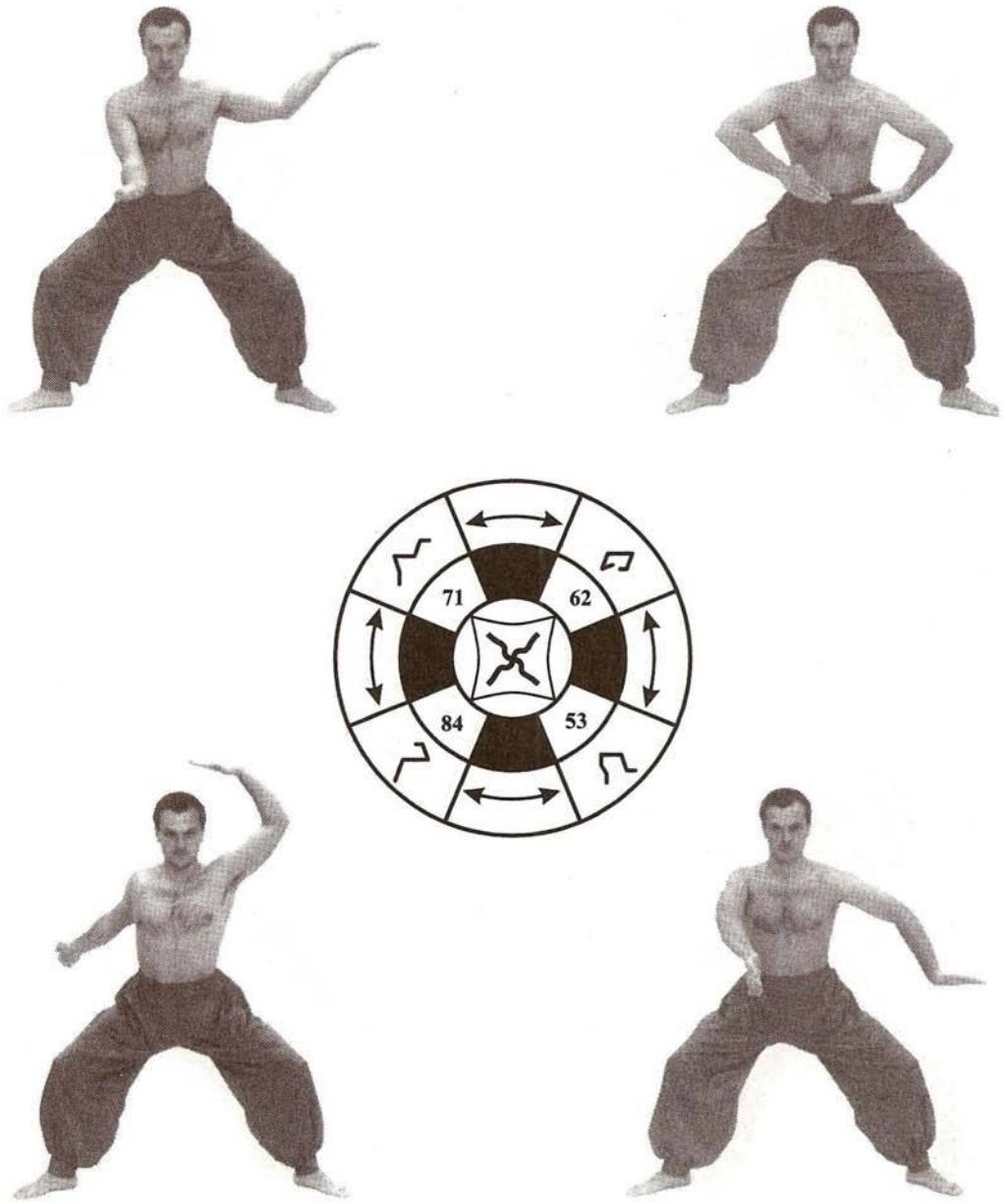


Фото 135–138

Седьмое движение начинается из положения со сдвигом горизонтальной руки на три четверти вперед в последовательности: 45, 18, 27, 36, 45 и т. д. или в обратном направлении (фото 139–142).

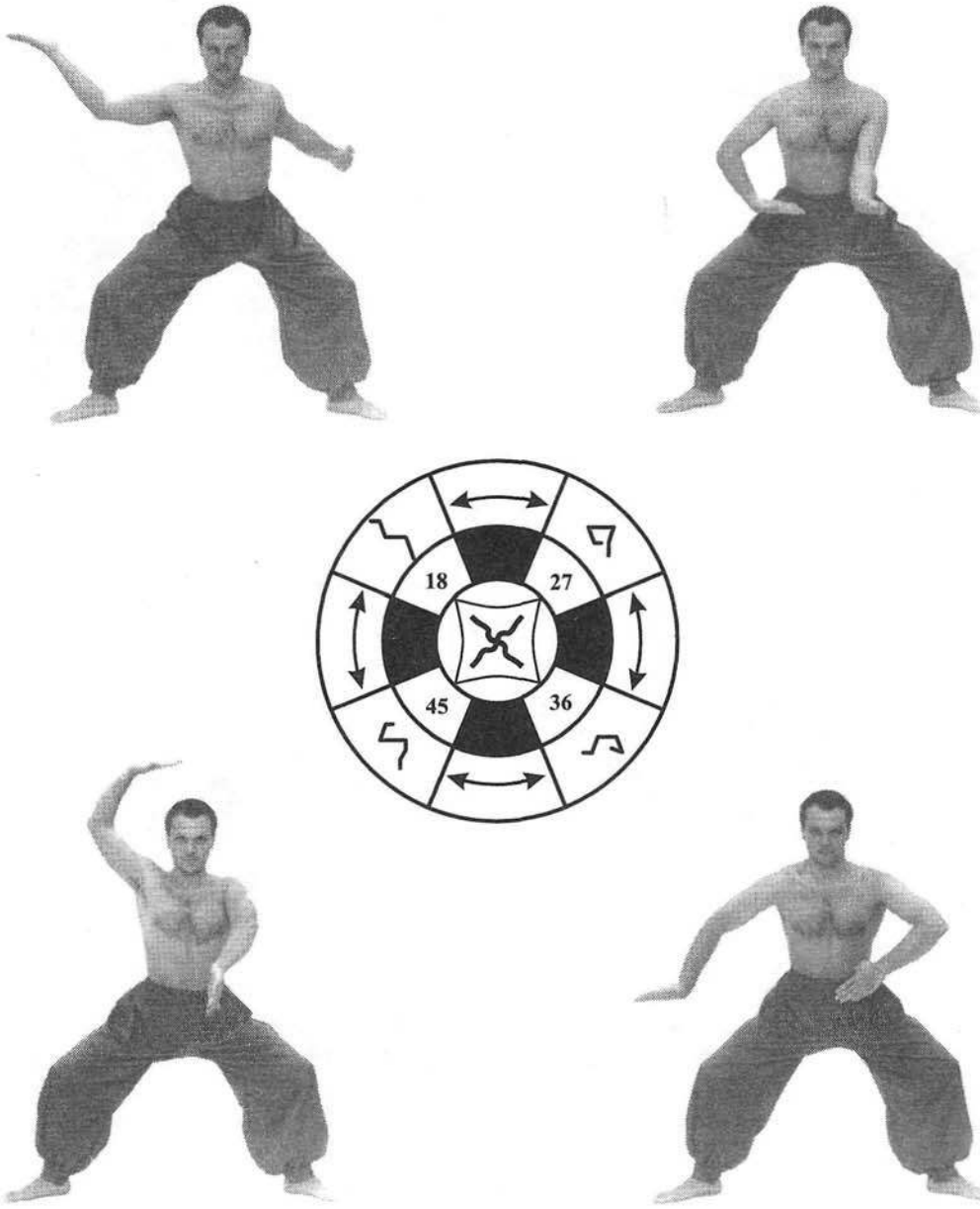


Фото 139–142

А восьмое движение исполняется зеркально наоборот в последовательности: 54, 81, 72, 63, 54 и т. д. или в обратном направлении (фото 143–146).

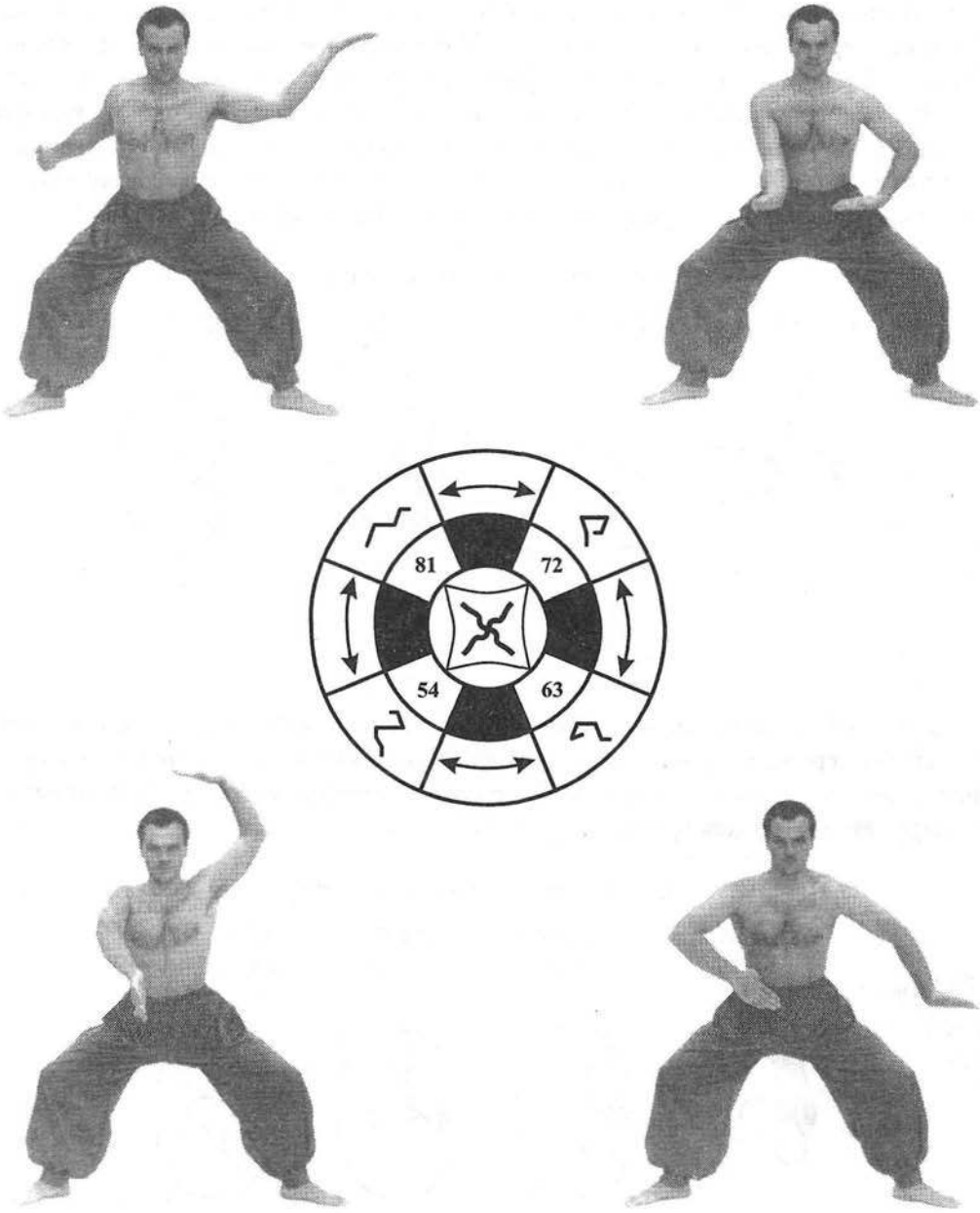


Фото 143–146

Движения ног

На втором уровне осуществляется интеграция переднего, заднего и боковых подпространств за счет комбинирования различных фрагментов продольных и поперечных спиральных движений при исполнении последовательностей непрерывных движений одной ногой и серий чередующихся продольных и поперечных шагов.

При освоении непрерывных движений одной ногой сначала боковые подпространства объединяются диагональными спиральными движениями с передним и задним подпространствами. Всего существует четыре таких последовательности, которые исполняются в прямом и обратном порядке нумерации (рис. 18а-г).

Траектория правой ноги, вид сверху

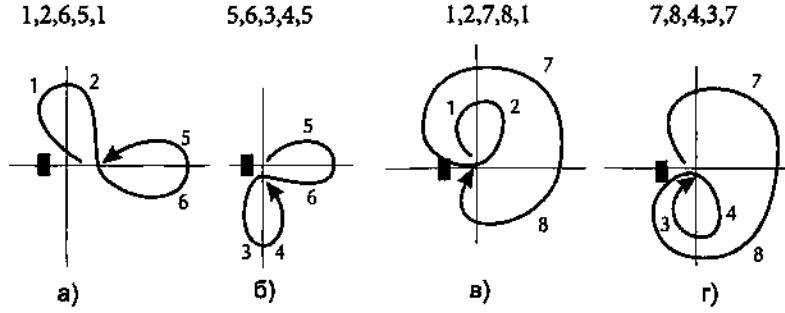


Рис. 18

Затем переднее, заднее и боковое подпространства связываются между собой одной непрерывной траекторией движения, состоящей из трех петель, которые исполняются в прямом и обратном порядке нумерации. Всего существует также четыре таких последовательности (рис. 19а-г).

Траектория правой ноги, вид сверху

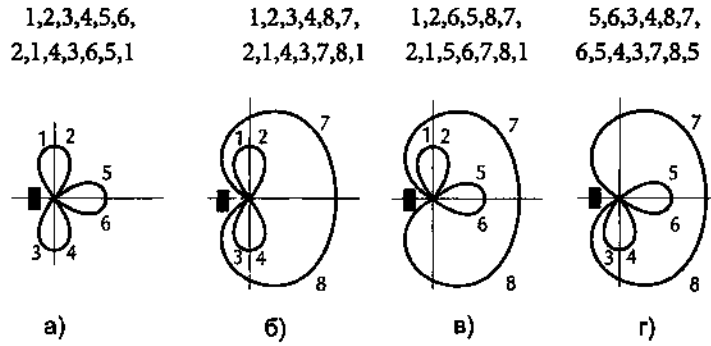


Рис. 19

Как видно из этих последовательностей, направление движения ноги все время естественно меняется на противоположное. Эти движения отрабатываются в ритме дыхания по нескольку раз подряд без остановки в одну и в другую сторону.

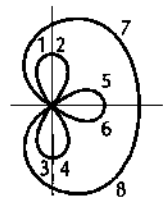
Далее осваиваются продольные и поперечные спиральные движения, которые связываются между собой одной непрерывной траекторией движения, состоящей теперь уже из четырех петель. Всего существует шесть таких последовательностей (рис. 20).

Траектория правой ноги, вид сверху

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1

1, 2, 3, 4, 8, 7, 6, 5, 1

1, 2, 6, 5, 8, 7, 3, 4, 1



1, 2, 6, 5, 4, 3, 7, 8, 1

1, 2, 7, 8, 5, 6, 3, 4, 1

1, 2, 7, 8, 4, 3, 6, 5, 1

Рис. 20

Все эти движения выполняются не слишком широко, плавно и радиально, с точным сохранением баланса на опорной ноге, по нескольку раз подряд без остановки в прямом и обратном направлении, в ритме спокойного дыхания. При этом вдох осуществляется носом и выдох — ртом.

Комбинирование различных фрагментов продольных и поперечных спиральных движений осуществляется также при исполнении серий чередующихся продольных и поперечных шагов. Их лучше начинать осваивать из положения стоя симметрично с широко разведенными в стороны ногами и немного присев. Первое движение можно совершать любой ногой. Например, приставить левую ногу к правой — шаг внутрь по передней дуге малой петли (5) и, без остановки, продолжая движение левой ногой, — второй шаг назад в продольный выпад по внутренней дуге (3) (рис. 21а). Затем из этого положения — шаг правой ногой назад, приставить ее к левой ноге по внутренней дуге (1) и, без остановки, продолжая движение правой ногой, — второй шаг в сторону — вправо в поперечный выпад по задней дуге (6) (рис. 21б). Далее повторить эти шаги, чередуя несколько раз: уже известный шаг внутрь и назад левой ногой и, после него, шаг назад и в сторону — правой ногой и т. д. (рис. 22).

Такие шаги нужно отрабатывать как в одну сторону — по диагонали вправо и назад, так и в обратную сторону— по диагонали влево и вперед. При этом из исходного положения стоя (ноги широко) приставить правую ногу к левой — шаг внутрь по задней дуге (6) и, без остановки, продолжая движение правой ногой, — второй шаг вперед в продольный выпад по внутренней дуге (1) (рис. 23а). Затем шаг левой ногой вперед, приставить ее к правой ноге по внутренней дуге (3) и, без остановки, продолжая движение левой ногой, — второй шаг в сторону — влево в поперечный выпад по передней дуге (5) (рис. 23б). Далее, повторить эти шаги, чередуя несколько раз: уже известный шаг внутрь и вперед правой ногой и, после него, шаг вперед и в сторону — левой ногой и т. д. (рис. 24).

Траектория ног, вид сверху

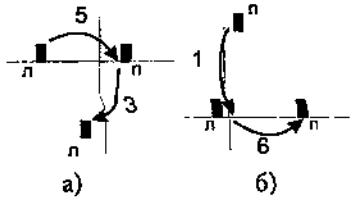


Рис. 21

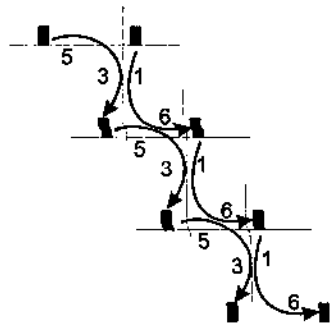


Рис. 22

Траектория ног, вид сверху

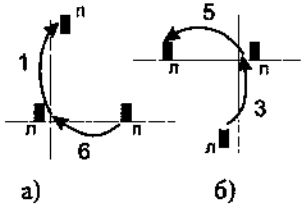


Рис. 23

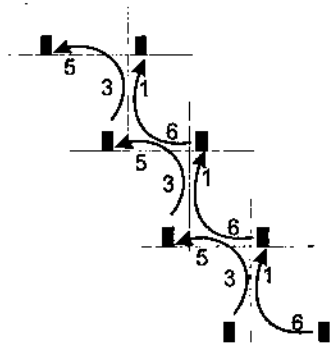


Рис. 24

Если же начинать движение назад с правой ноги, то общее направление движения будет происходить по диагонали влево, при этом все шаги будут выполняться зеркально наоборот. Например, приставить правую ногу к левой — шаг внутрь по передней дуге (5) и, без остановки, продолжая движение правой ногой, — второй шаг назад в продольный выпад по внутренней дуге (3) (рис. 25а). Затем шаг левой ногой назад, приставить ее к правой ноге по внутренней дуге (1) и, без остановки, продолжая движение левой ногой, — второй шаг в сторону— влево в поперечный выпад по задней дуге (6) (рис. 25б). Далее эти шаги, чередуясь, несколько раз повторяются: уже известный шаг внутрь и назад правой ногой и, после него, шаг назад и в сторону — левой ногой и т. д. (рис. 26).

Такие шаги также нужно отрабатывать как в одну, так и в другую сторону, и, совершив несколько таких шагов, двигаясь по диагонали влево и назад, нужно перейти к обратному движению по диагонали вправо и вперед. При этом из исходного

положения стоя (ноги широко) приставить левую ногу к правой — шаг внутрь по задней дуге (6), и, без остановки, продолжить движение левой ногой — второй шаг вперед в продольный выпад по внутренней дуге (1) (рис. 27а). Затем шаг правой ногой вперед, приставить ее к левой ноге по внутренней дуге (3) и, без остановки, продолжая движение правой ногой, — второй шаг в сторону—вправо в поперечный выпад по передней дуге (5) (рис. 27б). Далее, повторить эти шаги, чередуя несколько раз: уже известный шаг внутрь и вперед левой ногой и, после него, шаг вперед и в сторону — правой ногой и т. д. (рис. 28).

Траектория ног, вид сверху

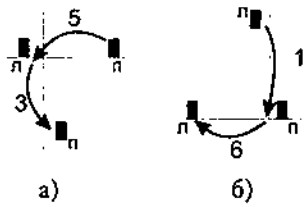


Рис. 25

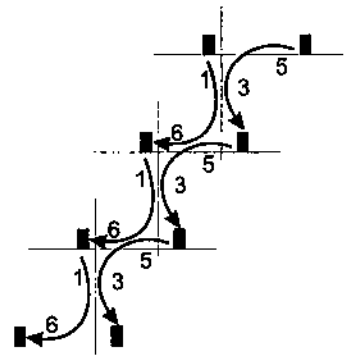


Рис. 26

Траектория ног, вид сверху

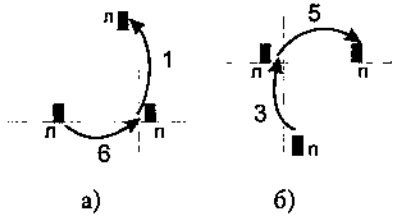


Рис. 27

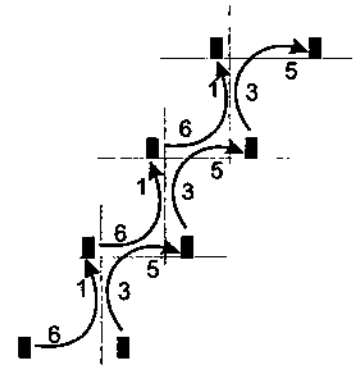


Рис. 28

Когда эти шаги освоены, их следует практиковать в завершенном виде. Т. е. исполнять одинаковое число раз назад и вперед, в одну и в другую сторону. При этом общее передвижение осуществляется по диагональному кресту (рис. 29).

Траектория ног, вид сверху

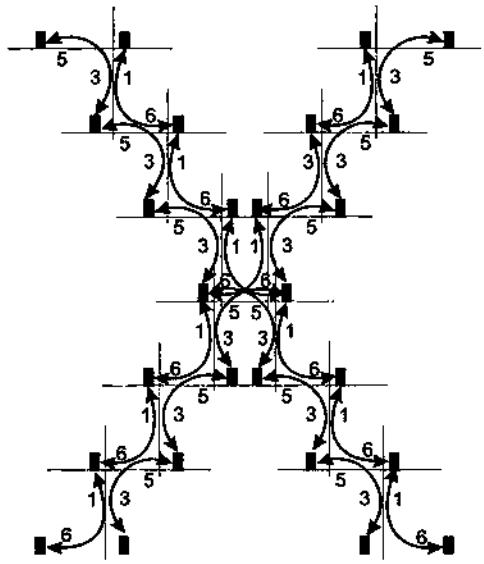


Рис. 29

Последующие уровни практики

Объем этой книги не позволяет изложить все уровни практики Танца Шивы, но рассмотренных в ней первых двух уровней вполне достаточно для того, чтобы развиваться несколько месяцев, а может быть, и лет. И ко времени завершения этой тренировочной программы уже появятся новые публикации, содержащие тренировочные алгоритмы следующих уровней. Но чтобы удовлетворить интерес читателей к тому, что в них входит, можно, забегая вперед, кратко упомянуть, что при переходе с уровня на уровень, по мере роста тренировочной формы, спиральные движения ногами выполняются все выше и выше, а шаги все шире и ниже. Хотя общий принцип спиральных траекторий все время сохраняется. На последующих уровнях: используется инерция рук и ног для передачи моментов движения туловищу и обеспечения его свободного вихревого движения в пространстве; происходит полная интеграция всех шестидесяти четырех горизонтальных, вертикальных и горизонтально-вертикальных движений рук, полная интеграция всех продольных, поперечных и продольно-поперечных движений ног, а также полная интеграция всех движений рук и ног. И только на завершающих этапах, тогда, когда уже заложена достаточная техническая база и культура движений далеко ушла от примитивной, используется режим Свободного Потока. Кроме того, если на начальных этапах практики кисти рук все время удерживаются закрепощенно и плоско, то на продвинутых этапах практики спиральное движение рук передается и кистям. При этом

пальцы все время движутся одновременно с руками, то складываясь в щепотку, то раскрываясь веером.

В качестве простейшего примера интеграции и одновременного контроля движений рук и ног можно привести упражнение, которое исполняют даже на первом уровне практики. Его делают в положении стоя на одной ноге. При этом вторая нога и обе руки движутся одновременно. При этом нога движется по траектории продольной спирали, а руки движутся симметрично (или со сдвигом на две четверти) по траекториям горизонтальных (фото 147–150) или вертикальных спиралей (фото 151–154).



Фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150

Фрагменты таких движений рук и ног в танце с контролем одновременно трех секторов запечатлены в канонизированной статуэтке танцующего Бога Шивы в ореоле огня, широко известной во всем мире. К сожалению, из-за отсутствия непосредственной связи между Хранителями Традиции и изготовителями этих статуэток, последние часто совершенно не знакомы с техникой Танца Шивы. И, копируя эти статуэтки с других копий из века в век, они уже традиционно выполняют их с досадными неточностями.



Фото 151



Фото 152

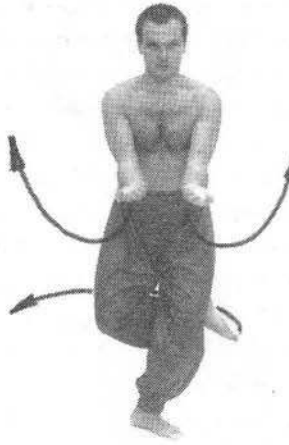


Фото 153



Фото 154

Связь движений позвоночника с дыханием

При исполнении движений руками и ногами в Танце Шивы позвоночнику передаются соответствующие моменты сил, которые оказывают на него деформирующее воздействие. И есть два основных подхода к этому явлению. Первый подход наиболее простой. Он заключается в постоянном стремлении удерживать позвоночник неподвижным и прямым. Для этого необходимо развить достаточный контроль мышц, управляющих положением позвоночника, и добиться статической фиксации позвоночника.

Второй подход подразумевает знание всевозможных движений позвоночника, которые естественно происходят при движении рук и ног. При этом движения рук и ног сознательно сопровождаются соответствующими специальными движениями позвоночника. Эти движения не только способствуют более естественным движениям рук и ног, но и значительно повышают психоэнергетический эффект таких упражнений, так как при деформации позвоночника оказывается мощное воздействие на вегетативную нервную систему. При этом разница в эффекте будет примерно такая же, как при исполнении основных *Виньяс* с деформацией позвоночника или без деформации позвоночника. При симметричном горизонтальном или вертикальном движении двух рук одновременно движения позвоночника наиболее глубокие по амплитуде. При этом хлыстообразные движения позвоночника передаются всему туловищу, шее и голове, от копчика до макушки. Такие движения наилучшим образом способствуют расширению и сужению грудной клетки и, соответственно, сопровождаются мощным и полным дыханием. Все вдохи осуществляются через нос, а все выдохи, подобно очищающему дыханию, — через рот. Кроме того, такие движения рук и позвоночника сопровождаются ритмичными движениями-приседаниями расставленных широко ног. При этом одновременно с интенсивным выдохом голова наклоняется вперед, грудная клетка, сутулясь, сжимается, руки движутся вниз и выполняется неглубокое приседание на двух ногах. А во время последующего глубокого вдоха голова запрокидывается назад, грудная клетка раскрывается в небольшом прогибе назад, руки движутся вверх и ноги полностью выпрямляются (фото 155–159 и 160–164). По сути, дыхание, выполняемое в таких упражнениях, является синтезом *полного йоговского дыхания*, *очищающего дыхания Ха* и *Капалабхати Пранаямы*, каждое из которых обладает целым рядом мощных и полезных эффектов.

Что же касается движений позвоночника при исполнении несимметричных горизонтальных, вертикальных или горизонтально-вертикальных движений рук со сдвигами, то такие движения обычно не являются гармоничными. И они не такие глубокие по амплитуде, как синусоидальные движения. При выполнении многократных повторений таких движений первого и второго уровней грудная клетка деформируется несимметрично, что приводит к разной наполненности воздухом

правого и левого легкого. Каждое из этих движений задает особый ритм колебательных воздействий на позвоночник. Запомнив этот ритм, как музыкальную мелодию, можно ориентироваться только на колебания позвоночника и поддерживать эту мелодию, почти не обращая внимание на взаимное положение рук. При этом соотношение четвертей будет автоматически поддерживаться.



Фото 155



Фото 156

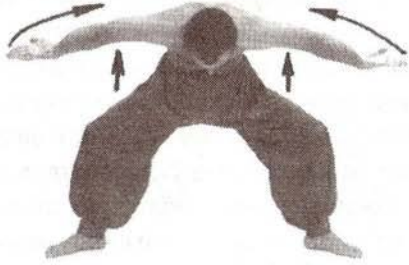


Фото 157



Фото 158



Фото 159

Каждое из асимметричных движений со сдвигами четвертей имеет свой ритм движений позвоночника и «вибрационную мелодию». Их сложно описать, но нетрудно почувствовать в процессе исполнения.

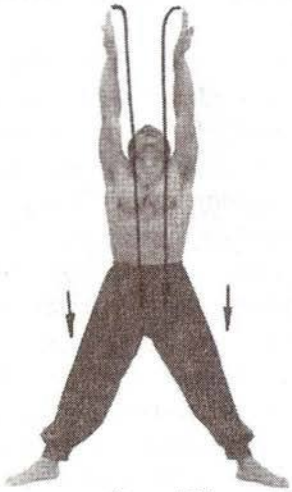


Фото 160



Фото 161



Фото 162

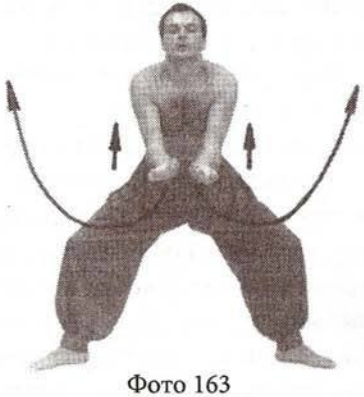


Фото 163



Фото 164

Элементы Танца Шивы в тренировочных комплексах Йоги

Вследствие того что движения Танца Шивы способствуют повышению концентрации внимания, их целесообразно практиковать в начале тренировочного комплекса. При этом энергия внимания, обычно рассеянная на периферии, будет быстро отвлечена и возвращена от всевозможных подключений, предшествовавших тренировке, в прадавнее состояние. А это даст стартовый прилив Силы.

Кроме того, практика движений Танца Шивы активизирует потоки энергии в периферийных каналах и нагнетает в них Огонь, а также является великолепной физической разминкой перед последующими более сложными упражнениями тренировочного комплекса, особенно в холодную пору года.

Симметричные спиральные движения рук, синхронизированные с движениями позвоночника и с интенсивным дыханием, являются одним из наиболее эффективных средств очищения, восстановления и повышения потенциала психоэнергетической структуры в тренировочных комплексах. Поэтому они встраиваются в тренировочные алгоритмы Йоги в местах, где необходимы отдых, восстановление или «допинг Силы». Такие гипервентилирующие движения-дыхания часто выполняются не только в положении стоя на ногах в поперечном выпаде, но и в продольном выпаде, на коленях, сидя на полу и в других положениях.

Кроме того, на основе культуры движений рук, ног и позвоночника Танца Шивы строится вся техника промежуточных движений между *Асанами*. А фрагменты этих круговых и спиральных движений используются при выполнении различных захватов руками в *Асанах* и при изменении положений ног, исходных для различных *Виньяс* или *Асан*. Таким образом, абсолютно все движения в тренировочных комплексах — и основные, и вспомогательные — имеют специальную технику и выполняются сознательно.

Вообще, Танец Шивы можно практиковать как отдельный вид тренинга, так как он обладает независимой целью и полным арсеналом технических средств для ее достижения, что делает его технику независимой и самодостаточной.

Использование элементов Танца Шивы в практике восточных единоборств дает выгодные преимущества перед противником в спарринге. В двигательных центрах мозга человека, который хорошо знаком с алгоритмами движений Танца Шивы, образуются устойчивые схемы всевозможных комбинаций самых разных движений, многие из которых наверняка окажутся неожиданными для противника, знающего меньшее число всевозможных комбинаций. Этот «арсенал», безусловно, будет полезен не только бойцам, но и магам, рассматривающим жизнь в социуме как обширное поле для практики «искусства сталкинга».

Тайна радости дельфина

Базовый стиль скоростного подводного плавания — «дельфин» — является одним из наиболее эффективных типов циклической *Виньясы*. Рассматривая положение тела и динамику движений в этом стиле сквозь призму техники Йоги, можно заметить в этом стиле одновременное сочетание множества наиболее эффективных технических приемов из арсенала Йоги. Так, в этом стиле тело совершает ритмичные волнообразные движения позвоночником — от плеч до таза, и ногами — от бедер до носков. Эти «хлыстообразные» движения подобны классической йоговской *Виньясе* «животом вниз». При этом необходимость преодоления сопротивления большого пласта воды с помощью моноласта, имеющего площадь более половины квадратного метра, требует мощнейших напряжений наиболее крупных групп мышц: брюшного пресса, прямых мышц спины, ягодиц, квадрицепсов бедер и икроножных мышц. А это именно те мышцы, включением которых сопровождаются наиболее эффективные йоговские *Пранаямы*, способствующие достижению психоэнергетических эффектов, непосредственно связанных с духовными целями в Йоге.

В стиле «дельфин» руки подняты и вытянуты над головой, а голова запрокинута вверх и назад мощным статическим включением задней стороны шеи, что соответствует в Йоге положению *Сэту Бандхи*, способствующей течению энергии вдоль позвоночника от нижних центров к верхним центрам.

Кроме того, технически правильное плавание в стиле «дельфин» сопровождается длительными задержками дыхания после вдохов. Для того чтобы гребок моноластом вверх был эффективным и совершался в толще воды, а не в воздухе (при плавании по поверхности воды моноласт может «вылетать» из воды вверх), спортсмен «на ходу» быстро вдыхает, задерживает дыхание и немного подныривает. Так он плывет «на неглубоком нырке» и с задержкой дыхания после вдоха до тех пор, пока не потребуется новая порция кислорода. Тогда, не останавливаясь, он чуть-чуть всплывает, делает резкий полный выдох, быстрый полный вдох, остановку дыхания и снова «на ходу» чуть подныривает и т. д., подобно тому, как плавают дельфины. Одновременно с этими нырками и остановками дыхания после вдохов выполняется несколько мощных гребков моноластом за счет волнообразных движений туловища (позвоночника) и ног, требующих мощных напряжений вышеперечисленных мышц. А это именно те включения, которые используются в основных классических *Виньясах* Йоги. И это те же включения, которые совершаются на остановке после вдоха при выполнении *Удджайи Пранаямы*, только намного более мощные.

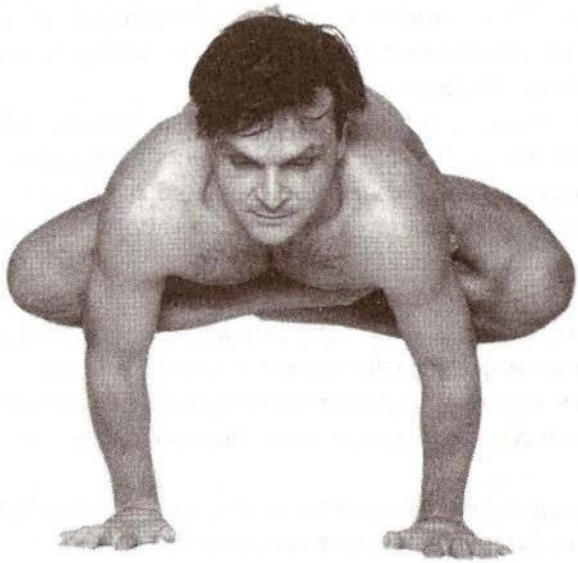
Таким образом, как это ни покажется странным, стиль скоростного подводного плавания «дельфин» содержит все наиболее эффективные технические приемы Йоги, необходимые для «подъема *Кундалини*» и духовного прогресса в Йоге.

Известно, что «подъем *Кундалини*» сопровождается рядом серьезных физических, психоэнергетических и духовных трансформаций. И хотя они не являются предметом детального рассмотрения в этой главе, все же следует упомянуть о таких эффектах,

как рост потенциала сексуальной энергии, очищение энергетических каналов, осознание человеческой природы, общее состояние удовлетворенности и радостности, изменение мировоззрения и отношения ко всему, что происходит в жизни. И интересно заметить, что, по личным признаниям многих выдающихся спортсменов-подводников — мастеров спорта СССР и мастеров спорта международного класса, членов национальных команд бывшего СССР, — несмотря на полное отсутствие у них элементарных эзотерических знаний, у них часто отмечались «странные» явления, на которые им трудно было не обращать внимания. Это — гиперсексуальный потенциал, полные остановки дыхания во сне, спонтанные вибрирующие потоки в теле, безудержно разливающаяся радостность, изменение восприятия мира и многое другое, о чем они стеснялись говорить и спрашивать, считая себя «в чем-то немного ненормальными». Те же из них, кто позднее приступал к практике комплексов Йоги на базе имевшихся у них наработок дыхания-движения, концентрации внимания и Силы Духа, достигали пробуждения «энергии *Кундалини*» всего за полгода. В то время как многие из ветеранов Йоги с многолетним стажем не способны были достичь этого движения организующей Силы вообще и так и оставались всю жизнь теоретиками, в глубине души сомневаясь в том, существует ли *Кундалини* и стоит ли стремиться к ее «подъему»... А тайна радости дельфинов заключается в самой природе их естественных движений...

Часть V

СИЛА



Биоядерная энергия

Этот процесс еще не изучен наукой в полной мере. Но практические наблюдения говорят о том, что после выполнения упражнений, глубоко растягивающих мышцы, субъективно ощущается «прилив» свободной энергии. Эта энергия используется в Йоге для расширения сознания.

Известно, что напряжение мышц управляется импульсами нервной системы. При этом хромосомы клеток, образующих мышечную ткань, как бы вдвигаются одна в другую. Процесс этот идет с расходом жизненной энергии.

Интересно, что в так называемом «нормальном» состоянии полного расслабления клеток мышечных тканей обычно не происходит. Они как бы носят в себе фоновый потенциал напряжения — закрепощенность, которая постоянно потребляет жизненную энергию.

При растяжении мышц хромосомы выдвигаются одна из другой. При этом субъективно ощущается появление свободной энергии в системе, которая в этом случае не тратится на остаточный «нормальный» фоновый тонус включения (закрепощенности).

Пока что еще не изучено, к чему приведет очень большое растяжение клеток, при котором между хромосомами, может быть, возникнет «зазор» — неперекрытое свободное пространство. Возможно, это приведет к возникновению дополнительного потенциала, активно генерирующего энергию.

Полезно будет отметить тот факт, что продолжительная *Тха*-ориентация в тренинге с доминированием арсенала растягивающих и расслабляющих упражнений поначалу дает много свободной энергии и, конечно, развивает пластичность и гибкость тела. Но с течением времени эта тенденция «просачивается» в Дух и начинает проявлять себя как «*Тха* Духа».

Это выражается в том, что человеку все труднее становится собраться, успеть вовремя сделать что-то и т. п. Тенденция расслабленности легко укореняется в лени. А это конец для любых форм развития и эволюции сознания.

С уменьшением остаточных напряжений в тканях (очищением от качества *Ха*) уменьшается фактически до нуля и количество освобождающейся энергии фоновой напряженности.

В чем же смысл дальнейшей практики? И в чем же выход?.. Ответ — в силовом тренинге. В том, чтобы получать извне энергию качества *Ха*.

Дело в том, что польза регулярных физических нагрузок заключается в преодолении Силы гравитации. Мышцы созданы для того, чтобы в тех или иных движениях преодолевать силу гравитации собственного тела или внешних объектов. Любая мышечная деятельность связана в тех или иных формах с преодолением энергии гравитации. Поднимание элементов своего тела или преодоление веса гантели — в основе это одно и то же. И растяжение резинового или пружинного эспандера — это преодоление гравитации в атомах деформируемых материалов (резины

или металла). А выталкивание земли из-под ног при беге или воды из-под рук при плавании — это преодоление гравитации, действующей между телом и землей или водой и землей.

Посмотрите на это под таким углом зрения. Мышцы — это «рты», которые «едят» энергию гравитации. И для сохранения и укрепления здоровья организму нужно регулярное гравитационное питание, результатом которого является особый вид энергии, который накапливается в виде тренировочной формы, способности центров мозга адаптироваться к нагрузке и действовать мощно.

И если самочувствие отличное, то вместо того, чтобы транжирить силы и здоровье, «прожигая» их через похоти, лучше интенсивно потренируйтесь, перегоняя имеющуюся активную энергию в тренировочную форму.

Это подобно накоплению впрок. Как если бы вы, имея деньги, не проиграли их в карты, а положили в банк под проценты до возникновения необходимости сделать действительно нужную покупку. И если в современном мире кое-кто и может быть богатым и иметь изобилие денег, то похвастаться действительным изобилием здоровья вряд ли кто-то сможет. Только молодые и неопытные могут думать, что их здоровье будет вечным, но, как правило, эта иллюзия очень скоро развеивается.

Силовой тренинг позволяет накапливать энергию гравитации в тренировочной форме.

Вот алгоритм сквозного поглощения и сублимации энергии гравитации, который нужно понять и научиться практически использовать:

Ха-упражнения (силовые) позволяют накапливать энергию гравитации на физическом уровне, а *Тха*-упражнения (растягивающие) «перегоняют» ее в более тонкую психоэнергетическую структуру, где она появляется как свободная. Последующие дыхательные упражнения упорядочивают ее и направляют к головному мозгу, который заряжается дополнительной энергией, расширяющей «полосу» диапазона восприятия, в результате чего становится возможным Видение Запредельного. Обретаемый при этом Духовный опыт позволяет в пределах одной жизни «прожить жизнь нескольких «нормальных» людей», которые, проживая всю свою жизнь, порой так и не выходят за рамки «нормального» диапазона восприятия.

С Духовным опытом приходит Мудрость, и жизнь обретает Истинный Смысл.

Что касается некоторых «эзотерически продвинутых» индивидов, витающих в заоблачных высях, полезно будет заметить, что их диапазон восприятия остается узким из-за игнорирования мощного тренинга, а притяжение энергиями Неба доминирует над притяжением энергиями Земли. И при этом нет осознания происходящего и действительного положения вещей.

Для них совершенно необходимо уравновешивание и банальный силовой тренинг в чисто йогических комплексах или в тренажерном зале и без каких бы то ни было «эзотерических» умствований и воспоминаний. Это быстро и эффективно «заземляет» кого угодно.

Итак, если сформировалось намерение идти до конца, без комплексов и предрассудков, и вы «зрите в корень», понимая суть явлений, происходящих во время

тренинга, то вам окажут пользу любые наработки спортивной науки и лучшие достижения спортсменов-профессионалов.

И если тренировочные комплексы Йоги окажутся для вас невыполнимыми из-за чрезмерной массы собственного тела, которую трудно поднимать, то следует использовать тренажеры для развития отстающих групп мышц и снижения массы тела. Тренируйте его весом, доступным для ваших мышц в начале практики, ведь на тренажерах можно регулировать вес, а следовательно, и Силу «потребляемой» энергии гравитации.

Биоядерные эффекты также проявляются во время различных социальных межличностных контактов. Так, например, при разрыве ранее установленных социальных связей, также освобождается психическая энергия. Эту энергию можно сублимировать или использовать для образования новых связей с другими людьми.

Неспособность расставаться с людьми, например при их смерти или при одностороннем разрыве имеющейся связи в результате решения одного из взаимодействующих людей, приводит к значительной потере психической энергии тех, кто не готов или не хочет расставаться и разрывать эту связь. И эта потеря энергии будет происходить до тех пор, пока неизбежность такого разрыва не будет принята без каких бы то ни было ностальгических воспоминаний и надежд на возможный возврат связи.

Храм силы

Понимающий суть Йоги видит Всеобщие Связи во всем, что его окружает. Он лишен комплексов и не обременен предрассудками.

Там, где заканчивается Йога, вступает в силу Тантра. Тантрический взгляд — это Энергетическое Видение и Мышление в любых, казалось бы далеких от практики Йоги, ситуациях...

Тренажерный зал — это Храм Силы, магическое пространство многонаправленного извержения Силы Гравитации...

(Учитывая наличие на территории СНГ множества запущенных и полуразрушенных подвальных «качалок» и возможные ассоциации у читателей, связанные с ними, следует пояснить, что речь идет не о руинах Храма, а об оснащенном современным оборудованием полноценном тренажерном зале.)

Вес — это всегда активная, нападающая Сила. И от стратегии сознательного взаимодействия с ней зависят грядущие результаты...

Не следуйте цели бодибилдинга — погоне за мышечной массой. Не используйте очень больших отягощений. Не выхолащивайте смысл взаимодействия с Силой. В противном случае будут накапливаться суставные, сухожильные и мышечные микротравмы, постепенно изменяющие структуру мышц, характер движений и состояние психики. В некоторых случаях это может обернуться травмой, надолго ограничивающей возможности дальнейшего продвижения в йогическом тренинге. Или если вы слабы в Духе, то подпадете под влияние выхолощенного бутафорного

духа внешних форм (широко распространенного на Западе) и утратите суть духовности, пришедшей к вам от предков на этой земле...

Используя тренажеры, необходимо координировать движение и дыхание, как в йогическом тренинге. Запомните три основных правила дыхания:

1. Напрягая мышцы и преодолевая вес — делайте мощный и шумный выдох ртом, а расслабляя в уступающей фазе — вдох носом.
2. (Второе правило доминирует над первым.) Если упражнение связано с деформацией грудной клетки и живота, то их сжатие с наклоном туловища вперед сопровождайте выдохом, а их раскрытие с прогибом назад — вдохом.
3. Существует несколько парадоксальных исключений.
   Почувствуйте и найдите их сами в ходе тренинга...

На начальном этапе лучше тренироваться на средней или медленной скорости, используя средний или малый вес, чем «рвать» быстро большой вес. При этом снижается риск получить травму и износ суставов, а тренировочный результат будет не менее эффективным.

Исследование новых упражнений требует проб и повторений, обрывающих психический поток тренировочного состояния, но развивает творческий подход и умение находить новые пути для решения старых проблем...

Получайте радость от осознания правильного пользования инструментом. Мастер наслаждается властью и красотой, в совершенстве владея инструментом...

Чтобы сознание не деградировало в ходе силовой тренировки, необходимо удерживать внимание на Всеобщих Связях...

Дозирование приложения Личной Силы, взаимодействующей с Силой, «излучаемой» тренажером, развивает управляющие структуры...

Для достижения сверхсилы пользуйтесь *Бандхами*.

Сливайте мышление с чувством движения... Накопление Силы возможно только в том случае, если практика станет Недеянием...

Осознайте биохимические изменения в ходе тренировки…

Не отвлекайтесь от непрерывного потока ощущений в промежутках между подходами, при смене тренажеров...

Используйте мышечную *Пранаяму*...

Музыка всегда имеет Хозяина в Духе. Музыка в тренажерном зале может «навевать» состояние, которое подстегивает и форсирует тренинг, возбуждает эмоции и приводит к преждевременной усталости. Кроме того, личный Дух тоже может подпасть... Форсировать поток можно, только если появилось достаточно свободной энергии в виде избытка развитой тренировочной формы... И личный Дух при этом остается свободным...

Будьте бдительными и помните, что роняемый вес или движущийся снаряд могут нанести травму...

В ходе тренировок не поддавайтесь целям и мышлению спортсменов: они знают, как правильно делать упражнения, и этому можно у них поучиться, но они не всегда

понимают, что делают на психоэнергетическом уровне. Они накапливают энергию гравитации в мышцах, но после этого их не вытягивают и не перегоняют в «тонкие тела», не развивают психоэнергетическую структуру и сознание.

Относитесь к тренажерам как к посредникам, перенаправляющим Вектор Силы Гравитации под разными углами по отношению к вам. Поглощайте ее. Ведь действие равно противодействию. И когда вы тянете ручку тренажера, то в этот момент его Сила транслируется в вас и становится вашей.

И помните, что вы в тренажерном зале временно. Это больница для современных людей, где ходят на костылях, пользуясь протезами. И ваша задача — побыстрее выздороветь, окрепнуть и покинуть ее стены, переходя к полноценному естественному тренингу со всеми его силовыми манипуляциями весом собственного тела.

Современный шаманизм

Инструкторы по различным видам группового тренинга, будь то Йога, восточные единоборства, шейпинг или аэробика, действующие по принципу «делай, как я», рано или поздно сталкиваются с ЧЕМ-ТО таинственным и странным — **групповой трансформацией сознания.**

Дух группы в различных видах тренинга бывает, конечно, совершенно разным. Но это явление всегда присутствует. Чем больше возраст группы, тем мощнее Дух группы.

Преодоление физических нагрузок в ходе любого тренинга так или иначе связано со сверхусилиями, требующими сверхнормальной психической выдержки.

Каждый инструктор-«ведущий», стремящийся психически поддержать своих «ведомых» и помочь им, так или иначе пытается ввести тренирующихся в измененные состояния сознания, помогающие им преодолеть трудности во время тренировки, потерять чувство боли, неуверенности или страха перед невозможным.

В зависимости от таланта и опыта, ему это удается лучше или хуже, но в конце концов он осознает, что при этом между ним и его подопечными происходит нечто магическое.

Он — в центре внимания. Он — активный психоэнергетический лидер. Он создает и контролирует «магическое пространство», а «ведомые» по мере своих способностей подыгрывают ему и все глубже погружаются в это пространство, постепенно входя в экстаз группового резонанса.

Новички обычно этого не осознают, но поддаются ЭТОМУ. И ЭТО втягивает их. Причем настолько быстро, что они сами не понимают, как им удается проделывать с собой то, что еще вчера казалось совершенно недостижимой фантастикой.

Тренировка заканчивается, и все расходятся довольные и «психически умытые». С чувством победителей, совершивших подвиг и достойно преодолевших невероятный вызов...

Произошло чудо...

По сути, эти групповые психоэнергетические действа — не что иное, как **современная форма шаманизма.**

Хатха-Йога — метод Раджа-Йоги

В настоящее время широко распространено ошибочное мнение, что Хатха-Йога — это система, включающая в себя только начальные этапы Раджа-Йоги или, как ее еще называют, Аштанга-Йоги (восьмиступенчатой Йоги) Патанджали. При этом кто-то считает, что она охватывает первые четыре ступени: *Яму*, *Нияму*, *Асану* и *Пранаяму*, кто-то игнорирует первые две ступени и относит к Хатха-Йоге только *Асану* и *Пранаяму*, а кто-то вообще говорит о Хатха-Йоге исключительно как о практике *Асан*.

Основанием для этих мнений послужила первая сутра из «*Хатха-Йога-прадипики*», в которой ее автор Сватмарама говорит: «Поклоняюсь Шиве, преподавшему науку Хатха-Йоги — ступени, ведущей к достижению вершин Раджа-Йоги». Из этого позднейшие комментаторы сделали вывод, что Хатха-Йога — это просто первые уровни Раджа-Йоги.

На самом же деле эта сутра говорит о Хатха-Йоге как о диалектическом методе Раджа-Йоги. А диалектика — это постижение истины через столкновение и примирение противоположностей. В Йоге такими взаимодополняющими противоположностями являются качества *Ха* и *Тха*.

Конечно, проще всего их заметить на третьей и четвертой ступенях Аштанга-Йоги — в практике *Асан* и *Пранаям*. Здесь *Ха* и *Тха* обычно связывают с напряжением и расслаблением тех или иных групп мышц, а также с двумя фазами дыхания — вдохом и выдохом. Но тогда причем тут первые две ступени Хатха-Йоги — морально-этические принципы, личная дисциплина и гигиена?

Не следует считать, что Хатха-Йога охватывает только первые четыре ступени Аштанга-Йоги, так как она распространяется на «тонкие» управляющие структуры человека в не меньшей степени, чем на его «грубые» инструменты.

Пратьяхара и *Дхарана* подразумевают активное управление лучами внимания. Это *Ха* на уровне личной Силы Воли (Духа). *Дхьяна* и *Самадхи* — это пассивное созерцание и *Тха* на уровне личной Силы Воли (Духа). И организующая Сила хотя и является «тонкоматериальной», но все же она материальна. И на эти практики, как и на все материальное, распространяется принцип Двойственности (*Ха-Тха*).

Согласно «*Йога-сутрам*» Патанджали, существует семь видов *Самадхи*. И только достижение Нирвикальпа-Самадхи является освобождением и выходом за пределы материи и двойственности. Или достижением *Нирваны*, как это называется в буддийской традиции.

Первые же две ступени — *Яма* и *Нияма* — по-настоящему становятся возможными лишь после достижения *Самадхи*. А то, что они идут в списке первыми, есть

гениальный стратегический ход Патанджали, предлагающий «начать с конца» и сразу заложить основу, способствующую быстрому росту и эволюции сознания, без потери времени на заблуждения и совершение кармических ошибок.

Диалектический *Ха-Тха*-метод Раджа-Йоги наилучшим образом способствует осознанию всевозможных явлений и процессов в ходе практики на любом этапе продвижения в Йоге и позволяет в конце концов уравновесить противоборствующие силы, достичь Полной Удовлетворенности и Безмятежного Покоя в гармонии двойственности и Единстве Всеохватности.

Путь лидера

Раджа означает «царь».

Практика Раджа-Йоги способствует пониманию собственной природы, осознанию своего предназначения в жизни, освобождению от эволюционно вредных привычек и заблуждений, обусловленных культурными нормами. Подвиги регулярного тренинга развивают самоконтроль, способствуют накоплению жизненной энергии и укрепляют Силу Духа. «Открытие» *Чакр* в результате «подъема *Кундалини*» дает сквозное Видение природы людей и Всеобщих Связей, сверхнормальную Силу Воли, абсолютный контроль над чувствами, речью и мыслями, дар убеждения и многое другое. По мере продвижения по Пути Йоги в природе человека автоматически проявляются качества Лидера. «Нормальные» люди обычно не осознают, почему они следуют за тем или иным человеком в идеях и действиях. Просто, когда они чувствуют в ком-то наличие знаний, опыта, самоконтроля, уверенности в действиях и Силы Духа, их подсознание автоматически реагирует симпатией и влечением к этому человеку. При этом суть идей и действий, как правило, не имеет никакого значения. А вот самоконтроль, уверенность и наличие Силы Духа для Лидера совершенно необходимы.

Можно привести множество примеров того, как сомнительная идея, выраженная «в Духе», принимается всеми слушателями безоговорочно. Через некоторое время они удивляются сами себе: как это они «проглотили» такой бред? Это происходит потому, что все решает уверенность и «силовой расклад» — соотношение Личной Силы говорившего и слушавших.

Следует помнить, что появление лидерских качеств — не самоцель, а *следствие* роста Силы Духа. И это не награда, а *испытание* на моральную пригодность к дальнейшему духовному росту. А поскольку по мере роста Личной Силы действия человека становятся все более мощными, степень кармической ответственности за любые поступки возрастает прямо пропорционально подвластной ему Силе. И среди тех, кто достигает высших ступеней, всегда бывает намного больше сорвавшихся, чем поднявшихся еще выше.

Те из прочитавших вышеизложенное, кто обладает чрезмерным чувством собственной значимости без Видения действительного положения вещей и своего

реального Места в Игре Мироздания, могут обольщаться и «решить(?!)», что они теперь будут лидерами и не будут никому следовать и под что-то «подпадать». Но... Если на то нет энергетических оснований, то они всего лишь будут тешить себя эгоистическими иллюзиями и все равно будут «подпадать». Например, под влияние вышеизложенной концепции о лидерстве.

Стремящиеся специально стать Лидерами не достигают этого, поскольку самому этому стремлению не хватает высокой духовной ориентации, «сверхзадачи». Есть очень мудрое правило: «Будь реалистом — добивайся несбыточного». Жизнь редко награждает достижением несбыточной цели, но легко дарит то, что является лишь промежуточным этапом на пути к ней.

Интересно наблюдать за двумя или более реальными Лидерами, если сферы их влияния пересекаются. Их взаимодействие скрыто или явно начинает напоминать «разговор» между самураями. Немногие из них способны вспомнить, что они — не «последняя инстанция», что на любую Силу всегда найдется Большая Сила. И что любой Лидер, будь он хоть святой или пророк, всегда лишь рядовой исполнитель замыслов Высшей Иерархии.

Не следует бояться следовать за Лидером. Но не следует и полностью растворяться в его воле. Ибо никто не может быть Лидером во всем. Разный опыт дает Силу разного качества. Можно следовать даже за ребенком, если он в чем-то более опытен. В лидерстве имеет первоочередное значение не возраст тела, а возраст Духа.

И уж конечно не стоит бороться за духовное лидерство. Человек сдержанный и скромный имеет гораздо больше шансов сохранить Силу Духа и быть полезным людям. А кому быть Лидером — предоставьте решать Силе.

Где действительно нужно стремиться лидировать, так это в профессиональной сфере, если, конечно, профессия соответствует призванию. Но если даже и не соответствует, то искреннее стремление к росту рано или поздно приведет к накоплению опыта и признанию лидерства. А в том, в чем не являешься профессионалом, в чем не имеешь особенного опыта или таланта, не следует стесняться быть рядовым, учиться и следовать за другим Лидером. Так происходит интеграция всех Лидеров в сообществе.

Не следует также бояться роста числа Лидеров. Мировой опыт показывает, что сообщества, основанные на подчинении и угнетении лидерской инициативы, развиваются медленно или деградируют. А те сообщества, в которых ставка делается на лидерские качества, — процветают и становятся наиболее сильными и жизнеспособными. В них наилучшим образом проявляются индивидуальные особенности разных типов личности, что способствует человеческой эволюции. Кроме того, чем больше Лидеров в сообществе — тем крепче Дух Сообщества.

Честная конкуренция Лидеров должна быть подобна спортивным соревнованиям. Хороший спортсмен не отвлекается на то, чтобы затормозить или вывести из строя соперника, а просто изо всех сил старается показать наилучший результат. Его преимущество — не в подлости, а в Силе. К сожалению, далеко не все в нашем мире понимают конкуренцию именно так.

Те, кто игнорирует это правило, прикрываясь реалиями современной жизни, и настаивает на необходимости «боевых действий», повреждающих конкурентов, на самом деле всего лишь пытаются убедить самих себя в необходимости поступков, оправдывающих собственное кармическое несовершенство и неспособность конкурировать честно. Может быть, действительно, для тех, кто уже «кармически вляпался» и достаточно нагрешил, истинно йогический подход становится невозможным, а Дух Единения — чуждым. Малодушие приводит к тому, что внутри у таких индивидов что-то отзывается и трепещет, когда речь заходит о магии и Силе, ибо это пахнет шансом стать когда-нибудь достойным и сильным, но в основе своей опирается на нынешние ничтожность и слабость. На Силу покупаются только те ущербные и слабые духом, у кого Силы Духа нет или не хватает.

Истинный Лидер руководствуется не жаждой Силы, а тем, как ею правильно распорядиться.

Органическое бессмертие

Органическое Бессмертие становится возможным при достижении баланса между износом и реставрацией биосистемы.

Отсюда следует необходимость активизации процессов реставрации всевозможными способами и снижения до минимума факторов износа, разрушающих здоровье, дестабилизирующих энергетику, истощающих организм и «разбазаривающих» жизненную силу. Все религии мира имеют представление о Духе-Разрушителе. Его энергия — это энергия, которая проявляет себя по отношению к грешникам, совершающим поступки, за которыми неумолимо следует ухудшение здоровья и Смерть. Именно Дух-Разрушитель отбирает здоровье, духовное равновесие и Силу у наркоманов, алкоголиков, обжор, сексуально одержимых и других аморальных грешников.

Любое действие требует жизненной энергии. Поэтому все действия должны стать сознательными и иметь смысл. Нужно помнить, что за любое действие человек платит жизнью. Нужно научиться не делать то, что можно не делать.

Экономия энергии — это ее накопление, необходимое для достижения Цели, имеющей смысл.

Испокон веков было известно на Востоке и с недавних пор установлено наукой на Западе, что продолжительность жизни человека, так же как и всего живого во Вселенной, определяется числом биоциклов.

В организме каждого живого существа имеются незримые счетчики, отмеряющие, кому и сколько «на роду написано». Отмеряющие продолжительность жизни числом циклов дыхания, пульсаций сердца, приемов пищи, завершенных сексуальных актов, стрессов, болезней и другими ритмами. А также количеством выкуренных сигарет, выпитого алкоголя, введенных наркотических веществ и многими другими факторами, которые люди уже привыкли считать своими обыденными потребностями.

Это не вызывает сомнений у стариков, которые перед смертью обязательно платят по счетам содеянного в молодости.

Проблемой являются только привычки, пристрастия, зависимости, в которые человек «влезает» и от которых затем не в силах освободиться. Но чаще всего он и не пытается освободиться, так как считает их удовлетворение смыслом своей жизни.

Во имя Высшего Смысла Жизни нужно полюбить себя. Постепенно, шаг за шагом подменять вредные привычки сознательным контролем расхода физических сил, сексуальной энергии, эмоций, слов, мыслей, денег и любых других носителей жизненной энергии.

Реставрация прекрасно осуществляется самим организмом, если ему не мешать, а лучше — помогать: очищая организм, психоэнергетическую структуру и окружающую среду от любых загрязнений; накапливая жизненную энергию в ходе естественного тренинга; снижая количество свободных радикалов; поддерживая биохимический баланс организма благодаря чистому и правильному питанию с достаточным количеством витаминов и микроэлементов в любом возрасте; адаптируя организм к различным климатическим условиям закаливанием водой, пропариванием в бане или сауне и как можно более длительным пребыванием на свежем воздухе; а также любыми иными доступными средствами, которые уже известны или будут еще найдены.

Долгая жизнь — не самоцель. Важно не то, сколько человек живет, а то, как он живет. Ну а если он живет не только достойно, но еще и долго, то это именно тот идеальный вариант, который позволяет ему подняться до высот Духовного Совершенства.

Лидерские качества зависят от Личной Силы, а Мудрость зависит не от возраста тела, а от возраста Духа. Но есть вещи, которые осознаются только с возрастом тела.

Можно понять тех молодых «мудрецов» с сигаретой в зубах и шприцом в кармане, которые понимают ничтожную цену жизни «человека цивилизованного», но трудно принять низость Духа и стремление пасовать, списывая все на безнадежность хода истории и ссылаясь на массу примеров павших на тернистом пути к совершенству.

Свобода

Для того чтобы практика была индивидуальной и совершенной, ее нужно постоянно модернизировать. Это может делать либо земной учитель, который всегда рядом, или вы сами — один на один с Источником Безграничного Знания.

Времена лентяев, желающих следовать заданным шаблонам, прошли. Они покидают Истинный Путь автоматически, из-за негативной реакции на все самостоятельное, зависимости и чувства неполноценности, привитых «жизнью в стаде».

Ведь так просто во всем полагаться на авторитет учителя и всю жизнь «спать», надеясь оказаться в Раю без усилий... Вопрос: «За какие такие заслуги?» Ведь все решает Личная Сила и возраст Духа, которые приходят только через практический опыт и самостоятельное осознание.

Можно быстро развиваться, следуя грамотным указаниям, будучи вдохновленным «великолепием» учителя и «грандиозностью» его теорий... и всю жизнь «ЕХАТЬ» на его Силе Духа. Но что произойдет, если его не станет, а Источник Личной Силы забыт?

Можно, конечно, понять тех, кто безнадежно не уверен в себе и «не считает себя вправе» идти самостоятельно, предполагая, что совершит «непоправимую» ошибку. Ведь новичку нужно с чего-то начинать, чтобы разобраться. И приходится, конечно, протягивать ему руку помощи в виде тренировочных программ и «базовых комплексов» различных уровней и ориентации. Но, следуя Сути Традиции, лучше усвоить сразу и навсегда, что Истинный Путь начинается только с самостоятельного Вызова, брошенного Великому Неизвестному. И каждый всегда имеет доступ к Источнику Универсального Знания, даже если он в это не верит.

Настоящее начинается со штурма Предела Беспредельного. А право на самостоятельность и Свободу, в конце концов, у нас никто и никогда не отнимал, да и отнять не сможет. Ибо все ограничения находятся не во внешних обстоятельствах, а в нашем к ним отношении. И если у вас достаточно Силы Духа для Подвига и вы способны преодолеть собственные привычки, то нет таких сил, которые смогли бы вас поработить и ограничить вашу Свободу. Ибо вы не боитесь ничего потерять.

Все страхи — только в привычках что-то чувствовать, чем-то владеть или страстно бояться смерти как Неведомого.

А неуверенность в правильности практики — это заблуждение, основанное на слабости Духа. Нет и не может быть неправильного опыта, ведь всем известно банальное правило, что отрицательный результат — всегда положительный.

Вся история развития Традиции Йоги иллюстрирует, как каждое поколение практиков вносило свой вклад в творческое переосмысление и усовершенствование методики Йоги. Как уже в нашем столетии совершались принципиальные шаги по ее модернизации с сохранением Сути Традиции, с учетом всего известного опыта, накопленного различными школами, но позволяющего эффективно достигать древних целей современными методами. Все это делали не Боги, а люди. Такие же, как вы. И поэтому у вас есть такое же право на творческий поиск, подвиги и победу в Духе.

Западный ученик

На Востоке земной учитель — это ВСЕ для ученика. Людям западной культуры не только трудно следовать этому, но трудно даже понять, что это значит. Западные люди воспитаны в духе свободы, и им претит сам факт подчинения учителю. Ученики же на Востоке наслаждаются водительством учителя.

Западные ученики постоянно обсуждают и критикуют своих учителей. Их чувство собственной значимости непомерно велико, и нередко они чувствуют себя «Великими» просто потому, что это — он (она), или «еще более Великими», если он (она) еще хоть что-нибудь собой представляет. Но, конечно же, они этого не осознают. Где уж тут найти место для смирения, любви и чистого восприятия?

Для большинства западных учеников это является проблемой всю жизнь. Они бродят из школы в школу, сомневаясь в том, достойна ли эта школа принять их. Жизнь проходит, а они так ничего и не достигают. Им не хватает Веры и Видения Единого во всем. А ведь именно у Единого и нужно учиться.

Критикуя учителя, западные ученики самоутверждаются, взращивая необоснованное самомнение.

Некоторые из них, перебегая из школы в школу, в конце концов начинают что-то понимать в какой-то очередной школе и ошибочно приписывают это заслугам учителя этой последней школы, отрицая и осуждая предыдущих учителей. Утверждая, что те мало знали или плохо учили. Но при этом они снова не осознают того факта, что без фундамента, заложенного прежними учителями, «взлет» в новой школе был бы невозможен. Просто новая ситуация и неуверенность в себе в новой школе заставили лучше сосредоточиться, собраться и применить все, чему они научились до сих пор, и чудо — «взлет» новых осознаний и умений — произошло. Но ведь применили-то они навыки, которые были заложены в предыдущих школах...

Процесс обучения бесконечен, и нет в чистом виде «эзотерических» и «экзотерических» знаний. Просто что-то является прикладным, а что-то нет. Но можно ли с уверенностью утверждать, что те учителя, которые учили в детстве говорить и читать, не были настоящими духовными учителями и не имеют отношения к становлению уже сформированного и признанного адепта эзотерической традиции? Возможно ли было бы учиться далее и воспринимать «настоящих» учителей, не понимая языка или не умея читать? Все, конечно, зависит от метода передачи Знания в той или иной школе, но любая школа имеет смысловые коды. И они не менее важны в общем процессе обучения, чем концептуальные составляющие.

На самом деле нет никакого антагонизма между бывшими учениками и учителями. Ведь Знание — Одно. Просто какой-то этап их взаимодействия завершился. И они, все равно, больше спутники, чем «что-то чуждое». Ведь если посмотреть на других людей, которые руководствуются в жизни вообще диаметрально противоположными принципами, то кто все-таки ближе? Они? Или бывшие учителя? Те, кто передавал все лучшее, что у него было? Учителя — это старшие братья. А процесс обучения в жизни каждого — это одна непрерывная линия.

Следует заметить, что распри между последователями различных школ, столь популярные сегодня, коренятся именно в этой причине — в самоутверждении и выпячивании собственных преимуществ из корыстных соображений. В самих названиях школ Йоги, имеющих дополнительные имена — специализирующие, патентообразующие или авторские, — коренятся ослабляющие тенденции разделения. А Традиция-то ОДНА. И Йога означает Единение... Которое, без сомнений, спасет Мир.

Те сообщества, которые осознают это и руководствуются принципом единства: национального, духовного, профессионального, общечеловеческого и т. д., — «идут вверх» и процветают в Мире.

Для того чтобы следовать за учителем и полноценно использовать его практический опыт через разработанные им методику и упражнения, совершенно необходимо не просто доверять его знаниям, но абсолютно верить в него, без сомнений. Вот в этом обычно и возникает проблема у западных учеников. Им необходимо видеть собственными глазами демонстрацию превосходства учителя, и именно поэтому учителя используют всевозможные «ловушки» для учеников. Но не для того, чтобы повредить им, а, наоборот, с целью компенсировать их недостаток веры, преодолеть сомнения и достичь Истинного Знания.

Но существует и обратная проблема. Среди самых достойных земных учителей очень мало идеальных. Они, так же как и вы, — всего лишь части Целого и слуги Единого. И максимум того, что они могут сделать, — это отразить Несравнимую Мощь и Великолепие Единого. Не говоря уже о том, что некоторые из них пользуются своим положением в корыстных целях. Поэтому их можно любить и у них нужно учиться, но никогда не следует терять бдительность и идеализировать их.

Следует помнить, что вы кланяетесь не священнику как человеку, а его сутане и божественному предназначению. И таинство духовной инициации заключается не в подавлении кого-то кем-то, а в вашей способности быть смиренным, преклонять колени и воспринимать.

Здоровье и удовлетворенность

Болезнь и здоровье — два понятия, в которых следует разобраться, чтобы правильно понимать и интерпретировать происходящую в процессе практики трансформацию личности. В основе этих понятий лежит нечто, поддерживающее человеческое существо во всех его проявлениях в собранном и гармоничном состоянии. Если все энергии, формирующие человеческое существо, находятся в относительно уравновешенном состоянии, то человек чувствует себя хорошо. На моральное состояние и умозрительно-чувственное понятие «счастье» оказывает влияние соотношение желаемого и действительного.

Если человек хочет больше, чем может, то он неудовлетворен и несчастен. Если же он хочет меньше, чем может (что крайне редко встречается), то он абсолютно удовлетворен жизнью, щедр и счастлив.

Поскольку внешние обстоятельства и возможности часто связаны с интересами и действиями других активных личностей, то возможность их изменения и корректировки рассматриваемого баланса оказывается ограниченной. Однако всегда остается возможность расширять свои возможности путем совершенствования своих собственных потенциальных способностей. Что и следует неустанно делать, работая над собой. Кроме того, всегда существует возможность управлять своими

желаниями и стремлениями, что наиболее верно, так как всегда находится в вашей власти и под вашим сознательным контролем. Если, конечно, вы его не упустили, попав в зависимость от страстей или привычек.

Современные социальные тенденции способствуют безграничному росту желаний, разрушая остатки независимости Духа и раздувая бесконтрольное вожделение до масштабов, настолько несовместимых с возможностями, что даже богатейшие мира сего не чувствуют себя счастливыми, придумывая изощренные развлечения, и порой так и не находят истинного смысла в жизни.

Баланс желаемого и возможного достигается в основном за счет обуздания и взятия под контроль чувств и всего желаемого вместе с ними. И это не ведет к потере радости и наслаждения в жизни. Просто жизнь обретает истинный смысл.

Если кто-то реально снижает свои потребности, желания и стремления до уровня возможностей, то он становится удовлетворенным. Если же его потребности опускаются ниже планки возможностей, то он становится щедрым и способным любить, отдавая избыток.

Истинная любовь — это не желание, чтобы тебя любили, и не желание получать в различных формах энергию любящего. Это способность самому отдавать свою избыточную энергию другим с любовью. Но не более того, что жизненно необходимо лично вам. Ибо, в абсолютных категориях, вы ничем не хуже других. И если вы отнимаете необходимое и последнее у себя, то это такой же грех насилия, как и по отношению к другим. Себя нужно любить не меньше, чем других, и наоборот. Это чисто энергетический феномен, и в нем нет момента остановки и достижения равновесия навсегда. И только тотальное чувство удовлетворенности жизнью и радостности является индикатором гармонии и баланса в каждый момент жизни.

Медик и «шизик» (или «За пределами “нормального”»)

Каждый человек имеет свой психофизический «диапазон частот». Индивидуальные диапазоны разных людей частично перекрываются. И то, что находится в пределах этой «полосы перекрытия», принято считать «нормой». А выход за ее границы медики классифицируют как «болезнь».

Например, такой уровень гипермобильности суставов, который совершенно привычен для йогов, единоборцев и циркачей, медики однозначно определяют как патологию опорно-двигательного аппарата. Людей, имеющих психический диапазон, который значительно отклоняется от «нормы», записывают в шизофреники. И это можно было бы считать правильным, но с одной важной оговоркой — если люди попадают в такие измененные состояния сознания бесконтрольно и не в состоянии ориентироваться в них.

Однако все, что человек достигает сознательно и с сохранением контроля, не может быть классифицировано как «болезнь». Так как при этом под контролем остается поведение и возможность самостоятельно вернуться в исходное «нормальное» состояние.

Так, если кто-то по причине ленивого образа жизни доводит мышцы своего тела до атрофирования, то появляется опасная гипермобильность в суставах, которую ошибочно путают с гибкостью. И в некоторых жизненных ситуациях у таких людей могут происходить сдвиги в суставах, которые приводят к серьезным травмам опорно-двигательного аппарата.

Что же касается йогов, бойцов и циркачей, то их гипермобильность развивается под контролем и подтверждается длительным практическим опытом. Они могут сознательно изменять энергетические характеристики системы, пластичность тканей и контролируемо входить в «патологические» (для нормально-недоразвитого «человека современного») состояния, демонстрируя «чудеса» (для того же человека). И так же контролируемо возвращаться обратно, без разрушения организма и без какого бы то ни было вреда для себя.

То же можно сказать и по поводу «эзотерических энергопрактиков». Те из «нормальных» людей, которые по независящим от них обстоятельствам попадают в устойчивые измененные состояния сознания, но не понимают, как в них попали, чем это опасно для них и окружающих и как из них выйти, являются опасными и могут считаться «больными». Для мастеров же *Кундалини*-Йоги, управляющих энергией трансформации, совершенно обычной практикой является контролируемое расширение, сужение или сдвиг границ восприятия мира. При этом они сталкиваются с феноменами, которые официальная медицина совершенно однозначно классифицирует как шизофрению или эпилепсию, т. е. болезни. Однако для них это не болезнь, а результат сознательного энергоуправления на «тонких» уровнях практики. Они сохраняют социальную адекватность, и их поведение не опасно для общества, так как находится под сознательным контролем. Это интересно как поле обретения нового расширяющего опыта, и это полезно как способ доступа в слои паранормальных явлений, а также осознания жизни во всех ее проявлениях.

Поэтому осознание и неисчезающий контроль являются гарантами безопасности и здоровья. Не случайно одним из значений термина *Йога* является «контроль».

По мере прогресса в Йоге происходит очищение энергетических каналов и улучшается их проводимость, а также повышается энергоемкость психоэнергетической структуры человека. Будучи очищенным, человек становится подобен усилителю. Так, на всевозможные раздражающие факторы сенситивный и мощный человек реагирует гораздо более бурно, чем «нормальный» человек, если, конечно, он не контролирует себя.

Такая потеря контроля часто связана с большим контрастом между уровнем «тонких» сигналов, к которым человек привык (адаптировался), и «грубыми» сигналами, которые его окружают и которые совершенно «нормальны» для других людей.

Сенситивный человек имеет «сдвиг полосы восприятия» относительно «средней», общепринятой среди людей «нормальной полосы».

При этом он может наносить психические удары огромной мощности, как минимум на порядок превышающие исходное раздражающее воздействие со стороны кого бы то ни было «грубого». Особенно явно это может проявляться с близкими (в семье), где социальные связи и зависимости наиболее крепки. Близкие считают, что они имеют право на диктат по отношению к своим родным, зачастую не отдавая себе отчета в том, что они посягают на Свободу, которой дорожит каждый человек.

Многие из тех, кто начинает продвигаться в Йоге, с удивлением замечают, что становятся раздражительными. Но ведь это абсолютно не соответствует образу йога, подразумевающему умиротворение и уравновешенность! А всему причиной является незнание ключевого правила: по мере прогресса в Йоге нужно, пропорционально развитию сенситивности, усиливать контроль всех своих мыслей, чувств и действий. Ибо потеря или отсутствие контроля ситуации — это антийога (разъединение).

Для жизни в социуме совершенно необходимо понимать происходящие явления и предпринимать необходимые меры по сохранению способности действовать в диапазоне «общественной нормы». Поскольку «охват», ширина диапазона восприятия целиком и полностью зависят от наличия контролирующей энергии, то расширение диапазона восприятия без потери хотя бы части «нормальной полосы» возможно только при появлении в системе дополнительной свободной энергии контроля.

Эта свободная энергия может быть получена в ходе практики за счет биоядерных эффектов — освобождения ранее задействованной энергии связей, а также за счет недеяния и снижения расхода энергии.

Если же стремление к восприятию запредельных уровней относительно «нормальной полосы» не подтверждено наличием свободной энергии контроля, то это приводит не к расширению диапазона восприятия более «нормальной полосы», а к *сдвигу* всего диапазона. Это, с одной стороны, вводит в поле активного восприятия ранее недоступный диапазон, но, с другой стороны, сопровождается потерей ранее доступной полосы восприятия. При очень значительном сдвиге развивается социальная неадекватность, неспособность концентрироваться, выполнять семейные и рабочие обязанности и вообще понимать и терпеть других людей.

В некоторых случаях биоядерные эффекты становятся лавинообразными, и тогда диапазон восприятия расширяется настолько, что приводит к проявлению различных сверхнормальных способностей (*сиддхи*), которые становится невозможным скрывать. Тогда могут возникнуть социальные проблемы. Обычно в таких случаях окружающие начинают осуждать или даже преследовать такого «просветленного». Не понимая сути подвластных ему явлений, они боятся его, не отдавая себе отчета в этом.

В таких случаях лучшим способом «возвращения крыши на место» является «перегонка» свободной энергии в «банк тренировочной формы» посредством силового тренинга.

Поскольку большая часть мотиваций человеческого существа исходит из подсознания, то совершенно необходимо уделять внимание познанию себя, и тогда появляется возможность истинно понять и познать Мир.

Регулярный пересмотр всех внутренних систем человеческого существа позволяет вовремя вносить текущие коррекции и стабилизировать систему в целом, в результате чего удовлетворенность жизнью и духовный прогресс становятся постоянными.

И тем, кто имеет возможность выходить за «нормальный диапазон восприятия», не следует это показывать кому бы то ни было, тем более — афишировать. Не потому, что в этом есть что-то преступное, а потому, что все существа на Земле, в том числе и современные люди, боятся всего, чего не понимают, и всего, чем не могут управлять. Заметив сверхнормальные способности и не понимая, что происходит, люди начинают бояться и предпочитают изолировать или ликвидировать тех, кто им непонятен и неподконтролен, предполагая худшее — опасность для себя. Они никогда не смогут поверить, что это может быть безопасно для них, поскольку страх рождается глубоко в подсознании. Если этот страх и осознают, то боятся признаться себе в этом. Этот-то страх и лежит в основе заумных философий, оправдывающих насилие ради защиты остальных людей от духовно развитых индивидов.

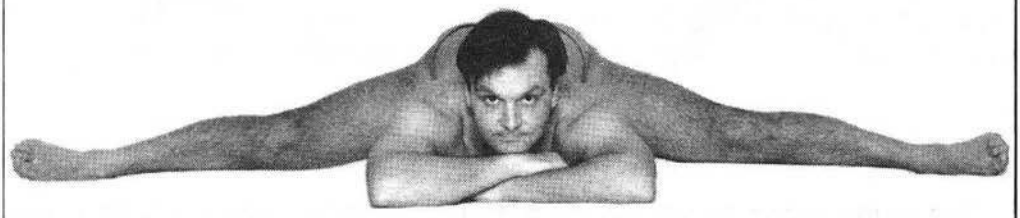
Все сверхнормальные достижения следует хранить в тайне, а не дразнить ими бессознательное, то есть биологическое, животное начало в человеке. Ведь животное начало, когда оно в страхе, — это Зверь... но со всеми атрибутами и оружием современного человека. Поединок с ним не является предметом, интересным для искателей Истинного Знания. Эту ошибку могут совершать только религиозные фанатики, претендующие на знание «Истины в Последней Инстанции».

Фанатизм — это худший из пороков: зацикленность на одной ментальной идее и неспособность принять Мир во всех его проявлениях, неспособность по-настоящему любить и прощать заблуждающихся. И неспособность понять, что на любую сверхсилу в теле Бесконечного найдется еще большая контрсила.

Традиция Йоги во все времена настаивала на недеянии и развитии только тех способностей, которые имеют тенденцию развиваться естественно. И во все времена звучали предостережения против практического использования сверхнормальных способностей. Истинно ищущего интересует только обогащающее Дух осознание, а не состязания в Силе. Он понимает, что кинетика действия порождает реакции в теле Единого и последующие ограничения, накладываемые всеобщими связями на состояние Духа тех, кто пользуется сверхнормальными силами. А также меру ответственности за свои поступки перед Высшей Силой.

Часть VI

ТЕХНИКА ВИНЬЯС



Вспомогательные Виньясы

1. «Жим одной ногой в продольном выпаде»

Стоя в продольном выпаде на прямых ногах (фото 1) расположить стопы на параллельных линиях, проходящих по полу на ширине бедер, направить пальцы задней ноги вперед, а пятку строго вверх, вытянуть прямые руки в стороны на уровне плеч и отвести их максимально назад. С шумным выдохом через рот согнуть переднюю ногу и опустить таз как можно ниже к полу (фото 2). Со вдохом через нос выпрямить эту же ногу, возвращаясь в исходный выпад на прямых ногах (фото 1) и т. д. При этом таз нужно все время удерживать перпендикулярно направлению выпада.

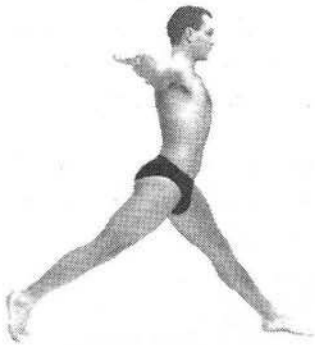


Фото 1

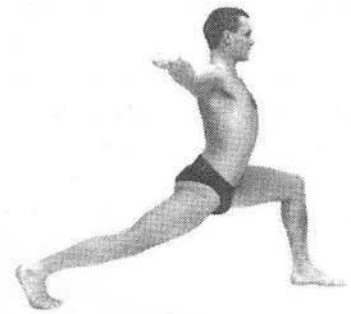


Фото 2

Расстояние между ногами должно быть таким, чтобы в максимальном выпаде линия передней ноги от голеностопа до колена была перпендикулярна полу. Если она пересекает перпендикуляр и наклоняется вперед, то ноги следует развести шире. А если не достигает перпендикуляра, ноги нужно свести ближе друг к другу.

В разминочном варианте эта *Виньяса* выполняется сериями из 3, 6, 12 и более повторений с прогрессией выпада в глубину, при этом с каждым следующим выпадом таз опускается все ниже, а бедра раскрываются все шире. В блоке силового тренинга она выполняется в пределах фиксированного непредельного диапазона подвижности бедер.

2. «Жим одной ногой в поперечном выпаде»

Стоя в поперечном выпаде на прямых ногах (фото 3), расположить стопы под таким углом, на какой расходятся бедра при макимально глубоком приседании в этом положении, вытянуть прямые руки в стороны на уровне плеч и отвести их максимально назад. С шумным выдохом через рот согнуть первую ногу и, уводя бедро в сторону,

опустить таз как можно ниже к полу (фото 4). Со вдохом через нос выпрямить эту же ногу, возвращаясь в исходный выпад на прямых ногах (фото 3), и т. д.

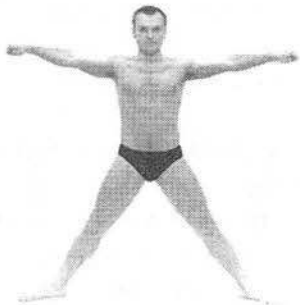


Фото 3

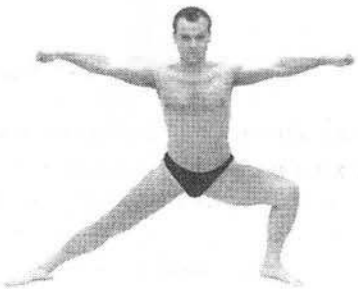


Фото 4

Расстояние между ногами в этой *Виньясе* определяется в ходе практики, и оно должно быть таким, чтобы в максимальном выпаде таз, грудь и лицо все время находились в плоскости выпада, мышцы брюшного пресса были подтянуты, а туловище не наклонялось вперед или в стороны.

В разминочном варианте эта *Виньяса* выполняется сериями из 3, 6, 12 и более повторений с прогрессией выпада в глубину, при этом с каждым следующим выпадом таз опускается все ниже, а бедра раскрываются все шире. В блоке силового тренинга она выполняется в пределах фиксированного непредельного диапазона подвижности бедер.

3. «Жим двумя ногами в поперечном выпаде»

Стоя в поперечном выпаде на прямых ногах (фото 5), расположить стопы под таким углом, на какой расходятся бедра при максимально глубоком приседании в этом положении, а пятки — на ширине максимального разведения коленей при таком приседании, вытянуть прямые руки в стороны на уровне плеч и отвести их максимально назад. С шумным выдохом через рот согнуть обе ноги, разводя бедра в стороны и опуская таз как можно ниже к полу (фото 6). Со вдохом через нос — выпрямить ноги и подняться в исходный выпад на прямых ногах (фото 5) и т. д.

Таз, грудь и лицо в этой *Виньясе* все время должны находиться в плоскости выпада, мышцы брюшного пресса должны быть подтянутыми, а туловище — не наклоняться вперед или в стороны.

В разминочном варианте эта *Виньяса* выполняется сериями из 6, 12, 18 и более повторений с прогрессией выпада в глубину, при этом с каждым следующим выпадом таз опускается все ниже, а бедра раскрываются все шире. В блоке силового тренинга она выполняется в пределах фиксированного непредельного диапазона подвижности бедер.



Фото 5

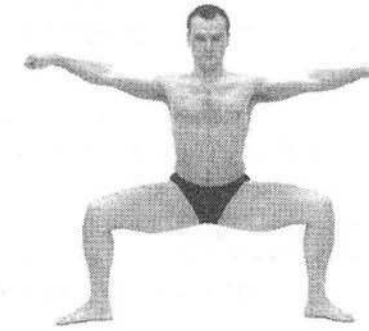


Фото 6

4. «Поперечная Виньяса на ногах»

Стоя в симметричном поперечном выпаде на прямых ногах, наклониться вперед, поставить ладони на пол и, не отрывая пяток от пола, с выдохом согнуть обе ноги, опуская таз как можно ниже (фото 7). В этом положении сделать вдох и с выдохом «перекатиться» тазом в первую сторону, больше сгибая первую ногу и одновременно полностью выпрямляя вторую ногу, переходя таким образом в поперечный выпад сидя на первой ноге (фото 8). При этом отвести бедро согнутой ноги одноименной рукой как можно дальше в сторону. Со вдохом, сгибая вторую ногу и выпрямляя первую, «перекатиться» тазом как можно ниже над полом в положение посредине (фото 7). И с выдохом, без остановки продолжая это движение, «перекатиться» на вторую ногу, одновременно полностью выпрямляя первую ногу и переходя таким образом в поперечный выпад сидя на второй ноге (фото 9). При этом отвести бедро согнутой ноги одноименной рукой как можно дальше в сторону. И со следующим вдохом, сгибая первую ногу и выпрямляя вторую, снова «перекатиться» тазом как можно ниже над полом в положение посредине (фото 7) и т. д.

Обычно эта *Виньяса* выполняется в виде разминки сериями по 3, 6, 12 пар перекатов в каждую сторону с прогрессией выпада в глубину, при этом с каждым следующим перекатом таз опускается все ниже, а бедра раскрываются все шире.



Фото 9



Фото 7



Фото 8

5. «Узкий жим двумя руками»

Исходное положение — «упор лежа» на ладонях прямых рук и носках прямых ног (облегченный вариант — стоя на коленях и носках). При этом ладони должны быть расположены на полу вместе под грудью на уровне «солнечного сплетения» и пальцы должны быть направлены вперед (фото 10а, б).

Со вдохом через нос плавно согнуть руки, направляя локти назад и прижимая их по бокам к грудной клетке. В конце этого движения кисти должны оказаться под солнечным сплетением (фото 11а, б). С мощным выдохом через рот выпрямить руки и подняться в исходное положение стоя в «упоре лежа» на прямых руках (фото 10а, б) и т. д.

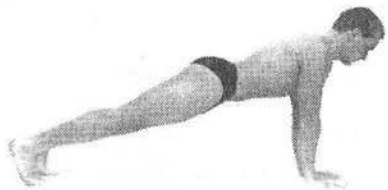


Фото 10а



Фото 10б



Фото 11а



Фото 11б

В зависимости от цели тренинга, такие жимы руками исполняют на одной из трех скоростей. Быстро — в ритме быстрого и мощного дыхания. На средней скорости — свободно дыша и сгибая или выпрямляя руки под счет, совершая одно отжимание, например, в течение 3 или 6 счетов. И очень медленно — так, чтобы со стороны этого движения почти не было видно, совершая одно отжимание, например, в течение 12 или 24 счетов. При этом скорость на любом отрезке траектории движения должна быть одинаковой.

Жимы руками активизируют потоки энергии в каналах рук, плеч, груди и спины. Энергия плотно упаковывается в суставных центрах рук. Эффективно укрепляются мышцы рук и плечевого пояса.

6. «Широкий жим двумя руками»

Исходное положение — «упор лежа» на ладонях прямых рук и носках прямых ног (фото 12а, б) (облегченный вариант — стоя на коленях и носках). При этом ладони должны быть расположены на полу на ширине разведенных в стороны локтей и

на поперечной линии плеч. Пальцы должны быть направлены наружу в стороны. Со вдохом через нос плавно согнуть руки и опустить грудную клетку как можно ниже к полу, но не касаясь ею пола (фото 13 а, 6). И с мощным выдохом через рот выпрямить руки и подняться в исходное положение стоя в «упоре лежа» на прямых руках (фото 12 а, 6) и т. д. Руки нужно сгибать в локтях строго в стороны — в плоскости, перпендикулярной позвоночнику.

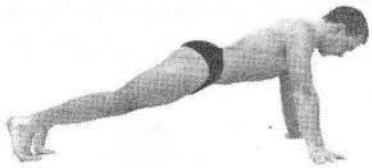


Фото 12а

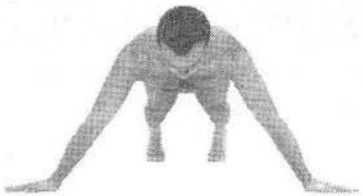


Фото 12б



Фото 13а



Фото 13б

7. «Поперечная Виньяса в упоре лежа»

Исходное положение — «упор лежа» на ладонях прямых рук и носках прямых ног (облегченный вариант — стоя на коленях и носках). При этом ладони должны быть расположены на полу на ширине разведенных в стороны локтей и на линии плеч, пальцы — направлены наружу в стороны. Со вдохом через нос, направляя локти строго в стороны, плавно согнуть руки и опустить грудную клетку как можно ниже к полу, почти касаясь грудью пола (фото 14). С мощным выдохом через рот перекатиться грудью как можно ниже над полом в первую сторону, больше сгибая первую руку и полностью выпрямляя вторую руку (фото 15). Со вдохом через нос, обратным движением также низко над полом вернуться грудью посредине (фото 14). И со следующим мощным выдохом через рот — также низко над полом перекатиться грудью во вторую сторону, больше сгибая вторую руку и полностью выпрямляя первую руку (фото 16). И со вдохом через нос снова низко над полом вернуться грудью в положение посредине (фото 14) и т. д.



Фото 16



Фото 14



Фото 15

8. «Жим руками и брюшным прессом из положения сидя»

Из исходного положения сидя на полу с согнутыми ногами (например, сложенными в «Лотос») и опущенными вниз вдоль туловища руками с ладонями на полу (фото 17) с выдохом отжаться руками от пола, выпрямить руки в локтях, оторвать все части туловища и ног от пола и прижать бедра к животу (фото 18). Со вдохом согнуть руки в локтях и сесть на пол в исходное положение (фото 17) и т. д.



Фото 17



Фото 18

Жим руками сидя можно выполнять с различными положениями ног. При этом ноги могут быть, например, вытянутыми вперед вместе или врозь, сложенными в «Лотос» или «полу-Лотос» и т. п. Его можно выполнять сериями подъемов и опусканий в ритме дыхания или с зависаниями в воздухе в течение 3–60 циклов произвольного дыхания. Больше шестидесяти циклов дыхания за один подъем уже можно не делать, так как, если это удается, достигнутый уровень тренированности уже позволяет выполнять другие, более сложные жимы, позволяющие за меньшее время достигать такого же или еще более мощного энергетического результата.

9. «Жим спиной»

В положении лежа на животе с прямыми руками на полу перед собой (фото 19) с выдохом одновременно мощно включить ягодицы, мышцы спины, плеч и задней стороны шеи, оторвать от пола и поднять как можно выше вверх ноги (колени), грудь, голову и руки (фото 20). В этом положении сделать вдох и с выдохом лечь на пол в исходное положение (фото 19) и т. д.



Фото 19



Фото 20

Эту *Виньясу* можно выполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–24 цикла дыхания.

Для полноценного всестороннего укрепления трапециевидных мышц спины и дельтовидных мышц плеч эту *Виньясу* нужно исполнять в трех вариантах с различными положениями рук. И если в первом варианте руки отводятся назад и вверх, то во втором варианте их нужно отводить в стороны и вверх, а в третьем варианте — вперед и вверх. Во время подъема локти нужно стараться перевыпрямлять в локтях до ощущения спазма трицепсов.

10. «Жим нижним прессом»

Из положения сидя на полу (фото 21), с выдохом мощно напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, поднять прямые ноги как можно выше в воздух и, балансируя на ягодицах, отклонить туловище немного назад (фото 22). В этом положении, не сутулясь, сблизить туловище и ноги, стараясь «сложиться» в вертикальной плоскости. Со вдохом расслабить пресс и опустить ноги на пол в исходное положение (фото 21) и т. д.

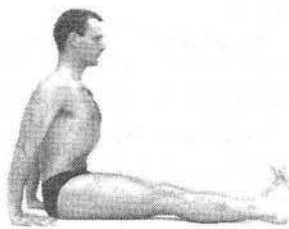


Фото 21



Фото 22

Эту *Виньясу* можно исполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–30 циклов дыхания.

Для полноценного всестороннего укрепления трапециевидных мышц спины и дельтовидных мышц плеч эту *Виньясу* нужно исполнять в трех вариантах с различными положениями рук. В первом варианте нужно с максимальным усилием отводить прямые руки вниз, назад и вверх. Во втором варианте их нужно отводить в стороны и назад. А в третьем варианте — вверх и назад. При этом локти нужно стараться перевыпрямлять в локтях до ощущения спазма трицепсов.

11. «Жим верхним прессом»

Из положения лежа на полу с руками в кистевом замке за головой, согнутыми на ширине бедер ногами и направленными вверх коленями (фото 23) — с мощным выдохом, максимально сокращая мышцы верхней части брюшного пресса, как можно глубже ссутулившись, оторвать руки, голову и лопатки от пола и «загнать ребра в живот» (фото 24). При этом поясницу от пола не отрывать, а локти стараться макси-

мально шире развести в стороны. Со вдохом расслабить пресс и опуститься на пол в исходное положение (фото 23) и т. д.



Фото 23



Фото 24

Эту *Виньясу* можно исполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–30 циклов дыхания.

В поднятом положении нужно стремиться достигнуть ощущения спазма мышц верхней части брюшного пресса.

12. «Боковой жим поясницей»

Из положения лежа на боку с опорой на одну руку (фото 25) — с выдохом поднять верхнюю ногу в вертикальной плоскости как можно выше вверх (фото 26) и со вдохом опустить поднятую ногу в исходное положение (фото 25) и т. д. При этом решающее значение имеет относительное положение таза и бедра поднятой ноги. Таз должен быть немного наклонен вперед так, чтобы ягодица была немного выше, чем живот. В то же время стопу нужно тянуть носком к туловищу и вниз так, чтобы пятка была выше носка (это положение подобно крайнему положению ноги при ударе «йоко» в каратэ). Максимальное сжатие должно ощущаться в боковой стороне поясницы. Опорная рука должна быть прямая. Если из-за недостаточной гибкости не удается сохранять правильное положение таза и бедра с прямой опорной рукой, следует согнуть руку и опуститься локтем на пол, все-таки удерживая таз и поднятую ногу в правильном положении.



Фото 25

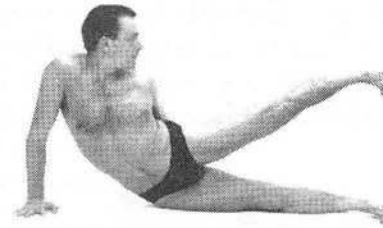


Фото 26

Эту *Виньясу* можно исполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–24 цикла дыхания.

В поднятом положении нужно стремиться достигнуть ощущения спазма мышц боковой стороны поясницы.

13. «Жим передней стороной шеи»

Из положения лежа на спине с прямыми ногами и вытянутыми по полу вверх над головой руками (фото 27) — с выдохом, мощно напрягая мышцы передней стороны шеи, поднять голову как можно выше вверх (фото 28), стремясь дотянуться подбородком к груди. Со вдохом опустить голову на пол в исходное положение (фото 27) и т. д. Поднимая голову, нужно стараться не отрывать руки от пола. Это очень мощная по психоэнергетическому воздействию *Виньяса*. Но в связи с тем, что при ее исполнении оказывается сильное давление на область сонной артерии, нужно обращать особое внимание на самочувствие и не переусердствовать.



Фото 27



Фото 28

Эту *Виньясу* можно исполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–12 циклов дыхания.

В поднятом положении нужно стремиться достигнуть ощущения спазма мышц передней стороны шеи.

14. «Жим задней стороной шеи»

Из положения лежа на животе с прямыми ногами и вытянутыми по полу перед собой руками (фото 29), с выдохом мощно напрягая мышцы задней стороны шеи, поднять голову как можно выше вверх (фото 30), стремясь дотянуться затылком до спины. Со вдохом опустить голову подбородком на пол в исходное положение (фото 29) и т. д. Поднимая голову, нужно стараться не отрывать грудь и руки от пола.



Фото 29



Фото 30

Эту *Виньясу* можно исполнять как серию коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–12 циклов дыхания.

В поднятом положении нужно стремиться достигнуть ощущения спазма мышц задней стороны шеи.

15. «Жим боковой стороной шеи»

В положении лежа на боку выпрямить нижнюю ногу вдоль линии туловища и вытянуть нижнюю руку по полу перед собой, перпендикулярно направлению позвоночника, а верхнюю ногу согнуть и захватить ее за лодыжку верхней рукой (фото 31). С выдохом напрячь верхнюю ногу, пытаясь ее выпрямить, и потянуть ею верхнюю руку и плечо в сторону ног, одновременно мощно напрячь мышцы боковой стороны шеи, поднять голову и постараться дотянуться верхним ухом к верхнему плечу (фото 32). Со вдохом опустить голову в исходное положение (фото 31) и т. д. Поднимая голову, нужно не отрывать нижнее плечо и руку от пола.



Фото 31

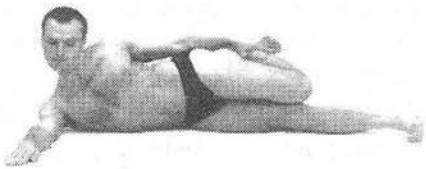


Фото 32

Эту *Виньясу* можно исполнять в виде серии коротких напряжений и расслаблений в ритме дыхания без остановок или с остановками в поднятом положении на 3–12 циклов дыхания.

В поднятом положении нужно стремиться достигнуть ощущения спазма мышц боковой стороны шеи.

16. «Жим бицепсами ног»

В положении стоя в продольном выпаде вытянуть руки в стороны на уровне плеч (фото 33) и с очередным выдохом согнуть одну ногу в колене, как можно сильнее сокращая бицепс бедра и стремясь плотнее прижать пятку к ягодице (фото 34). Со вдохом опустить ногу в исходное положение (фото 33) и т. д. Поднимая ногу, следует стремиться к достижению ощущения спазма бицепса бедра.

Эту *Виньясу* следует исполнять равное количество раз каждой ногой. И ее можно делать как в виде серии коротких напряжений и расслаблений без остановок в ритме дыхания, так и с остановками в поднятом положении на 3–24 цикла дыхания.



Фото 33



Фото 34

17. «Жим бицепсами рук»

В положении сидя на корточках положить прямые руки ладонями вверх на одноименные колени так, чтобы колени касались рук в области окончания трицепсов (прямо над локтями). Сжать руки в кулаки (фото 35). С выдохом мощно напрячь бицепсы рук и очень медленно согнуть руки в локтях, прижимая кулаки к плечам (фото 36). Одновременно с напряжением бицепсов, нужно оказывать им сопротивление одноименными трицепсами до возникновения вибрации в руках. Со вдохом, плавно расслабляя бицепсы, выпрямить руки и опустить их в исходное положение (фото 35) и т. д. В крайнем положении сгибания рук следует стремиться к достижению ощущения спазма бицепсов.

Эту *Виньясу* можно выполнять как двумя руками одновременно, так и каждой рукой отдельно по очереди; как в виде серии коротких напряжений и расслаблений без остановок в ритме дыхания, так и с остановками в поднятом положении на 3–24 цикла дыхания.



Фото 35



Фото 36

Внимание!

Описание техники исполнения всех подготовительных Виньяс является кратким и состоит из движений в ритме дыхания. Но практически они выполняются с продолжительными статическими фиксациями в крайних положениях в соответствии с их основным предназначением — всесторонним укреплением, обеспечивающим способность выполнять все остальные группы Виньяс.

Основные продольные Виньясы

1. «Головой вверх»

1.1. «Стоя на прямых ногах»

1.1.1. Исходное положение — стоя с опущенными руками. Со вдохом радиально (то есть через стороны) поднять руки вверх над головой (фото 37). С выдохом глубоко прогнуться назад (фото 38). Со следующим вдохом подняться в вертикальное положение, одновременно поднимая руки вверх над головой (фото 37). Затем с выдохом наклониться туловищем вперед и вниз, одновременно также радиально через стороны опуская руки вниз на пол (фото 39). Со следующим вдохом подняться в вертикальное положение, одновременно радиально через стороны поднимая руки вверх над головой (фото 37), и т. д.

Если эта *Виньяса* выполняется несколько раз, то далее с выдохом повторить прогиб назад и т. д. Завершая *Виньясу*, с выдохом обратным радиальным движением через стороны опустить руки вниз вдоль туловища.

1.1.2. Выполняется аналогично варианту 1.1.1, с той лишь разницей, что прогиб назад делается глубже, до касания руками пола (фото 40).

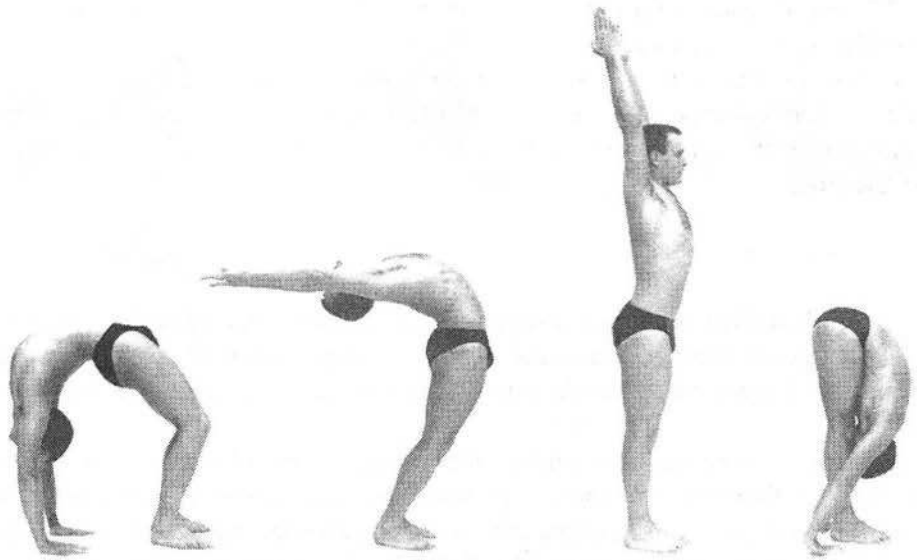


Фото 40 Фото 38 Фото 37 Фото 39

1.2. «Стоя в продольном выпаде»

1.2.1. Исходное положение — стоя в продольном выпаде с опущенными вниз вдоль туловища руками. При этом угол изгиба передней ноги — приблизительно

90 градусов, а колено задней ноги стоит на полу. Со вдохом, радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 41) и с выдохом прогнуться назад, одновременно опуская руки на пол по радиальным траекториям тоже через стороны, но предельно отводя их назад (фото 42). Со вдохом, поднимаясь вертикально, одновременно поднять руки вверх над головой по обратным радиальным траекториям (фото 41). И с выдохом, полностью выпрямляя переднюю ногу, наклониться вперед, одновременно радиальным движением, производным от вертикально-спирального в обратную сторону (см. главу «Танец Шивы» — первый уровень), опуская ладони и локти на пол с двух сторон от передней стопы (фото 43). Затем, со вдохом поднимаясь в исходное вертикальное положение, одновременно через стороны поднять руки по радиальным траекториям — вверх над головой (фото 41) и т. д.

Если эта *Виньяса* выполняется несколько раз, то далее с выдохом повторить прогиб назад и т. д. Завершая *Виньясу*, с выдохом обратным радиальным движением через стороны опустить руки вниз вдоль туловища.

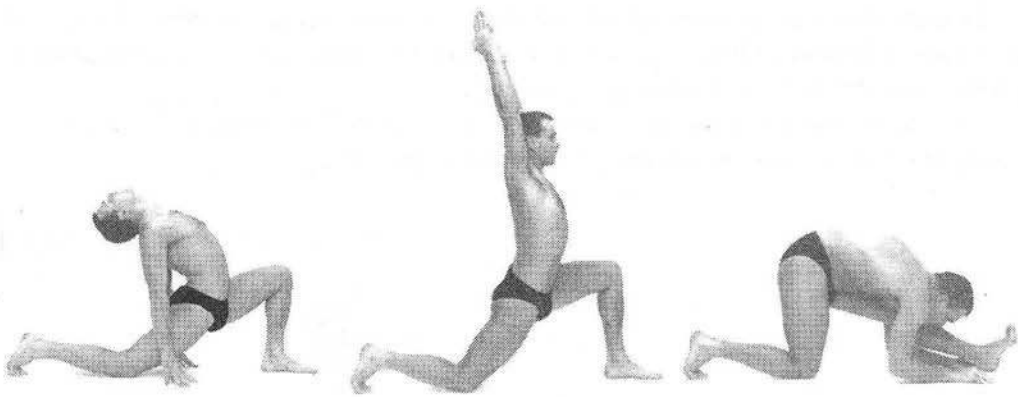


Фото 42 Фото 41 Фото 43

1.2.2. Выполняется аналогично варианту 1.2.1, с той лишь разницей, что колено задней ноги все время удерживается прямым в воздухе и не касается пола (фото 44). А наклон вперед совершается с прямыми ногами в положении «Треугольник» (фото 45).

1.2.3. Исходное положение — сидя на полу в *Хануманасане* (продольном «шпагате») (фото 46) так, чтобы таз был строго перпендикулярным по отношению к линиям ног, а руки были опущены по сторонам вниз и кисти располагались на полу на ширине плеч. С выдохом плавно прогнуться назад (фото 47) так, чтобы линия позвоночника и подбородок все время находились в продольной плоскости, проходящей через копчик. Со вдохом плавно по обратной траектории поднять туловище и голову в исходное вертикальное положение (фото 46). С выдохом плавно наклониться вперед и потянуться подбородком к полу (фото 48) так, чтобы линия позвоночника и подбородок все время находились в продольной плоскости, проходящей через копчик.

И со вдохом, так же плавно, по обратной траектории поднять туловище и голову в исходное вертикальное положение (фото 46) и т. д.



Фото 44

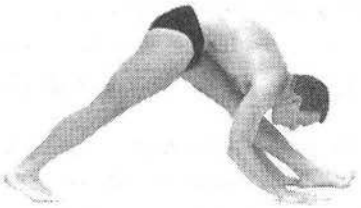


Фото 45

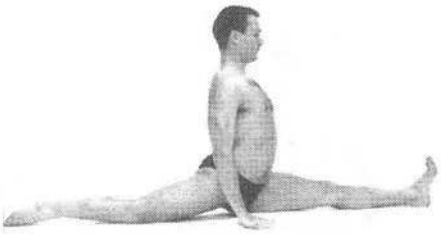


Фото 46



Фото 47



Фото 48

1.3. «Сидя с согнутыми ногами»

Исходное положение — сидя, например, на коленях и носках, руки опущены вниз и лежат на стопах (фото 49). Со вдохом, поднимая таз вверх и вперед, прогнуться и запрокинуть голову назад (фото 50). С выдохом опустить таз на пятки, возвращаясь в предыдущее положение (фото 49), и без остановки, выгибая спину, наклониться вперед и поставить лоб на пол (фото 51). Со вдохом поднять туловище и голову в исходное положение — сидя вертикально (фото 49), и т. д.

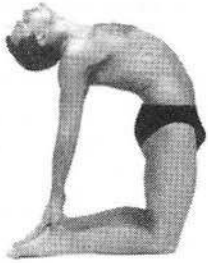


Фото 50

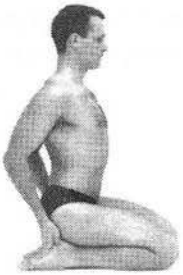


Фото 49



Фото 51

1.4. «Сидя с прямыми ногами»

Исходное положение — сидя на полу с прямыми ногами и с захватом руками за лодыжки или носки ног (фото 52). Со вдохом прогнуться и запрокинуть голову назад (фото 53). С выдохом, с усилием сгибая руки, как можно ниже наклониться вперед (фото 54). И со вдохом снова подняться в исходное положение сидя (фото 52) и т. д.

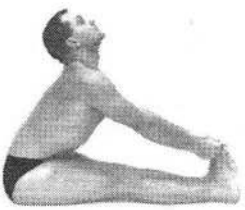


Фото 53

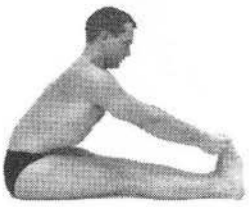


Фото 52



Фото 54

2. «Животом вниз»

2.1. «Стоя на ладонях, коленях и носках»

Исходное положение — стоя на ладонях прямых рук, коленях и носках (фото 55). Со вдохом прогнуться и запрокинуть голову назад (фото 56). С выдохом выпрямить позвоночник, опустить голову, возвращаясь в предыдущее положение (фото 55), и без остановки, продолжая это движение, выгнуть спину и наклонить голову, приближая подбородок к груди (фото 57). Со вдохом выпрямить позвоночник и поднять голову, возвращаясь в исходное положение (фото 55), и т. д.

2.2. «В упоре лежа»

2.2.1. Исходное положение — «упор лежа» с опорой на ладони согнутых рук и на колени и носки согнутых ног (фото 58). Со вдохом «подныривающим» движением выпрямить руки и ноги, перекатываясь через носки вперед, и прогнуться назад, переходя в *Бхуджангасану* (фото 59).

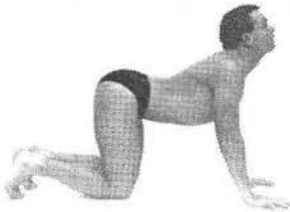


Фото 56



Фото 55

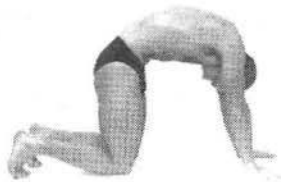


Фото 57

С выдохом обратным движением, сгибая руки, опустить туловище в исходный «упор лежа» (фото 58). Затем, без остановки, выпрямить руки, сгибая колени, «откатиться» назад и приблизить ягодицы к пяткам (фото 60). Далее, без остановки, продолжая выдох, выпрямить ноги и поднять таз, переходя в *Адхо Мукха Шванасану* (фото 61). Затем, со вдохом, снова «подныривая», согнуть колени, опуская их на пол (фото 60), и, сгибая руки, вернуться в исходный «упор лежа» (фото 58) и т. д.



Фото 59



Фото 58



Фото 60



Фото 61

2.2.2. Выполняется аналогично варианту 2.2.1, но не касаясь коленями пола. Исходное положение — *Чатуранга Дандасана* («упор лежа» с опорой на ладони и носки) (фото 62). Со вдохом, «подныривающим» движением выпрямить руки, перекатиться через носки вперед и прогнуться назад, переходя в *Бхуджангасану* (фото 63). С выдохом обратным движением, сгибая руки, опустить туловище в исходный «упор лежа» (фото 62) и без остановки «откатываясь» назад, выпрямить руки и поднять таз, переходя в *Адхо Мукха Шванасану* (фото 64). Далее со вдохом, снова

как бы «подныривая», согнуть руки и вернуться в исходное положение *Чатуранга Дандасана* (фото 62) и т. д.



Фото 62



Фото 63

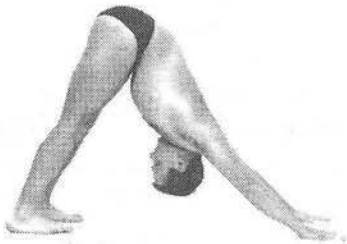


Фото 64

3. «Животом вверх»

3.1. В положении сидя на полу с согнутыми ногами и опираясь руками об пол за спиной, немного приподнять таз над полом (фото 65). Со вдохом, мощно напрягая ягодицы, мышцы спины и руки, поднять таз как можно выше вверх и запрокинуть голову назад (фото 66). С выдохом опустить таз вниз и, не касаясь им пола (фото 65), без остановки продолжая это движение, выпрямить ноги и толкнуть таз назад и вверх, между руками (фото 67), мощно сжимая мышцы пресса и как можно ниже наклоняясь грудью к ногам. При этом руки все время нужно держать прямыми.

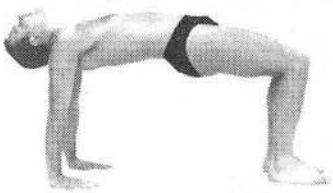


Фото 66

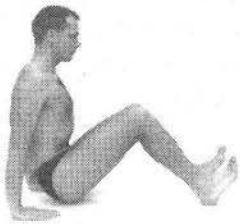


Фото 65



Фото 67

Затем, с последующим вдохом, снова сгибая колени и не касаясь тазом пола, вытолкнуть таз вперед между руками, возвращаясь в исходное положение (фото 65), и т. д.

3.2. Исходное положение — сидя на полу с прямыми ногами и опираясь руками об пол за спиной. Со вдохом, мощно напрягая ягодицы, мышцы спины и руки, поднять таз как можно выше вверх и запрокинуть голову назад (фото 68). С выдохом опустить таз вниз и, не касаясь им пола, мощным напряжением мышц пресса поднять

прямые ноги «в угол» как можно выше вверх и постараться как можно ближе прижать их к груди (фото 69). При этом руки все время должны быть прямыми и таз не должен касаться пола. Затем со вдохом плавным движением опустить прямые ноги пятками в исходное положение на полу и, не касаясь тазом пола, снова поднять его как можно выше вверх (фото 68) и т. д.

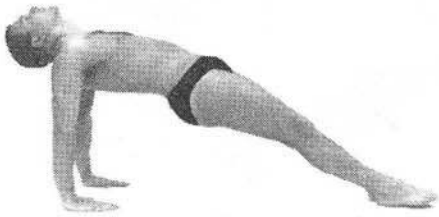


Фото 68

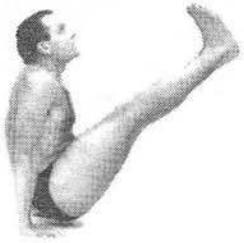


Фото 69

4. «На боку»

4.1. Исходное положение — «упор лежа» на боку с опорой на одну руку и две ноги так, чтобы стопа верхней ноги располагалась на полу немного перед стопой нижней ноги (фото 70). При этом верхняя стопа касается пола своей внутренней стороной, а нижняя стопа — наружной. В этой Виньясе все части тела должны двигаться строго в вертикальной плоскости. Со вдохом поднять таз как можно выше вверх и одновременно радиальным движением поднять свободную руку ладонью вверх — над головой, как бы растягивая ею всю верхнюю сторону тела (фото 71). С выдохом, обратным движением вернуться в предыдущее положение (фото 70) и, без остановки продолжая это движение, опустить таз еще ниже, одновременно радиально опуская поднятую руку вниз перед туловищем (фото 72). При этом в крайнем нижнем положении таз и кисть опущенной руки не должны касаться пола. Затем с последующим вдохом снова поднять таз и руку вверх в исходное положение (фото 70) и т. д.



Фото 72

Фото 70

Фото 71

4.2. Выполняется аналогично варианту 4. 1, но с опорой только на одну нижнюю ногу. При этом верхняя нога лежит на нижней (фото 73–75).

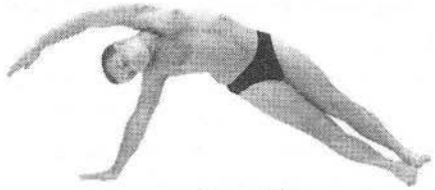


Фото 74

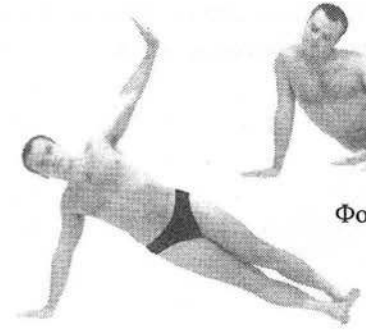


Фото 73



Фото 75

5. «Головой вниз»

5.1. «На плечах»

Исходное положение — стоя на плечах с прямыми ногами в *Халасане* (фото 76). Со вдохом поднять прямые ноги вверх в *Сарвангасану* (фото 77). И с выдохом, одновременно сгибая в коленях обе ноги, опустить стопы за спину на пол в *Сэту Бандха Сарвангасану* (фото 78). С последующим вдохом мощным импульсным напряжением мышц пресса и квадрицепсов бедер поднять обе ноги симметрично в исходное вертикальное положение — *Сарвангасану* (фото 77). Затем с выдохом плавно опустить прямые ноги носками на пол за головой в *Халасану* (фото 76) и т. д.



Фото 76

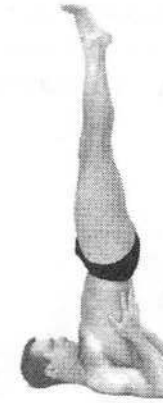


Фото 77



Фото 78

5.2. «На голове и руках»

Исходное положение — стоя на голове в *Ширшасане* с любой опорой двумя руками, удерживая туловище в вертикальном положении, с прямыми ногами, опущенными перед грудью и носками на полу (фото 79). Со вдохом поднять прямые ноги вверх, переходя в вертикальную *Ширшасану* (фото 80). С выдохом, прогибаясь назад и сгибая в коленях обе ноги одновременно, опустить стопы за спину на пол (фото 81). С последующим вдохом мощным импульсным напряжением мышц пресса, квадрицепсов бедер, мышц шеи и рук симметрично поднять обе ноги в вертикальное положение (фото 80). И с выдохом плавно опустить прямые ноги носками на пол перед лицом в исходное положение (фото 79) и т. д.



Фото 79



Фото 80



Фото 81

5.3. «На предплечьях»

Исходное положение — стоя на предплечьях и удерживая прямые ноги носками на полу перед грудью (фото 82). Со вдохом поднять прямые ноги вверх в вертикальное положение — *Пинча Маюрасану* (фото 83). С выдохом, прогибаясь назад и сгибая в коленях обе ноги, перейти в непредельную *Вришчикасану* на предплечьях (фото 84) и сразу же, без остановки опустить стопы за спину на пол (фото 85). С последующим вдохом мощным импульсным напряжением мышц пресса, квадрицепсов бедер, мышц шеи и рук симметрично поднять обе ноги сначала в непредельную *Вришчикасану* на предплечьях (фото 84) и сразу же, без остановки, в исходное вертикальное положение — *Пинча Маюрасану* (фото 83). Затем с выдохом плавно опустить прямые ноги носками на пол перед грудью (фото 82) и т. д.



Фото 82 Фото 83 Фото 84 Фото 85

5.4. «На ладонях»

Исходное положение — стоя на прямых ногах с наклоном вперед и ладонями на полу (фото 86). Со вдохом, выпрямляя руки и мощно напрягая плечи, грудь, спину и ягодицы, плавно поднять прямые ноги вверх (фото 87), переходя в *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на руках) (фото 88). С выдохом, прогибаясь назад в положение непредельная *Вршчикасана* на руках (фото 89), плавно и очень медленно (без удара ногами по полу) опустить стопы на пол за спиной в *Урдхва Дханурасану* (фото 90). Затем, немного приседая и сгибая ноги в коленях, сделать вдох и с выдохом мощным импульсом пресса и напряжением квадрицепсов бедер снова поднять ноги в воздух в положение непредельная *Вршчикасана* стоя на руках (фото 89). Со вдохом выпрямить туловище и ноги, поднимая их в вертикальную стойку на руках — в *Адхо Мукха Врикшасану* (фото 88) и с выдохом опуская прямые ноги (фото 87), плавно и очень медленно (без удара ногами по полу) поставить ноги на пол между руками, возвращаясь в исходное положение стоя с наклоном вперед (фото 86), и т. д. (**Внимание!** Удары ногами по полу могут травмировать диски в поясничном отделе позвоночника. Для того чтобы этого избежать, следует опускать ноги на пол как в прогибе назад, так и в наклоне вперед только плавно и бесшумно.)



Фото 86

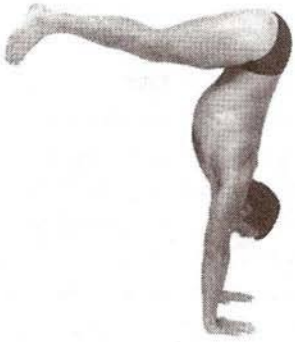


Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90

Основные поперечные Виньясы

1. «Головой вверх»

1.1. «Стоя на прямых ногах»

1.1.1. Исходное положение — стоя на прямых ногах с опущенными руками. Со вдохом, радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 91). С выдохом опустить только вторую руку ладонью на поясницу и, предельно растягивая первую сторону, отклонить туловище в сторону опущенной руки (фото 92). При этом все элементы тела нужно удерживать в поперечной вертикальной плоскости. Со вдохом, радиально через сторону поднять опущенную руку вверх над головой (фото 91). И с выдохом наклониться в другую сторону, выполняя все в зеркальном варианте (фото 93). Со вдохом снова радиально через сторону поднять опущенную руку вверх над головой (фото 91) и т. д.



Фото 92

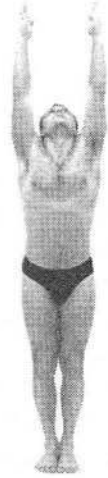


Фото 91



Фото 93

1.1.2. Исходное положение — стоя на прямых ногах с опущенными руками. Со вдохом, радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 94). С выдохом захватить второй кистью запястье первой руки и, предельно растягивая первую сторону тела, отклониться во вторую сторону (фото 95). При этом трицепс нижней руки предельно напрячь и потянуть нижней рукой кисть верхней руки в сторону так, чтобы растянуть всю сторону тела от колена до локтя. Одновременно

пятку ноги с растянутой стороны все время нужно стараться «вталкивать» в пол. С очередным вдохом подняться в предыдущее вертикальное положение (фото 94), поменять захват рук и с выдохом отклонить туловище в другую сторону, повторяя все технические нюансы наоборот (фото 96). С последующим вдохом подняться в вертикальное положение (фото 94) и т. д.



Фото 95



Фото 94



Фото 96

1.2. «Стоя на коленях»

1.2.1. Исходное положение — стоя на коленях. Со вдохом поднять руки радиально через стороны вверх над головой (фото 97). С выдохом выпрямить и отвести вторую ногу строго в сторону. При этом расстояние между опорными коленом и стопой нужно сократить до минимума так, чтобы колено согнутой ноги находилось под противоположным бедром. И одновременно опустить только вторую руку ладонью на поясницу, отклонить туловище в сторону опущенной руки и предельно растянуть первую сторону (фото 98). Все элементы тела, кроме опорной части согнутой ноги, нужно удерживать в вертикальной плоскости. С последующим вдохом, радиально через сторону поднять опущенную руку вверх над головой (фото 97). И с выдохом наклониться в другую сторону, выполняя все в зеркальном варианте (фото 99). Со вдохом снова радиально через сторону поднять опущенную руку вверх над головой и подняться в вертикальное положение (фото 97) и т. д.

1.2.2. Выполняется аналогично варианту 1.2.1, с той лишь разницей, что при выполнении наклонов в стороны нужно захватывать нижней кистью запястье верхней руки так же, как в варианте 1.1.2 «поперечной *Виньясы* стоя на прямых ногах» (см. выше).

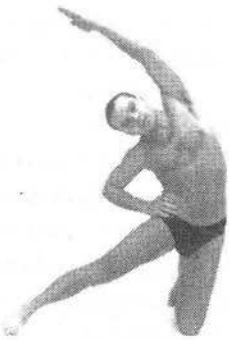


Фото 98



Фото 97



Фото 99

1.3. «Сидя на согнутых ногах для шеи»

Исходное положение — сидя вертикально на согнутых ногах в *Вирасане* (фото 100). При этом носки вместе, а колени разведены в стороны так, что бедра образуют равносторонний треугольник. Со вдохом захватить первой рукой лодыжку одноименной ноги, а второй рукой обхватить через верх противоположную сторону головы. С выдохом отклонить туловище от опущенной руки, выбирая свободный ход плеча, и верхней рукой растянуть первую сторону шеи, наклоняя голову во вторую сторону (фото 101). Со вдохом вернуться в исходное положение (фото 100) и с выдохом, выполняя все в зеркальном варианте, выполнить противоположный наклон туловища и головы (фото 102). Затем со вдохом вернуться в исходное положение сидя вертикально (фото 100) и т. д.

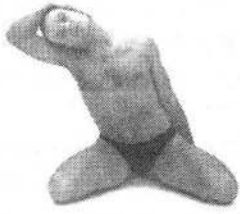


Фото 101

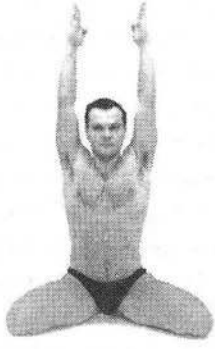


Фото 100

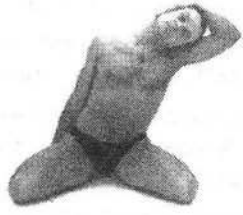


Фото 102

2. «Животом вверх»

2.1. «Лежа на спине для шеи»

Исходное положение — лежа на спине с согнутыми ногами (фото 103). При этом суставы ног должны находиться в плоскостях, проходящих на ширине бедер, колени должны быть направлены вверх, а руки опущены вниз вдоль туловища. Со вдохом захватить первой рукой лодыжку одноименной ноги, а второй рукой обхватить через верх противоположную сторону головы. С выдохом, выпрямляя захваченную ногу, выбрать свободный ход плеча и верхней рукой, наклоняя голову во вторую сторону, растянуть первую сторону шеи (фото 104). Со вдохом вернуться в исходное положение (фото 103) и с выдохом, выполняя все в зеркальном варианте, растянуть противоположную сторону шеи (фото 105). Затем, со вдохом, вернуться в исходное положение лежа на спине (фото 103) и т. д.



Фото 105

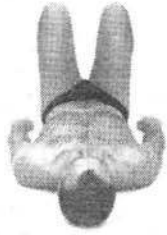


Фото 103



Фото 104

3. «Головой вниз»

3.1. «Диагональная на плечах»

Исходное положение — стоя на плечах с прямыми ногами в *Саламба Сарвангасане* (фото 106). С выдохом плавно опустить прямые ноги носками на пол на линию первого плеча, переходя в *Паршва Халасану* (фото 107). Со вдохом поднять прямые ноги вверх в «Саламба Сарвангасану» (фото 106). И с выдохом, сгибая в коленях одновременно обе ноги, прогибая поясницу по диагонали назад и во вторую сторону, опустить стопы за спину на пол в *Паршва Сэту Бандха Сарвангасану* (фото 108). С последующим вдохом мощным импульсным напряжением мышц пресса и квадрицепсов бедер поднять симметрично обе ноги в исходное вертикальное положение — в *Саламба Сарвангасану* (фото 106). Затем повторить такой же диагональный цикл движений в противоположную сторону, меняя все зеркально наоборот, и т. д.

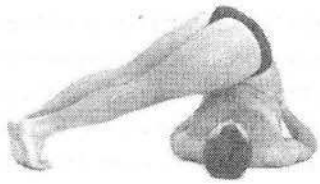


Фото 107

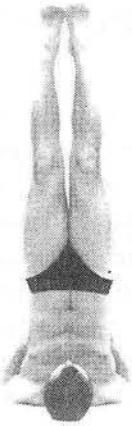


Фото 106

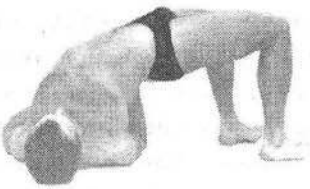


Фото 108

3.2. «Диагональная на голове и руках (ладонях)»

Исходное положение — стоя на голове в *Саламба Ширшасане II* с опорой ладонями на пол (фото 109). При этом опорные точки головы и ладоней должны образовывать равносторонний треугольник, а туловище нужно удерживать в вертикальном положении с прямыми ногами. С выдохом, удерживая прямые ноги вместе, плавно опустить их по диагонали вниз и в первую сторону, мощным напряжением мышц пресса укладывая их повыше под мышку первой руки (фото 110). Со вдохом — зафиксировать это положение, плавно опустить таз вниз, выпрямить руки в локтях и поднять туловище, голову и стопы повыше вверх, стремясь достигнуть вертикального положения позвоночника в *Дви Пада Каундиниасане* (фото 111). С выдохом плавно опустить голову на пол в предыдущее положение (фото 110) и со вдохом плавно поднять прямые ноги в исходное вертикальное положение стоя на голове в *Саламба Ширшасане II* (фото 109). Затем повторить такой же диагональный цикл движений в противоположную сторону, меняя все зеркально наоборот, и т. д.

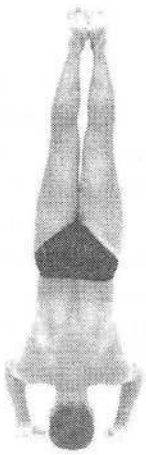


Фото 109

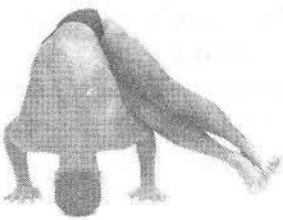


Фото 110

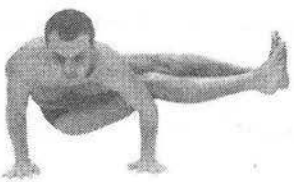


Фото 111

3.3. «Диагональная на ладонях»

Исходное положение — стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* с прямыми ногами (фото 112). С выдохом, медленно сгибая руки в локтях, плавно опустить прямые ноги по диагонали вниз и в первую сторону, мощным напряжением мышц пресса укладывая их повыше под мышку первой руки (фото 113). Со вдохом, без остановки продолжая это движение, плавно опустить таз вниз и выпрямить руки в локтях, поднимая туловище, голову и стопы повыше вверх, стремясь достигнуть вертикального положения позвоночника в *Дви Пада Каундиниасане* (фото 114). С выдохом опустить голову, туловище и стопы в предыдущее положение (фото 113) и со вдохом, выпрямляя руки в локтях, плавно поднять прямые ноги в исходное положение стоя вертикально на руках (фото 112). Затем с выдохом повторить такой же диагональный цикл движений в противоположную сторону, меняя все зеркально наоборот, и т. д.



Фото 112



Фото 113



Фото 114

Основные скручивающие Виньясы

1. «Головой вверх»

1.1. «Стоя на прямых ногах в поперечном выпаде»

Исходное положение — стоя на прямых ногах в поперечном выпаде (фото 115). При этом стопы стоят на расстоянии длины ноги, а ноги образуют равносторонний треугольник. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Выполняя эту *Виньясу*, нужно стараться зафиксировать таз в поперечной плоскости и не поворачивать его. С выдохом, используя инерцию рук, повернуть плечи, руки и голову в первую сторону вокруг вертикальной оси (фото 116). Со вдохом, по обратной траектории вернуться в исходное положение (фото 115). С последующим выдохом точно так же повернуться во вторую сторону (фото 117) и со вдохом снова вернуться в исходное положение (фото 115) и т. д.

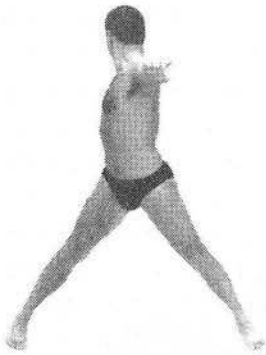


Фото 117

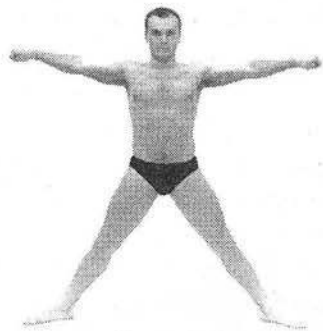


Фото 115

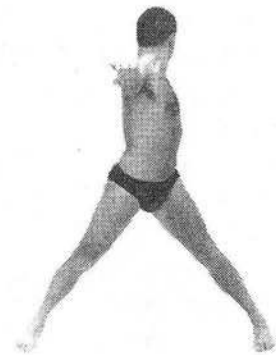


Фото 116

1.2. «Сидя на бедрах»

Исходное положение — сидя на полу на бедрах, например с прямыми ногами, разведенными широко в стороны в *Упавиштха Конасане*, с руками, вытянутыми в стороны на уровне плеч (фото 118). С выдохом повернуть плечи и голову в первую сторону вокруг вертикальной оси и, опуская руки, захватить первой рукой бедро второй ноги, а второй рукой — бедро первой ноги (фото 119). Со вдохом, поднимая руки по обратной траектории, вернуться в исходное положение (фото 118). Со следующим выдохом точно так же повернуться во вторую сторону (фото 120) и со вдохом снова вернуться в исходное положение (фото 118) и т. д.



Фото 118



Фото 120



Фото 119

2. «Животом вниз»

2.1. «Стоя в упоре на прямых руках и ногах»

Исходное положение — стоя в упоре на прямых руках и в поперечном выпаде на прямых ногах (фото 121). При этом позвоночник и голова должны располагаться на прямой линии, близкой к горизонтальной. Со вдохом поднять первую руку вверх по радиальной траектории в вертикальной плоскости и, вращая плечи и голову, повернуть позвоночник вокруг горизонтальной оси (фото 122). С выдохом по обратной траектории вернуться в исходное положение (фото 121). Со следующим вдохом выполнить такой же поворот в другую сторону (фото 123) и с выдохом снова вернуться в исходное положение (фото 121) и т. д.



Фото 123

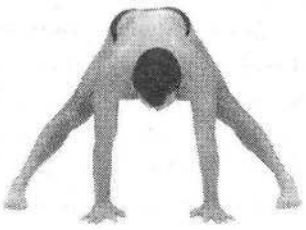


Фото 121

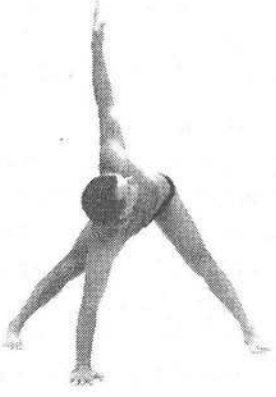


Фото 122

2.2. «Стоя в упоре на прямых руках и согнутых ногах»

Исходное положение — стоя в упоре на прямых руках и на коленях и носках согнутых ног (фото 124). При этом позвоночник и голова должны располагаться на прямой линии, близкой к горизонтальной. Со вдохом поднять первую руку вверх по радиальной траектории в вертикальной плоскости и, вращая плечи и голову, повернуть позвоночник вокруг горизонтальной оси (фото 125). С выдохом по обратной траектории вернуться в исходное положение (фото 124). Со следующим вдохом выполнить такой же поворот в другую сторону (фото 126) и с выдохом снова вернуться в исходное положение (фото 124) и т. д.



Фото 126



Фото 124



Фото 125

3. «Животом вверх»

3.1. «Лежа на спине»

Исходное положение — лежа на полу на спине с согнутыми ногами (фото 127). При этом колени вместе и направлены вверх, а руки вытянуты по полу на уровне плеч. С выдохом повернуть позвоночник, опуская ноги на пол в первую сторону (фото 128). Со вдохом вернуть ноги в исходное положение (фото 127). Со следующим выдохом повторить такой же поворот в противоположную сторону (фото 129). И со вдохом вернуть ноги в исходное положение (фото 127) и т. д.

Выполняя эту *Виньясу*, нужно зафиксировать плечи и не отрывать их от пола.

3.2. «Диагональная, лежа на спине»

Исходное положение — лежа на спине с руками, вытянутыми по полу в стороны на уровне плеч, и прямыми ногами, поднятыми в вертикальное положение (фото 130).

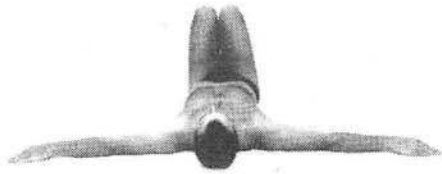


Фото 127



Фото 128



Фото 129

С очередным выдохом повернуть позвоночник, опуская ноги по диагонали в первую сторону и немного к линии рук, останавливая стопы в воздухе примерно на высоте стопы над первой рукой и одновременно поворачивая голову во вторую сторону, переходя в *Джатхара Паривртанасану* (фото 131). Со вдохом, по обратной траектории вернуть ноги и голову в исходное положение (фото 130). И со следующим выдохом повторить такой же поворот в *Джатхара Паривртанасану* в противоположную сторону (фото 132). Затем со вдохом вернуть ноги и голову в исходное положение (фото 130) и т. д.

Выполняя эту *Виньясу*, нужно зафиксировать плечи и не отрывать их от пола.



Фото 132

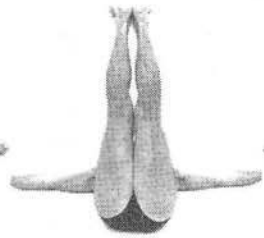


Фото 130



Фото 131

4. «Головой вниз»

4.1. «На плечах»

Исходное положение — стоя на плечах в *Саламба Сарвангасане* (фото 133) с прямыми ногами, разведенными широко в стороны. С выдохом повернуть позвоночник, таз и ноги в первую сторону в *Паривритта Пада Саламба Сарвангасану* (фото 134) и со вдохом по обратной траектории вернуть их в исходное положение *Саламба Сарвангасана* с разведенными ногами (фото 133). Со следующим выдохом выполнить такой же поворот и *Паривритта Пада Саламба Сарвангасану* во вторую сторону (фото 135) и снова вернуться в исходное положение *Саламба Сарвангасана* с разведенными ногами (фото 133) и т. д.

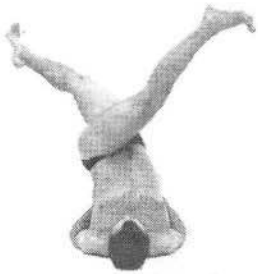


Фото 135

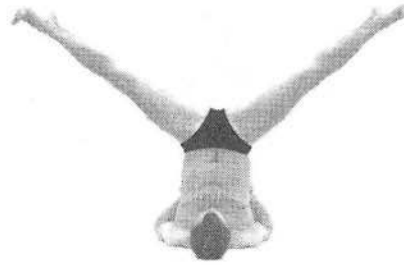


Фото 133

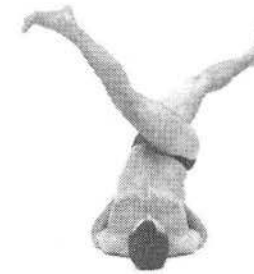


Фото 134

4.2. «На голове»

Исходное положение — стоя на голове в *Ширшасане* с любым опорным положением рук и с прямыми ногами, разведенными широко в стороны (фото 136). С выдохом повернуть позвоночник, таз и ноги в первую сторону в *Паривритта Пада Саламба Ширшасану* (фото 137) и со вдохом по обратной траектории вернуть их в исходное положение *Ширшасана* (фото 136). Со следующим выдохом выполнить такой же поворот в *Паривритта Пада Саламба Ширшасану* во вторую сторону (фото 138) и снова вернуться в исходное положение *Ширшасана* (фото 136) и т. д.

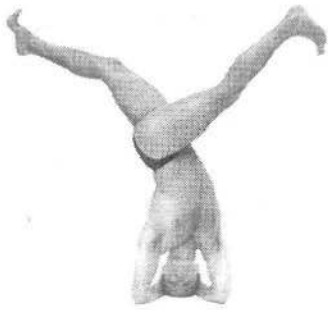


Фото 138

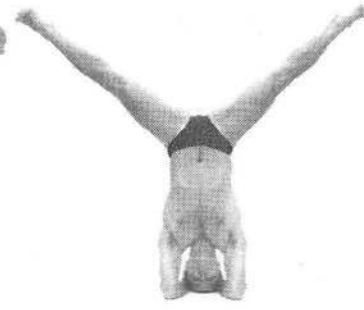


Фото 136

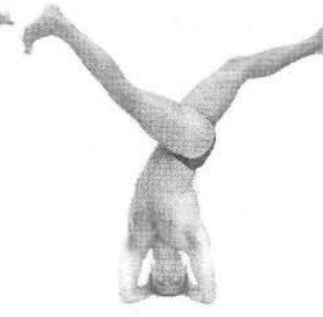


Фото 137

4.3. «На ладонях»

Исходное положение — стоя на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* с прямыми ногами, разведенными широко в стороны (фото 139). С выдохом повернуть позвоночник, таз и ноги в первую сторону в *Паривритта Пада Адхо Мукха Врикшасану* (фото 140) и со вдохом по обратной траектории вернуть их в исходное положение *Адхо Мукха Врикшасана* (фото 139). Со следующим выдохом выполнить такой же поворот и *Паривритта Пада Адхо Мукха Врикшасану* во вторую сторону (фото 141) и снова вернуться в исходное положение *Адхо Мукха Врикшасана* (фото 139) и т. д.



Фото 141



Фото 139



Фото 140

Одноуровневые разнонаправленные Виньясы

1. «Животом вниз — на боку»

Из положения «упор лежа на прямых руках» (фото 142) со вдохом радиально через сторону поднять одну руку вверх и перевернуть туловище и ноги из горизонтальной в вертикальную плоскость — в положение «упор лежа на боку на одной прямой руке» (фото 143). С выдохом опустить поднятую руку на пол, одновременно обратным переворотом возвращая туловище и ноги из вертикальной в горизонтальную плоскость — в исходный «упор лежа на прямых руках» (фото 142). Затем со вдохом и выдохом выполнить такие же движения в противоположную сторону, меняя все зеркально наоборот, и т. д.

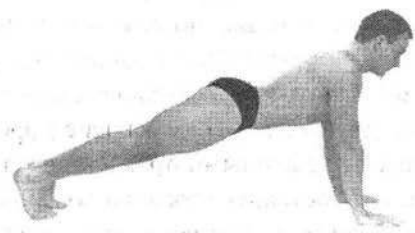


Фото 142



Фото 143

2. «На боку—животом вверх»

Из положения «упор лежа на боку на одной прямой руке» (фото 144) с выдохом радиально через сторону опустить поднятую руку на пол за спиной, одновременно переворачивая туловище и ноги из вертикальной в горизонтальную плоскость — в «упор лежа на прямых руках» «животом вверх» (фото 145). Затем, в обратной последовательности, из положения «упор лежа на прямых руках» «животом вверх» со вдохом поднять одну руку радиально через сторону вверх, одновременно переворачивая туловище и ноги из горизонтальной в вертикальную плоскость — в исходное положение «упор лежа на боку на одной прямой руке» (фото 144). Далее с выдохом и вдохом выполнить такие же движения в противоположную сторону, меняя все зеркально наоборот, и т. д.



Фото 144

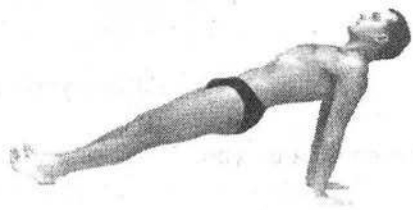


Фото 145

3. «Головой вверх — животом вниз»

Из положения стоя с опущенными руками со вдохом радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 146), с выдохом наклониться вперед и радиально через стороны опустить руки на пол на ширине плеч, со вдохом прогнуться позвоночником вверх и назад (фото 147), с выдохом перенести вес тела на руки, приподнять ноги в воздух (фото 148), выпрямляя линию туловища и ног в воздухе и одновременно сгибая руки (фото 149), плавно и медленно опустить тело в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках) (фото 150). В этом положении сделать вдох и, повторяя предыдущие движения в обратной последовательности, с выдохом выпрямляя руки, подбросить таз по диагонали вверх и вперед (фото 149), зафиксировать стойку на руках с опущенными прямыми ногами (фото 148) и очень медленно и плавно поставить стопы на пол между руками (фото 147). Затем со вдохом поднять туловище вверх в положение стоя, одновременно поднимая руки радиально через стороны вверх над головой (фото 146). И с выдохом также радиально через стороны опустить руки вниз вдоль туловища и т. д.



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149

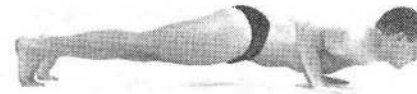


Фото 150

4. «Головой вверх — головой вниз»

Из положения стоя с опущенными руками со вдохом радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 151), с выдохом наклониться вперед и радиально через стороны опустить руки на пол на ширине плеч, со вдохом прогнуться назад и вверх (фото 152). С выдохом перенести вес тела на руки, плавно и медленно поднять прямые ноги в воздух (фото 153) и без остановки, продолжая это движение, со вдохом поднять туловище и ноги в *Адхо Мукха Врикшасану* — вертикальную стойку на руках (фото 154). Затем повторить эти движения в обратной последовательности. Из положения стоя вертикально на руках с выдохом плавно опустить ноги в сторону живота (фото 153) и очень медленно поставить стопы на пол между руками (фото 152). Затем со вдохом поднять туловище вверх в положение стоя, одновременно поднимая руки радиально через стороны вверх над головой (фото 151). И с выдохом также радиально через стороны опустить руки вниз вдоль туловища и т. д.



Фото 151

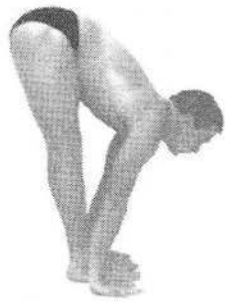


Фото 152

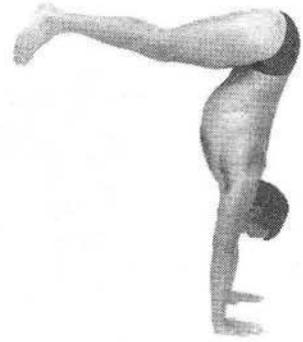


Фото 153



Фото 154

5. «Животом вниз — головой вниз»

Из положения *Чатуранга Дандасана* (упор лежа на согнутых руках) (фото 155) с выдохом выпрямить руки и перейти в положение *Адхо Мукха Шванасана* (фото 156). В этом положении со вдохом поднять голову, запрокидывая ее вверх и назад, и с выдохом, отталкиваясь ногами от пола, подпрыгнуть по диагонали вверх и вперед — в стойку на руках с опущенными ногами (фото 157). Со вдохом, балансируя на руках, мощным напряжением ягодиц и прямых мышц спины плавно и медленно поднять прямые ноги, переходя в *Адхо Мукха Врикшасану* (фото 158) — вертикальную стойку на руках. В этом положении зафиксировать прямую линию туловища, шеи и ног и повторить предыдущие движения в обратной последовательности. С выдохом плавно и без остановки опустить прямые ноги в сторону живота (фото 157) и без удара по полу очень медленно поставить стопы на пол, переходя в *Адхо Мукха Шванасану* (фото 156). Затем согнуть руки в локтях, выпрямить линию ног и туловища и вернуться в исходное положение *Чатуранга Дандасана* (упор лежа на согнутых руках) (фото 155) и т. д. Во время перехода-опускания из *Адхо Мукха Врикшасаны* в «упор лежа» нужно изо всех сил стараться тормозить движение тела мышцами в уступающей фазе и немного приподнять таз вверх, пружинисто компенсируя этим его движение вниз по инерции, в момент касания ногами пола.



Фото 155

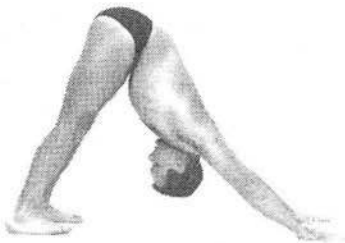


Фото 156

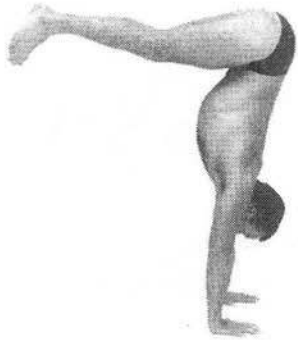


Фото 157



Фото 158

6. «Животом вниз — животом вверх»

6.1. Эта *Виньяса* является суммой вышеописанных движений *Виньяс* «животом вниз — на боку» и «на боку — животом вверх» и выполняется в виде их последовательного исполнения.

6.2. Из положения *Чатуранга Дандасана* («упор лежа» на согнутых руках) (фото 159) с выдохом выпрямить руки и, подбрасывая таз по диагонали вверх и вперед, мощным напряжением мышц брюшного пресса подтянуть прямые ноги к животу и, опуская туловище вниз, плавно пронести ноги между руками (фото 160), переходя таким образом в положение сидя на полу с прямыми ногами (фото 161). После этого с выдохом перейти в любое положение «животом вверх», например лечь на спину. Затем снова поднять туловище в положение сидя на полу с прямыми ногами, со вдохом согнуть ноги, подтянуть колени к груди и, отжимаясь на руках, поднять в воздух туловище и согнутые ноги (фото 162). С выдохом пронести туловище и согнутые ноги между руками (фото 163) и, выпрямляя ноги, плавно без удара опустить их носками на пол в положение *Чатуранга Дандасана* («упор лежа» на согнутых руках) (фото 164) и т. д.



Фото 159

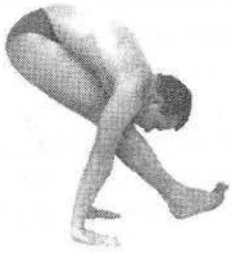


Фото 160

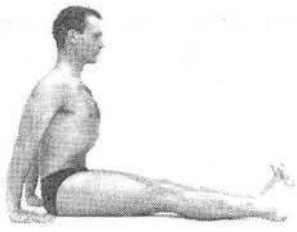


Фото 161



Фото 162



Фото 163



Фото 164

7. «Головой вверх — на боку»

Эта *Виньяса* является суммарной последовательностью вышеописанных движений *Виньяс* «головой вверх — животом вниз» и «животом вниз — на боку».

8. «Головой вверх — животом вверх»

8.1. Эта *Виньяса* является суммарной последовательностью вышеописанных движений *Виньяс* «головой вверх — животом вниз», «животом вниз — на боку» и «на боку — животом вверх».

8.2. Из положения стоя с опущенными руками, со вдохом радиально через стороны поднять руки вверх над головой (фото 165), с выдохом наклониться вперед и радиально через стороны опустить руки на пол на ширине плеч. В этом положении со вдохом прогнуться позвоночником назад и вверх (фото 166) и с выдохом перенести вес тела на руки, одновременно согнуть ноги в коленях и оторвать стопы от земли (фото 167). Сразу после этого плавно и медленно опустить туловище вниз, пронести ноги между руками (фото 168) и со вдохом выпрямить ноги перед собой и сесть на пол (фото 169). Далее с выдохом перейти в любое положение «животом вверх» — например, лежа на спине. Затем повторить предыдущие движения в обратной последовательности. Из положения лежа на спине снова поднять туловище в положение сидя с прямыми ногами перед собой. Со вдохом согнуть ноги, подтянуть колени к груди и отжаться руками от пола, поднимая туловище и ноги в воздух (фото 168). С выдохом плавно пронести туловище и ноги между руками (фото 167), приподнять таз выше над полом и, выпрямляя ноги в коленях, плавно поставить стопы на пол между ладонями (фото 166). Со вдохом поднять туловище вверх в положение стоя, одновременно поднимая руки радиально через стороны вверх над головой (фото 165). И с выдохом также радиально через стороны опустить руки вниз вдоль туловища и т. д.



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168

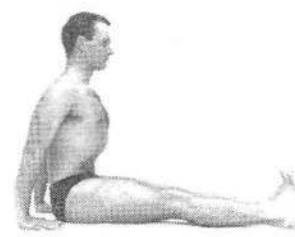


Фото 169

9. «На боку — головой вниз»

Эта *Виньяса* является суммарной последовательностью вышеописанных возвратных движений *Виньясы* «животом вниз — на боку» и поступательных движений *Виньясы* «животом вниз — головой вниз».

10. «Животом вверх — головой вниз»

Эта *Виньяса* является суммарной последовательностью вышеописанных возвратных движений *Виньяс* «на боку — животом вверх» и «животом вниз — на боку», а также поступательных движений *Виньясы* «животом вниз — головой вниз».

Межуровневые однонаправленные Виньясы

1. «Головой вверх»

1.1. «Стоя в упоре присев — стоя на прямых ногах (жим двумя ногами)»

В положении стоя на прямых ногах с руками, вытянутыми в стороны на уровне плеч (фото 170), со вдохом согнуть ноги в коленях и опустить туловище вниз, переходя в «упор присев» (фото 171). Из этого положения с мощным выдохом через рот выпрямить ноги в коленях, возвращаясь в исходное положение стоя на прямых ногах (фото 170), и т. д.



Фото 170



Фото 171

1.2. «Стоя в упоре присев — стоя на коленях»

Стоя в положении на коленях и опираясь кистями об пол по сторонам, поставить носки ног пальцами вперед (фото 172). С выдохом перекатываясь через носки назад, оторвать колени от пола и, не отрывая от пола рук, плавно перейти в «упор присев» (фото 173). И со вдохом снова опустить колени на пол, возвращаясь в исходное положение на коленях и носках с опорой кистями на полу по сторонам (фото 172), и т. д.



Фото 172



Фото 173

1.3. «Стоя в упоре присев — сидя на полу»

Из положения стоя в «упоре присев» с руками, опущенными вниз по сторонам (фото 174), с выдохом симметрично перенести центр тяжести назад и, опираясь руками об пол, плавно сесть ягодицами на пол (фото 175). И со вдохом симметрично и плавно оттолкнуться руками от пола, перенести центр тяжести вперед и вернуться в исходное положение «упор присев» (фото 174) и т. д.



Фото 174



Фото 175

1.4. «Стоя в упоре присев на одной ноге — стоя на одной прямой ноге (жим одной ногой)»

В положении «стоя на одной прямой ноге», со второй ногой, вытянутой в воздухе как можно выше перед собой, и руками, вытянутыми в стороны на уровне плеч (фото 176). Со вдохом плавно согнуть опорную ногу в колене и медленно опустить взаимно зафиксированные туловище и поднятую ногу в «упор присев на одной ноге» (фото 177). Из этого положения с мощным выдохом через рот выпрямить опорную ногу в колене и встать в исходное положение, по-прежнему удерживая вторую ногу вытянутой в воздухе как можно выше перед собой и руки вытянутыми в стороны на уровне плеч (фото 176), и т. д.

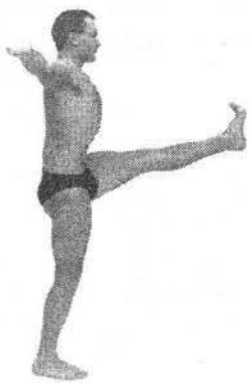


Фото 176

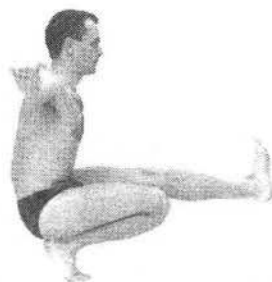


Фото 177

2. «Животом вниз»

2.1. «Упор лежа на прямых руках — Чатуранга Дандасана (жим двумя руками)»

В положении «упор лежа на прямых руках» (фото 178) зафиксировать мышцами положение туловища, шеи и ног на одной прямой линии и в дальнейшем при исполнении этой *Виньясы* их не сгибать. Со вдохом через нос плавно согнуть обе руки в локтях, медленно опуская тело в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках) (фото 179). Из этого положения с мощным выдохом через рот выпрямить обе руки в локтях и поднять тело в исходный «упор лежа на прямых руках» (фото 178) и т. д.

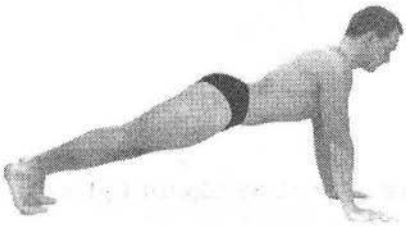


Фото 178



Фото 179

2.2. «Упор лежа на одной прямой руке — упор лежа на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

В положении «упор лежа на одной прямой руке» положить ладонь другой руки на бедро одноименной ноги (фото 180), зафиксировать мышцами положение туловища, шеи, ног и руки на бедре в горизонтальной плоскости и в дальнейшем при исполнении этой *Виньясы* их не сгибать и по возможности не поворачивать. С очередным вдохом через нос плавно согнуть опорную руку в локте, медленно переходя в «упор лежа на согнутой руке» (фото 181). И с мощным выдохом через рот выпрямить опорную руку в локте, возвращаясь в исходное положение «упор на одной прямой руке» (фото 180), и т. д.

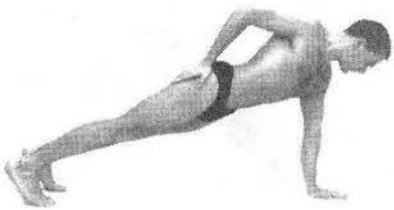


Фото 180



Фото 181

3. «На боку»

3.1. «Упор лежа на боку на одной прямой руке — упор лежа на боку на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

В положении «упор лежа на боку на одной прямой руке» положить ладонь другой руки на бедро одноименной ноги (фото 182), зафиксировать мышцами положение туловища, шеи, ног и руки на бедре в вертикальной плоскости и в дальнейшем при исполнении этой *Виньясы* их не сгибать и по возможности не поворачивать. С очередным вдохом через нос плавно согнуть опорную руку в локте, медленно переходя в «упор лежа на боку на согнутой руке» (фото 183). И с мощным выдохом через рот выпрямить опорную руку в локте, возвращаясь в исходное положение «упор лежа на боку на одной прямой руке» (фото 182), и т. п.

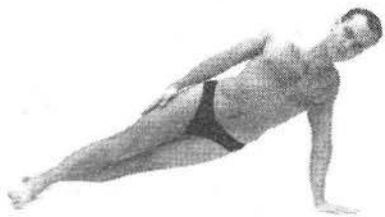


Фото 182



Фото 183

4. «Животом вверх»

4.1. «Лежа на спине — в упоре лежа на прямых руках и ногах (жим двумя руками и ногами)»

В положении лежа на спине положить ладони на пол на ширине плеч на уровне ушей, а ноги согнуть в коленях и поставить подошвы на ширине бедер на пол как можно ближе к ягодицам (фото 184). С мощным выдохом через рот, поднять туловище в *Урдхва Дханурасану* (упор лежа на прямых руках и ногах «животом вверх») (фото 185), полностью выпрямляя руки в локтях, а ноги как можно больше выпрямляя в коленях. Со вдохом плавно согнуть руки и ноги и медленно опустить туловище в исходное положение лежа на спине (фото 184) и т. д.



Фото 184



Фото 185

4.2. «Лежа на спине — в упоре лежа на одной прямой руке и ногах (жим одной рукой и ногами)»

В положении лежа на спине положить ладонь одной руки на пол над одноименным плечом на уровне уха, а другую руку выпрямить и положить на бедро одноименной ноги. При этом ноги согнуть в коленях и поставить подошвы на ширине бедер на пол как можно ближе к ягодицам (фото 186). С мощным выдохом через рот, поднять туловище в «упор лежа на одной прямой руке и ногах» «животом вверх» в *Эка Хаста Урдхва Дханурасану* (фото 187), полностью выпрямляя опорную руку в локте, а ноги как можно больше в коленях. Со вдохом, плавно сгибая опорную руку и ноги, медленно опустить туловище в исходное положение лежа на спине (фото 186) и т. д.



Фото 186



Фото 187

5. «Головой вниз»

5.1. «Стоя на плечах и затылке — стоя на макушке и кистях (жим шеей)»

В положении стоя на затылке и плечах в *Саламба Сарвангасане* (фото 188) сделать вдох, задержать дыхание, положить прямые руки со стороны головы ладонями на пол на ширине плеч, наклонить ноги и туловище в сторону головы, смещая в этом направлении центр тяжести (фото 189) и одновременно мощно напрягая заднюю сторону шеи и балансируя руками, оттолкнуться затылком от пола, перекатиться головой по полу, оторвать плечи от пола и перейти таким образом в *Ширшасану* (вертикальную стойку на макушке и кистях) (фото 190). В этом положении сделать выдох, вдох и с выдохом, немного наклоняя прямые ноги в сторону лица и заваливая таз в сторону спины, сместить центр тяжести также в сторону спины, без остановки плавно перекатываясь по поверхности головы, опустить плечи на пол (фото 189) и вывести ноги и туловище на вертикальную линию, возвращаясь в исходное положение стоя на затылке и плечах в *Саламба Сарвангасане* (фото 188), и т. д.

На начальном этапе эту *Виньясу* лучше осваивать на матах, чтобы не травмировать кожу головы.

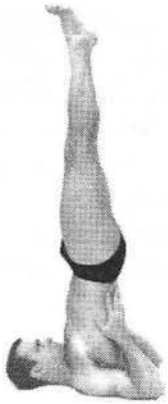


Фото 188

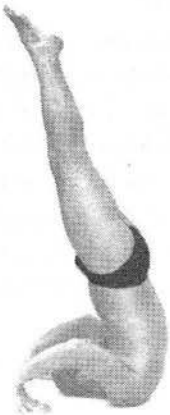


Фото 189



Фото 190

5.2. «Стоя на макушке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим трицепсами)»

Из положения стоя на макушке и предплечьях в *Саламба Ширшасане I* (фото 191) с выдохом немного опустить грудь к полу и создать небольшой поясничный прогиб назад, сразу сделать мощный «жим» трицепсами и дельтовидными мышцами плеч, отрывая голову от пола, запрокидывая ее вверх и переходя в *Пинча Маюрасану* (стойку на предплечьях) (фото 192). И со вдохом, плавно сгибая руки в локтях, медленно опустить голову на пол, возвращаясь в исходное положение стоя на макушке и предплечьях в *Саламба Ширшасане I* (фото 191), и т. д.



Фото 191



Фото 192

5.3. «Стоя на предплечьях — стоя на локтях»

Стоя вертикально в положении на предплечьях в *Пинча Маюрасане* (фото 193), осторожно балансируя и отрывая кисти от пола, положить ладони на одноименные щеки, переходя таким образом в положение стоя только на локтях — в *Шаянасане* (фото 194). Затем опустить кисти на пол и вернуться в исходное положение стоя на предплечьях в *Пинча Маюрасане* (фото 193) и т. д.

Фото 193

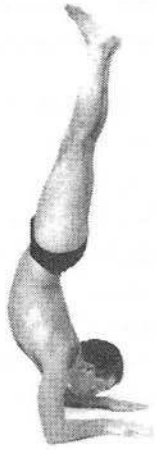
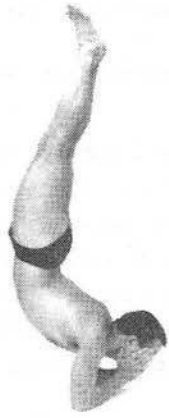


Фото 194



5.4. «Стоя на подбородке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим плечами)»

Из положения стоя на подбородке и предплечьях (фото 195) с выдохом, мощно напрягая трицепсы и плечи, сделать «жим» и поднять голову в воздух, переходя в *Пинча Маюрасану* (стойку на предплечьях) (фото 196). И со вдохом плавно согнуть руки в локтях и медленно поставить подбородок на пол, возвращаясь в исходное положение стоя на подбородке и предплечьях (фото 195), и т. д.



Фото 195



Фото 196

5.5. «Стоя на предплечьях — стоя на ладонях (жим руками)»

Стоя в *Пинча Маюрасане* (стойке на предплечьях) (фото 197), с выдохом сначала немного согнуть локти, опустить плечи и грудь немного ниже к полу, углубить поясничный прогиб назад, смещая этим центр тяжести немного вперед, и сделать мощный «жим» трицепсами, отрывая локти от пола, полностью выпрямляя руки и поднимаясь в *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на ладонях) (фото 198). Со вдохом плавно согнуть руки и медленно опустить локти на пол, возвращаясь в исходное положение *Пинча Маюрасана* (стойка на предплечьях) (фото 197), и т. д.

5.6. «Стоя на подбородке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»

Стоя вертикально в непредельной *Ганда Бхерундасане* (на подбородке и кистях) (фото 199), с выдохом немного «заваливая» ноги в сторону головы, увеличить поясничный прогиб назад, сместить центр тяжести вперед, оторвать подбородок от пола и, делая мощный «жим» руками, полностью выпрямить руки и подняться в *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на ладонях) (фото 200). Со вдохом плавно согнуть руки и медленно опустить подбородок на пол, возвращаясь в исходную непредельную *Ганда Бхерундасану* (стойку на подбородке и кистях) (фото 199), и т. д.



Фото 197



Фото 198

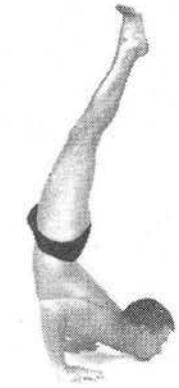


Фото 199



Фото 200

5.7. «Стоя на макушке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»

Из положения стоя вертикально в *Саламба Ширшасане II* (на макушке и ладонях) (фото 201) с выдохом сместить ноги немного в сторону спины, опустить локти и грудь ниже к полу, создавая неглубокий поясничный прогиб назад, оторвать макушку от

пола, потянуться подбородком вперед и, делая мощный «жим», полностью выпрямить руки и подняться в *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на ладонях) (фото 202). Со вдохом плавно согнуть руки и медленно опустить макушку на пол, возвращаясь в исходную *Саламба Ширшасану II* (фото 201), и т. д.

5.8. «Стоя на плечах и затылке — стоя на ладонях (жим руками)»

Стоя вертикально в *Саламба Сарвангасане* (на плечах и затылке) (фото 203), сделать вдох и задержать дыхание, поставить руки ладонями на пол на ширине плеч как можно дальше за головой, наклонить ноги и туловище в сторону головы, смещая в этом направлении центр тяжести (фото 204), мощно напрягая заднюю сторону шеи и руки, оттолкнуться затылком от пола, сделать мощный «жим» руками, одновременно запрокинуть голову вперед и перейти таким образом в *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на ладонях) (фото 205). С выдохом плавно согнуть руки, одновременно немного наклонить ноги и туловище в сторону головы, смещая в этом направлении центр тяжести, в воздухе прижать подбородок к груди, медленно опустить затылок на пол, перекатиться через голову немного вперед и опустить плечи на пол (фото 204), без остановки положить ладони на лопатки, переходя в исходную *Саламба Сарвангасану* (стойку на плечах и затылке) (фото 203), и т. д.

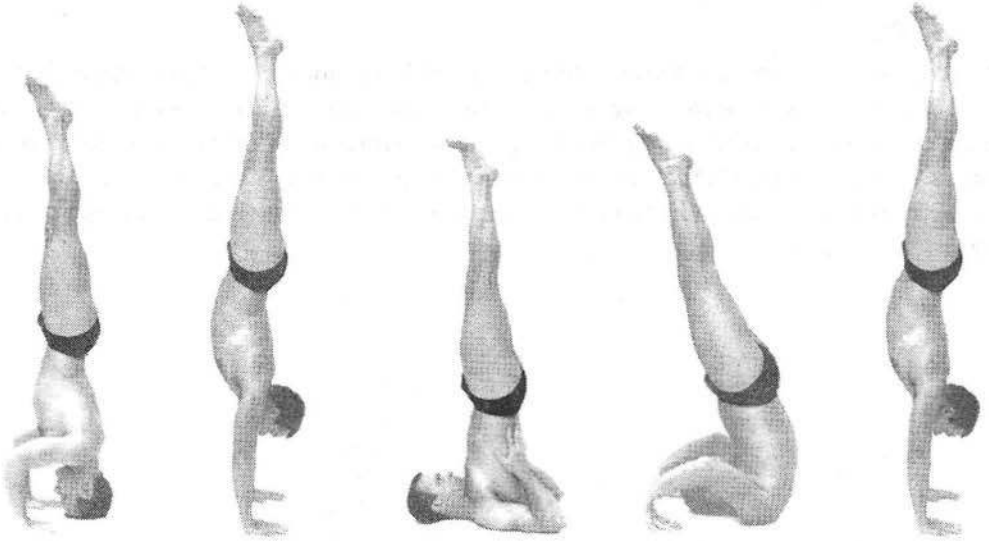


Фото 201 Фото 202 Фото 203 Фото 204 Фото 205

5.9. «Стоя на двух руках (ладонях) — стоя на одной руке (ладони)»

Стоя в *Адхо Мукха Врикшасане* (вертикальной стойке на ладонях) (фото 206), с очередным выдохом осторожно и точно балансируя туловищем, сместить центр тяжести на одну руку, поднять другую руку вверх и прижать ее к боковой стороне туловища, переходя таким образом в *Эка Хаста Адхо Мукха Врикшасану* (стойку на

одной ладони) (фото 207). Со вдохом опустить поднятую руку на пол, возвращаясь в исходную *Адхо Мукха Врикшасану* (вертикальную стойку на ладонях) (фото 206). Затем повторить то же самое, поднимая противоположную руку, и т. д.



Фото 206



Фото 207

5.10. «Стоя на макушке и кистях — стоя на голове (макушке) без рук»

Стоя вертикально в *Саламба Ширшасане II* (на голове и ладонях) (фото 208), с очередным выдохом, осторожно и точно балансируя туловищем, поднять руки вверх и прижать их к туловищу по бокам, переходя в *Ниралamба Ширшасану* (стойку на голове без рук) (фото 209). Со вдохом опустить руки на пол в исходное положение, возвращаясь в *Саламба Ширшасану II* (вертикальную стойку на голове и ладонях) (фото 208), и т. д.



Фото 208



Фото 209

Чтобы не травмировать кожу головы, эту *Виньясу* лучше делать с опорой головы на специальную подушечку, сделанную в виде шапочки из упругого материала (например, из пенофторополиуретана — материала, из которого делаются маты-татами для борьбы дзюдо) так, чтобы одна ее сторона была вогнутой и точно повторяла овал головы, а вторая была плоской — для соприкосновения с поверхностью пола. Такую подушечку нужно класть плоской стороной на пол, а в вогнутую сторону ставить голову.

Межуровневые разнонаправленные Виньясы

1. «Головой вверх — животом вниз»

1.1. «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на согнутых руках, коленях и носках»

В положении стоя на коленях и носках поднять прямые руки и вытянуть их перед собой на ширине плеч (фото 210). При этом согнуть запястья так, чтобы ладони были направлены вперед, а пальцы — вверх. Напрягая все мышцы ног, рук, туловища и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела. Со вдохом, смещая центр тяжести закрепощенного тела вперед, как можно более плавно упасть вперед на ладони, упруго сгибая руки после момента касания ладонями пола и в уступающей фазе мышцами рук максимально тормозя и смягчая падение. Перейти таким образом в «упор лежа на согнутых руках, коленях и носках» (фото 211). В этом положении сделать вдох и с выдохом мощным импульсом выпрямить руки и оттолкнуться от пола, подбрасывая закрепощенное тело в воздух и улавливая точку равновесия, остановиться в исходном положении стоя на коленях и носках с руками, вытянутыми перед собой на ширине плеч (фото 210).

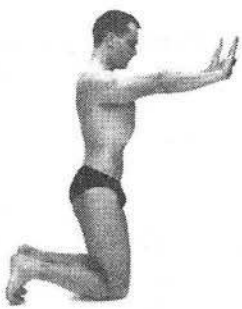


Фото 210



Фото 211

1.2. «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на согнутых руках»

В положении стоя на прямых ногах поднять прямые руки и вытянуть их перед собой на ширине плеч (фото 212). При этом согнуть запястья так, чтобы ладони были направлены вперед, а пальцы — вверх. Напрягая все мышцы ног, рук, туловища и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела. Со вдохом, смещая центр тяжести закрепощенного тела вперед, как можно более плавно упасть вперед

на ладони, упруго сгибая руки после момента касания ладонями пола и в уступающей фазе мышцами рук максимально тормозя и смягчая падение. Перейти таким образом в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках) (фото 213). В этом положении сделать вдох и с выдохом сверхмощным взрывным импульсом рук оттолкнуться от пола, подбросить прямое тело в воздух и, улавливая точку равновесия, остановиться в исходном положении стоя на прямых ногах с руками, вытянутыми перед собой на ширине плеч (фото 212).

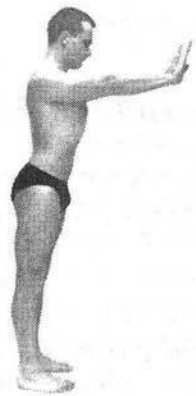


Фото 212



Фото 213

2. «Головой вверх — на боку»

2.1. «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке, одном колене и носке»

В положении стоя на коленях и носках с опущенными вдоль туловища руками, поднять одну прямую руку и вытянуть ее в сторону на уровне плеч (фото 214). При этом согнуть ее запястье так, чтобы ладонь была направлена в сторону, а пальцы были направлены вверх. Напрягая все мышцы ног, рук, туловища и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела. Со вдохом, смещая центр тяжести закрепощенного тела в сторону поднятой руки, как можно более плавно упасть в эту сторону на ладонь, упруго сгибая руку после момента касания ладонью пола и в уступающей фазе мышцами руки максимально тормозя и смягчая падение. Перейти таким образом в «упор лежа на боку на одной согнутой руке, одном колене и носке» (фото 215). В этом положении сделать вдох и с выдохом мощным импульсом оттолкнуться опорной рукой от пола, подбросить прямое тело в воздух и, улавливая точку равновесия, остановиться в исходном положении стоя на коленях и носках с одной рукой, вытянутой в сторону на уровне плеч (фото 214).

Затем поменять положение рук и выполнить такое же падение и отталкивание во вторую сторону.



Фото 214



Фото 215

2.2. «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке»

В положении стоя на прямых ногах с опущенными вдоль туловища руками, поднять одну прямую руку и вытянуть ее в сторону на уровне плеч (фото 216). При этом согнуть ее запястье так, чтобы ладонь была направлена в сторону, а пальцы были направлены вверх. Напрягая все мышцы ног, рук, туловища и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела. Со вдохом, смещая центр тяжести зафиксированного тела в сторону поднятой руки, как можно более плавно упасть в эту сторону на ладонь, упруго сгибая руку после момента касания ладонью пола и в уступающей фазе мышцами руки максимально тормозя и смягчая падение. Перейти таким образом в «упор лежа на боку на одной согнутой руке» (фото 217). В этом положении сделать вдох и с выдохом сверхмощным взрывным импульсом опорной руки оттолкнуться от пола, подбросить прямое тело в воздух и, улавливая точку равновесия, остановиться в исходном положении стоя на прямых ногах с одной рукой, вытянутой в сторону на уровне плеч (фото 216).

Затем поменять положение рук и выполнить такое же падение и отталкивание во вторую сторону.



Фото 216



Фото 217

3. «Головой вниз — животом вниз»

3.1. «Стоя на голове и руках — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

В положении стоя вертикально на голове с любой опорой руками об пол в *Ширшасане*, например с опорой на ладони пальцами вперед (фото 218), напрячь все мышцы ног, туловища и шеи одновременно и жестко зафиксировать это положение тела. С выдохом немного наклоняя прямые ноги в сторону груди и смещая центр тяжести зафиксированного тела в эту же сторону, отрывая голову от пола и тормозя руками падение (фото 219), как можно более плавно и медленно опустить носки ног на пол и перейти таким образом в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках и носках) (фото 220). При завершении этого опускания пальцы ног должны быть направлены вперед и таз немного приподнят вверх относительно линии ног и туловища с целью компенсации движения таза вниз по инерции в момент касания носками пола.

Если для исходного положения используется такой вариант *Ширшасаны*, в котором руки стоят как-нибудь по-другому, то в конце движения-опускания ног на пол выполняется быстрый перескок руками из исходного опорного положения в положение ладонями на полу на ширине плеч, используемое в «упоре лежа».



Фото 218



Фото 219



Фото 220

3.2. «Стоя на предплечьях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

В положении стоя вертикально на предплечьях в *Пинча Маюрасане* (фото 221), напрячь все мышцы ног, туловища и шеи одновременно и жестко зафиксировать это положение тела. С выдохом немного наклонить прямые ноги в сторону груди

и сместить центр тяжести закрепощенного тела в эту же сторону, тормозя руками его опускание (фото 222), как можно более плавно и медленно перейти в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках и носках) (фото 223), в самом конце этого опускания быстро перескочить руками из исходного опорного положения на предплечьях в положение ладонями на полу на ширине плеч, как в «упоре лежа». Кроме того, в момент касания носками пола пальцы ног должны быть направлены вперед и таз немного приподнят вверх относительно линии ног и туловища, с целью компенсации движения таза вниз по инерции.



Фото 221

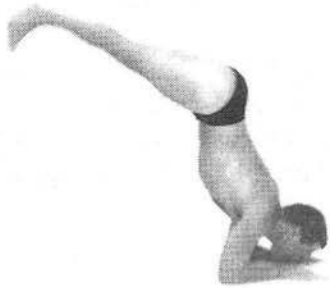


Фото 222



Фото 223

3.3. «Стоя на ладонях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

В положении стоя вертикально на ладонях пальцами вперед в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 224), напрячь все мышцы ног, туловища и шеи одновременно и жестко зафиксировать это положение тела. С выдохом немного наклонить прямые ноги в сторону груди и сместить центр тяжести закрепощенного тела в эту же сторону, одновременно медленно сгибая руки в локтях (фото 225), как можно более плавно и медленно перейти в *Чатуранга Дандасану* (упор лежа на согнутых руках и носках) (фото 226). При этом пальцы ног должны быть направлены вперед и таз немного приподнят вверх относительно линии ног и туловища, с целью компенсации движения таза вниз по инерции в момент касания носками пола.

3.4. «Стоя на ладонях пальцами вперед — в упоре лежа на ладонях пальцами вперед»

В положении стоя вертикально на ладонях пальцами вперед в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 227) с выдохом отклонить ноги в сторону спины и таз в сторону груди, создавая этим небольшой прогиб назад, и напрячь все мышцы ног, туловища

и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела, медленно сгибая руки в локтях (фото 228), не касаясь ногами и головой пола, как можно более плавно и медленно опустить туловище в горизонтальное положение, переходя таким образом в *Хамсасану* (фото 229).



Фото 224



Фото 225



Фото 226



Фото 227

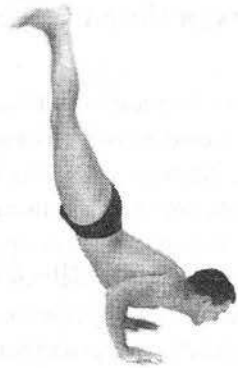


Фото 228

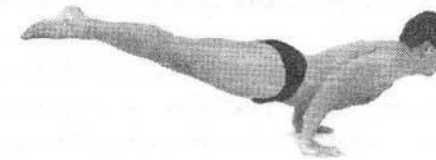


Фото 229

3.5. «Стоя на ладонях пальцами назад — в упоре лежа на ладонях пальцами назад»

В положении стоя вертикально на ладонях в *Адхо Мукха Врикшасане* пальцами назад (фото 230) с выдохом отклонить ноги в сторону спины и таз в сторону груди, создать небольшой прогиб назад и напрячь все мышцы ног, туловища и шеи одновременно, жестко зафиксировать это положение тела, сместить центр тяжести закрепощенного тела в сторону груди и, медленно сгибая руки в локтях (фото 231), как можно более плавно и медленно опустить туловище в горизонтальное положение, переходя таким образом в *Маюрасану* (фото 232).



Фото 230

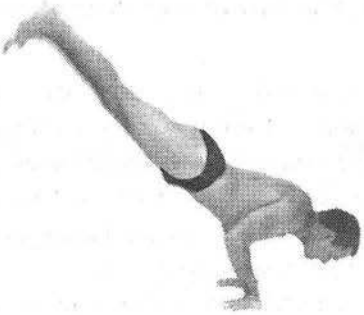


Фото 231

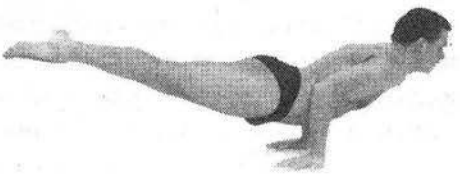


Фото 232

4. «Головой вниз — головой вверх»

4.1. «Стоя на голове и руках (ладонях) в Ширшасане — стоя на ладонях в Бакасане»

Из положения стоя вертикально на голове и ладонях в *Саламба Ширшасане II* (фото 233) с выдохом согнуть ноги в коленях и опустить их в сторону груди, упереть колени в одноименные подмышки, не касаясь ногами пола, оторвать голову от пола и как можно больше выпрямить руки в локтях, переходя таким образом в *Бакасану* (фото 234). В этом положении сделать вдох, с выдохом согнуть руки в локтях, поставить голову на пол перед собой, со вдохом включить мышцы плечевого пояса, спины и ног, оторвать колени от рук, вывести туловище на вертикальную линию, выпрямить и поднять ноги вверх, возвращаясь в исходное вертикальное положение стоя в *Саламба Ширшасане II* (фото 233).



Фото 233



Фото 234

4.2. «Стоя на ладонях в Адхо Мукха Врикшасане — стоя на ладонях в Бакасане»

Из положения *Адхо Мукха Врикшасана* (вертикальной стойки на ладонях) (фото 235) с выдохом согнуть ноги в коленях (фото 236), опустить бедра к груди (фото 237) и поставить колени на руки под мышки одноименных плеч, переходя таким образом в *Бакасану* (фото 238). В этом положении сделать вдох и, балансируя кистями в стойке на руках, мощно включить мышцы плечевого пояса и спины, оторвать колени от рук (фото 237), вывести туловище с согнутыми ногами на вертикальную линию (фото 236). С выдохом сильнее включить ягодицы, поднять ноги вверх и выпрямить их в коленях, возвращаясь в исходное вертикальное положение стоя в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 235).



Фото 235



Фото 236



Фото 237



Фото 238

4.3. «Стоя на ладонях с Лотосом в Адхо Мукха Падма Врикшасане — стоя на ладонях с Лотосом в Куккутасане»

Из положения *Адхо Мукха Падма Врикшасана* (вертикальной стойки на ладонях с «Лотосом») (фото 239) с выдохом без остановки опустить «Лотос» к животу (фото 240), упереть колени сложенных в «Лотос» ног в подмышки, опустить таз как можно ниже (не касаясь им пола), поднять голову как можно выше, полностью выпрямить руки и перейти таким образом в *Куккутасану* (стойку на руках с «Лотосом» под мышками) (фото 241). Стоя в этом положении, со вдохом балансируя кистями в стойке на руках, без остановки, мощно включить мышцы плечевого пояса и спины, оторвать колени от рук, вывести туловище на вертикальную линию (фото 240) и поднять «Лотос» в вертикальную плоскость, возвращаясь в исходное вертикальное положение стоя в *Адхо Мукха Падма Врикшасане* (фото 239).



Фото 239



Фото 240

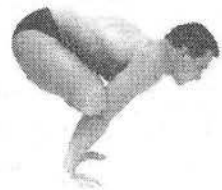


Фото 241

4.4. «Стоя на ладонях — сидя на согнутых коленях и стопах»

Из положения стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 242) с выдохом плавно опустить туловище, согнуть ноги в коленях (фото 243) и сесть на пол на колени в *Вирасану* (фото 244). В этом положении сделать вдох, перенести центр тяжести на руки, мощно включить мышцы плечевого пояса и спины, оторвать согнутые ноги от пола в воздух (фото 243). С выдохом сильнее включить ягодицы, поднять ноги вверх и выпрямить их в коленях, возвращаясь в исходное вертикальное положение стоя в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 242).

4.5. «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в продольном шпагате»

Из положения стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 245) с выдохом плавно опустить сначала одну, а затем другую прямые ноги вниз в сторону груди (фото 246), не касаясь пола, медленно пронести первую ногу между руками и опустить таз на пол, переходя таким образом в *Хануманасану* (продольный шпагат) (фото 247).



Фото 242



Фото 243



Фото 244

В этом положении сделать вдох, с выдохом оторвать таз от пола, по полу подтянуть стопы друг к другу, сокращая таким образом расстояние между ними (фото 248), без остановки перенести центр тяжести на руки, оторвать прямые ноги от пола, плавно соединяя их в воздухе (фото 249), и с выдохом поднять ноги в исходное положение стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 250).



Фото 245

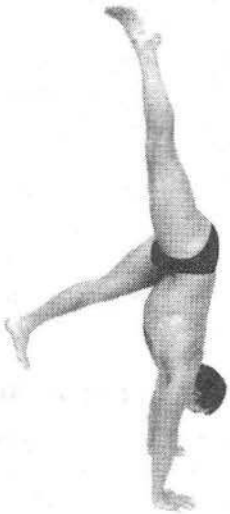


Фото 246



Фото 247

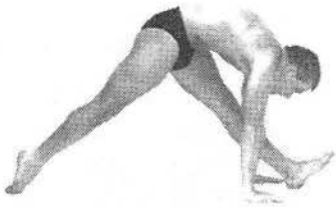


Фото 248

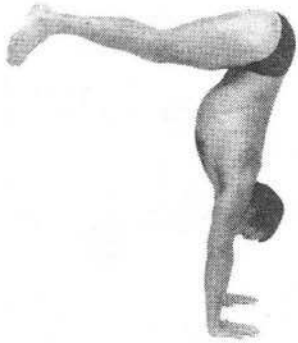


Фото 249



Фото 250

4.6. «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в поперечном шпагате»

Из положения стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* с прямыми ногами, разведенными широко в стороны (фото 251), с выдохом медленно опустить ноги вниз в сторону груди (фото 252), плавно поставить стопы на пол (фото 253) и развести их широко в стороны, переходя таким образом в *Сама Конасану* (поперечный шпагат) (фото 254). В этом положений сделать вдох, оторвать таз от пола, одновременно подтянуть прямые ноги по полу друг к другу (фото 253), без остановки перенести центр тяжести на руки и оторвать носки ног от пола в воздух (фото 252). С выдохом мощно включить прямые мышцы спины и ягодицы, плавно поднять разведенные прямые ноги вверх и вернуться в исходное положение стоя вертикально на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* с разведенными ногами (фото 251).



Фото 251

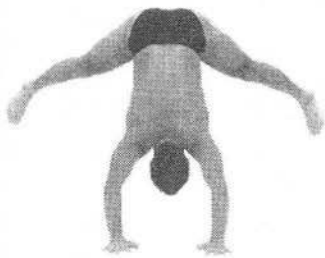


Фото 252

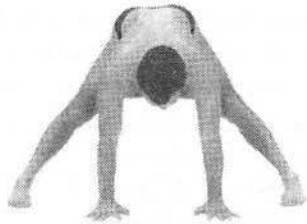


Фото 253



Фото 254

4.7. «Стоя на ладонях — стоя на руках с прямыми ногами на плечах»

Из положения стоя вертикально на руках в Адхо Мукха Врикшасане с прямыми ногами, широко разведенными в стороны (фото 255), с выдохом плавно опустить ноги вниз в сторону груди (фото 256), медленно положить их на одноименные плечи, перевернуть позвоночник в вертикальное положение, не касаясь тазом пола, опустить его как можно ниже, а голову и стопы прямых ног поднять как можно выше вверх, переходя таким образом в Титтибхасану (фото 257). В этом положений сделать вдох, снова перевернуть позвоночник, одновременно, не касаясь пола, наклонить голову, грудь и стопы вперед и поднять таз повыше вверх, без остановки мощно включить прямые мышцы спины и ягодицы, оторвать бедра от плеч (фото 256) и с выдохом плавно поднять разведенные прямые ноги вверх, возвращаясь в исходное положение стоя вертикально на руках в Адхо Мукха Врикшасане с разведенными ногами (фото 255).



Фото 255

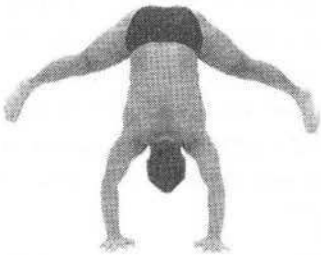


Фото 256



Фото 257

4.8. «Сидя на полу с Лотосом — стоя на предплечьях с Лотосом»

В положении сидя на полу сложить ноги в «Лотос» и, произвольно дыша, поставить руки на пол перед собой, перенести центр тяжести вперед и оторвать ягодицы от пола, поднять «Лотос» в вертикальное положение с опорой на колени. Наклониться и поставить руки на предплечья на пол на ширине плеч (фото 258). В этом положении с выдохом перенести центр тяжести на руки, мощно включить

мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, оторвать колени от пола и подтянуть их по рукам под мышки в стойке на предплечьях (фото 259). Со вдохом мощно включить прямые мышцы спины и ягодицы, оторвать колени от рук и с выдохом поднять «Лотос» вверх, переходя в *Падма Пинча Маюрасану* — стойку на предплечьях с «Лотосом» (фото 260). В этом положении сделать вдох, с выдохом опустить колени в подмышки (фото 259) и без остановки плавно вернуться в исходное положение с опорой на предплечья и колени вертикального «Лотоса» (фото 258).



Фото 258



Фото 259

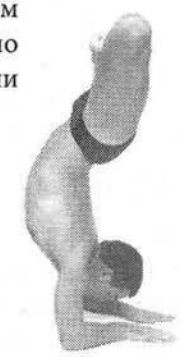


Фото 260

4.9. «Сидя на полу с Лотосом — стоя на ладонях с Лотосом»

В положении сидя на полу с прямыми ногами сложить ноги в «Лотос» и, произвольно дыша, поставить руки на пол на ширине плеч перед собой, перенести центр тяжести вперед, оторвать ягодицы от пола и подняться на колени (фото 261). Со вдохом перенести центр тяжести на руки, одновременно мощно включить мышцы брюшного пресса и плечевого пояса, оторвать колени от пола, балансируя в стойке на руках, поднять туловище на вертикальную линию и надежно зафиксировать баланс (фото 262). Без остановки с выдохом мощно включить прямые мышцы спины и ягодицы и поднять «Лотос» вверх, переходя в *Падма Адхо Мукха Врикшасану* (стойку на ладонях с вертикально поднятым «Лотосом») (фото 263). Из этого положения с выдохом плавно и медленно опустить «Лотос» к животу (фото 262) и без остановки плавно поставить колени на пол, переходя таким образом в исходное положение стоя на ладонях и коленях сложенных в «Лотос» ног на полу (фото 261). Затем сесть на пол, освободить ноги и выпрямить их перед собой.

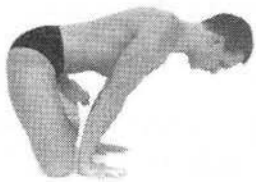


Фото 261



Фото 262



Фото 263

5. «Головой вниз — на боку»

5.1. «Стоя на руках — стоя на одной руке и ноге»

Из положения *Адхо Мукха Врикшасана*, стоя вертикально на ладонях с прямыми ногами, широко разведенными в стороны (фото 264), с выдохом опустить сначала первую и затем вторую прямые ноги в первую сторону, перейти в *Ардха Чандрасану* (упор лежа на боку с опорой на одну прямую руку и одну прямую ногу) (фото 265). В этом положении сделать вдох, затем с выдохом размахнуться поднятой ногой, опуская ее вниз к полу (фото 266), и со вдохом сильным радиальным махом этой ногой, по обратной траектории через сторону вверх в вертикальной плоскости, используя инерцию ее радиального движения-маха, оторвать опорную ногу от пола и перейти в исходное положение *Адхо Мукха Врикшасана* (вертикальную стойку на ладонях с прямыми ногами, разведенными в стороны) (фото 267).

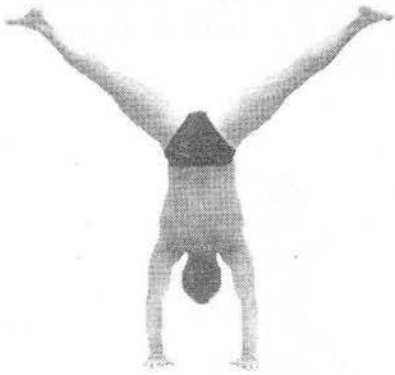


Фото 264



Фото 265

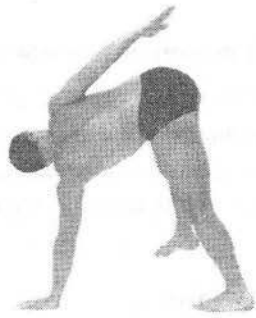


Фото 266



Фото 267

Специализированные непредельные Виньясы

1. «Головой вверх»

1.1. «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в продольном выпаде»

1.1.1. Из положения стоя на прямых ногах (фото 268) с выдохом сделать шаг второй ногой назад в продольный выпад, одновременно сгибая переднюю ногу в колене под углом 90 градусов (фото 269), и со вдохом, обратным шагом задней ногой вперед, приставить ее в исходное положение стоя на прямых ногах (фото 268).

1.1.2. Из положения стоя на прямых ногах (фото 268) с выдохом сделать шаг первой ногой вперед в продольный выпад, одновременно сгибая ее в колене под углом 90 градусов (фото 269), и со вдохом, обратным шагом этой же ногой назад, приставить ее в исходное положение стоя на прямых ногах (фото 268).



Фото 268

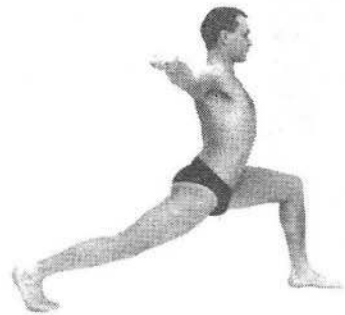


Фото 269

1.2. «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в поперечном выпаде»

Из положения стоя на прямых ногах (фото 270) с выдохом сделать шаг первой ногой в сторону в поперечный выпад (фото 271) и со вдохом обратным шагом приставить эту же ногу внутрь, возвращаясь в исходное положение стоя на прямых ногах (фото 270). Затем сделать такой же шаг в другую сторону второй ногой и снова вернуться в исходное положение.

1.3. «Стоя в продольном выпаде на прямых ногах — стоя в поперечном выпаде на прямых ногах»

Из положения стоя на прямых ногах в продольном выпаде так, чтобы первая нога была впереди (фото 272), с выдохом повернуться на 90 градусов во вторую сто-

рону, переходя таким образом в поперечный выпад с прямыми ногами (фото 273). Со вдохом повернуться на 90 градусов в обратную сторону, возвращаясь в исходное положение стоя с прямыми ногами в продольном выпаде (фото 272). Затем выполнить такой же поворот во вторую сторону и вернуться в исходное положение.

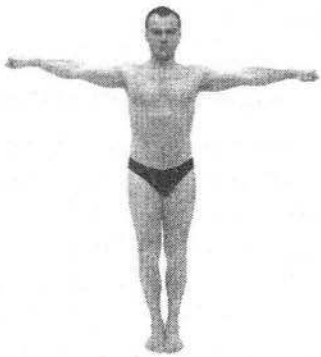


Фото 270



Фото 271

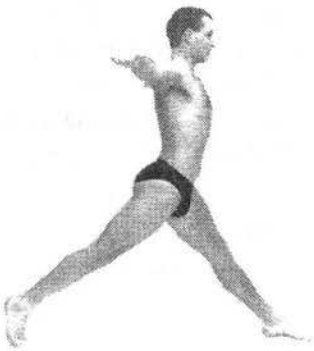


Фото 272

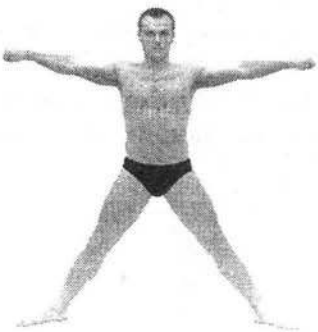


Фото 273

1.4. «Стоя в продольном выпаде с одной согнутой ногой — стоя в поперечном выпаде с одной согнутой ногой»

Из положения стоя в продольном выпаде с первой ногой впереди, согнутой под углом 90 градусов (фото 274), с выдохом повернуться на 90 градусов во вторую сторону, переходя таким образом в поперечный выпад на первую ногу (фото 275). Со вдохом повернуться на 90 градусов в обратную сторону, возвращаясь в исходное положение стоя в продольном выпаде с первой ногой впереди, согнутой под углом 90 градусов (фото 274). Затем выполнить такие же движения зеркально наоборот во вторую сторону, с согнутой второй ногой, и вернуться в исходное положение.

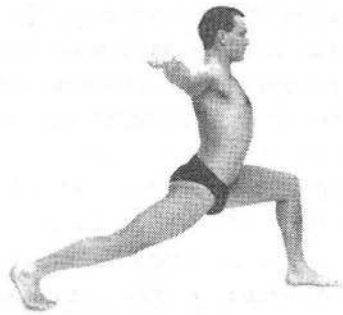


Фото 274



Фото 275

2. «Головой вниз»

2.1. «Стоя на плечах и затылке»

Стоя вертикально на плечах и затылке, с ладонями на спине в *Саламба Сарвангасане I* (фото 276), с выдохом выпрямить обе руки и опустить их на пол за спиной на ширине плеч, переходя в *Саламба Сарвангасану II* (фото 277). Со вдохом радиально в плоскости одноименного плеча поднять одну прямую руку вверх вдоль туловища и с выдохом опустить ее на пол за голову (фото 278). Затем со вдохом по обратной траектории снова поднять эту же руку вверх вдоль туловища и с выдохом вернуть ее на пол за спину в *Саламба Сарвангасану II* (фото 277).

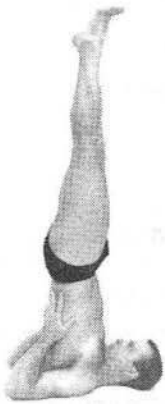


Фото 276

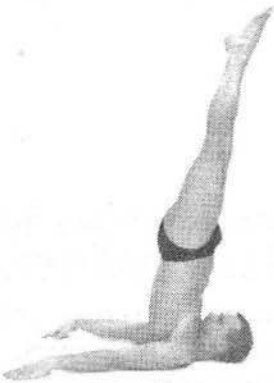


Фото 277



Фото 278

Затем повторить такие же движения другой рукой. После чего в плоскостях одноименных плеч со вдохом одновременно поднять обе руки радиально вверх вдоль туловища, переходя в *Ниралamба Сарвангасану II* (фото 279), и с выдохом опустить их на пол за голову на ширине плеч, переходя в *Ниралamба Сарвангасану I* (фото 280).

Затем со вдохом по обратной траектории снова поднять руки вверх вдоль туловища в *Ниралamба Сарвангасану II* (фото 279) и с выдохом вернуть их на пол за спину в *Саламба Сарвангасану II* (фото 277). После чего со вдохом радиально через стороны по полу переместить обе руки в стороны на линию плеч в *Ниралamба Сарвангасану III* (фото 281) и, с выдохом продолжая это движение, переместить руки за голову и зафиксировать их на полу на ширине плеч в *Ниралamба Сарвангасане I* (фото 280). Затем со вдохом по обратной траектории снова переместить обе руки в стороны на линию плеч в *Ниралamба Сарвангасану III* (фото 281) и с выдохом, продолжая это движение, переместить руки за спину и зафиксировать их на полу на ширине плеч в *Саламба Сарвангасане II* (фото 277). Из этого положения согнуть руки в локтях, поставить ладони на спину, возвращаясь в исходное вертикальное положение стоя в *Саламба Сарвангасане I* (фото 276).



Фото 279

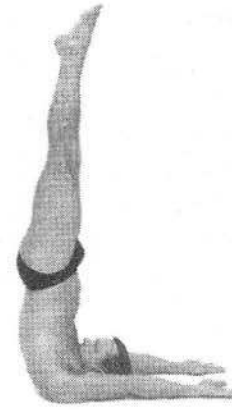


Фото 280



Фото 281

2.2. «Стоя на голове»

Стоя вертикально на голове и предплечьях в *Баддха Хаста Ширшасане I* с пальцами рук, замкнутыми в кистевой замок (фото 282), точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом быстро и симметрично поменять опору рук, размыкая кистевой замок, переворачивая кисти ладонями вниз и пальцами вперед и переходя таким образом в *Баддха Хаста Ширшасану II* (фото 283). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом быстро и симметрично изменить положение рук, удерживая локти на полу, оторвать кисти от пола, собрать пальцы в щепотки и расположить их так, чтобы кончики пальцев рук касались одноименных плеч в *Баддха Хаста Ширшасане III* (фото 284). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом быстро и симметрично переместить руки в следующую опору, располагая предплечья на полу перед лицом с захватом кистями скрещенных рук за противоположные локти и переходя таким образом в *Баддха Хаста Ширшасану IV* (фото 285).

В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом, освобождая захват рук, быстро и симметрично опустить предплечья на пол так, чтобы локти остались на полу на ширине плеч, тыльные стороны кистей касались друг друга, а ладони были направлены в разные стороны в *Мукта Хаста Ширшасане I* (фото 286). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом быстро и симметрично перевернуть руки, согнуть локти под углом 90 градусов и положить ладони на пол со стороны груди так, чтобы они были на ширине плеч пальцами в сторону лица, переходя таким образом в *Мукта Хаста Ширшасану II* (фото 287). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом повернуть ладони на полу, направляя пальцы в противоположную сторону от лица, переходя таким образом в *Мукта Хаста Ширшасану III* (фото 288). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом быстро и симметрично полностью выпрямить руки в локтях, перевернуть кисти ладонями вверх, располагая тыльные стороны кистей на полу со стороны лица на ширине плеч и переходя таким образом в *Мукта Хаста Ширшасану IV* (фото 289). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом снова быстро перевернуть кисти ладонями вниз и симметрично, радиально по полу переместить прямые руки в стороны так, чтобы они оказались по сторонам на линии плеч в *Мукта Хаста Ширшасане V* (фото 290). В этом положении точно уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом (очень осторожно, чтобы не подвернуть голову и не травмировать шею) переместить прямые руки вперед так, чтобы ладони оказались со стороны спины на ширине плеч в *Мукта Хаста Ширшасане VI* (фото 291). В этом положении уравновесить тело, сделать вдох и с выдохом согнуть руки и поставить предплечья на пол по обе стороны головы, возвращаясь в исходное положение стоя в *Баддха Хаста Ширшасане I* (фото 282).

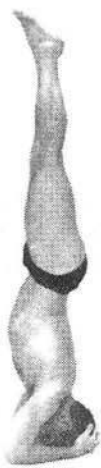


Фото 282



Фото 283



Фото 284

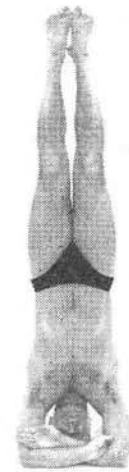


Фото 285



Фото 286

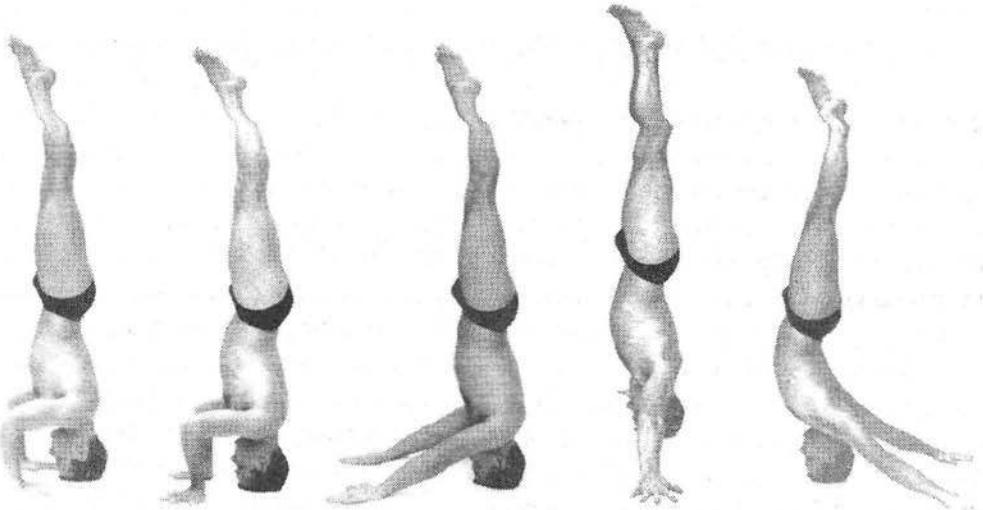


Фото 287 Фото 288 Фото 289 Фото 290 Фото 291

Когда движения этой *Виньясы* освоены в совершенстве и выполняются без ошибок, можно переходить к освоению движений, связывающих вышеописанные варианты *Ширшасаны* в любых других комбинациях.

Специализированные предельные Виньясы

1. «Триконасана — Хануманасана»

Из положения стоя на прямых ногах в *Триконасане* — продольном «треугольнике» — с наклоном вперед и ладонями на полу с двух сторон от передней ноги на ширине плеч (фото 292) с выдохом раздвинуть стопы как можно шире вперед и назад, одновременно расслабляя бицепс бедра передней ноги и подтягивая бедро задней ноги вперед, переходя таким образом в *Хануманасану* (продольный «шпагат») (фото 293). При этом опускание бедер на пол происходит без давления сверху, просто как следствие разведения ног вперед и назад. Затем в обратной последовательности, с выдохом отжимаясь руками от пола, свести ноги, поднять таз вверх и вернуться в исходное положение стоя на прямых ногах в *Триконасане* (фото 292).



Фото 292



Фото 293

2. «Прасарита Падасана — Сама Конасана»

Из положения стоя на прямых ногах в *Прасарита Падасане* — поперечном «треугольнике» — с выдохом наклониться вперед и поставить ладони на пол перед собой на ширине плеч (фото 294). В этом положении сделать вдох и с выдохом, хорошо расслабляя бедра, раздвинуть стопы как можно шире в стороны, переходя в *Сама Конасану* (поперечный «шпагат») (фото 295). При этом опускание бедер на пол происходит без давления сверху, просто как следствие разведения ног. Затем в обратной последовательности, с выдохом отжимаясь руками от пола, поднять таз вверх и свести ноги, возвращаясь в исходное положение стоя на прямых ногах в *Прасарита Падасане* (фото 294).



Фото 294



Фото 295

3. «Исходный выпад — Вамадевасана»

В положении сидя на полу в исходном выпаде *Вамадевасаны* захватить кистями одноименные стопы (фото 296) и с выдохом, мощно включая мышцы рук и хорошо расслабляя мышцы ног, соединить подошвы ног, выполняя *Вамадевасану* (фото 297). Со вдохом расслабить руки и опустить стопы в исходное положение — выпад *Вамадевасаны* (фото 296).



Фото 296



Фото 297

4. «Халасана — Супер Халасана»

Стоя на плечах и затылке с прямыми ногами, опущенными на пол за головой, вертикальным туловищем и ладонями на спине в непредельной *Халасане* (фото 298), с выдохом выпрямить руки на полу, соединить их в кистевой замок, вывернуть его ладонями вверх, наклонить туловище как можно ниже в сторону головы и одновременно подвинуть ноги по полу как можно дальше за голову в предельную *Халасану* (фото 299). В этом положении сделать вдох и с выдохом согнуть ноги и поставить колени на пол как можно дальше за голову, переходя таким образом в предельный наклон вперед — в *Супер Халасану* (фото 300). При этом нужно расслабить и глубоко растянуть заднюю сторону шеи и грудной клетки, стремясь опустить и приблизить таз как можно ниже к голове. Со вдохом, уменьшая наклон вперед, выпрямить ноги (фото 299), без остановки плавно подтянуть их ближе к голове, возвращая туловище в вертикальное положение и ладони на спину в исходной непредельной *Халасане* (фото 298).

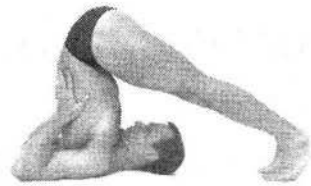


Фото 298



Фото 299



Фото 300

5. «Исходная стойка на подбородке, плечах и ладонях — Випарита Шалабхасана»

Из положения лежа на животе на полу с руками вдоль туловища и ладонями на полу возле бедер мощно включить мышцы спины и плечевого пояса и подняться в исходную стойку вниз головой с опорой на подбородок, плечи и ладони с непредельным прогибом назад (фото 301). В этом положении с выдохом полностью выпрямить руки, прижимая их к полу, лучше расслабить переднюю сторону шеи и туловища, опустить ноги на пол, выпрямить, насколько это возможно, ноги в коленях и отодвинуть стопы по полу как можно дальше вперед перед лицом, переходя таким образом в предельный прогиб назад в *Випарита Шалабхасане* (фото 302). Со вдохом, уменьшая глубину прогиба позвоночника назад, подтянуть ладони ближе к груди, оторвать ноги от пола, поднять их в непредельную вертикальную стойку вниз головой с опорой на подбородок (фото 301) и с выдохом опустить туловище и ноги в исходное положение лежа на животе на полу.



Фото 301



Фото 302

Круговые одноуровневые Виньясы

1. «Чакрасана в Гривасане»

Исходное положение — сидя на полу в *Вирасане* с разведенными в стороны коленями, так, чтобы бедра образовывали равноугольный треугольник, с руками, опущенными вниз вдоль туловища и с захватом кистями за лодыжки (фото 303). В этом положении нужно выполнить пару круговых движений-вращений головой сначала в одну и затем в другую сторону. Эти движения-вращения старайтесь делать как можно медленнее. При этом нужно мощно напрячь все стороны шеи одновременно, создавая сопротивление мышц шеи друг другу — так, чтобы голова вибрировала от этого напряжения мышц шеи.

Последовательность этих движений-вращений с самосопротивлением такова. Со вдохом плавно запрокинуть голову назад, согнуть руки и потянуть ими лодыжки вверх так, чтобы плечи максимально опустились вниз (фото 303). С выдохом радиально медленно переместить голову сначала в положение наклона в первую сторону (фото 304) и потом в положение наклона вперед (фото 305). И со вдохом без остановки продолжить это радиальное и медленное движение, перемещая голову в положение наклона во вторую сторону (фото 306) и потом в положение исходного наклона назад (фото 303). Затем со следующими выдохом и вдохом выполнить такое же медленное и радиальное движение головой в другую сторону и в обратной последовательности.

Эти круговые движения нужно стараться выполнять с максимальным отклонением головы, не спеша и не «срезая» радиус круга.



Фото 303



Фото 304



Фото 305



Фото 306

2. «Чакрасана в Тадасане»

Стоя на прямых ногах в *Тадасане*, расположить стопы на полу параллельно друг другу на ширине бедер, поднять прямые руки вверх над головой и соединить кисти в замке. В этом положении зафиксировать взаимное положение туловища, рук и головы на прямой линии и очень медленно и плавно выполнить ими радиальное движение вокруг бедренного пояса. Для этого с выдохом наклониться в бедрах вперед

(фото 307) и со вдохом плавно переместить туловище сначала в положение наклона в первую сторону (фото 308) и потом в положение наклона назад (фото 309). Затем без остановки, с выдохом продолжая это круговое движение, переместить туловище в положение наклона во вторую сторону (фото 310) и вернуться в исходное положение наклона вперед (фото 307). Со следующими вдохом и выдохом выполнить такое же полное медленное радиальное движение в обратную сторону.



Фото 307



Фото 308



Фото 309



Фото 310

Такие круговые движения нужно стараться выполнять с максимальным отклонением туловища, не спеша и не «срезая» радиус круга, точно контролируя компенсирующее отклонение таза в противоположную от наклона рук сторону и двигаясь плавно и равномерно.

3. «Макарасана — Паршва Макарасана — Випарита Макарасана — Паршва Макарасана — Макарасана»

Лежа на животе с руками, вытянутыми по полу перед собой в *Макарасане* (фото 311), оттолкнуться от пола коленом одной ноги и перевернуться на бок в *Паршва Макарасану* (фото 312). Затем без остановки, продолжая катиться в сторону, перевернуться на спину в *Випарита Макарасану* с руками, вытянутыми по полу над головой (фото 313). Без остановки, продолжая катиться в ту же сторону, оттолкнуться от пола другой ногой и перевернуться в *Паршва Макарасану* на другом боку (фото 314). Без остановки, продолжая катиться в ту же сторону, перевернуться на живот в исходное положение лежа в *Макарасане* на животе с руками, вытянутыми по полу перед собой (фото 311). Затем без остановки выполнить точно такую же серию переворотов в обратную сторону.



Фото 311

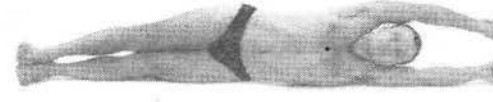


Фото 312



Фото 313

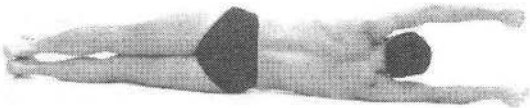


Фото 314

4. «Полный Кувырок»

Из положения стоя в «упоре присев» на носках и положив кисти на пол на ширине плеч перед собой (фото 315), с выдохом перемещая центр тяжести вперед, наклониться вперед, поставить макушку на пол (фото 316), без остановки переместить центр тяжести дальше вперед, упираясь руками, симметрично оттолкнуться двумя ногами от пола, используя инерцию этого толчка, перевернуться через голову вперед на плечи (фото 317) и перекатиться дальше на спину, ягодицы (фото 318) и носки ног, переходя в исходный «упор присев» на носках, останавливая этот «Кувырок» упором кистями в пол перед собой (фото 315). В этом положении сделать вдох и с выдохом оттолкнуться руками от пола, переместить центр тяжести назад, перекатиться через ягодицы (фото 318) на спину, плечи, запрокинуть ноги за голову и поставить ладони с двух сторон от головы на ширине плеч, запрокинуть ноги за голову, отжаться руками от пола, приподнять плечи над полом (фото 317), симметрично перевернуться через голову (фото 316) и вернуться в исходное положение — «упор присев» на носках (фото 315).



Фото 315

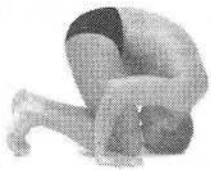


Фото 316

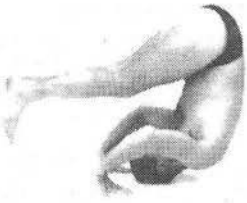


Фото 317



Фото 318

5. «Халасана — Убхайя Падангуштхасана — Пасчимоттанасана»

Стоя на плечах и затылке с прямыми ногами за головой, с захватом кистями за носки и произвольно дыша в *Халасане* (фото 319), согнуть колени, перенести центр тяжести назад за голову и мощным дозированным толчком ног перекатиться через спину на ягодицы, не касаясь ногами пола и надежно фиксируя баланс в *Убхайя Падангуштхасане* (фото 320). Затем сместить центр тяжести дальше вперед и как можно более плавно опустить прямые ноги на пол, переходя в положение сидя с захватом кистями за носки в *Пасчимоттанасане* (фото 321).

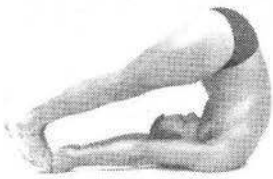

Фото 319


Фото 320


Фото 321

6. «Супта Конасана — Убхайя Падангуштхасана — Упавиштха Конасана»

Стоя на плечах и затылке с прямыми ногами, разведенными широко в стороны за головой, с захватом кистями за носки и произвольно дыша в *Супта Конасане* (фото 322), согнуть колени и перенести центр тяжести назад за голову. Мощным дозированным толчком ног перекатиться через спину на ягодицы и, не касаясь ногами пола, надежно зафиксировать баланс в *Убхайя Падангуштхасане* (фото 323). Затем, смещая центр тяжести вперед, опустить прямые ноги на пол, садясь в *Упавиштха Конасану* с захватом кистями за носки (фото 324). В этом положении размахнуться, перенося центр тяжести вперед, сгибая руки в локтях и наклоняясь вперед, мощным рывком поднять туловище вверх, выпрямляя руки, дернуть за носки и оторвать ноги от пола, надежно фиксируя баланс на ягодицах в положении *Убхайя Падангуштхасана* (фото 323). Затем, смещая центр тяжести дальше назад, перекатиться через спину на плечи и опустить прямые ноги на пол в исходное положение *Супта Конасана* с захватом кистями за носки (фото 322).


Фото 322


Фото 323


Фото 324

7. «Пасчимоттанасана — Паршва Пасчимоттанасана — Випарита Пасчимоттанасана — Паршва Пасчимоттанасана — Пасчимоттанасана»

Сидя на полу с прямыми ногами, с захватом кистями за наружные края стоп и глубоким наклоном вперед в *Пасчимоттанасане* (фото 325), произвольно дыша, оттолкнуться от пола первой ногой и, стараясь не изменять позу, перевернуться на

второй бок, в положение *Паршва Пасчимоттанасана* (фото 326). Затем без остановок, продолжая катиться в эту же сторону и стараясь не изменять позу, перевернуться на спину в *Випарита Пасчимоттанасану* (фото 327). Затем, продолжая катиться в эту же сторону, перевернуться на противоположный бок, в положение *Паршва Пасчимоттанасана* (фото 328) и, продолжая катиться в эту же сторону, стараясь не изменять позу, перевернуться в исходное положение сидя на полу с прямыми ногами в *Пасчимоттанасане* (фото 325). После этого выполнить такую же серию переворотов в противоположную сторону.



Фото 325



Фото 326



Фото 327



Фото 328

8. «Адхо Мукха Шванасана — Урдхва Дханурасана»

Стоя на прямых руках и ногах в *Адхо Мукха Шванасане* (фото 329), произвольно дыша, поднять первую прямую ногу вверх и, запрокидывая ее радиально через верх — в сторону второй ноги, оторвать от пола первую руку, перевернуться через второй бок и, опуская поднятые руку и ногу на пол, перейти в положение *Урдхва Дханурасана* (фото 330). Стоя в этом положении, снова поднять первую прямую ногу вверх и, переворачиваясь обратно, запрокинуть ее радиально через верх — в сторону второй ноги, оторвать от пола первую руку, перевернуться через второй бок и, опуская поднятые руку и ногу на пол, вернуться в исходное положение *Адхо Мукха Шванасана* (фото 329). Затем выполнить аналогичные движения зеркально наоборот, переворачиваясь через другой бок.



Фото 329

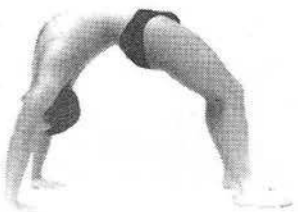


Фото 330

9. «Уштрасана — Дханурасана — Паршва Дханурасана — Дханурасана — Уштрасана»

Из положения *Уштрасана* (фото 331) с выдохом перенести центр тяжести вперед и симметрично перекатиться вперед через бедра на живот в *Дханурасану* (фото 332). В этом положении сделать вдох, с выдохом перенести центр тяжести в первую сторону

и перевернуться на бок в *Паршва Дханурасану* (фото 333). В этом положении сделать вдох и с выдохом перевернуться на спину (фото 334), в этом положении сделать вдох и с выдохом поднять таз как можно выше и прижать грудную клетку как можно плотнее к подбородку, переходя таким образом в «мост» с опорой на плечи (фото 335). В этом положении сделать вдох и с выдохом опустить таз на пол в предыдущее положение (фото 334). В этом положении снова сделать вдох и с выдохом перевернуться на бок в *Паршва Дханурасану* (фото 333). И, отталкиваясь от пола нижним плечом и ногой, перевернуться в исходное положение *Дханурасана* (фото 332). Затем повторить такую же серию движений в другую сторону — от *Паршва Дханурасаны* (фото 333) до «моста» с опорой на плечи (фото 335) — и снова вернуться в *Дханурасану* (фото 332). В этом положении, произвольно дыша, несколько раз симметрично перекатываясь вперед на грудь и назад на бедра, достичь такой амплитуды движения и силы инерции в движении назад, чтобы перевернуться через колени назад, в исходное положение *Уштрасана* (фото 331).

Это упражнение лучше выполнять на специальном гимнастическом мате, чтобы не травмировать коленные чашечки.



Фото 331



Фото 332



Фото 333



Фото 334



Фото 335

10. «Чакра Бандхасана — Капотасана — Падангуштха Дханурасана — Паршва Падангуштха Дханурасана — Падангуштха Дханурасана — Ганда Бхерундасана — Чакра Бандхасана»

Из положения стоя на предплечьях и носках с захватом кистями за стопы в *Чакра Бандхасане* (фото 336) с выдохом перенести центр тяжести вперед, симметрично перекатиться вперед через носки и опустить колени на пол, переходя в непредельную *Капотасану* (фото 337). В этом положении сделать вдох и с выдохом, выпрямляя руки и перемещая центр тяжести туловища вверх и вперед, снова симметрично перекатиться вперед через колени и бедра на живот в непредельную *Падангуштха Дханурасану* (фото 338). В этом положении сделать вдох и с выдохом перенести центр тяжести в первую сторону, ложась на бок в непредельную *Паршва Падангуштха Дханурасану* (фото 339). В этом положении сделать вдох и с выдохом, отталкиваясь от пола нижним плечом и ногой, вернуться в предыдущее положение *Падангуштха Дханурасана* (фото 338). Затем выполнить такое же движение во вторую сторону и снова вернуться в *Падангуштха Дханурасану*. В этом положении со вдохом размахнуться, отклоняя ноги, руки и туловище назад, и с выдохом мощным толчком бедром перекатиться через грудь вперед на плечи и подбородок, разводя локти в сторону в непредельной *Ганда Бхерундасане* (фото 340). В этом положении сделать вдох, с выдохом плотно поставить ноги на пол и за счет усиления прогиба назад перенести центр тяжести вперед на ноги, симметрично свести локти до ширины плеч и оторвать грудь от пола, переходя в исходное положение *Чакра Бандхасана* (фото 336).

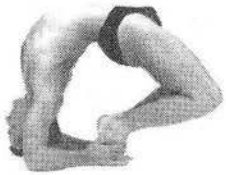


Фото 336

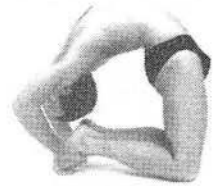


Фото 337

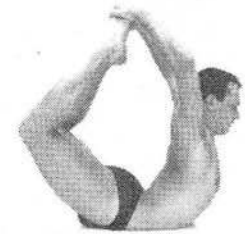


Фото 338

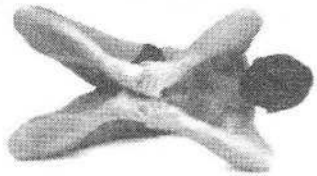


Фото 339

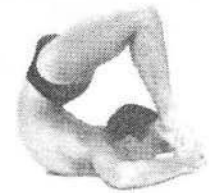


Фото 340

Если имеется запас гибкости, значительно превышающий уровень, необходимый для выполнения промежуточных поз этой *Виньясы*, можно выполнять и серию движений в обратной последовательности.

11. «Чакрасана в Сарвангасане», или «Халасана — Паршва Халасана — Паршва Сэту Бандха Сарвангасана — Сэту Бандха Сарвангасана — Паршва Сэту Бандха Сарвангасана — Паршва Халасана — Халасана»

Из положения стоя на плечах и затылке с прямыми ногами за головой и ладонями на спине, произвольно дыша в *Халасане* (фото 341), радиально без остановки переходить носками по полу вокруг туловища из одного положения в другое в последовательности: *Халасане* (фото 341) — *Паршва Халасана* (фото 342) — *Паршва Сэту Бандха Сарвангасана* (фото 343) — *Сэту Бандха Сарвангасана* (фото 344) — *Паршва Сэту Бандха Сарвангасана* (фото 345) — *Паршва Халасана* (фото 346) — *Халасана* (фото 341). И затем в обратной последовательности.

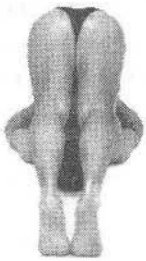


Фото 341

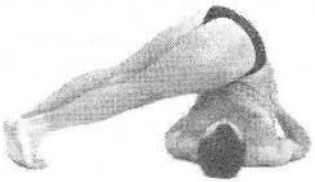


Фото 342

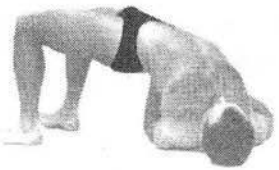


Фото 343



Фото 344

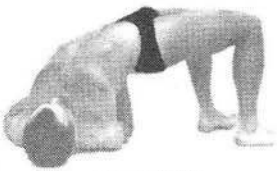


Фото 345



Фото 346

12. «Чакрасана в Ширшасане», или «Ширшасана — Паршва Ширшасана — Паршва Сэту Бандха Ширшасана — Сэту Бандха Ширшасана — Паршва Сэту Бандха Ширшасана — Паршва Ширшасана — Ширшасана»

Из положения стоя на голове и предплечьях с прямыми ногами, касающимися носками пола перед лицом, и произвольно дыша в *Ширшасане* (фото 347), радиально без остановки переходить носками по полу вокруг головы и туловища из одного положения в другое в последовательности: *Ширшасана* (фото 347) — *Паршва Ширшасана* (фото 348) — *Паршва Сэту Бандха Ширшасана* (фото 349) — *Сэту Бандха Ширшасана* (фото 350) — *Паршва Сэту Бандха Ширшасана* (фото 351) — *Паршва Ширшасана* (фото 352) — *Ширшасана* (фото 347). И затем в обратной последовательности.



Фото 347

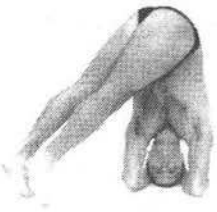


Фото 348

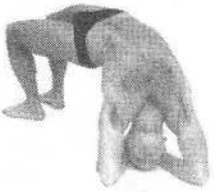


Фото 349



Фото 350

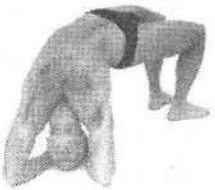


Фото 351



Фото 352

Круговые межуровневые Виньясы

1. «Стоя на макушке и ладонях — лежа на спине»

В положении стоя вертикально на макушке и ладонях в *Мукта Хаста Ширшасане* (фото 353) с выдохом выполнить фрагмент «кувырка вперед», наклонить ноги в сторону лица, уводя таз за спину, плавно согнуть шею и поочередно опустить плечи (фото 354), спину и прямые ноги на пол (фото 355), радиально переворачивая и опуская руки на пол вдоль туловища, лежа в *Шавасане* (фото 356). В этом положении сделать вдох и с выдохом поставить ладони на пол на ширине плеч как можно дальше за головой (фото 355), поднять прямые ноги вверх (фото 354) и мощным напряжением мышц шеи, балансируя руками, выполнить фрагмент «кувырка назад», возвращаясь в исходное положение стоя вертикально в *Мукта Хаста Ширшасане* (фото 353).



Фото 353

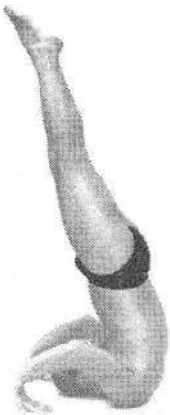


Фото 354



Фото 355



Фото 356

2. «Стоя на ладонях — стоя в упоре присев»

Из положения стоя вертикально на ладонях в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 357) с выдохом медленно согнуть руки в локтях, еще в воздухе начиная поворачивать тело и выполнять фрагмент «кувырка вперед», медленно опустить затылок на пол (фото 358) и продолжить «кувырок» вперед по полу, последовательно перекатываясь через спину,

ягодицы и носки, остановить это движение руками в «упоре присев» (фото 359). В этом положении сделать вдох и с выдохом выполнить фрагмент «кувырка» назад: оттолкнуться руками от пола, сместить центр тяжести назад, последовательно перекатиться через носки, ягодицы, спину и плечи, поднять ноги вверх, быстро расположить ладони на полу подальше за головой на ширине плеч (фото 358) и, без остановки, мощным последовательным напряжением сначала мышц шеи и затем рук, оторвать от пола голову в воздух, возвращаясь в исходное положение стоя вертикально на ладонях в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 357).



Фото 357



Фото 358



Фото 359

3. «Вршчикасана — Ганда Бхерундасана — Бхуджангасана»

Стоя на прямых руках (ладонях) с прогибом позвоночника назад в непредельной *Вршчикасане* (фото 360), с выдохом медленно согнуть руки в локтях, одновременно еще в воздухе начиная поворачивать тело назад, последовательно опустить на пол грудь, живот, бедра и стопы, полностью выпрямляя руки в локтях и переходя в *Бхуджангасану* (фото 361). В этом положении сделать вдох и затем с выдохом, сохраняя прогиб позвоночника назад, согнуть руки в локтях и ноги в коленях, перекатиться через живот, грудь и мощным включением мышц спины полностью оторвать бедра от пола, без остановки мощно включить мышцы груди и плечевого пояса, отжаться руками от пола и оторвать туловище с прогибом назад в воздух, одновременно в воздухе продолжая поворачивать тело и возвращаясь таким образом в исходное положение стоя на прямых руках (ладонях) в непредельной *Вршчикасане* (фото 360).



Фото 360

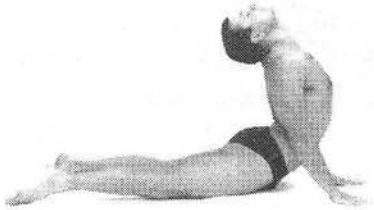


Фото 361

4. «Стоя на прямых ногах—стоя на ладонях», или гимнастическое «Колесо»

На начальном этапе освоения эта *Виньяса* выполняется из положения стоя на прямых ногах (фото 362). С выдохом, выполняя гимнастическое «Колесо» в первую сторону, размахнуться руками и одной ногой (фото 363) и быстрым радиальным движением наклониться туловищем в первую сторону, поставить первую руку на пол и быстрым махом второй ноги через сторону вверх (фото 364) без остановки перейти в положение *Адхо Мукха Врикшасана* (вертикальная стойка на ладонях) с прямыми ногами, широко разведенными в стороны (фото 365). Продолжая без остановки катиться в ту же сторону, сместить центр тяжести, опуская на пол вторую ногу и отрывая от пола первую руку (фото 364), и, используя инерцию движения ног в сторону, вернуться в исходное положение стоя на прямых ногах (фото 362).

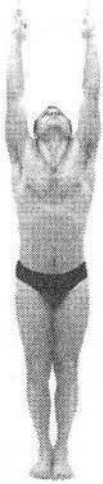


Фото 362



Фото 363



Фото 364



Фото 365

Затем эта *Виньяса* точно так же выполняется в противоположную сторону.

На продвинутом этапе освоения данная *Виньяса* начинается из положения стоя на руках в *Адхо Мукха Врикшасане* (фото 365) и заканчивается в нем же. На завершающем этапе освоения она начинается из любого положения, но выполняется «дискретно», с остановками во всех ее промежуточных положениях — стоя на ногах, стоя на руках и стоя на одной руке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Краткое описание графических форм, приведенных в таблице 1

Первая цифра текущей нумерации соответствует номеру строки по порядку в таблице 1.

Вторая цифра текущей нумерации, после точки, соответствует одному из четырех уровней сложности форм.

1.1. Неспособность дотронуться головой до ног в положении сидя с прямыми ногами.

Исполнение подготовительных упражнений, развивающих глубину поясничного наклона вперед, например несовершенной «Пасчимоттанасаны».

1.2. Способность в наклоне вперед с любой опорой закладывать обе ноги за голову, например выполнять «Йога Нидрасану» — две ноги за головой лежа на спине с обхватом руками вокруг бедер и поясницы.

1.3. Способность в глубоком наклоне вперед с любой опорой укладывать обе ноги стопами под мышки и захватом ладонями за одноименные колени, например выполнять «Уттхита Кандасану».

1.4. Способность в сверхглубоком наклоне вперед дотянуться подбородком до ягодиц, например в «Титтибхасане II» (перевернутом черепноручном замке).

2.1. Неспособность выполнять «Урдхва Дханурасану» — (гимнастический мост). Исполнение подготовительных упражнений, развивающих глубину поясничного прогиба назад, например «Бхуджангасаны» — лежа на прямых ногах с опорой на прямые руки.

2.2. Способность выполнить «Урдхва Дханурасану» (гимнастический мост) — достаточно глубокий поясничный прогиб назад с прямыми руками и расстоянием между стопами и руками не более тройной длины одной стопы.

2.3. Способность выполнять «Трианг Мукхоттанасану» (гимнастический мост) — глубокий поясничный прогиб назад с захватом кистями за одноименные голеностопы.

2.4. Способность в сверхглубоком поясничном прогибе назад ставить ягодицы на голову и цепляться стопами за плечи, например при исполнении «Вршчикасаны» — «Скорпиона» в стойке на руках.

3.1. Незначительная способность наклонять туловище в талии строго в сторону (без поворота груди вниз к полу!), например в «Паригхасане» — боковом наклоне стоя на коленях с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки.

3.2. Способность выполнять достаточно глубокий наклон в талии строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором центральная линия головы и замка рук достигает горизонтали.

3.3. Способность выполнять глубокий наклон в талии строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором центральная линия головы и замка рук пересекает линию горизонтали и стремится к полу.

3.4. Способность выполнять сверхглубокий наклон в талии строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором замок рук почти достигает пола.

4.1. Способность выполнять простейшее скручивание позвоночника в талии, например сидя на полу с согнутыми в коленях ногами и с захватом одного из бедер под мышку противоположной руки.

4.2. Способность выполнять достаточно глубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Маричьясану IV» — сидя на полу с одной ногой в «Полулотосе», второй ногой, согнутой коленом вверх и с захватом ее бедра под мышку противоположной руки, и с замком рук за спиной.

4.3. Способность выполнять глубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Ардха Матьсендрасану III» — сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос» так, что одно бедро лежит на полу и второе бедро поднято в вертикальную плоскость и обхвачено противоположной рукой с замком рук за спиной.

4.4. Способность выполнять сверхглубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Парипурна Матьсендрасану» — сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос» так, что одно бедро лежит на полу и второе бедро поднято в вертикальную плоскость, прижато к спине повернутого туловища и обхвачено противоположной рукой с захватом двумя руками за носок поднятой ноги.

5.1. Незначительная подвижность грудного отдела позвоночника. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих глубину наклона вперед, например «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с прямыми ногами за головой.

5.2. Способность выполнять достаточно глубокий наклон грудного отдела позвоночника вперед, например при исполнении «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с согнутыми ногами и с коленями на полу за головой.

5.3. Способность выполнять глубокий наклон грудного отдела позвоночника вперед, например при исполнении «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с ногами, сложенными в «Лотос» и постановкой коленей на пол за головой.

5.4. Способность выполнять сверхглубокий наклон грудного отдела позвоночника вперед, например при исполнении «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с

ногами, сложенными в «Лотос» и постановкой коленей на пол за головой, а также опусканием бедер почти до касания ими головы.

6.1. Незначительная подвижность грудного отдела позвоночника назад. Неспособность выполнять простейшие варианты «Ганда Бхерундасаны» (разновидности позы «Скорпиона»). Исполнение подготовительных прогибов назад, развивающих глубину прогиба назад в грудном отделе позвоночника, например с опорой подбородком, ладонями, коленями и стопами на полу так, чтобы бедра были в вертикальной плоскости.

6.2. Способность выполнять достаточно глубокий прогиб грудного отдела позвоночника назад, например при исполнении «Ганда Бхерундасаны» (разновидности позы «Скорпиона») — стоя на подбородке, плечах и ладонях с ногами, поднятыми в воздух, и стопами на полу перед лицом.

6.3. Способность выполнять глубокий прогиб грудного отдела позвоночника назад при исполнении «Випарита Шалабхасаны» (разновидности позы «Скорпиона») — стоя на подбородке, плечах и прямых руках с прямыми ногами, поднятыми в воздух и опущенными стопами на полу как можно дальше перед лицом.

6.4. Способность выполнять сверхглубокий прогиб грудного отдела позвоночника назад при исполнении «Чакра Бандхасаны» — стоя на коленях, стопах и груди с захватом кистями за одноименные колени и постановкой ягодиц на голову.

7.1. Незначительная способность наклонять туловище в грудном отделе позвоночника строго в сторону (без поворота груди вниз к полу!), например в «Паригхасане» — боковом наклоне стоя на коленях с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки.

7.2. Способность выполнять достаточно глубокий наклон в грудном отделе позвоночника строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором центральная линия головы и замка рук достигает горизонтали.

7.3. Способность выполнять глубокий наклон в грудном отделе позвоночника строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором центральная линия головы и замка рук пересекает линию горизонтали и стремится к полу.

7.4. Способность выполнять сверхглубокий наклон в грудном отделе позвоночника строго в сторону, например стоя на прямых ногах с захватом кистью нижней руки за запястье верхней руки, при котором замок рук почти достигает пола.

8.1. Способность выполнять простейшее скручивание позвоночника в талии, например сидя на полу с согнутыми в коленях ногами и с захватом одного из бедер под мышку противоположной руки.

8.2. Способность выполнять достаточно глубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Маричьясану IV» — сидя на полу с одной ногой в «Полулотосе», второй ногой, согнутой коленом вверх и с захватом ее бедра под мышку противоположной руки, и с замком рук за спиной.

8.3. Способность выполнять глубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Ардха Матсьендрасану III» — сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос» так, что одно бедро лежит на полу и второе бедро поднято в вертикальную плоскость и обхвачено противоположной рукой с замком рук за спиной.

8.4. Способность выполнять сверхглубокое скручивание позвоночника в талии, например выполнять «Парипурна Матсьендрасану» — сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос» так, что одно бедро лежит на полу и второе бедро поднято в вертикальную плоскость, прижато к спине повернутого туловища и обхвачено противоположной рукой с захватом двумя руками за носок поднятой ноги.

9.1. Неспособность выполнять глубокий наклон шейного отдела позвоночника вперед. Исполнение подготовительных развивающих упражнений, например «Сарвангасаны» (стойки на плечах) — в несовершенном варианте, с невертикальным положением туловища и ног.

9.2. Способность выполнять достаточно глубокий наклон шейного отдела позвоночника вперед, например при исполнении совершенной «Сарвангасаны» (стойки на плечах) — с вертикальным положением туловища и ног, а также с плотным касанием груди и подбородка.

9.3. Способность выполнять глубокий наклон шейного отдела позвоночника вперед, например при исполнении «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с ногами, сложенными в «Лотос», и постановкой коленей на пол за головой.

9.4. Способность выполнять сверхглубокий наклон шейного отдела позвоночника вперед, например при исполнении «Халасаны» — стоя на плечах и затылке с ногами, сложенными в «Лотос» и постановкой коленей на пол за головой, а также опусканием бедер почти до касания ими головы.

10.1. Не глубокая подвижность в шейном отделе позвоночника при прогибе назад. Выполнение подготовительных упражнений, развивающих эту подвижность, например несовершенной «Сэту Бандхасаны» — стоя в упоре лежа на голове, ладонях согнутых рук и подошвах согнутых ног.

10.2. Достаточно глубокий прогиб назад в шейном отделе позвоночника. Способность выполнять совершенную «Сэту Бандхасану» — упор лежа с опорой на лоб, кисти прямых рук и стопы прямых ног.

10.3. Способность выполнять глубокий прогиб шейного отдела позвоночника назад, например при исполнении «Випарита Шалабхасаны» — прогиб назад лежа на полу с опорой на подбородок, плечи и прямые руки и с постановкой стоп на пол перед лицом.

10.4. Способность выполнять сверхглубокий прогиб шейного отдела позвоночника назад, например при исполнении «Випарита Шалабхасаны» — прогиб назад с опорой на подбородок, плечи и прямые руки и с постановкой стоп на пол перед лицом так, чтобы спина плотно прижималась к затылку.

11.1. Незначительная способность наклонять голову (шею) строго в сторону (без поворота лица вниз или вверх!), например сидя в «Вирасане» так, чтобы носки ног касались друг друга и колени были разведены в стороны.

11.2. Способность выполнять достаточно глубокий наклон головы (шеи) строго в сторону, например сидя в «Лотосе» с захватом одной рукой за носок противоположной ноги за спиной и захватом головы второй рукой через верх за противоположную сторону головы над ухом.

11.3. Способность выполнять глубокий наклон головы (шеи) строго в сторону, например сидя в «Лотосе» с захватом двумя руками за носки противоположных ног за спиной, только мышцами шеи наклоняя голову в сторону и почти достигая ухом одноименного плеча, опущенного натяжением руки в предельное нижнее положение.

11.4. Способность выполнять сверхглубокий наклон головы (шеи) строго в сторону, например сидя в «Лотосе» с захватом двумя руками за носки противоположных ног за спиной, только мышцами шеи наклоняя голову в сторону и плотно прижимая ухо к одноименному плечу, опущенному натяжением руки в предельное нижнее положение.

12.1. Способность выполнять простейшее скручивание шейного отдела позвоночника, например лежа на животе на полу с опорой на локти обеих рук и постановкой одной скулы на ладонь противоположной руки и с захватом второй рукой за затылок возле противоположного уха.

12.2. Способность выполнять достаточно глубокое скручивание шейного отдела позвоночника, например лежа на животе на полу с ногами, сложенными в «Лотос», с опорой на локти обеих рук и постановкой одной скулы на ладонь противоположной руки и с захватом второй рукой за затылок возле противоположного уха.

12.3. Способность выполнять глубокое скручивание шейного отдела позвоночника, например лежа на животе на полу с ногами, сложенными в «Лотос», с опорой на локти обеих рук и постановкой одной скулы на ладонь противоположной руки и с захватом второй рукой за затылок возле противоположного уха, при котором подбородок поворачивается на 45 градусов глубже линии плеча назад — за спину.

12.4. Способность выполнять сверхглубокое скручивание шейного отдела позвоночника, например лежа на животе на полу с ногами, сложенными в «Лотос», с опорой на локти обеих рук и постановкой одной скулы на ладонь противоположной руки и с захватом второй рукой за затылок возле противоположного

уха, при котором подбородок поворачивается на 90 градусов глубже линии плеча назад — за спину (т. е. поворот лица на 180 градусов назад относительно естественного направления лица вперед).

13.1. Неспособность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат»). Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в бедренных суставах, например разновидностей «Триконасаны» (продольного «треугольника»), «Вирабхадрасаны» (продольного «выпада») или несовершенной «Хануманасаны» (продольного «шпагата»).

13.2. Способность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат») совершенно.

13.3. Способность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат») с отрицательным углом, т. е. глубже прямой линии ног, сидя бедрами на полу с опорой пяткой передней ноги на подставку.

13.4. Способность выполнять «Уттхита Тривикрамасану» — стоя на одной ноге с другой ногой, поднятой глубже вертикали и заведенной за плечо одноименной руки в продольный «шпагат» с отрицательным углом.

14.1. Неспособность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат»). Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в бедренных суставах, например разновидностей «Триконасаны» (продольного «треугольника»), «Вирабхадрасаны» (продольного «выпада») или несовершенной «Хануманасаны» (продольного «шпагата»).

14.2. Способность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат») совершенно с отклонением таза назад.

14.3. Способность выполнять «Хануманасану» (продольный «шпагат») совершенно с глубоким наклоном таза назад, например в прогибе назад с захватом двумя руками за голеностоп задней ноги.

14.4. Способность выполнять «Эка Пада Триант Мукхоттанасану» — стоя на одной ноге с прогибом назад, захватом двумя руками за голеностоп опорной ноги и со второй ногой, поднятой вертикально в продольный «шпагат», с глубоким наклоном таза назад.

15.1. Неспособность выполнять «Сама Конасану» (поперечный «шпагат»). Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в бедренных суставах, например разновидностей «Прасарита Падасаны» (поперечного «треугольника»), поперечных «выпадов» на одну или на две ноги или несовершенной «Сама Конасаны» (поперечного «шпагата»).

15.2. Способность выполнять «Сама Конасану» (поперечный «шпагат») совершенно.

15.3. Способность выполнять «Сама Конасану» (поперечный «шпагат») совершенно с отрицательным углом, т. е. глубже прямой линии ног, с опорой ногами на подставки и сидя при этом бедрами на полу.

15.4. Способность выполнять «Уттхита Сама Конасану» (поперечный «шпагат») с отрицательным углом стоя на одной ноге.

16.1. Способность выполнять неглубокое скрещивание бедер, например стоя на прямых ногах.

16.2. Способность выполнять достаточно глубокое скрещивание бедер, например при исполнении ногами элемента «Гарудасаны» сидя.

16.3. Способность выполнять глубокое скрещивание бедер, например при исполнении ногами элемента «Гарудасаны» сидя с одновременным «переплетением» одной руки и ног.

16.4. Способность выполнять сверхглубокое скрещивание бедер, например при исполнении ногами элемента «Гомукхасаны» сидя на полу в варианте сверхглубокого скрещивания бедер.

17.1. Неспособность выполнять «Ардха Падмасану» — «Полулотос». Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в бедренных суставах, например сидя на полу с одной прямой ногой и второй ногой, согнутой в колене в «Джану Ширшасане», несовершенной «Ардха Падмасане» или «Баддха Конасане» — сидя на полу с согнутыми ногами, стопами вместе и бедрами, разведенными широко в стороны, вплоть до касания ими пола.

17.2. Способность выполнять достаточно глубокое вращение бедер, например «Ардха Падмасану» — «Полулотос» — сидя на полу с одной прямой ногой и согнутой второй ногой так, чтобы ее колено лежало на полу, голеностоп располагался на колене противоположной ноги, а изгиб колена образовывал угол приблизительно 90 градусов.

17.3. Способность выполнять глубокое вращение бедра, например при исполнении исходного выпада «Вамадевасаны» с удержанием изгиба колена передней ноги под углом 90 градусов перед собой и опусканием бедер плотно на пол.

17.4. Способность выполнять глубокое вращение бедра, например при исполнении исходного выпада «Вамадевасаны» с удержанием изгиба колена передней ноги под углом 90 градусов перед собой, опорой ее голеностопом на подставку, касанием ее коленом пола и одновременным опусканием бедер плотно на пол.

18.1. Неспособность выполнять совершенную «Вирасану». Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в бедренных суставах, например «Трианг Мукха Эка Пада Пасчимоттанасаны» — сидя ягодицами на полу с одной прямой ногой и другой согнутой ногой так, чтобы колени были вместе, или несовершенной «Вирасаны» — сидя на пятках согнутых ног.

18.2. Способность выполнять достаточно глубокое вращение бедер, например при исполнении совершенной «Вирасаны I» — сидя ягодицами на полу между стопами и плотно соединив колени между собой.

18.3. Способность выполнять глубокое вращение бедер, например при исполнении «Вирасаны II» — сидя ягодицами на полу с ногами, согнутыми в коленях под углом 90 градусов, стопами, направленными в стороны, и коленями, плотно соединенными на полу между собой.

18.4. Способность выполнять сверхглубокое вращение бедер, например при исполнении «Вирасаны II», сидя ягодицами на полу с ногами, согнутыми в коленях под углом 90 градусов, стопами, расположенными на подставках и направленными в стороны, и коленями, плотно соединенными на полу между собой.

19.1. Неспособность полностью выпрямить ногу в колене. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в коленных суставах, например стоя в продольном выпаде с опорой на пятку передней ноги и колено и стопу задней ноги, с «продавливанием» руками колена передней ноги под и над чашечкой.

19.2. Способность полностью выпрямить ногу в колене, например стоя в продольном выпаде с опорой на пятку передней ноги и колено и стопу задней ноги, с «продавливанием» руками колена передней ноги под и над чашечкой.

19.3. Способность перевыпрямить ногу в колене стоя, например в продольном выпаде с опорой на пятку передней ноги и колено и стопу задней ноги, с «продавливанием» руками колена передней ноги под и над чашечкой.

19.4. Способность перевыпрямить ногу в колене стоя, например в продольном выпаде с опорой на пятку передней ноги и колено и стопу задней ноги без помощи рук — только усилием мышц передней ноги.

20.1. Неспособность совершенно выполнять элемент «Вамадевасаны» задней ногой. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в коленных суставах, например «Трианг Мукха Эка Пада Пасчимоттанасаны» — сидя ягодицами на полу с одной прямой ногой и другой согнутой ногой так, чтобы колени были вместе, или несовершенной «Вирасаны» — сидя на пятках согнутых ног.

20.2. Способность совершенно выполнять элемент «Вамадевасаны», например — стоя в продольном выпаде на стопе согнутой передней ноги и колене согнутой задней ноги, с захватом одноименной рукой стопы задней ноги и прижиманием голеностопа вниз, сбоку от бедра.

20.3. Способность совершенно выполнять элемент «Вамадевасаны», например — стоя в продольном выпаде на стопе согнутой передней ноги и колене согнутой задней ноги, с захватом и удержанием стопы задней ноги одноименным боком талии, без помощи рук.

20.4. Способность совершенно выполнять элемент «Вамадевасаны», например — стоя в продольном выпаде на стопе согнутой передней ноги и колене согну-

той задней ноги, с зацепом носком задней ноги снаружи под одноименным бедром, без помощи рук.

21.1. Неспособность совершенно выполнять «Падмасану» — «Лотос». Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в коленных суставах, например сидя на полу с одной прямой ногой и второй согнутой ногой в «Джану Ширшасане» или несовершенной «Ардха Падмасане».

21.2. Способность совершенно выполнять «Падмасану» — сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», и соединяя колени руками до ширины бедер.

21.3. Способность «складывать» ноги в «Падмасану» («Лотос») без помощи рук в любом положении, а также выполнять «Кандасану» («Намасте» ногами) сидя на полу.

21.4. Способность выполнять «Кандасану» («Намасте» ногами) — сидя на полу и соединяя руками колени между собой до ширины бедер.

22.1. Неспособность поставить пятки прямых ног на пол в «Адхо Мукха Шванасане». Использование подготовительных упражнений для развития подвижности в голеностопных суставах, например при исполнении несовершенной «Адхо Мукха Шванасаны» — со строго параллельными стопами на ширине бедер и пятками, максимально опущенными вниз — к полу.

22.2. Способность поставить пятки прямых ног на пол в совершенной «Адхо Мукха Шванасане».

22.3. Способность в «Триконасане» (равнобедренном продольном «треугольнике» ног) поставить пятку прямой задней ноги на пол при соблюдении строгой параллельности стоп между собой.

22.4. Способность в «Вирабхадрасане» (глубоком продольном «выпаде» ног с прямой задней ногой и согнутой в колене под 90 градусов передней ногой) поставить пятку задней ноги на пол при соблюдении строгой параллельности стоп между собой.

23.1. Неспособность выполнять совершенную «Вирасану» сидя на полу с носками, направленными строго назад. Исполнение подготовительных упражнений для развития подвижности в голеностопных суставах, например «Трианг Мукха Эка Пада Пасчимоттанасаны» — сидя ягодицами на полу с одной прямой ногой и другой согнутой ногой так, чтобы колени были вместе, или несовершенной «Вирасаны» — сидя на пятках согнутых ног.

23.2. Способность выполнять совершенную «Вирасану» с носками, направленными строго назад, переносом центра тяжести назад и подниманием коленей в воздух.

23.3. Способность стоять на носках с пальцами ног, повернутыми строго назад.

23.4. Способность стоять на носках с отрицательным углом стоп, повернутых носками строго назад.

24.1. Способность стоять в «Прасарита Падоттанасане» (поперечном «треугольнике») не отрывая наружных сторон подошв от пола с ногами, разведенными в стороны при высоте таза над полом не более длины туловища.

24.2. Способность стоять в «Прасарита Падоттанасане» (поперечном «треугольнике») не отрывая наружных сторон подошв от пола стоя на прямых ногах, широко разведенных в стороны при высоте таза над полом не более ширины плеч.

24.3. Способность стоять в «Прасарита Падоттанасане» (поперечном «треугольнике») не отрывая наружных сторон подошв от пола стоя на прямых ногах, широко разведенных в стороны при высоте таза над полом не более длины кисти.

24.4. Способность почти сидеть на полу в «Сама Конасане» (поперечном «шпагате»), не отрывая наружных сторон подошв от пола.

25.1. Способность стоять на прямых ногах со скрещенными бедрами и стопами, разведенными шире плеч и без отрыва внутренних сторон подошв от пола.

25.2. Способность стоять на прямых ногах со скрещенными бедрами и стопами, разведенными в два раза шире плеч и без отрыва внутренних сторон подошв от пола.

25.3. Способность стоять в упоре лежа на боку на прямой нижней ноге и прямой нижней руке, не отрывая внутренней стороны подошвы опорной ноги от пола.

25.4. Способность стоять в упоре лежа на боку на прямой нижней ноге и предплечье согнутой нижней руки, не отрывая внутренней стороны подошвы опорной ноги от пола.

26.1. Неспособность выполнять «Вирасану» — сидя ягодицами на полу между пятками, с коленями, соединенными вместе, с вращением стоп и разведением носков в стороны строго перпендикулярно по отношению к бедрам. Исполнение подготовительных упражнений для развития подвижности в голеностопных суставах, например «Триang Мукха Эка Пада Пасчимоттанасаны» — сидя ягодицами на полу с одной прямой ногой и другой согнутой ногой так, чтобы колени были вместе, и с поворотом стопы согнутой ноги носком в сторону, строго перпендикулярно по отношению к бедрам, или несовершенной «Вирасаны» — сидя на пятках согнутых ног с вращением стоп и разведением носков в стороны строго перпендикулярно по отношению к бедрам.

26.2. Способность выполнять «Вирасану» — сидя ягодицами на полу между пятками и с коленями, соединенными вместе, с поворотом стоп носками в стороны строго перпендикулярно по отношению к бедрам.

26.3. Способность выполнять «Мула Бандхасану» — сидя на стопах, соединенных подошвами между собой и повернутых (через низ) носками — назад, а пятками — вперед.

26.4. Способность выполнять «Мула Бандхасану» — сидя на стопах, соединенных подошвами между собой и повернутых (через низ) носками — назад, а пятками — вперед с отклонением таза в бедрах назад и опорой локтями на полу за спиной.

27.1. Неспособность выполнять «Баддха Конасану» — сидя ягодицами на соединенных стопах («тронную позу»). Исполнение подготовительных упражнений для развития подвижности в голеностопных суставах, например исходного положения «Джану Ширшасаны» — сидя на полу с одной прямой и другой согнутой ногой и с вращением руками стопы согнутой ноги носком к животу, или «Баддха Конасаны» — сидя на полу на ягодицах с согнутыми ногами, подошвами вместе и коленями, разведенными как можно шире в стороны, с захватом кистями за носки и наклоном туловища вперед.

27.2. Способность выполнять «Баддха Конасану» — сидя ягодицами на стопах, плотно соединенных подошвами между собой («тронную позу»).

27.3. Способность выполнять «Баддха Конасану» — сидя ягодицами на стопах, плотно соединенных подошвами между собой, с низким наклоном туловища вперед.

27.4. Способность выполнять «Баддха Конасану» — сидя ягодицами на полу перед стопами, плотно соединенными подошвами между собой, с низким наклоном туловища вперед.

28.1. Неспособность поставить подбородок на пол между прямыми руками, вытянутыми на полу перед собой на ширине плеч, с опорой на колени так, чтобы бедра были в вертикальной плоскости.

28.2. Способность поставить подбородок на пол между прямыми руками, вытянутыми на полу перед собой на ширине плеч, с опорой на колени так, чтобы бедра были в вертикальной плоскости.

28.3. Способность выполнять «Мукта Хаста Ширшасану VI» (см. раздел «Техника Виньяс», глава «Специализированные непредельные Виньясы», подраздел «Головой вниз», «Виньяса стоя на голове», стр. 327) — стоя на голове с опорой ладонями прямых рук перед головой на ширине плеч.

28.4. Способность выполнять «Мукта Хаста Ширшасану VI» — стоя на голове с опорой ладонями прямых рук перед головой на ширине плеч и глубоким наклоном туловища в сторону рук в прогибе назад.

29.1. Неспособность выполнять отведение рук в плечах назад сидя на полу с опорой ладонями за спиной не шире плеч, при котором плечи опускаются к полу на расстояние, равное длине одной стопы.

29.2. Способность выполнять отведение рук в плечах назад сидя на полу с опорой ладонями за спиной не шире плеч, при котором плечи опускаются к полу на расстояние, равное длине одной стопы.

29.3. Способность выполнять отведение рук в плечах назад сидя на полу с опорой ладонями за спиной не шире плеч, при котором плечи опускаются к полу на расстояние, равное половине длины одной стопы.

29.4. Способность выполнять отведение рук в плечах назад сидя на полу с опорой ладонями за спиной не шире плеч, при котором плечи опускаются на пол до плотного касания.

30.1. Неспособность из положения лежа на животе на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вверх с опорой стопами согнутых ног на полу и захватить кистью верхней руки за кисть нижней руки. При соблюдении строгой перпендикулярности рук по отношению к линии позвоночника и не отрывая плеча нижней руки от пола. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность плечевого сустава, например вышеописанного упражнения без захвата кистей и с опорой ладонью верхней руки на полу перед грудью.

30.2. Способность из положения лежа на животе на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вверх с опорой стопами согнутых ног на полу и захватить кистью верхней руки за кисть нижней руки. При этом руки должны быть строго перпендикулярными по отношению к линии позвоночника и плечо нижней руки не должно отрываться от пола.

30.3. Способность из положения лежа на животе на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вверх с опорой стопами согнутых ног на полу, захватить кистью верхней руки за кисть нижней руки, согнуть верхнюю руку и плотно прижать ее локоть к нижней руке, с одновременным углублением поворота туловища вокруг нижнего плеча за счет отведения прямой ноги, одноименной верхней руке, в сторону рук. При этом руки должны быть строго перпендикулярными по отношению к линии позвоночника и плечо нижней руки не должно отрываться от пола.

30.4. Способность из положения лежа на животе на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вверх с опорой стопами согнутых ног на полу и лечь спиной на нижнюю руку, которая при этом должна быть строго перпендикулярной по отношению к линии позвоночника и ее плечо не должно отрываться от пола.

31.1. Неспособность из положения лежа на спине на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вниз так, чтобы нижняя рука оказалась под горлом, подбородок был направлен вниз к полу, с коленями согнутых ног на полу и тазом, приподнятым в воздух, и верхним плечом, опущенным к полу ниже длины стопы. При соблюдении строгой перпендикулярности нижней руки по отношению к линии позвоночника и не отрывая плеча нижней руки от пола. Исполнение подготовительных упраж-

нений, развивающих подвижность плечевого сустава, например вышеописанного упражнения с опорой ладонью верхней руки на полу возле груди.

31.2. Способность из положения лежа на спине на полу с руками, вытянутыми в стороны вдоль линии плеч, перевернуть туловище животом вниз так, чтобы нижняя рука оказалась под горлом, ее плечо не отрывалось от пола, подбородок был направлен вниз к полу, с опорой коленями согнутых ног на полу и тазом, приподнятым в воздух, и с захватом рук в кистевой замок над спиной, в котором верхняя рука опущена локтем вниз — к тазу.

31.3. Способность из положения лежа на животе на полу плотно скрестить прямые руки под горлом строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника, подтянуть таз вверх и вперед с опорой коленями согнутых ног на полу и дотянуться лбом до пола.

31.4. Способность из положения лежа на животе на полу плотно скрестить прямые руки под горлом строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника и опустить одновременно подбородок и грудь на пол.

32.1. Неспособность лежа грудью на полу и не отрывая плеч от пола, с приподнятым над полом тазом и опорой на колени согнутых ног, плотно прижать коленом одной ноги к полу локоть одноименной руки, опущенной вдоль туловища и согнутой в локте под углом 90 градусов так, чтобы ее предплечье было направлено в сторону, строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника. Развитие подвижности плечевого сустава в процессе несовершенного исполнения этого упражнения.

32.2. Способность, лежа грудью на полу и не отрывая плеч от пола, коленом одной ноги плотно прижать к полу локоть одноименной руки, опущенной вдоль туловища и согнутой в локте под углом 90 градусов так, чтобы ее предплечье было направлено в сторону, строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника.

32.3. Способность, лежа грудью на полу и не отрывая плеч от пола, одновременно плотно прижать коленями к полу локти одноименных рук, опущенных вдоль туловища и согнутых в локтях под углом 90 градусов так, чтобы их предплечья были направлены в стороны, строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника.

32.4. Способность лежа грудью на полу и не отрывая плеч от пола, с руками, опущенными вдоль туловища и согнутыми в локтях под углом 90 градусов так, чтобы их предплечья были направлены в стороны, строго перпендикулярно по отношению к линии позвоночника, с одновременной опорой запястьями на подставки, плотно прижать локти рук к полу без помощи ног.

33.1. Незначительная подвижность в плечевых суставах. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих эту подвижность, например из положения сидя на полу с согнутыми ногами, соединенными вместе, и коленями, направ-

ленными вверх, потянуть кистью одной руки локоть другой руки, согнутой в локте под углом 90 градусов, — к средине, с опорой ее лучезапястным суставом на наружную сторону одноименного колена.

33.2. Способность сидя на полу с согнутыми руками, зафиксировать закрепощенные запястья тыльными сторонами кистей под мышками на боках грудной клетки и соединить коленями согнутых ног локти между собой до касания.

33.3. Способность в любом положении, например сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», и с согнутыми руками, зафиксировать закрепощенные запястья тыльными сторонами кистей под мышками на боках грудной клетки и только усилием мышц плеч и груди соединить локти между собой до касания.

33.4. Способность в положении лежа на животе на полу зафиксировать закрепощенное запястье первой руки тыльной стороной кисти под мышкой на одноименном боку грудной клетки, положить плечо этой руки на пол, а ее локоть под противоположное плечо и, не отрывая плеча первой руки от пола, опустить плечо второй (свободной) руки на локоть первой (согнутой) руки.

34.1. Неспособность полностью выпрямлять руки в локтевых суставах. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих эту подвижность, например стоя на носках в упоре присев, с ладонями на полу и пальцами рук, направленными строго назад, поставить колени у оснований трицепсов — над локтями и приложить коленями усилие-давление, максимально разгибая руки в локтях.

34.2. Способность полностью выпрямлять руки в локтевых суставах стоя на носках в упоре присев, с ладонями на полу и пальцами рук, направленными строго назад, коленями, расположенными у оснований трицепсов — над локтями, и прикладывая коленями усилие-давление, максимально разгибая руки в локтях.

34.3. Способность перевыпрямлять руки в локтевых суставах стоя на носках в упоре присев, с ладонями на полу и пальцами рук, направленными строго назад, коленями, расположенными у оснований трицепсов — над локтями, и прикладывая коленями усилие-давление, переразгибая таким образом руки в локтях глубже прямой линии на 5–25 градусов.

34.4. Способность перевыпрямлять руки в локтевых суставах, переразгибая их глубже прямой линии на угол 10–30 градусов только усилием трицепсов рук (без помощи ног), например стоя вертикально.

35.1. Неспособность выполнять захват кистей рук за спиной как в «Гомукхасане» из-за недостаточной подвижности локтевого сустава верхней руки. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в локтевых суставах, например сидя на полу с согнутыми ногами и коленями, направленными вверх, согнуть локоть первой руки и положить его на одноименное колено, а

второй рукой и подбородком максимально приблизить запястье первой руки к наружной стороне одноименного плеча.

35.2. Способность сидя на полу с согнутыми ногами и коленями, направленными вверх, согнуть локоть первой руки, положить его на одноименное колено, а второй рукой и подбородком плотно прижать запястье первой руки к наружной стороне одноименного плеча.

35.3. Способность сидя на полу с согнутыми ногами и коленями, направленными вверх, согнуть локоть первой руки, положить его на одноименное колено, захватить запястье первой руки кистью второй руки из-под плеча первой руки и завести второй рукой запястье первой руки глубоко назад, сбоку от одноименного плеча.

35.4. Способность из любого положения, например сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», с захватом кистей рук как в «Гомукхасане» за спиной, опустить локоть верхней руки вперед и, не размыкая замка кистей, соскользнуть кистью верхней руки сбоку от одноименного плеча и опустить ее сбоку от плеча глубоко вниз нижней рукой.

36.1. Неспособность выполнять захват кистей рук за спиной как в «Гомукхасане» из-за недостаточной подвижности локтевого сустава нижней руки. Исполнение подготовительных упражнений, развивающих подвижность в локтевых суставах, например сидя на полу с согнутыми ногами и коленями, направленными вверх, согнуть локоть первой руки и упереться им во внутреннюю сторону одноименного колена, а второй рукой сильно прижать запястье первой руки к внутренней стороне одноименного плеча — к его подмышечной впадине.

36.2. Способность сидя на полу с согнутыми ногами и коленями, направленными вверх, согнуть обе руки в локтях, завести тыльные стороны запястий на боковые стороны грудной клетки, как можно выше к подмышечным впадинам, и, захватив внутренними сторонами коленей наружные стороны локтей, соединить ногами локти между собой до касания.

36.3. Способность в любом положении, например сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», согнуть обе руки в локтях, завести тыльные стороны запястий на боковые стороны грудной клетки, как можно выше к подмышечным впадинам, и только усилием мышц груди и плеч соединить локти между собой до касания.

36.4. Способность в положении лежа на животе на полу, например с ногами, сложенными в «Лотос», согнуть в локте первую руку, завести ее запястье на одноименную боковую сторону грудной клетки, как можно выше к подмышечной впадине, положить ее плечо на пол так, чтобы локоть оказался под плечом второй руки, и, не отрывая первое плечо от пола, плотно прижать второе плечо к локтю первой руки.

37.1. Способность, сидя на полу с прямыми ногами и упором прямыми руками на полу так, чтобы пальцы рук были направлены вперед, не сгибая локтей и не отрывая оснований ладоней от пола, наклониться туловищем и руками вперед до угла 75 градусов относительно пола.

37.2. Способность в позе «Паука» с опорой ладонями прямых рук и носками ног на полу, так, чтобы ноги лежали на одноименных плечах и пальцы рук были направлены вперед, перенести центр тяжести вперед, не сгибая руки в локтях и не отрывая оснований ладоней от пола, наклонить руки вперед до угла 60 градусов относительно пола.

37.3. Способность в позе «Паука» с опорой ладонями прямых рук и носками ног на полу, так, чтобы ноги лежали на одноименных плечах и пальцы рук были направлены вперед, полностью выпрямить ноги, одновременно поднимая таз выше вверх, не сгибая руки в локтях и не отрывая оснований ладоней от пола, наклонить руки вперед до угла 45 градусов относительно пола.

37.4. Способность в любом положении, например сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», вытянуть руки в стороны вдоль горизонтальной линии плеч, с ладонями, направленными в стороны, и пальцами, направленными вертикально вверх, только усилием мышц предплечий потянуть тыльные стороны кистей к себе так, чтобы плоскости ладоней пересекли вертикаль и опрокинулись внутрь.

38.1. Способность, стоя на четвереньках в положении «Кошка» и расположив руки тыльными сторонами кистей на полу так, чтобы пальцы были направлены назад, не сгибая локтей и не отрывая оснований ладоней от пола, отклонить центр тяжести назад и наклонить прямые руки назад до угла не менее 90 градусов относительно пола.

38.2. Способность, стоя в «Чатуранга Дандасане» на прямых руках с опорой тыльными сторонами кистей на полу и пальцами рук, направленными строго назад, не сгибая руки в локтях и не отрывая запястий от пола, отклонить руки назад до угла 75 градусов относительно пола.

38.3. Способность, стоя в «Адхо Мукха Шванасане» с опорой тыльными сторонами кистей на полу и пальцами рук, направленными строго назад, не сгибая руки в локтях и не отрывая запястий от пола, отклонить руки назад до угла 45 градусов относительно пола.

38.4. Способность в любом положении, например сидя на полу с ногами, сложенными в «Лотос», вытянуть руки в стороны вдоль горизонтальной линии плеч, с ладонями, направленными внутрь, и пальцами, направленными вертикально вниз, только усилием мышц предплечий потянуть тыльные стороны кистей к себе так, чтобы плоскости ладоней пересекли вертикаль и опрокинулись внутрь.

39.1. Способность в любом положении, например стоя на полу с прямыми ногами, вытянуть первую руку горизонтально перед собой, зафиксировать прямые

пальцы и ладонь в вертикальной плоскости так, чтобы ладонь была направлена внутрь, захватить второй кистью запястье первой руки и наклонить его вниз так, чтобы его центральная линия достигла угла 25 градусов относительно горизонтали, при строгом условии постоянного пребывания ладони первой руки в вертикальной плоскости.

39.2. То же, что и 39.1, но с наклоном центральной линии запястья первой руки вниз до угла 45 градусов относительно горизонтали.

39.3. В любом положении, например сидя на полу в «Вирасане», то же, что и 39.1, но с наклоном центральной линии запястья первой руки вниз до угла 60 градусов относительно горизонтали.

39.4. В любом положении, например сидя на полу в «Падмасане», вытянуть руки горизонтально перед собой, зафиксировать прямые пальцы и ладони в вертикальных плоскостях так, чтобы ладони были направлены внутрь, и только усилиями мышц предплечий наклонить запястья вниз так, чтобы центральные линии ладоней достигли угла 90 градусов относительно горизонтали, при строгом условии постоянного пребывания плоскостей ладоней и предплечий в вертикальных плоскостях.

40.1. Способность в любом положении, например стоя на полу с прямыми ногами, вытянуть первую руку горизонтально перед собой, зафиксировать прямые пальцы и ладонь в вертикальной плоскости так, чтобы ладонь была направлена внутрь, захватить второй кистью запястье первой руки и поднять его вверх так, чтобы его центральная линия достигла угла 5 градусов относительно горизонтали, при строгом условии постоянного пребывания ладони первой руки в вертикальной плоскости.

40.2. То же, что и 40.1, но с подъемом центральной линии запястья первой руки вверх до угла 25 градусов относительно горизонтали.

40.3. В любом положении, например сидя на полу в «Вирасане», то же, что и 40.1, но с подъемом центральной линии запястья первой руки вверх до угла 45 градусов относительно горизонтали.

40.4. В любом положении, например сидя на полу в «Падмасане», вытянуть руки горизонтально перед собой, зафиксировать прямые пальцы и ладони в вертикальных плоскостях так, чтобы ладони были направлены внутрь, и только усилиями мышц предплечий поднять запястья вверх так, чтобы центральные линии ладоней достигли угла более 50 градусов относительно горизонтали, при строгом условии постоянного пребывания плоскостей ладоней и предплечий в вертикальных плоскостях.

41.1. Способность в любом положении, например стоя на прямых ногах, полностью выпрямить и вытянуть первую руку горизонтально перед собой и повернуть ее кисть наружу второй рукой так, чтобы ладонь первой руки оказалась в горизонтальной плоскости и была направлена вверх.

41.2. Способность в любом положении, например сидя на полу в «Вирасане», вытянуть прямые руки перед собой, повернуть их ладонями наружу, скрестить предплечья между собой так, чтобы первая рука оказалась над второй рукой, положить ладонь на ладонь, переплести пальцы в «кистевой замок» и, не размыкая этого замка и ладоней между собой, согнуть руки в локтях, без остановки опустить «кистевой замок» вниз, повернуть его к животу, поднять его между руками вверх и выпрямить руки в локтях, «вывернуть» замок вперед, вращая таким образом запястье верхней руки кистью нижней руки наружу так, чтобы ладонь верхней руки оказалась в вертикальной плоскости и была направлена наружу.

41.3. То же, что и 41.2, но с еще более глубоким вращением запястья верхней руки кистью нижней руки наружу и вниз так, чтобы ладонь верхней руки достигла горизонтальной плоскости и была направлена вниз.

41.4. Способность в любом положении, например сидя на полу в «Падмасане», вытянуть прямые руки горизонтально перед собой и повернуть их запястья наружу и вниз только усилиями мышц предплечий так, чтобы их ладони достигли горизонтальной плоскости и были направлены вниз.

42.1. Способность в любом положении, например стоя на прямых ногах, полностью выпрямить и вытянуть первую руку горизонтально перед собой и повернуть ее кисть внутрь второй рукой так, чтобы ладонь первой руки оказалась в вертикальной плоскости и была направлена наружу.

42.2. Способность в любом положении, например сидя на полу в «Вирасане», вытянуть прямые руки перед собой, повернуть их ладонями наружу, скрестить предплечья между собой так, чтобы первая рука оказалась под второй рукой, положить ладонь на ладонь, переплести пальцы в «кистевой замок» и, не размыкая этого замка и ладоней между собой, повернуть запястье первой руки кистью второй руки еще глубже внутрь так, чтобы ладонь нижней руки оказалась в горизонтальной плоскости и была направлена вверх.

42.3. То же, что и 42.2, но с еще более глубоким вращением запястья нижней руки кистью верхней руки так, чтобы ладонь нижней руки достигла вертикальной плоскости и была направлена внутрь.

42.4. Способность в любом положении, например сидя на полу в «Падмасане», вытянуть прямые руки горизонтально перед собой и повернуть их запястья внутрь и вверх только усилиями мышц предплечий так, чтобы их ладони достигли горизонтальной плоскости и были направлены вверх.

Приложение 2

Краткое описание графических форм, приведенных в таблице 2

Первая цифра текущей нумерации соответствует номеру столбца по порядку в таблице 2.

А вторая и третья цифры (через «тире») текущей нумерации, после точки, соответствуют тому или иному уровню сложности формы.

Большинство из приведенных в таблице 2 форм уже подробно описаны в широко распространенной и известной большинству практикующих йогу читателей книге Б. К. С. Айенгара «Light on yoga». Поэтому ниже приводятся только названия форм, изображенных в таблице 2, в соответствии с названиями, данными им в этой книге, с кратким техническим описанием.

1.1-2. «Уттхита Хаста Падангуштхасана» — стоя вертикально на одной ноге с захватом другой (поднятой) ноги одноименной прямой рукой за стопу.

1.2-3. «Уттхита Хаста Падангуштхасана» — стоя вертикально на одной ноге с захватом другой (поднятой) ноги одноименной согнутой рукой за стопу.

1.3-4. «Уттхита Хаста Тривикрамасана» — стоя вертикально на одной ноге в продольном шпагате с захватом другой (поднятой) ноги одноименной согнутой рукой за стопу.

2.1-2. «Супта Падангуштхасана» — лежа на спине с захватом поднятой ноги одноименной прямой рукой.

2.2-3. «Супта Падангуштхасана» — лежа на спине с захватом поднятой ноги одноименной согнутой рукой.

2.3-4. «Супта Тривикрамасана» — лежа на спине в продольном шпагате с захватом поднятой ноги одноименной согнутой рукой.

3.1-2. «Эка Пада Сарвангасана» — стоя вертикально на плечах с одной ногой, опущенной перед грудью на пол.

3.2-3. «Эка Пада Ширшасана» — стоя вертикально на голове с одной ногой, опущенной перед грудью на пол.

3.3-4. «Эка Пада Врикшасана» — стоя вертикально на руках с одной ногой, опущенной перед грудью вниз в продольном шпагате.

4.1-2. «Урдхва Прасарита Экападасана» — стоя на одной ноге и согнутых руках с другой ногой, поднятой выше горизонтали.

4.2-3. «Урдхва Прасарита Экападасана» — стоя на одной ноге и согнутых руках с другой ногой, поднятой выше 75 градусов относительно горизонтали.

4.3-4. «Випарита Тривикрамасана» — стоя на одной ноге и согнутых руках в продольном шпагате с другой ногой, поднятой вертикально вверх.

5.1-2. «Урдхва Прасарита Экападасана» — стоя на одной ноге с захватом другой ноги, поднятой выше горизонтали, одноименной рукой за стопу.

5.2-3. «Урдхва Прасарита Экападасана» — стоя на одной ноге с захватом другой ноги, поднятой выше 75 градусов относительно горизонтали, одноименной рукой за стопу.

5.3-4. «Випарита Тривикрамасана» — стоя на одной ноге в продольном шпагате с захватом другой (поднятой) ноги одноименной рукой за стопу.

6.1-2. «Уттхита Хаста Падангуштхасана» — стоя на одной ноге с захватом другой ноги, поднятой в сторону выше горизонтали, одноименной прямой рукой за стопу.

6.2-3. «Уттхита Хаста Падангуштхасана» — стоя на одной ноге с захватом другой ноги, поднятой в сторону выше 75 градусов относительно горизонтали, одноименной согнутой рукой за стопу.

6.3-4. «Уттхита Хаста Тривикрамасана» — стоя на одной ноге в продольном шпагате с захватом другой ноги, поднятой в сторону, противоположной рукой за стопу.

7.1-2. «Супта Падангуштхасана» — лежа на спине с захватом ноги, поднятой в сторону, одноименной прямой рукой за стопу.

7.2-3. «Супта Падангуштхасана» — лежа на спине с захватом ноги, поднятой в сторону, одноименной согнутой рукой за стопу.

7.3-4. «Супта Тривикрамасана» — лежа на спине в продольном шпагате с захватом ноги, поднятой в сторону, противоположной рукой за стопу.

8.1-2. «Паршва Эка Пада Сарвангасана» — стоя вертикально на плечах с одной ногой, опущенной в сторону на пол.

8.2-3. «Паршва Эка Пада Саламба Ширшасана II» — стоя вертикально на голове с одной ногой, опущенной в сторону на пол.

8.3-4. «Паршва Эка Пада Врикшасана» — стоя вертикально на руках с одной ногой, опущенной в сторону и вниз к полу.

9.1-2. «Васиштхасана» — упор лежа на одной руке и ноге с захватом свободной прямой рукой за носок поднятой в сторону и вверх одноименной ноги.

9.2-3. «Васиштхасана» — упор лежа на одной руке и ноге с захватом свободной согнутой рукой за носок поднятой в сторону и вверх одноименной ноги.

9.3-4. «Васиштхасана» — упор лежа на одной руке и ноге с удержанием верхней ноги, поднятой в сторону и вверх, верхним плечом.

10.1-2. «Падангуштхасана» — лежа на животе с захватом прямой рукой за носок одноименной ноги, отведенной в сторону и вперед.

10.2-3. «Падангуштхасана» — лежа на животе с захватом согнутой рукой за носок одноименной ноги, отведенной в сторону и вперед.

10.3-4. «Тривикрамасана» — лежа на животе в продольном шпагате с одной ногой, вытянутой в сторону и вперед, и с захватом ее противоположной согнутой рукой за носок.

11.1-2. «Уттхита Триконасана» — стоя на прямых ногах в продольном выпаде, наклон туловища в сторону передней ноги с постановкой ладони одноименной прямой руки возле ее стопы и поворотом таза и грудной клетки так, чтобы они были в вертикальной плоскости.

11.2-3. «Хануманасана» — сидя на полу в поперечном шпагате с захватом согнутыми руками за одну стопу и наклоном туловища в сторону этой ноги на 45 градусов относительно вертикали.

11.3-4. «Хануманасана» — сидя на полу в поперечном шпагате с захватом согнутыми руками за одну стопу и наклоном туловища в сторону так, чтобы спина лежала на захваченной ноге.

12.1-2. «Хануманасана» — сидя вертикально на полу в несовершенном продольном шпагате.

12.2-3. «Хануманасана» — сидя вертикально на полу в совершенном продольном шпагате.

12.3-4. «Хануманасана» — сидя вертикально на полу в продольном шпагате с отрицательным углом с опорой передней ногой на подставку.

13.1-2. «Паршвоттанасана» — стоя на прямых ногах в продольном выпаде с наклоном туловища к передней ноге.

13.2-3. «Хануманасана» — сидя на полу в продольном шпагате с наклоном туловища к передней ноге.

13.3-4. «Хануманасана» — сидя на полу в продольном шпагате с отрицательным углом с опорой передней ногой на подставку и с наклоном туловища к передней ноге.

14.1-2. «Эка Пада Ширшасана» — сидя вертикально на полу с одной прямой ногой, заведенной за одноименное плечо, и с захватом этой ноги за стопу противоположной рукой.

14.2-3. «Эка Пада Ширшасана» — сидя вертикально на полу с одной ногой за головой.

14.3-4. «Буддхасана» — сидя вертикально на полу с одной ногой за спиной и стопой под мышкой противоположной руки.

15.1-2. «Дурвасана» — стоя вертикально на одной ноге с другой ногой, заведенной за одноименное плечо, и с захватом ее за стопу противоположной рукой.

15.2-3. «Дурвасана» — стоя вертикально на одной ноге с другой ногой за головой.

15.3-4. «Буддха Дурвасана» — стоя вертикально на одной ноге с другой ногой за спиной и стопой под мышкой противоположной руки.

16.1-2. «Вишвамитрасана» — упор лежа на первой руке и второй ноге с первой ногой, заведенной за плечо опорной руки.

16.2-3. «Кала Бхайравасана» — упор лежа на первой руке и второй ноге с первой ногой за головой.

16.3-4. «Буддха Кала Бхайравасана» — упор лежа на первой руке и второй ноге с первой ногой за спиной и стопой под мышкой второй руки.

17.1-2. «Уттхита Экападасана» — стоя на одной ноге с другой прямой ногой, поднятой перед собой без помощи рук до угла менее 90 градусов относительно вертикали.

17.2-3. «Уттхита Экападасана» — стоя на одной ноге с другой прямой ногой, поднятой перед собой без помощи рук до угла 135 градусов относительно вертикали.

17.3-4. «Уттхита Экападасана» — стоя на одной ноге в продольном шпагате с другой прямой ногой, поднятой перед собой без помощи рук до вертикали.

18.1-2. «Вишвамитрасана»—упор лежа на прямых руках и одной ноге, с другой прямой ногой на плече.

18.2-3. «Кала Бхайравасана» — упор лежа на прямых руках и одной ноге, с другой ногой за головой.

18.3-4. «Кала Бхайравасана» — упор лежа на прямых руках и одной ноге, с другой ногой за спиной со стопой под мышкой противоположной руки.

19.1-2. «Прасарита Падоттанасана» — стоя на прямых ногах, разведенных в стороны, образующих поперечный равнобедренный треугольник.

19.2-3. «Сама Конасана» — сидя на полу в поперечном «шпагате».

19.3-4. «Сама Конасана» — сидя на полу в поперечном «шпагате» с отрицательным углом и опорой стопами на подставки.

20.1-2. «Ардха Чандрасана» — упор лежа на боку, стоя на прямой ноге и одноименной прямой руке.

20.2-3. «Уттхита Сама Конасана» — стоя на одной ноге со второй ногой, поднятой в сторону в несовершенный поперечный «шпагат».

20.3-4. «Уттхита Сама Конасана» — стоя на одной ноге со второй ногой, поднятой в сторону в совершенный поперечный «шпагат».

21.1-2. «Прасарита Падоттана Саламба Сарвангасана I» — стоя на плечах с прямыми ногами, разведенными в стороны и образующими поперечный равнобедренный треугольник.

21.2-3. «Прасарита Падоттана Саламба Ширшасана II» — стоя на голове с прямыми ногами, разведенными в стороны в несовершенный поперечный «шпагат».

21.3-4. «Прасарита Падоттана Адхо Мукха Врикшасана» — стоя на руках с прямыми ногами, разведенными в стороны в совершенный поперечный «шпагат».

22.1-2. «Упавиштха Конасана» — сидя на полу с прямыми ногами, разведенными в стороны в равнобедренный треугольник и с наклоном туловища вперед.

22.2-3. «Сама Конасана» — лежа на животе на полу в поперечном «шпагате».

22.3-4. «Сама Конасана» — лежа на животе на полу в поперечном «шпагате» с отрицательным углом и опорой стопами на подставки.

23.1-2. «Урдхва Мукха Прасарита Падоттанасана» — лежа на спине с прямыми ногами, разведенными в стороны и образующими равнобедренный треугольник.

23.2-3. «Урдхва Мукха Прасарита Падоттанасана» — лежа на спине с прямыми ногами, разведенными в стороны в несовершенный поперечный «шпагат».

23.3-4. «Урдхва Мукха Сама Конасана» — лежа на спине с прямыми ногами, разведенными в стороны в совершенный поперечный «шпагат».

24.1-2. «Титтибхасана I» — стоя на руках с вертикальным позвоночником и прямыми ногами на одноименных плечах.

24.2-3. «Уттхита Курмасана» — стоя на руках с вертикальным позвоночником и двумя ногами за головой.

24.3-4. «Уттхита Кандасана» — стоя на руках с вертикальным позвоночником и двумя стопами под мышками одноименных рук.

25.1-2. «Титтибхасана I» — стоя на руках с горизонтальным позвоночником и прямыми ногами на одноименных плечах.

25.2-3. «Уттхита Курмасана» — стоя на руках с горизонтальным позвоночником и двумя ногами за головой.

25.3-4. «Уттхита Кандасана» — стоя на руках с горизонтальным позвоночником и двумя стопами под мышками одноименных рук.

26.1-2. «Уттанасана» — стоя на прямых ногах с глубоким наклоном туловища вперед.

26.2-3. «Титтибхасана II» — стоя на прямых ногах с глубоким наклоном туловища вперед так, что туловище проходит между ног, с обхватом руками вокруг бедер и поясницы.

26.3-4. «Титтибхасана III» — стоя на прямых ногах с глубоким наклоном туловища вперед так, что туловище проходит между ногами, с обхватом руками вокруг бедер и поясницы, а голова почти достигает ягодиц.

27.1-2. «Пасчимоттанасана» — сидя на полу с прямыми ногами и глубоким наклоном туловища вперед.

27.2-3. «Супта Курмасана» — лежа на животе с двумя ногами за головой, с обхватом руками вокруг бедер и поясницы.

27.3-4. «Супта Кандасана» — лежа на животе с двумя стопами под мышками одноименных рук.

28.1-2. «Убхайя Падангуштхасана» — баланс сидя на ягодицах с прямыми ногами и туловищем в глубоком наклоне вперед, «сложенными» в вертикальной плоскости.

28.2-3. «Уттхита Курмасана» — баланс сидя на ягодицах с вертикальным позвоночником и двумя ногами за головой.

28.3-4. «Уттхита Кандасана» — баланс сидя на ягодицах с вертикальным позвоночником и двумя стопами под мышками одноименных рук.

29.1-2. «Урдхва Мукха Пасчимоттанасана» — лежа на спине с прямыми ногами, прижатыми руками к груди.

29.2-3. «Йога Нидрасана» — лежа на спине с двумя ногами за головой, с обхватом руками вокруг бедер и поясницы.

29.3-4. «Супта Кандасана» — лежа на спине с двумя стопами под мышками одноименных рук и захватом ладонями за колени.

30.1-2. «Дханурасана» — прогиб назад лежа на животе с захватом за одноименные лодыжки руками, отведенными вниз и назад.

30.2-3. «Падангуштха Дханурасана» — прогиб назад лежа на животе с захватом за одноименные лодыжки руками, отведенными вверх и назад.

30.3-4. «Падангуштха Дханурасана» — прогиб назад лежа на животе с захватом носками за подбородок и прямыми руками, разведенными в стороны.

31.1-2. «Уштрасана» — прогиб назад стоя на коленях и стопах с захватом за одноименные лодыжки руками, отведенными вниз и назад.

31.2-3. «Капотасана» — прогиб назад стоя на коленях и стопах с захватом за одноименные стопы руками, отведенными вверх и назад так, чтобы голова лежала на подошвах.

31.3-4. «Лагху Ваджрасана» — прогиб назад стоя на коленях и стопах с захватом кистями за одноименные колени и головой, поднятой к ягодицам.

32.1-2. «Випарита Дханурасана» — прогиб назад стоя на плечах, затылке и стопах с захватом кистями за одноименные лодыжки.

32.2-3. «Чакра Бандхасана I» — прогиб назад стоя на предплечьях и стопах с захватом кистями за одноименные стопы.

32.3-4. «Чакра Бандхасана II» — прогиб назад стоя на плечах, локтях и стопах с захватом кистями за одноименные колени и головой, поднятой к ягодицам.

33.1-2. «Ганда Бхерундасана I» — прогиб назад стоя на подбородке, плечах и ладонях.

33.2-3. «Ганда Бхерундасана II» — прогиб назад стоя на подбородке, плечах и стопах с захватом кистями согнутых рук за одноименные стопы.

33.3-4. «Падма Ганда Бхерундасана» — прогиб назад стоя на подбородке, плечах и коленях ног, сложенных в «Лотос», с захватом кистями согнутых рук за одноименные колени.

34.1-2. «Бхуджангасана» — прогиб назад лежа на прямых ногах с опорой на прямые руки.

34.2-3. «Раджа Капотасана I» — прогиб назад лежа на бедрах согнутых ног, с постановкой стоп на голову и с опорой на прямые руки.

34.3-4. «Раджа Капотасана II» — прогиб назад лежа на бедрах согнутых ног, с постановкой стоп на спину между лопаток и с опорой на прямые руки.

35.1-2. «Урдхва Дханурасана» — прогиб назад стоя на ногах с захватом за одноименные колени руками, отведенными вниз и назад.

35.2-3. «Триант Мукхоттанасана I» — прогиб назад стоя на ногах с захватом за одноименные лодыжки прямыми руками, отведенными вверх и назад.

35.3-4. «Триант Мукхоттанасана II» — прогиб назад стоя на ногах с захватом за одноименные колени согнутыми руками, отведенными вверх и назад, так, чтобы шея была между ногами, а голова — перед бедрами.

36.1-2. «Дханурасана» — прогиб назад лежа на бедрах с захватом за одноименные лодыжки руками, отведенными вниз и назад, и переносом центра тяжести назад за счет усилия выпрямления ног.

36.2-3. «Бхуджангасана» — прогиб назад лежа на прямых ногах с захватом за одноименные колени руками, отведенными вниз и назад.

36.3-4. «Бхуджа Триант Мукхоттанасана» — прогиб назад лежа на прямых ногах с захватом за одноименные лодыжки руками, отведенными вверх и назад.

37.1-2. «Эка Пада Раджа Капотасана II» — прогиб назад стоя в продольном выпаде на стопе передней ноги и колене задней ноги с захватом за стопу задней ноги руками, отведенными вниз и назад.

37.2-3. «Эка Пада Раджа Капотасана II» — прогиб назад стоя в продольном выпаде на стопе передней ноги и колене задней ноги с захватом за стопу задней ноги руками, отведенными вверх и назад, и с постановкой стопы на голову.

37.3-4. «Эка Пада Раджа Капотасана II» — прогиб назад стоя в продольном выпаде на стопе передней ноги и колене задней ноги с постановкой стопы задней ноги на спину между лопаток и с ладонями опущенных вниз рук на полу.

38.1-2. «Эка Пада Раджа Капотасана IV» — прогиб назад стоя в несовершенном продольном «шпагате» на пятке передней ноги и колене согнутой задней ноги с ладонями опущенных вниз рук на полу.

38.2-3. «Эка Пада Раджа Капотасана IV» — прогиб назад сидя в продольном «шпагате» с захватом за стопу задней ноги руками, отведенными вверх и назад, и с постановкой стопы на голову.

38.3-4. «Эка Пада Раджа Капотасана IV» — прогиб назад сидя в продольном «шпагате» с постановкой стопы задней ноги на спину между лопаток и с ладонями опущенных вниз рук на полу.

39.1-2. «Натараджасана I» — прогиб назад стоя на одной ноге с захватом лодыжки другой ноги, отведенной назад и вверх, двумя руками, отведенными вниз и назад.

39.2-3. «Натараджасана II» — прогиб назад стоя на одной ноге с захватом стопы другой ноги, отведенной назад и вверх, двумя руками, отведенными вверх и назад, и с постановкой стопы на голову.

39.3-4. «Натараджасана III» — прогиб назад стоя на одной ноге с захватом колена другой ноги, отведенной назад и вверх, двумя руками, отведенными вверх и назад.

40.1-2. «Эка Пада Випарита Дханурасана» — прогиб назад стоя на плечах, затылке и стопе одной ноги с захватом этой ноги кистями обеих рук за лодыжку и со второй прямой ногой, поднятой вертикально вверх.

40.2-3. «Эка Пада Урдхва Дханурасана» — прогиб назад стоя на ладонях прямых рук и стопе одной ноги, со второй прямой ногой, поднятой вертикально вверх.

40.3-4. «Эка Пада Трианг Мукхоттанасана» — прогиб назад стоя на стопе одной ноги с захватом этой ноги кистями обеих рук за лодыжку и со второй прямой ногой, поднятой вертикально вверх в продольный «шпагат».