ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ДОЛГОЛЕТИЕМ

П. А. АФАНАСЬЕВ

ШКОЛА ЙОГА:

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ПОЛЫМЯ

ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ДОЛГОЛЕТИЕМ

П.А.АФАНАСЬЕВ

ШКОЛА ЙОГА:

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1991

ББК 75.6
А94

Серия основана в 1984 году

Рецензент:

Вице-президент ассоциации йоги СССР
И. Н. ПОЛТАВЦЕВ

4105010000—015
А——————35—90
М 306(03)—91

ISBN 5-345-00332 7

ШКОЛЫ ЙОГИ

Крупное машинное производство, автоматизация, бурный рост городов, убыстрение темпов жизни повышают требования к физической закалке человека, его психике.

Всеобщность физической культуры — требование времени, продиктованное объективными законами.

Ученые наблюдают неуклонный рост целого ряда заболеваний, в первую очередь заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Гипокинез, гиподинамия — термины, обозначающие недостаток движения, все чаще появляются в печати, звучат на научных симпозиумах врачей, физиологов, педагогов. Нам необходим не столько отдых, сколько упражнения для мышц тела и внутренних органов. Техника стремительно вытесняет физический труд. Человек же тысячелетиями в процессе эволюции приспосабливался к физическому труду, но не к неподвижности и нервным перегрузкам. Ученые предупреждают, что может нарушиться гармоническое всестороннее развитие человека, средняя продолжительность жизни вновь начнет сокращаться и человечество фактически будет обречено на вырождение.

Мысль, что человеку необходимо движение, не нова. Еще древнеиндийский йог Патанджали считал, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие. Около двадцати пяти веков тому назад об этом же говорил и Аристотель.

Различные народы создавали целостные системы оздоровления организма человека, физического совершенствования его тела.

Мы остановимся на одной из древнейших систем психофизического совершенствования, на системе индийских йогов, которая в последнее время получила широкое распространение как за рубежом, так и в нашей стране.

«Йога» в переводе с санскрита означает «подчинение» и понимается именно как подчинение сознанию человека всех его физических и духовных сил.

Уже во II веке до н. э. насчитывалось несколько тысяч различных упражнений. Их практиковали для всестороннего развития организма и лечения заболеваний.

Древние индийские рукописи сообщают, что основателем йоги, как определенной системы, был мудрец Патанджали, живший в III—II веках до нашей эры. В дальнейшем эта система была взята на вооружение брахманистами, а позднее получила развитие как система аскетизма, у буддистов и джайнистов.

Основные философские положения древних йогов исходят из того, что материя (пракрити) и сознание (пуруша) — две самостоятельные, не зависящие друг от друга субстанции. Человек представляет из себя частный случай смешения сознания и материи. Сознание (душу) следует «освободить» от оков материи (тела), тогда сознание станет «чистым», избавленным от несовершенства. Высшее достижение, доступное человеку, — это отождествление своего сознания с некоей высшей «всеобщей» субстанцией.

Какие-то философские концепции йогов ошибочны и должны быть отброшены. Но ряд положений, относящихся к организму, использованию его внутренних резервов для укрепления здоровья и для самосовершенствования вполне приемлемы, ибо их трактовка является верной, а приемы не утратили своего значения.

Йоги верно указывают на существование тесной взаимосвязи всех внутренних органов и происходящих в них процессов. С помощью физических, дыхательных и умственных упражнений можно достигнуть не только совершенства своего тела, но и производить качественные изменения в организме, влиять на функцию и режим деятельности отдельных внутренних органов.

В Индии оздоровительная система йогов возведена в ранг государственной политики: включена как обязательный предмет в программу высших учебных заведениях, а с 1971/72 учебного года используется во всех школах наряду с обычной гимнастикой. Она обязательна в армии, полиции, военных училищах (курсантам, например, не присваивается офицерское звание, если они не освоят определенный минимум упражнений) .

Опыт оздоровления и совершенствования организма по системе йогов обобщается в многочисленных школах и пяти научно-исследовательских институтах.

В Европе и Америке также возникли и функционируют различные научно-исследовательские центры и лечебные учреждения, изучающие методы диагностики, профилактики заболеваний, лечения болезней и тренировки организма по системе йогов. С 1953 года по решению ЮНЕСКО начато систематическое изучение и научное исследование системы йогов в различных странах мира. Оно проводится и в некоторых социалистических странах, например в Болгарии.

Значительный интерес к йоге проявляется и в нашей стране. Йога привлекает внимание врачей, философов, спортсменов, психологов. Первая Всесоюзная конференция «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствование человека» (1989 г.) выявила широкий круг специалистов, длительное время исследующих вопросы механизма воздействия йоги на сознание, психику и тело человека.

Порой принято считать, что йога — это разновидность оздоровительной гимнастики. Однако все обстоит значительно сложнее.

Йога насчитывает семь основных разделов или школ, которые имеют одну основу, тесно взаимосвязаны и ведут к единой цели — совершенствованию человека. Эти разделы — следующие:

Хатха-йога, Лайя-йога, Мантра-йога Бхакти-йога, Карма-йога, Джнана-йога, Раджа-йога.

Хатха-йога. «Ха» означает положительную энергию, «тха» — отрицательную. Иногда под ними понимают женское и мужское начала, дающие всему жизнь, солнечную («ха») и лунную («тха») энергии. Данный раздел йоги в основном связан с физическим совершенствованием тела, пробуждением и развитием в нем жизненных сил.

С помощью физических упражнений и контролируемого дыхания укрепляются жизненно важные внутренние органы, а нервная система освобождается от постоянного напряжения. Хатха-йога должна освободить от недугов и болезней, поставить под контроль сознания тело, внутренние органы, нервную систему, укрепить и закалить организм. Это — первая задача Хатха-йоги, которая в Индии называется Гхатастха-йога, т. е. физическое развитие тела, или Кайя-садхана (термин, означающий «культ тела»). Высшая цель Кайя-садханы — создать Кайя-сампад, т. е. здоровое тело. Этого можно добиться в том случае, если имеются в наличии такие четыре элемента, как красота, грация, сила и твердость.

Хатха-йога включает тренировку силы воли, контроль над эмоциями, технику релаксации, развитие воображения и самовнушения. Таким образом, Хатха-йога как бы строит исходную базу для освоения других видов йоги.

Лайя-йога. Это слово означает «скрытые силы» и определяет раздел, связанный с пробуждением и овладением скрытых дремлющих внутренних энергий организма, называемых йогами «змеиной силой», или кунда-лини. Лайя-йога имеет и другое название — Кундалини-йога. Согласно учению йогов, отрицательная энергия человека скапливается у основания позвоночника. Она инертна.

С помощью упражнений йоги стараются ее пробудить, овладеть, поставить под контроль.

Мантра-йога. Данный раздел йоги изучает влияние воздействия «мантр», или словесных формул, на мысли, эмоции, внутренние органы и на весь организм в целом. Неотъемлемым компонентом является самовнушение. Так как Мантра-йога включает обязательное повторение формул самовнушения, она иногда называется Джапа-йога (от санскритского «джапа» — повторение). С помощью специально выработанных кратких словесных фраз йоги могут воздействовать на любую часть тела или на весь организм, излечивать определенные заболевания, вырабатывать в себе нужные качества, избавляться от дурных привычек и т. п. В этом отношении Мантра-йога близка к современной психотерапии и является предшественницей аутогенной тренировки.

Бхакти-йога — «путь к любви», в том числе любви к всеобщему космическому разуму, к природе, посвящение себя искусству, музыке, своей профессии и т. п. Практикующий Бхакти-йогу отождествляет себя с предметом любви. Чем больше он посвящает себя ему, тем больше познает этот предмет, тем меньше между ними противоречий. Йоги считают, что противоречия порождают напряжение и беспокойство, которые при занятиях Бхакти-йогой уступают место чувству единства и гармонии. Бхакти-йога нацеливает каждого на выполнение своего долга, что облагораживает человека и ведет его к самосовершенствованию.

Карма-йога — йога действия и поступков. Раздел основывается на законе причины и следствия. Существует всеобщий «закон Кармы», согласно которому хорошие поступки и действия порождают как бы «вознаграждения», тогда как дурные приносят плохие последствия. «Хорошие» и «плохие» поступки являются практическим проявлением «хороших» и «дурных» намерений, которые проявляются и реализуются при определенных обстоятельствах. Если обстоятельства или условия не позволяют, скажем, дурным намерениям проявиться в дурных поступках, «закон Кармы» все равно действует. Человек с хорошими намерениями и поступками будет пожинать хорошие результаты, с дурными — не сможет жить в мире и спокойствии, испытать чувство радости, рано или поздно его будут беспокоить угрызения совести, боязнь, переживания. Такой человек, по мнению йогов, не может духовно совершенствоваться.

Закон Карма-йоги часто называют «Кармой справедливости»: все действия и поступки оплачиваются той же монетой. Карма-йога призывает к добрым деяниям, физическому и главным образом к духовному совершенствованию.

Джнана-йога — «путь познания» (от санскритского «жн», сравните с русским «зн», имеющим этимологический родственный корень). Джнана-йога включает изучение основных законов развития природы и общества, философии, других общих и частных наук. Согласно Джнана-йоге, чем больше человек познает, тем более совершенным он становится. Джнана-йога рекомендует изучать не только современные науки, но и знакомиться с древними. Задача человека, занимающегося познанием чего-либо, — проникнуть в суть явлений, добраться до истины. В этом Джнана-йога перекликается с Бхакти-йогой и ее законом отождествления себя с предметом изучения и приверженности к этому предмету. Джнана-йога — это путь к самосовершенствованию.

Раджа-йога — высшая йога, являющаяся синтезом всех остальных ветвей (санскритское «раджа» означает «высший», королевский). Раджа-йога в основном имеет дело с внутренним совершенствованием человека. Особенно близка Раджа-йога к Хатха-йоге. Индейцы говорят: «Нет Раджа-йоги без Хатха-йоги, нет Хатха-йоги без Раджа-йоги».

Некоторые йоги делят всю систему совершенствования человека на две стадии — низшую (физическую) и высшую (духовную). Говорят, что начинать следует с низшей стадии, которая тем не менее обязательно включает и элементы духовного совершенства.

День за днем в течение многих лет работают йоги над своим телом и духом, упорно преодолевая препятствия на пути к совершенству. В бесконечном труде и поисках они видят не только пути к здоровью и долголетию, но и смысл всей своей жизни.

Работа исполнена удовлетворения и смысла, торжества устремлений к гармонии и совершенству. В этом усматривают необходимое звено механизма эволюции человека. Здесь нет места безразличию, апатии, лени, нерешительности, беспомощности и бесцельному существованию. Йоги давно пришли к выводу, что природа позаботилась о прогрессе популяций, в том числе и человека, венца ее творения. Ее законы неумолимы: она не прощает слабым и безвольным, безжалостно расправляется с ленивыми и благодушными, неспособными совершенствоваться и преодолевать препятствия.

ГИГИЕНА ЙОГОВ

Йоги придают большое значение физической подготовке, но считают, что совершенствования невозможно добиться без постоянного поддержания внутренней и внешней чистоты тела. В Древней Индии не было письменных предписаний, все рекомендации следовало помнить и выполнять в форме ритуала. Личная гигиена стала обрядом не только индусов, но и у других народов. Известно, что древние римляне превратили гигиену в искусство. Но в средние века, с распространением христианства в Европе, купания были запрещены и стали символом зла. Набожные христиане считали их богохульством.

Однако в Индии гигиена тела культивировалась всегда. В понимании йогов, долг человека — быть здоровым, а болезнь рассматривалась как нарушение принципов нормальной жизни. В книге «Горакшападхати» указывается, что болезнь — это физический грех, и больной несет большую долю вины за плохое здоровье, как и за дурные поступки. Человек, который пренебрежительно относится к своему здоровью, — преступник. Его следует изолировать и подвергнуть обязательному курсу лечения.

Йоги считали, что гигиена преследует шесть целей:

— избавление от недугов;

— очищение всех внешних и внутренних органов;

— оддержание полноценной физической работоспособности благодаря хорошему здоровью;

— выработку общего иммунитета к заболеваниям;

— активное долголетие без болезней и недомоганий;

— умственное, моральное и духовное очищение.

Избавиться от всех заболеваний можно не только при помощи физических, дыхательных и специальных упражнений, оказывающих терапевтическое воздействие на организм.

Как указывают первоисточники — «Йога сутра», «Хатха-йога прадипика», «Гхерандасамхита», «Шира-самхита» и «Аюрведа», — йоги использовали и другие лечебные средства, прежде всего различные виды очищения.

Очищение тела (крийя) производится с помощью различных

антитоксических мер и очистительных процедур, при этом удаляются нечистоты, вредные вещества из жизненно важных органов и организма вообще, подавляются болезнетворные элементы (малакулатвам).

Поддержание внешней и внутренней чистоты (малашудхи) является одним из главных условий здоровья человека. Йоги считают, что основная цель упражнений и гигиенических мероприятий — разбудить и активизировать внутренние ресурсы организма, чтобы своими силами избавиться от недугов и выработать общий устойчивый иммунитет.

Йоги еще в древние времена подметили, что при одинаковых условиях слабый организм более часто подвергается заболеваниям, чем сильный и здоровый. Йога придает большое значение естественным средствам укрепления здоровья, своевременному и тщательному очищению организма от токсинов и шлаков, чередованию разумной всесторонней тренировки всех систем и органов с глубокой релаксацией и полным отдыхом, умеренному, сбалансированному питанию и естественному образу жизни. В этом йоги видят сущность, контроль над своим телом, а также один из основных путей обновления организма (кайякалпа) и достижения долголетия (кхекари).

Древние тексты и устные традиции, передаваемые из поколения в поколение, позволяют детально ознакомиться с теорией и практикой системы йогов, с помощью которой они достигают здоровья и долголетия.

Раздел «Крийя-йога» содержит систему всесторонней тренировки, а также правила личной гигиены и закаливания. Посредством очищения и выведения токсинов (мала) из организма можно отодвинуть на неопределенное время наступление старости. Правила гигиены отличаются простой, естественной методикой. Создается впечатление, что йоги не упустили ни одного важного внешнего или внутреннего органа, смогли дать простые и вместе с тем полезные рекомендации. Кратко рассмотрим некоторые из них.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа выполняет четыре основные функции:

— предохраняет ткани от механических повреждений и от проникновения болезнетворных микробов и посторонних веществ;

— является одним из органов чувств: в ней расположены различные нервные рецепторы, воспринимающие боль, холод, тепло, давление;

— удаляет вместе с потом через поры конечные продукты распада;

— поддерживает постоянную температуру тела, и в этом ее температурно-регулирующая функция.

Тело нужно мыть каждый день. Ванну или душ принимать утром и вечером. Вода не должна быть слишком горячей, а мытье продолжительным. В противном случае процедура утомляет и может вызвать другие нежелательные последствия.

Купание имеет две цели: гигиеническую и закаливающую. Поэтому очень полезно постепенно снижать температуру или чередовать теплую воду с холодной. Люди могут настолько закалить свое тело, что легко переносят холодную зиму, становятся респами, подобными «моржам».

Йоги придают большое значение физическим упражнениям, вызывающим потение, так как с потом выделяется много токсинов и других отходов организма. После обильного отделения пота тело нужно обмывать теплой водой или обтереться полотенцем, иначе выделившиеся отработанные вещества и токсины вновь будут через поры всасываться в организм и причинят большой вред здоровью.

Кожа должна быть достаточно эластичной, легко отделяемой от тела и иметь бархатистый блеск. Чистый воздух, хорошее питание, физические упражнения, гигиена тела и благотворное воздействие солнечных лучей делают кожу здоровой и красивой.

Остановимся на некоторых вопросах закаливания.

Многовековой опыт и наблюдения подтверждают положительное влияние солнца, воздуха и воды на процессы, происходящие в организме под их воздействием.

Идеально здоровым человеком йоги считают того, кто не только быстро бегает, плавает, правильно дышит, имеет эластичное тело, но и не боится холода и жары. Чтобы получить звание «йога-респы», нужно пройти трудные испытания, в том числе длительным воздействием холода и жары.

Жизнь человека связана с внешней средой: воздух, солнечные лучи, вода, колебания температуры, смена времен года и другие явления природы воздействуют на организм, вызывая в нем условные рефлексы, осуществляющие приспособление человека к окружающему миру.

Но закаливание должно быть систематическим. Кожа, имеющая огромное количество нервных «тепловых» и «холодных» точек, очень чувствительна даже к незначительным колебаниям температуры окружающей среды. Чувствительных к холоду точек намного больше, чем тепловых. Поэтому прежде всего следует приспосабливать организм к понижению температуры.

Водные процедуры не только влияют на кожу, но рефлекторным

путем, через центральную нервную систему влияют на все внутренние органы, сердечно-сосудистую и нервную системы, дыхание и т. д. Закаливание является мощным профилактическим средством, предупреждающим многие заболевания и в первую очередь простудные.

Приступая к закаливанию, следует запомнить некоторые общие правила. Желательно показаться врачу и обсудить с ним средства, формы и дозировку процедур. Последние должны носить комплексный характер: применение только одного из средств (солнца, воды и воздуха) повышает сопротивляемость организма лишь к данному раздражителю. Обязательные условия закаливания — постепенность и непрерывность. Нужно систематически принимать воздушные и солнечные ванны, обливаться водой, купаться, заниматься зимними и летними видами спорта.

Полезно совмещать утреннюю гимнастику с процедурами обтирания и обливания холодной водой. Спать нужно с открытыми окнами или форточкой круглый год, а в спальном мешке на свежем воздухе — даже зимой.

Хорошо закаливают организм хождение и бег босиком — простые и эффективные профилактические средства от многих заболеваний. Хождение босиком делает кожу стоп грубее, тем самым повышается ее теплоизолирующее свойство, человек реже болеет простудными заболеваниями. Укрепляются мышцы свода стоп и связки голеностопных суставов, предупреждается развитие плоскостопий. Рекомендуется бег босиком по росе и даже по снегу.

Внешней формой закалки организма можно считать зимнее купание в открытых водоемах и реках — сильнейшее средство оздоровления и профилактики многочисленных заболеваний.

Как и современная медицина, йоги считают, что умеренное применение солнечных ванн утром и вечером значительно улучшает кожу, успокаивает нервную систему, укрепляет и закаливает организм. Но чрезмерные ванны, особенно в начале летнего периода, наносят вред. Сухое и морщинистое лицо, обожженное, красное тело, облупленный нос, расшатанные нервы, плохой сон и аппетит, перегрев тела, головные боли — вот что может ожидать людей, долгое время находящихся под палящими лучами солнца.

Воздушные ванны принимают под тентом, в тени деревьев и в пасмурные дни. Наиболее удобная форма одежды — купальный костюм. Во время процедур йоги рекомендуют полностью расслабиться, чтобы воздух проникал глубже в поры, освежая кожу и закаляя организм.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Общая гигиена тела включает и уход за волосами. Рекомендации йогов в основном совпадают с советами современных гигиенистов.

Йоги давно заметили, что общее состояние организма влияет на рост и сохранность волос. Часто причиной заболевания является состояние желудочно-кишечного тракта. Так, увеличение сальных желез и изменение состава кожного сала ведет к болезни, называемой себорреей. Кожное сало становится тугоплавким и скапливается в устьях волосяных мешочков, при этом волосы становятся жирными, появляется перхоть и зуд. Все это пагубно сказывается на росте новых волос, тогда как старые начинают активно выпадать.

Занятия физической культурой, пребывание на свежем воздухе, сбалансированное питание и нормальный образ жизни могут сохранить волосы. В своем меню нужно отдать предпочтение молочно-растительным блюдам, хотя бы частично отказаться от консервированных продуктов, сыров, специй, кофе, алкогольных напитков.

Полезно производить массаж головы щеткой, особенно перед сном, в течение 5—10 минут. Мыть голову следует раз в 3—4 дня — сначала горячей водой, потом водой комнатной температуры. Сушить волосы нужно, расчесывая их редким гребнем. Хорошо втирать в кожу головы смесь касторового или репейного масла и спирта.

ВНУТРЕННИЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Кроме внешних йоги выполняют внутренние очистительные процедуры (Шат Карма Крийя) — Дхути, Басти, Наули, Нети, Капалабхати, Тратака.

Некоторые из этих методов довольно сложны и, возможно, покажутся кому-то неприемлемыми. Тем не менее многие представляют несомненный интерес и приносят пользу.

Остановимся только на тех способах очищения желудочно-кишечного тракта, которые можно выполнить без личного наставления гуру, или учителя.

Вамана Дхути — очищение желудка рвотой

Дословно означает «промывание желудка» («вамана» — рвота, «дхути» — очистка). Этот метод часто называют Куньяла (производное от «куньяра», т. е. слон). Имеет и другие наименования — такие, как Гаякарани и Гаякарма.

Рис.1

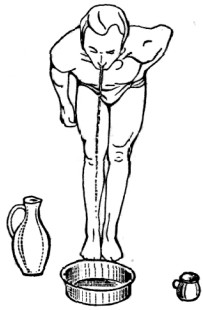

Рис. 2

Вхантисагара Грантха пишет об этом очищении следующее: «Метод, известный под названием Гаякарма, постепенно вырабатывает невосприимчивость организма ко многим заболеваниям. Этот способ заключается в том, что живот сперва наполняется водой. Затем она выводится изо рта подобно тому, как слон набирает воду хоботом, а затем выпускает воду через него, облегчая тело от недомогания. Так и человек может этим же способом оздоровить свое тело. Мы моем посуду водой, точно так же можем очистить живот, применяя теплую воду». Очищение методом Вамана Дхути (рис. 1,2) лучше всего производить утром после туалета, на пустой желудок. Взять один литр теплой воды, предварительно прокипятив и процедив ее через марлю в 3—4 слоя, тщательно растворить в ней одну столовую ложку соли, смешанной с содой в равной пропорции. Быстро выпить содержимое, полностью заполнив желудок, и постараться некоторое время подержать воду в желудке. Затем сделать глубокий вдох и полный выдох, выполнив при этом Уддиана Бандху, т. е. втянуть живот внутрь насколько возможно. Через 15—20 с произвести медленный вдох и полный выдох с последующей Уддианой Бандхой. Повторять процесс в течение 5—10 мин. После этого стать, наклонившись немного вперед, или присесть на корточки в позу Кагасана, положив ладони на колени, или опустить их вниз, сделать выдох и втянуть живот, слегка нажав рукой на его нижнюю часть. В это время обычно ощущается приступ рвоты. Содержимое желудка следует тотчас вылить в таз, стоящий перед вами. Если это не удается, нужно заложить два пальца в рот (Брахмада-тана, что означает «зубная щетка богов») и таким способом убрать из желудка воду, смешанную со слизью и другими нечистотами. Через 20—30 с постарайтесь вывести новую порцию. Проделывайте процедуру до тех пор, пока вода полностью не выйдет из желудка.

После Вамана Дхути нужно лечь и отдохнуть в течение 10 минут. В Бомбейском научно-исследовательском институте йоги, как сообщает его директор Шри Йогендра, этот метод очищения с

успехом применяется для излечения диспепсий, запоров, тучности, а также при скоплении газов, расстройствах печени и почек.

Такие очищения следует проводить каждый день в течение двух недель по утрам, а затем — через день в течение одного месяца. Через некоторое время (обычно 3—4 недели) появляется слегка коричневый оттенок в содержимом желудка, выведенном вместе с водой наружу. Стенки желудка хорошо промылись и нездоровый слой полностью очищен, а нормальная тонкая слизь, покрывающая желудок, приобрела естественное состояние. После этого практику очищения Вамана Дхути следует прекратить.

При необходимости отдельные очищения следует практиковать 1—2 раза в месяц.

Вастра Дхути — очищение желудка тканью

Это очищение часто называют просто Дхути. Выполняется утром натощак. Приготовить стерильный бинт 10 см шириной и 2,5—3 м длиной. Опустить его в чашку с теплой кипяченой водой или теплым молоком. Приняв позу Кагасана или Сукхасана, взять один конец и положить его в рот, затем производить глотательные движения. Вначале следует проглотить 50—60 см, чтобы привыкнуть к данному процессу, в дальнейшем можно заглатывать 1,5—2 м. Чувство тошноты скоро проходит, а если остается, бинт можно немного смазать медом. Оставить снаружи отрезок (1 м), чтобы можно было извлечь бинт. Последний должен находиться в желудке не более 10—15 минут. Когда необходимое количество марли проглочено, нужно встать на ноги и проделать Наули Бандху (Мадхьяма Наули, Уттар Наули и Дакшина Наули).

Чтобы извлечь марлю, нужно вытаскивать ее понемногу. В случае затруднений, сделайте 2—3 глотательных движения. Если и это не помогает, следует выпить больше воды, наклониться вперед и вытаскивать бинт. Вместе с ним из желудка удаляются мокрота, желчь, слизь и другие нечистоты.

Йоги считают, что это очищение помогает при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, лечит кашель, астму, увеличение селезенки.

Данда Дхути — очищение желудка через зонд*

Этот комплексный способ очищения желудка включает заглатывание марли и воды (рис. 3). Сперва нужно выпить как можно

---

* В ряде руководств под этой процедурой понимается промывание желудка через трубку — желудочный зонд *(прим. рецензента).*

Рис.3

Рис.4

больше теплой воды, затем, выполнив наполовину Вамана Дхути, начать медленное заглатывание намоченной марли движением, напоминающим глотание при еде. Вода может вытекать изо рта, но на это не следует обращать внимание. С течением времени можно заглатывать до полуметра бинта.

Теперь потрясите за конец, что вызовет обильное течение воды из желудка. Вытаскивать марлю нужно одновременно с течением воды. Данда Дхути оказывает такое же очистительное воздействие, как Вамана Дхути и Вастра Дхути.

Багхи — очищение желудка по способу тигра

Метод назван так потому, что тигр (багхи) отрыгивает излишек пищи, предохраняя себя от болезней. Очищение Багхи выполняется через три-четыре (не позднее) часа после приема пищи. Принять позу Кагаса-на и выпить как можно больше воды. Стать, наклоняясь вперед, заложить пальцы в рот и вывести всю воду вместе с остатками пищи из желудка. Процедуру выполнять до тех пор, пока вода, выбрасываемая из желудка, не будет чистой. После очищения нужно сразу же съесть немного рисовой каши, сваренной в молоке (не более 200 г). В день очищения методом Багхи есть только рис и жидкие каши. Багхи выполняют через день в течение одной-двух недель. Через три часа после процедуры можно принимать обычную пищу.

Считается, что Багхи придает силу, уменьшает в объеме талию, снижает вес, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, так как удаляет ненужные и трудно усваиваемые питательные вещества.

Басти — очищение толстого кишечника

Басти — это естественный метод очищения кишечника или естественная клизма. Употребляется, если естественная перистальтика кишок недостаточна. Басти считается лучшим методом

лечения хронических функциональных запоров и некоторых других расстройств.

Очищение кишечника производится в большом тазу или ванне, заполненной чистой водой. Нужно приготовить резиновую трубку с толстыми стенками или пластмассовый (деревянный) полый наконечник длиной 15 см и диаметром с мизинец. Йоги используют тонкую бамбуковую палочку. Поверхность трубки должна быть гладкой. Один конец смазывают вазелином или маслом.

Присев, необходимо пальцем, смазанным в масле, предварительно очистить анус от нечистот и тщательно вымыть с мылом. Затем, войдя в воду до пояса и приняв позу Уткатасана (рис. 4), осторожно ввести трубку или наконечник в прямую кишку. Вода самостоятельно начнет подниматься по трубке. В этот момент полезно проделать Уддиана Бандху, т. е. сперва выполнить речаку (выдох), а затем суньяку (задержку). Кишечник полнее наполнится водой. После того следует закрыть отверстие в трубочке пальцем и осторожно вытащить ее из прямой кишки. Затем тщательно проделать упражнение Наули Бандху, что приведет к смешению нечистот с водой, введенной в кишечник. Снова присесть, положить руки на колени или опустить вниз (поза Кагасана), дав воде выйти из прямой кишки.

Очищение повторить 4—5 раз до тех пор, пока не будет выходить совершенно чистая вода. После этого обязательно выполнить Майюрасану («позу павлина»), которая поможет окончательно очистить кишечный тракт от нечистот и скопившихся газов.

В дальнейшем, когда будет приобретен необходимый опыт, очищение способом Басти можно проводить без трубочек, втягивая воду через прямую кишку с помощью Уддиана Бандхи.

Считается, что описанное очищение помогает не только при запорах, но и при болезнях печени, селезенки, при геморрое, диспепсии и некоторых других нарушениях кишечного отдела.

Наупи и другие методы очищения и массажа пищеварительных органов

Для лучшего очищения органов пищеварения и улучшения их работы йоги помимо диеты применяют внутренние массирования органов желудочно-кишечного тракта с помощью Уддиана Бандхи, Шактичалани Мудры, Наули Бандхи и ее вариантов. Используются определенные методы дыхания и асаны, стимулирующие работу органов пищеварительного тракта.

Все эти упражнения будут описаны в последующих главах.

Для удаления газов из организма йоги практикуют Паванамуктасану сидя, а также варианты, выполняемые лежа на спине. Обе ноги вместе подтягивают к животу, сопровождая движение глубоким выдохом (поза описана под названием Двипадасана). Можно поочередно сгибать ноги. Упражнения соответственно называются Дакшинапада и Вамапада Паванамуктасаны.

В эту же группу асан следует отнести позы Ардхакурмасана, Упадханасана, Хастападасана и Устрасана, часто практикуемые для удаления газов из кишечника.

Для профилактики и лечения запоров йоги применяют Сарвангасану, Сиршасану, Дханурвакрасану, Бхуджангасану, Салабхасану, Вришчикасану, Устрасану, Майюрасану, Какасану, Вакрасану и Уттха Падмасану.

Лицам со слабым сердцем, с болезнями легких, фистулой (свищем), глистными заболеваниями, аппендицитом и высоким кровяным давлением следует практиковать Шактичалана Мудру и Уддиана Бандху умеренно, до 1 минуты по 2 раза в день. Воздействие указанных методов на организм требует значительного времени для физиологического приспосабливания внутренних органов к упражнениям. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы Уддиана Бандха всегда выполнялась натощак.

Йог Шри Йогендра для соблюдения гигиены желудка и кишечника рекомендует пользоваться двумя таблицами, в которых указаны продолжительность и время выполнения очищения или массажа органов желудочно-кишечного тракта.

Эти таблицы мы свели вместе.

Таблица 1

Очищение и массаж

Орган	Метод	Время выполнения	Продолжительность, мин
Желудок	Вамана Дхути	Утром	10
»	Йогасана	Утром и вечером	15
»	Плавини	Утром	2
»	Уддиана Бандха	Утром и вечером	3
Кишечник	Паванамуктасана	Вечером	2
»	Сарвангасана	Утром и вечером	2
»	Сиршасана	То же	2
»	Дханурвакрасана	То же	2
»	Шактичалана Мудра	То же	1
»	Уддиана Бандха	То же	2
»	Басти с Уддианой	1 раз в 2 недели	20

Нети — очищение полости носоглотки

Метод, называемый Нети, или Матангини, включает профилактические и лечебно-гигиенические процедуры и очищение носовой полости.

Йоги считают, что тонзиллит (воспаление миндалин), свинку, воспаление придаточной пазухи носа (синусит), скарлатину, грипп, корь, туберкулез легких, ревматизм и даже дифтерию можно предотвратить при тщательном уходе за носовой полостью.

Обычных заболеваний — полипов и катаров можно легко избежать, соблюдая правила гигиены. Обе ноздри — правая (пингала) и левая (ида) — испытывают «солнечное» и «лунное» воздействия при дыхании и связаны с нервной системой. Так, закладывание ноздри нарушает равновесие и гармонию цикла дыхания, влияет на температуру тела, пульс и общее состояние организма.

Йоги применяют ряд процедур под общим названием «Нети», которые можно разделить на три группы.

1. Джала Нети (рис. 5), в том числе:

а) Вьюткрама Капалабхати: вода поочередно набирается то в одну, то в другую ноздрю и выводится через рот;

б) Ситкрама Капалабхати: вода набирается в рот и вы водится через обе ноздри;

в) Сиддха Джала Нети: вода набирается в одну ноздрю, а выводится через другую, минуя ротовую полость;

г) Дугдха Нети Крийя Видхи: в нос вводится теплое свежее молоко;

д) Гхрта Нети Крийя Видхи: в нос вводится теплое свежее сливочное масло.

2. Сутра Нети: в носовую полость для очищения вводится мягкий шнур.

3. Гхаршана Нети: очищение носовой полости производится с помощью мягких предметов.

Рассмотрим эти способы более подробно.

Джала Нети

Вьюткрама Капалабхати. Утром и вечером, во время чистки зубов, нужно взять стакан воды комнатной температуры (со временем постепенно понижать температуру), тщательно размешав в ней половину чайной ложки поваренной соли. Закрыв одну ноздрю пальцем, другой втянуть воду. Повторить процедуру, сменив ноздри. Вода будет выливаться изо рта или изо рта и ноздрей. Выполнить поочередно по два раза. При насморке и некоторых других простудных заболеваниях повторять 2—3 раза в день.

Рис. 5

Рис. 6

Можно использовать небольшой чайник с узким носиком, который легко вставляется в ноздрю. В этом случае следует наклонить голову в противоположную сторону, и вода легко пройдет в нижнюю часть ноздри. Дышать ртом. Закончив Джала Нети, выполнить дыхательное упражнение Бхастрика.

Такое промывание носовой полости стимулирует нервные окончания и слизистую оболочку носа. Эта гигиеническая и закаливающая процедура помогает при хронической головной боли, бессоннице, сонливости. Источники йоги сообщают, что Джала Нети стимулирует работу головного мозга, приостанавливает выпадение волос, преждевременное поседение, улучшает зрение, придает глазам живой блеск, излечивает некоторые заболевания уха и улучшает слух.

Ситкрама Капалабхати. Происходит процесс, обратный выполняемому в Джала Нети. Набрать воду в рот, плотно сжать губы, сделать глубокий вдох, наклонить голову вниз, чтобы вода скопилась в верхних проходах, снова приподнять голову и с выдохом выпустить воду из ноздрей, как это делается при чихании.

Сидха Джала Нети. Этот метод довольно сложен и может практиковаться лишь после определенной тренировки.

После выдоха погрузить нос в чашку с солоноватой водой, закрыть проходы горла с помощью Джаландхара Бандхи и начать втягивание воды обеими ноздрями. Заполнив ноздри наклонив голову вправо, осторожно вынуть левую ноздрю из воды, не позволяя воздуху наполнить ее. Вода из левой ноздри перельется в правую. Повторить процедуру правой ноздрей. Закрыть нос пальцами и только после этого опустить одну ноздрю в воду, открыв другую.

Дугдха Нети Крийя. Этот метод следует выполнять после Вьюткрама Капалабхати и Гхастрики. В позе Кагасана налить в ноздрю свежего теплого молока, введя в нее носик кувшина и закрыв другую

ноздрю пальцем (рис. 6). Голову немного приподнять. В результате молоко польется в горло. Меняя ноздри, выпить стакан молока.

Гхрта Нети Крийя Видхи. Выполняется, как и Дугдха Нети Крийя (рис. 7), но вместо молока берется небольшое количество свежего растопленного теплого сливочного масла. Молоко и масло служат для локальной смазки и питания тканей.

Сутра Нети

Приготовить две ленты из мягкой ткани или из бинта длиной 50 см и шириной 1—1,5 см, пропитав чистым воском из пчелиного улья. Ленты станут твердыми, по существу, это будут уже шнуры. Погрузить оба шнура на некоторое время в теплую воду, в которой растворено небольшое количество пищевой соли. Можно обойтись и без воска, намочив ленты в солоноватой воде.

Очищение выполняется в позе Сукхасана (рис. 8) или Кагасана. Ввести ленту в одну из ноздрей с помощью пальцев обеих рук. Когда лента подойдет к горлу, положить указательный и средний пальцы в рот и вытащить конец. Взяться за шнур, продетый через нос, и слегка протянуть 5 раз вверх и вниз. Вытащить шнур из ноздри. Повторить процедуру с другой ноздрей, используя вторую ленту. Через час закапать немного теплого масла в каждую ноздрю.

Сутра Нети удаляет скопившиеся в носовой полости (особенно при закупорках) нечистоты, производит легкий массаж слизистой оболочки. Открываются протоки желез, улучшается циркуляция воздуха, очищается слезный канал, что ведет к улучшению зрения. Очищение действует и в смежных областях, что укрепляет общее состояние организма.

Гхаршана Нети

Очищение носовой полости производится различными мягкими тканями, ватой, намотанной на спичку или палочку, смоченными в воде с растворенной солью или смазанными маслом, вазелином и т. п.

Так как гигиена носа и носоглотки тесно связана с гигиеной ротовой полости и ухом, попутно рассмотрим рекомендуемый йогами уход за полостью рта и органами слуха.

Данта Дхути — очищение зубов

Метод необычайно прост и включает удаление остатков пищи из щелей между зубами, механическую чистку зубов и полоскание

Рис. 7

Рис. 8

ротовой полости два раза в день — утром и вечером перед сном.

Йоги используют палочку из свежесрубленной ветки (или старую, намоченную в воде) апельсинового или бананового дерева, ветку дуба, сосны, эвкалипта или других деревьев и растений, например стебель сельдерея, имеющий в соке щелочной и вяжущий состав. Сок этих растений противодействует воспалению десен, способствует лечению пародонтоза (заболевание опорного аппарата зубов), предупреждает кариес, уничтожает неприятный запах, улучшает процессы, происходящие в системе слюна-эмаль.

Во время утренних или вечерних гигиенических процедур, которые проводятся через день, один конец палочки разжевывают зубами, пока не получится пучок мягких щетинистых волокон. Разжевывание укрепляет зубы, тренирует мышцы челюстей. Приготовленной таким способом щеткой, называемой «Дантакаштха», протирают зубы сверху вниз с внешней и внутренней стороны. После разового использования выбрасывают.

В промежутках между процедурами, т. е. в дни, когда они не проводятся, следует взять немного мелкой мокрой соли на палец и, когда она растворится, массировать зубы и главным образом десны с обеих сторон. Процедура укрепляет десны и корни зубов, улучшает приток крови к ним. Зубы будут молочно-белого цвета, дыхание станет чистым и свежим.

Йоги говорят, что можно использовать и обычную зубную щетку,* но ее всегда нужно обдавать кипятком и мыть с мылом.

Для ополаскивания рта после чистки зубов и после еды используется чистая вода комнатной температуры.

---

* Зубная щетка появилась в 1780 г. Ее изобрел англичанин Уильям Эддис.

Джихвамуласодханам — очищение языка

Термин означает процесс очищения корня языка от мельчайших частиц пищи, слизи, мокрот и т. д.

Состояние языка, как правило, говорит о здоровье человека. Язык, как и другие органы, требует ухода. Чистку корня языка производите два раза в день — утром и вечером. Выполняется она следующим образом: соединить вместе три пальца — указательный (гарджани), средний (мадхьяма) и безымянный (анамика), ввести их поглубже в рот (можно использовать марлю) и осторожно поскрести корень. Постараться вывести наружу с последующим полосканием водой всю накопившуюся мокроту, частицы пищи, слизь (кафа). Через минуту или две смазать корень языка сливочным маслом.

Можно воспользоваться и другим способом: взявшись левой рукой за конец языка и вытягивая его вперед, очистить корень пальцами правой руки.

Карнарандхра Дхути — гигиена ушей

Орган слуха состоит из наружного, среднего и внутреннего уха. Гигиена наружного уха проста. Хатха-йога рекомендует ежедневно мыть раковины ушей и одновременно совершать вращательное движение в них большим пальцем, опустив голову ухом вниз. Это освобождает наружный слуховой проход от скопившейся серы, пыли и некоторых других частиц.

Внутреннее очищение уха (Карнарандхра Дхути) состоит из промывания ушных проходов (раз в неделю) и внешнего обмывания уха чистой горячей водой. После этого следует ввести указательный палец или мизинец в ухо, вращая и слегка нажимая на стенки канала.

Нельзя извлекать серу из ушей спичками или другими острыми предметами. Это может привести к повреждению или даже разрыву барабанной перепонки.

Орган слуха нужно оберегать от сильных звуков и посторонних шумов, под их воздействием барабанная перепонка колеблется с большой амплитудой и теряет свою эластичность. У человека притупляется слух.

Капалабхати — очищение воздушных пазух черепа

Этот способ очистительного дыхания будет описан в соответствующем разделе. Здесь мы остановимся на нем как на одном из методов гигиены. Капалабхати входит в Шат-Карма, как один из самостоятельных методов внутреннего очищения.

Как правило, человеку мало что известно о значении двух

передних лобных воздушных пазух, расположенных у основания носовых каналов, соединенных с ним с помощью передне-носового прохода. Полипы, катар, воспаление придаточной пазухи носа (синусит), воспаление лобной пазухи и другие возникают вследствие заболевания воздушных пазух. Всего этого можно избежать, если практиковать Нети и Капалабхати.

Принять удобную позу стоя или сидя, наклониться грудью вперед, сделать глубокий вдох носом, затем сразу же без остановки выдохнуть воздух из легких с помощью внутреннего толчка мышц живота. Это невольно приводит к глубокому вдоху. Вслед за этим нужно без паузы повторить выдох. Последний должен быть неожиданным и сильным, а весь процесс глубокого вдоха и выдоха — ритмичным. Это значит, что вдох (пурака) и выдох (речака) должны следовать друг за другом без задержек. Избегайте сильных напряжений. Если почувствуете усталость, отдохните несколько секунд, затем сделайте глубокий вдох и продолжайте очищение способом Капалабхати. Вначале вдох и выдох производить за две секунды, затем за одну в течение трех минут. Впоследствии процедуру можно удлинить.

Помимо очищения лобных пазух происходит оксидация всех носовых каналов и пазух. Йоги называют этот метод очищения Ватакрана-Капалабхати.

Они используют и другой вспомогательный очистительный метод, называемый Капаларандхра Дхути. Большим пальцем правой руки энергично массажируется углубление на лбу чуть выше переносицы. Считается, что это помогает избавиться от ряда заболеваний глаз, уха, носа и пазух.

Многие специалисты рекомендуют делать комплексное очищение зубов, рта, языка, ушей и лобных пазух утром. Все пять процессов, как единое целое, называется Панча Данта Дхути.

Шри Йогендра предлагает таблицу, в которой указаны время и продолжительность очищений.

Таблица 2

Очищения

Орган	Метод	Время	Длительность, мин
Зубы и рот	Данта Дхути	Утром и вечером	5
Язык	Джихвамуласадханам	То же	1
Ухо	Карна Дхути	Утром	1
	Карнарандхра Дхути	Раз в неделю	2
Воздушные пазухи	Ватакрана Капалабхати	Утром и вечером	2
Лобная пазуха	Капаларандхра Дхути	То же	1

Тратака — гигиена зрения

Под действием внешних раздражителей в рецепторах органов зрения возникают возбуждения, которые проводятся в головной мозг. В зрительной зоне коры больших полушарий различаются форма, размеры, цвет окружающих предметов. Но восприятие всех богатств окружающего мира связано с комплексной деятельностью многих анализаторов: зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, кожно-мышечного, или анализаторов осязания.

Для тренировки мышц глаз йоги используют упражнения, называемые Тратака (дословно «центральное фиксирование»). Зрение фиксируется на маленьком предмете, расположенном вблизи или на некотором расстоянии. Смотреть на него следует не моргая, но без напряжения, до тех пор, пока слезы не выступят из глаз. Рекомендуется практиковать Тратаку, фиксируя взгляд на зажженной свече, расположенной в 40—50 см, при этом нужно сесть в Сидхасану, Сукхасану или любую другую удобную позу, держа спину прямо. Сосредоточить взгляд на кончике пламени свечи.

После месячной тренировки можно использовать чистую воду, налитую в широкую вазу или тарелку. Фиксировать взгляд нужно на центре отраженного в воде естественного или искусственного света. Такое центральное фиксирование на огне (агни), отраженном в воде (ац), успокаивающе воздействует на глаза и на нервную систему. Свет не должен быть слишком ярким.

Насикагра Тратака («фиксирование взгляда на кончике носа»). Принять удобную расслабленную позу, спину и голову держать прямо. Сконцентрировать взгляд на кончике носа и находиться в таком состоянии 1—2 минуты. Закрыть глаза. Повторить несколько раз, после чего отдохнуть с закрытыми глазами.

Бхрумадхья Тратака («фиксирование взгляда на области между бровями»). Через минуту после Насикагра Тратака можно выполнять Бхрумадхья Тратака: сосредоточить взгляд на области между бровями на 1—2 минуты. Отдохнуть, закрыв глаза.

Дакшинаджатру Тратака («фиксирование взгляда на правой ключице»).

Приняв удобную позу и держа спину и голову прямыми, сконцентрировать взгляд на кончике правого плеча. Продолжительность процедуры — 1—2 мин. Закрыть глаза для отдыха.

Вамаджатру Тратака («фиксирование взгляда на левой ключице»). Выполняется так же, как и предыдущее упражнение.

Все четыре упражнения можно практиковать вместе или в

динамической последовательности, фиксируя взгляд сперва на кончике носа, затем между бровями, на правом и левом плечах поочередно.

Тратака укрепляет мышцы, контролирующие глазное яблоко, поворачивание его вверх, вниз, вправо и влево, тем самым помогая правильной фиксации и аккомодации глаза.

Массаж глаз

Йоги массажируют глаза, слегка надавливая на веки, постукивая кончиками пальцев, делая ими вращательные движения в обе стороны, закрывая глаза ладонью и т. д. Все это воздействует на циркуляцию крови и нервные окончания.

Глазная ванна

Как гигиеническое и тонизирующее средство применяется холодная вода.

Через несколько минут после Тратаки можно 3—4 раза опустить лицо с открытыми глазами в таз, наполненный водой. Эта процедура оказывает необычайно тонизирующее воздействие на зрительный нерв, мышцы, кровеносные сосуды.

Сурьядхъяна («фиксирование взгляда на солнце»). Солнечные лучи не только стимулируют работу многих органов, но и лечат их, прекрасно воздействуют на глаза. Рано утром с восходом, а также вечером во время заката йоги по часу стоят обратившись к солнцу с закрытыми глазами. Практикуют и Сурьядхьяну, утром и вечером по нескольку минут фиксируя взгляд на солнце. Глаза широко раскрыты, но не напряжены. Нельзя долго смотреть на солнце, когда оно поднялось высоко над горизонтом. Людям со слабым зрением рекомендуется сперва смотреть лишь в направлении светила.

В первое время продолжительность упражнения не превышает 1 мин, затем увеличивается до 5, но не свыше 10 мин. Йоги утверждают, что Сурьядхьяна способствует значительному улучшению зрения.

Сурьятерапия применяется для профилактики и лечения ряда заболеваний — воспаления глаз, трахомы, ячменя, астигматизма, миопии (близорукости), гиперметропии (дальнозоркости), пресбиопии (старческой дальнозоркости).

Самые частые отклонения от нормального зрения, близорукость и дальнозоркость, связаны с аномалией рефракции, при которой падающие параллельные лучи сливаются в первом случае перед сетчаткой глаза, во втором находятся за ней.

Если в молодом возрасте эти недостатки могут как-то компенсироваться за счет работы хрусталика, то впоследствии сила его круглой мышцы ослабевает. Вот почему нужно своевременно принимать меры для профилактики и восстановления нормального зрения.

Чандрадхьяна («фиксирование взгляда на луне»). Проводится в ясную ночь. Лучше, чтобы луна или звезды были не выше 45° над горизонтом. Взгляд на них не утомляет зрение и шейные мышцы. Оба упражнения носят название «Стхула» или «Пиндастха» (общая форма концентрации).

Приведем некоторые рекомендации для гигиены глаз.

Чтобы снять постоянное напряжение зрения, рекомендуется во время работы ненадолго закрывать ладонями глаза, фиксировать зрение на горизонте и на дальних объектах в течение нескольких минут.

Здоровье глаз зависит, конечно, и от общего состояния организма. Поэтому общие гигиенические мероприятия — нормальное питание, гигиена труда и отдыха, занятия физической культурой способствуют улучшению зрения.

Слишком яркое освещение рабочих мест чрезмерно раздражает клетки сетчатки глаз. Следует прикрыть источник света абажуром или использовать лампочки из матового стекла. Книгу держите на расстоянии 35—40 см от глаз. Читать нужно сидя. Через каждый час работы делайте перерыв на несколько минут, во время которого закрывайте ладонями глаза и смотрите вдаль. Не следует читать лежа, а также в движущемся транспорте — трамвае, автобусе, метро. От постоянных толчков книга приближается или удаляется от глаз, отклоняется в сторону. Кривизна хрусталика при этом увеличивается или уменьшается, а глаза все время бегают, ловя ускользающий текст. Ресничная мышца ослабевает, это может расстроить зрение.

Приведем таблицу гигиенических мероприятий для глаз, рекомендованных Шри Йогендрой.

Таблица 3

Гигиена глаз

Орган	Метод	Время	Длительность, мин
Глаз	Тратака (с водой)	Только вечером	3
»	Тратака (со светом)	То же	2
»	Насикагра Тратака	Только утром	1
»	Бхрумадхья Тратака	То же	1

Орган	Метод	Время	Длительность, мин
»	Дакшинаджатру Тратака	»	1
»	Вамаджатру Тратака	»	1
»	Чандрадхьяна Тратака	1 раз в неделю	5
»	Сурьядхьяна Тратака	То же	5

ЙОГА И ПИТАНИЕ

Около 200 г. н. э. в древней Индии при дворе короля Канич Ка жил мудрец Чарок, занимавшийся врачеванием. До нас дошла его книга «Чараз Самита», в которой описываются причины болезней и способы их излечения. Большое внимание в ней отведено питанию. Полезная, доброкачественная, принимаемая в умеренных количествах пища служит прекрасным лекарством от многих болезней тела и духа. Она классифицируется на легкую и тяжелую. К легкой относятся фрукты, овощи, рис, свежее молоко, сыр и масло. К тяжелой — мясо, рыба, яйца, вино и некоторые другие продукты. Легкая пища улучшает здоровье, дает силу и долголетие. Тяжелую нужно есть умеренно, так как частое употребление ее в больших количествах приносит вред. Жидкая пища, фруктовые и овощные соки утоляют жажду и голод, придают бодрость и излечивают болезни желудка.

Для йогов питание является основой основ. Все продукты делятся на группы Саттвик и Раджасик. К первой относятся молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, употребляемые преимущественно в сыром виде, орехи, ягоды, мед, крупы. Все это, по мнению йогов, является естественной здоровой пищей. К группе Раджасик относятся мясо, рыба и яйца, которые при употреблении в больших количествах вызывают помимо старения организма и ряд заболеваний, возбуждают страсти и порождают дикие примитивные инстинкты.*

Йоги — лакто-вегетарианцы. Они считают, что нельзя убивать животных, отнимать жизнь для поддержания своей собственной, когда на земле так много другой, не менее питательной пищи.

Однако, в противоположность распространенному мнению, в классической литературе йогов нет строгих правил питания. Йоги не являются какими-то «чудаками-аскетами», как ошибочно думают многие. Общий подход основывается на умеренности и самодисциплине.

---

* Питание рассматривается и как мощное лечебное средство. Любая пища вызывает перераспределение энергии в организме и делится йогами на «горячую» и «холодную». В зависимости от состояния человека йоги советуют принимать «горячую» или «холодную» пищу, что приводит энергию в гармоническое равновесие.

Авторы многих книг утверждают, что йогой может заниматься лишь тот, кто ест растительную пищу, т. е. является полным вегетарианцем.

Несостоятельность этой теории очевидна, ибо в любых климатических условиях можно заниматься как динамическими видами физкультуры и спорта, так и асанами, дыхательной гимнастикой, сосредоточением и другими видами упражнений. Характер питания полностью зависит от климата, сезона, природных условий и некоторых других объективных факторов. Было бы глубоким заблуждением догматически переносить правила питания и питьевого режима, выработанные для одних условий, в другую среду, не принимая во внимание всего комплекса условий, окружающей обстановки, климата, традиций и т. п.

Хатха-йога предлагает общие принципы наиболее рационального питания, но требует во всем учитывать индивидуальные особенности организма.

Практикующие йогу отдают предпочтение свежим овощам, фруктам и некоторым съедобным растениям, обильно произрастающим в Индии, молоку и молочным продуктам, а также пище, содержащей белок, — яйцам, рыбе и мясу (в крайне небольших количествах), орехам, ягодам, грибам, жирам (употребляются умеренно), углеводам и некоторым приправам.

Вода не является пищей, но тем не менее дает жизнь. Она содержится во всех тканях организма и составляет около 65 % массы тела человека.

Из всех напитков йоги считают лучшим чистую прохладную (но не холодную и теплую) воду. В воде присутствуют микроэлементы и минеральные соли, которые определяют ее вкус, жесткость и другие качества. Лишенная этих солей (дистиллированная, дождевая или снеговая) вода кажется невкусной. Большое содержание минеральных солей придает ей жесткость. В жесткой воде хуже развариваются овощи, мясо и другие продукты. Она менее пригодна для стирки, мытья головы и тела. Постоянное употребление может быть причиной нарушения солевого обмена, отложения солей, образования камней во внутренних органах. Поэтому жесткую воду нужно кипятить, при этом часть солей выпадает в виде осадков на стенках кастрюли, чайника или бака.

В дождевой и снеговой воде нет микроэлементов, а содержание минеральных солей очень незначительно.

Йоги рекомендуют пить нормальную сырую воду по 6—8 стаканов в день: по одному утром сразу после подъема и вечером перед сном, а остальное количество — между приемами пищи. Температура должна быть равна примерно 20°. Употребление теплой, неприятной

на вкус воды может привести к нарушению водно-солевого баланса организма. Ледяная вода вредна, так как вызывает судороги желудка, разрушает эмаль зубов, приводит к простудным заболеваниям.

Из организма вода выделяется постоянно через поры кожы, вместе с дыханием и с помощью мочевыделительной системы. Промывает почки, очищает кровь, удаляет конечные продукты диссимиляции и избыток некоторых других веществ из организма. Но это никоим образом не значит, что нужно постоянно обильно наполнять желудок водой. Рекомендации йогов хороши для жаркого климата, где постоянно чувствуется потребность в воде, где человек все время чувствует жажду, где наблюдается усиленное потоотделение. Естественно, для такой среды эти рекомендации являются нормальными. Но для других климатических поясов нормы будут другими.

Йоги умеренны во всем, в том числе в приеме пищи и употреблении воды. Последнее, как и питание, является чисто индивидуальным свойством организма и зависит от многих факторов. Климатические условия и индивидуальные особенности играют не последнюю роль. Природа снабдила человека специальными сигналами, дающими знать, когда следует принимать пищу или употреблять воду. Эти естественные сигналы называются чувством голода и жажды.

Йоги считают, что только в том случае, когда возникает чувство голода или жажды, следует приступать к еде или пить воду. В остальных случаях произойдет насилие над организмом, избыток пищи и воды может причинить вред.

Йоги не советуют запивать пищу водой или другой жидкостью (кофе, минеральной водой, не говоря о вине, пиве и других алкогольных напитках). Они считают, что при этом преждевременно растворяются пищеварительные соки. Если пища покинет желудок частично непереваренной, она не может полностью всосаться в кишечнике. Запивание водой побуждает к значительно большему приему пищи, чем необходимо.

Помимо воды йоги настоятельно рекомендуют такие напитки, как свежие, натуральные фруктовые, ягодные и овощные соки. Консервированные и замороженные фрукты и соки небогаты витаминами, но тем не менее очень полезны, особенно зимой, когда нет свежих. Не рекомендуется хранить свежие или вскрытые консервированные соки в холодильнике более суток, так как количество витаминов значительно уменьшается.

Молоко является единственной жидкостью, которую можно употреблять вместе с пищей. В одном стакане свежего цельного молока содержится достаточное для одного приема пищи количество

белка. Йоги пьют молоко медленно, маленькими глотками, запивая небелковую пищу. Пол-литра молока в день — обязательная норма для всех, а для беременных женщин и детей она должна быть удвоена. В это количество включаются и молочные продукты (масло, сыр, творог, кисломолочные продукта).

Йоги высоко ценят кумыс, простоквашу, пахту, йогурт и другие виды кисломолочных продуктов, приготовленных с помощью брожения.

В Индии произрастают многие травы, кустарники и деревья, из листьев цветков и плодов которых приготавливают вкусный и полезный напиток — отвар или настои.

Ряд растений, культивируемых в нашей стране, также обладает целебными свойствами. Так, чай из листьев ежевики пьют при расстройствах кишечника, а чай из брусники и листьев лесной земляники употребляют как мочегонное средство. Ягоды и листья малины полезны при простудных заболеваниях, чай из цветков липы оказывает потогонное и жаропонижающее действие. Цветы ромашки и листья мяты применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. В плодах шиповника и в листьях черной смородины много витамина С. Многие вместо чая пьют его заменители, заваренные на листьях шиповника, вишни, яблони, груши. Полезны напитки из сушеных земляничных ягод, высушенной малины, красной рябины, боярышника, высушенных корней цикория и одуванчика. Издавна популярна и жареная морковь как заменитель чая.

Как и наши врачи, йоги рекомендуют разумно использовать свойства чая и предупреждают от чрезмерного употребления. Не следует пить крепкий чай перед сном, так как это может вызвать бессонницу. При атеросклерозе, гипертонии, а также язвенной болезни и гастрите, при повышенной психической возбудимости и повышенном внутриглазном давлении нужно умеренно пить слабый чай.

Не менее важен для здоровья и сам процесс принятия пищи. Ее количество должно соответствовать естественным потребностям организма. Для человека, выполняющего физическую работу, количество пищи одно, а для работника, занимающегося умственным трудом, — другое. Не следует наедаться досыта. Пищу следует разжевывать медленно и тщательно, превращая в мелкую кашицу, концентрируя на ней все свое внимание. Во время приема пищи нужно избегать отрицательных эмоций, оставаться спокойным и уравновешенным. Нельзя есть в состоянии усталости. Перед едой и после нее йоги обязательно полощут рот водой и моют руки. Их обязательный ритуал постепенно превращается в правило для

каждого человека. Нельзя механически жевать в течение всего дня лакомые куски, конфеты, шоколад. Все это портит аппетит, увеличивает вес, ведет к старению организма и так или иначе постепенно расшатывает здоровье. Трех- или четырехразовое питание является наиболее рациональным, хотя все зависит от индивидуальных особенностей организма, возраста, профессии и многих других факторов..

Согласно легендам каждому из нас при рождении отводится на всю его жизнь определенное количество пищи. Если человек съест ее слишком быстро, он и умрет раньше срока. Чем экономичнее будет есть, тем дольше проживет. В этой народной мудрости заложены принципы умеренности в еде и лечения голодом. Йоги при многих заболеваниях рекомендуют голод и обильное питье воды, иногда с лимоном и медом.

Дозированное голодание на 2—3 дня, особенно включающее монодиету, т. е. употребление фруктовых соков, фруктов, овощей или соблюдение только молочной диеты, выполняют, предварительно проконсультировавшись с врачом. Йоги называют такую голодотерапию очистительной диетой.

Фрукты и овощи можно комбинировать, каждый день употребляя новые виды плодов. Можно остановиться и на одном виде плодов — яблоках или винограде, арбузах. Через несколько дней такой диеты можно постепенно включать в небольших количествах и другие продукты, доведя прием пищи до нормы. Иногда индийцы 1—2 дня в неделю пьют только воду или соки, соблюдая монодиету.

Широкое применение получили разгрузочные дни, когда 1—2 раза в неделю соблюдается определенная диета.

В заключение приведем одну из диет, снижающих вес. Она составлена и проверена Индрой Дэви.

После подъема рекомендуется выпить стакан свежей чистой воды. На завтрак, в зависимости от сезона — фрукты и чашку чая (без сахара). На второй завтрак — салат без приправы (можно использовать лимонный сок), чашку бульона, одно яйцо всмятку или немного рыбы, постного мяса. Между вторым завтраком и обедом можно выпить стакан фруктового, овощного сока или съесть немного фруктов или овощей. На обед — чашку бульона, салат, творог или одно яйцо, стакан кефира с медом, стакан кофе без сахара или снятое молоко. На ужин — фрукты или фруктовые соки. Перед сном — стакан горячей воды или воды комнатной температуры.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Хатха-йога — это древнейшая система своеобразной комплексной тренировки, которая предотвращает ряд заболеваний, укрепляет нервы и постоянно поддерживает эмоциональный тонус, способствует лечению ряда заболеваний, закаляет и совершенствует организм. Для такого совершенствования требуется не год и не два. Всю свою жизнь человек должен чувствовать потребность в ежедневном гармоническом развитии.

Хатха-йога включает динамические упражнения, статические асаны, дыхательные упражнения (Пранаямы), а также упражнения, связанные с концентрацией внимания на отдельных участках тела, их напряжение или расслабление (бандхи), особые сочетания асан, пранаям и бандх (мудры).

Динамические упражнения включают обычную гимнастику и динамические комплексы. Они особенно полезны на начальных этапах изучения йоги. Они готовят тело и сознание к освоению более сложных движений, позволяют постепенно изучить особенности воздействия йоги на организм. Описание динамических упражнений немногим отличается от обычных, известных нам из гимнастики, но техника их выполнения различна. Упражнения йогов не так резки, они плавны и грациозны, лишь незначительно ускоряют ритм сердца.

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Быстро отвести руки в стороны. Повторить несколько раз. Одновременно с разведением рук в стороны можно подниматься на носки, опускаться при сведении кистей.

Упражнение 2. И. п. — стоя, руки отведены в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Выполнять круговые движения, отводя руки как можно дальше назад. 10—20 кругов.

Упражнение 3. И. п. — стоя, руки вытянуты вперед ладонями вверх, мизинцы соединены. Не разъединяя мизинцы, согнуть руки и привести кисти к голове, чтобы кончики пальцев коснулись темени, локти держать по бокам туловища. Выпрямляя руки, резко выбросить их в стороны. Повторить несколько раз.

Упражнение 4. И. п. — стоя, руки на поясе, локти отведены назад.

Не сгибая колени, спокойно и плавно наклониться как можно больше вперед. Возвратиться в и. п. Отклонить туловище назад, и. п. Отклонить туловище по очереди несколько раз вправо и влево. Принять и. п. Сделать несколько круговых движений верхней частью туловища.

Упражнение 5. И. п. — стоя, руки поднять вверх ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться вперед и дотронуться пальцами пола возле стоп. Повторить несколько раз.

Упражнение 6. И. п. — стоя, руки на поясе. Несколько раз подняться на носках, слегка покачиваясь в стороны.

Упражнение 7. И. п. — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Спокойно и плавно присесть на носках. Повторить несколько раз.

Упражнение 8. И. п. — стоя, руки отведены в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. Согнуть руки в локтях и привести кисти к плечам. Оставляя пальцы на плечах, соединить локти перед собой. Повторить несколько раз.

Упражнение 9. И. п. — стоя, руки на поясе. Не сгибая колени, отвести правую ногу в сторону, вывернув носок наружу и выпрямив стопу. Повторить движение левой ногой. И. п. Повторить несколько раз.

Упражнение 10. И. п. — стоя. Поднять правую ногу перед собой и согнуть в коленном и голеностопном суставах так, чтобы бедро было перпендикулярно туловищу. И. п. То же движение левой ногой. Повторять упражнение, постепенно ускоряя темп до спокойного шага на месте.

Упражнение 11. И. п. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне плеч ладонями вниз, большие и указательные пальцы соприкасаются. Наклоняясь вперед, сделать правой ногой большой шаг, поднимая руки вперед и назад. В момент наибольшего сгибания корпуса, руки должны быть вытянуты назад и находиться выше туловища. Ноги в коленях не сгибать. Повторить упражнение несколько раз, меняя ноги.

Упражнение 12. И. п. — стоя. Вытянуть левую руку вперед, сделать шаг правой ногой вправо, вытянуть правую руку вперед. Руки к плечам, кисти сжать в кулаки. Приставить правую ногу, опустить руки. То же с правой руки, делая шаг левой ногой. Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп — медленный с ускорением до среднего.

Упражнение 13. Лечь на живот, вытянуть руки вперед. Согнуть руки в локтях, поднять кисти над головой, одновременно поднимая ноги. Максимально прогнуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 14. Лечь на спину, положить руки вдоль туловища ладонями вниз. Попеременно поднимать и опускать ноги, затем —

вместе. Повторить несколько раз.

Упражнение 15. Лечь на спину и вытянуть руки над головой ладонями вверх. Постепенно перевести тело в положение сидя, поднимая руки перед собой. Спокойно вернуться в и. п. Повторить несколько раз.

Некоторые упражнения йогов предназначены для специальных целей — выработки правильной осанки, уменьшения окружности живота и т. п.

Приводим два из них.

Упражнение для выработки правильной осанки. И. п. — основная стойка (пятки вместе, корпус прямой, голова поставлена прямо, плечи отведены назад, грудь выгнута, живот подтянут, руки опущены вдоль тела). Поднять руки, соединить кисти над головой, свести большие пальцы. Ладони повернуты вперед, плечи отведены назад, тело выпрямлено. Свободно опустить руки вдоль тела, ладони повернуты вперед, мизинцы касаются бедер. Повторить несколько раз. Пройтись, сохраняя осанку.

Упражнение для уменьшения окружности живота. В положении о. с. сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, втянуть переднюю стенку живота. После нескольких движений сделать ряд свободных вдохов и выдохов, повторить упражнение. Выполнять несколько раз в день.

Упражнение уменьшает жировые отложения в области живота и укрепляет его мышцы.

Чтобы развивать тело равномерно, мы должны заниматься несколькими видами спорта, что не всегда возможно.

С помощью методов медленной гимнастики йогов любой человек может создать симметричное, сильное, здоровое и красивое тело.

Упражнения состоят из замедленных, подобных игре, движений, сочетающихся с мощной умственной концентрацией. Эта система укрепления мышц, называемая Дхандал и Бхаски, только по форме напоминает обычную гимнастику, резко отличаясь от нее по своему внутреннему содержанию.

За основу движений йоги принимают имитацию различных видов спорта или физической работы: лазанье по канату, плавание, метание копья или диска, толкание ядра, стрельба из лука и т. п., выполняемые в чрезвычайно медленном темпе.

Приводим некоторые упражнения Дхандал и Бхаски.

Упражнение 1. Метание копья или дротика (рис. 9). Медленно сжимая правую руку в кулак, как бы взяв копье или дротик, расставив ноги и вытянув левую руку в сторону, отклониться назад. Отвести правую руку назад и еще больше отклониться. Медленно выполнить

движение метания, вплоть до последнего момента, когда правая рука, держащая копье, вытянута вперед, а левая находится сзади. При этом согнуть правое колено, затем левое. Все движения должны быть плавными, ритмичными и грациозными. Упражнение выполнять **в** плавках или обнажившись, стоя перед большим зеркалом. Постепенно напрягать каждую мышцу. Воспроизвести все фазы метания, как в замедленной киносъемке. Упражнение должно продолжаться 30—60 с. В конечной позе задержаться на минуту, затем возвратиться в и. п. Повторить 2—3 раза, после чего быстрыми встряхивающими движениями расслабить все мышцы. Закончить упражнение несколькими глубокими дыхательными упражнениями.

Упражнение 2. Стрельба из лука (рис. 10). Поставить ноги врозь, слегка повернуться вправо. Напрягая мышцы бедер и рук, вытянуть левую руку вперед, одновременно натягивая правой воображаемую тетиву. Затем ослабить ее. Упражнение должно длиться около 1 минуты. Закончить встряхиванием мышц и дыхательными упражнениями. Кстати, и все последующие упражнения заканчиваются таким же образом.

Упражнение 3. Фехтование (рис. 11). Принять позу фехтовальщика. Воображаемой рапирой или саблей медленно наносить удары направо и налево, передвигаясь вперед и назад.

Упражнение 4. Поднятие тяжестей (рис. 12). Наклониться вперед, обхватив воображаемую тяжесть, рывком поднять ее до уровня груди. Сгибая, а затем выпрямляя колени, поднять тяжесть над головой на вытянутых руках. Упражнение длится 1 минуту.

Упражнение 5. Рубка дров (рис. 13). Расставить ноги, поднять руки, как бы держа ручку тяжелого топора. Медленно поднимайте и опускайте руки, изображая рубку бревна. Каждый «удар» длится 1—2 минуты.

Упражнение 6. Бег (рис. 14). Перед зеркалом повторить все движения бега на месте, имитируя и бег по дистанции. Дышать медленно и ритмично.

Упражнение 7. Боксирование (рис. 15). Принять перед зеркалом позу боксера. Наносить обеими руками удары по воображаемому противнику. Затем, нагнувшись слегка вперед, нанести ему несколько ударов по корпусу слева и справа. Выполнять очень медленно, с полной концентрацией внимания и мышечным напряжением.

Упражнение 8. Плавание (рис. 16). Лежа на животе на узкой скамейке, медленно выполнить все движения плавания, постоянно контролируя дыхание. То же на спине.

Упражнение 9. Косьба травы (рис. 17). Упражнение служит для развития спинных и боковых мышц, для сохранения эластичности

Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

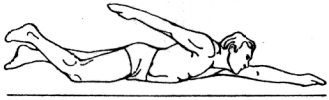

Рис. 16

позвоночного столба. Движения в стороны воздействуют на нервные волокна, отходящие от позвоночного столба. Выполнить движения косаря, наклониться и «резать короткую траву серпом».

Упражнение 10. Лазанье по канату или деревьям (рис. 18). Если упражнение выполняется под деревом, можно схватиться за толстую ветку. Повисеть без движения несколько секунд, постепенно увеличивая время до нескольких минут. Немного отдохнуть, снова взяться за ветку и повторять упражнение до появления чувства усталости.

Упражнение 11. Ползание на четвереньках (рис. 19). Благотворно воздействует на систему кровообращения, головной мозг, железы внутренней секреции. Ползать, вытягивая руки и ноги, не скользя на коленях. Голова свисает вниз. В течение 1—2 минут выполнять на напряженных ногах и руках, затем более медленно — на согнутых, в конце упражнения — на локтях. Упражнение наиболее эффективно тренирует мышцы и дыхание.

Упражнение 12. Вытаскивание воды из колодца. Поставить ноги врозь. Слегка наклониться вперед и проделать движения, выполняемые при вытаскивании за веревку тяжелого ведра, наполненного водой. Наклоняясь, перебирать воображаемую веревку. Когда левая рука согнута и поднесена к груди, правая вытягивается вниз до пола.

Упражнение 13. Перетягивание каната. Расставить ноги, достать правой рукой воображаемую веревку и тянуть ее со всей силой, поворачивая туловище вправо. Повторить левой рукой. Медленные и ритмичные движения прекрасно упражняют спину.

Упражнение 14. Борьба (рис. 20). Изображая перед зеркалом борьбу с соперником, выполнять медленные грациозные движения. В интервалах между захватами задерживать движение (до 7 с) после вдоха.

В замедленном темпе можно имитировать игру в футбол, теннис, катание на коньках, лыжах и т. п.

Индийцы исполняют Дхандал и Бхаски одновременно со своим учителем — гуру. У нас это не всегда возможно, поэтому до некоторой степени зеркало может заменить гуру. Воспроизводите только красивые движения, совершенствуя их с каждым разом. Эта уникальная система древнейших упражнений йогов, сочетающая силу воли, воображение, твердую уверенность и самовнушение с физическими движениями, достойна самого пристального внимания и глубокого изучения.

Динамический комплекс «Сурья Намаскар» Сурья Намаскар (от «сурья» — солнце, «намаскар» — поклонение) — серия физических упражнений, связанных с поклонением солнцу. Восходят они к далекому прошлому.

Рис. 17

Рис. 18

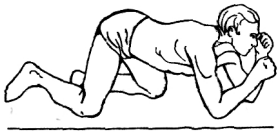

Рис. 19

Рис. 20

Выполняя упражнение, йоги поворачиваются лицом на восток, к восходящему солнцу. Для каждого месяца в году существовала определенная поза.

Сейчас эти упражнения утратили ритуальное значение и практикуются только для тренировки тела. Упражнения Сурья Намаскар напоминают различные стадии восхода и захода солнца, служат для развития гибкости тела и позвоночного столба, тренировки дыхания и концентрации, что характерно и для большинства асан.

Как и все упражнения, комплекс Сурья Намаскар обязательно включает сознательную психическую саморегуляцию. Перед упражнением нужно сделать ряд глубоких медленных дыханий (желательно с закрытыми глазами), расслабляя мышцы лица, затем установить нормальное непринужденное дыхание, слегка раздвинув губы в легкой «улыбке Будды». Одновременно вызвать приподнятое радостное настроение при виде солнца или воссоздать его в воображении, ощутить живительное тепло всем телом, впитывая энергию, наливаясь ею.

Перед выполнением Сурья Намаскар йоги произносят «Гаятри мантру» — обращение к солнцу:

«Ом бхур бхух свах
Ом тат савитур вар иниям
Бхарго дэвася
Дхы махи дхы йо йо
Наха прачо даят».

Что означает:

«О источник света и энергии на земле!
Из своих бесчисленных лучей
Даруй мне один, чтобы в жизни
Мог я на миг
Засветиться так же ярко, как ты!»

Кратко рассмотрим древнейшую систему упражнений.

Первая стадия. Стать прямо, ноги вместе. Сложить руки перед собой, как в восточном приветствии (поза Прартханасана). Выполнить глубокое дыхание и втягивание внутрь живота, поднимая и расширяя грудную клетку, отводя плечи и голову назад. Затем напрячь все тело, начиная со ступней, и медленно вверх, до мышц лица и головы. Отвлечься от лишних мыслей и сконцентрировать внимание на ритме дыхания и темпе выполнения упражнений. В конце сделать глубокий вдох и задержать дыхание.

Вторая стадия. Наклониться вперед на прямых ногах, спустить руки на пол и сделать полный выдох. Головой касаться колен. Руки должны лежать ладонями на полу на ширине ступни друг от друга. Во время исполнения Сурья Намаскар положение рук не изменять.

Третья стадия. Начинается с глубокого вдоха (вторая стадия дыхания), который создает давление внутри грудной клетки. Согнуть колени и опустить таз. Одну ногу оставить на месте, другую отодвинуть назад, поставить на колено и пальцы. При повторении варианта ноги меняются. Руки выпрямлены, плечи прямо над кистями. Бедро ноги, стоящей на колене, держать параллельно рукам. Колено другой ноги поставить между руками. Голова поднята вверх как можно выше, глаза смотрят вверх. Вторая стадия дыхания длится до пятой стадии упражнения.

Четвертая стадия. Впереди стоящую ногу приставить к стоящей сзади, поднять таз (руки выпрямлены). Положение тела напоминает пирамиду с прямым углом вверху. Более острый угол легче держать. Голову склонить к коленям.

Пятая стадия. Заключается в опускании на пол с глубоким вдохом (вторая стадия дыхания) и втягиванием живота. При опускании руки и ноги остаются на месте, а голова и тело подаются вперед, вес тела поддерживается на согнутых руках. В конечной позе ноги по-прежнему выпрямлены, однако бедра и живот приподняты. Лоб, нос и грудь касаются пола. Вес тела выше колен поддерживается почти полностью на руках.

Шестая стадия. Аналогична позе Бхуджангасана. Согнутые руки должны быть выпрямлены, плечи высоко подняты, колени и пальцы

ног на полу. Голова откинута назад, глаза смотрят вверх. Глубоким вдохом начинается третья стадия дыхания, которая поддерживается вплоть до восьмой стадии упражнения, а глубокий выдох производится во время девятой.

Седьмая стадия. Повторяет четвертую. Руки и ноги остаются на полу (положение сохраняется на пятой и шестой стадиях). Поднять таз, опустить голову.

Восьмая стадия. Повторяется поза третьей стадии. Опустить одно колено на пол, другую ногу поставить под прямым углом на ступню. Вновь поднять голову и глаза вперед, выпрямить руки, задержать дыхание.

Девятая стадия. Повторение второй. Подтянуть ногу, находящуюся сзади, к передней, выпрямить. Поднять таз, выпрямить руки. Сделать глубокий выдох, завершить его в тот момент, когда голова коснется колен.

Десятая стадия. Из Падахастхасаны принять позу приветствия — Прартханасану. Во время подъема сделать глубокий вдох (четвертая стадия дыхания).

Некоторые йоги считают, что весь комплекс можно выполнить за 20 с.

Упражнения Сурья Намаскар выполняются при подготовке к асанам, но ими можно заниматься отдельно, 2—3 раза в день, за один раз — до 12 циклов.

Если динамические упражнения йогов в большинстве своем похожи на известные нам, то асаны статичны, рассчитаны на выдержку с определенным дыханием или задержкой дыхания и с элементами самовнушения. Они подразумевают не простое накапливание массы мышц, а качественное изменение всех клеток организма, выработку эластичности мышц, связок, позвоночного столба, подвижности в суставах, укрепление и оздоровление внутренних органов, нервной системы. Поэтому каждая асана предназначена для определенной группы мышц, органов, связок, нервных сплетений, эндокринных желез и т. п. Большинство асан просты в исполнении и доступны людям различных возрастов.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — АСАНЫ

Происхождение асан теряется в далеком прошлом. Согласно легендам покровитель йогов Шива демонстрировал 84 000 поз, показывая физические упражнения для поддержания здоровья, самосовершенствования и самопознания. Сейчас большинство йогов исполняет лишь 84 основные асаны. Упражнения воздействуют на нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную, на пищеварительную и выделительную системы.

Жан-Жорж Хенротт, врач, научный сотрудник Национального научно-исследовательского центра Франции пишет, что «положение тела существенно влияет на физиологические характеристики его организма. Например, замечено, что положение лежа приводит к изменению состава крови (уменьшается содержание серопротеинов), а если резко подняться на ноги, увеличивается выработка гормонов надпочечной железы. Поэтому вполне вероятно, что широко известное упражнение йоги Сиршасана (стойка на голове), при котором сила тяжести действует на внутренние органы в обратном направлении, в самом деле существенно влияет на эндокринные железы, деятельность мозга, а также на циркуляцию крови в венах конечностей».

Во многом здоровье зависит от состояния клеток и тканей. Для их нормальной работы требуются по крайней мере четыре основных условия:

— постоянный приток питательных веществ;
— совершенная функция желез внутренней секреции;
— быстрое и полное очищение организма от шлаков;
— здоровая и совершенная функция нервной системы.

Следовательно, пищеварительная и циркулирующая системы должны быть в превосходном состоянии, чтобы снабжать ткани протеином, сахаром, жирами, солями и т. п. Этому способствуют асаны.

Рассмотрим их воздействие на пищеварительную систему. Желудок, кишечник, печень находятся в брюшной полости, поддерживаются тазом и сильными мышцами. Эти внутренние органы слегка массируются при регулярном поднятии и опускании диафрагмы во время дыхания, этим самым стимулируется их работа. Каждую

минуту органы пищеварения получают от 40 до 50 автоматических массажирований, так необходимых для поддержания здоровья. Асаны не только массируют внутренние органы извне, но и оказывают уникальные нагрузки, которым нет равных в какой-либо другой системе физкультуры и спорта. Общеизвестно, что мышцы могут сохранять силу и эластичность, если подвергаются нагрузкам в движениях на растягивание и сокращение. Большинство асан как раз и развивает эластичность всех внешних и внутренних мышц тела и внутренних органов. Например, Бхуджангасана, Салабхасана, Дханурасана способствуют растягиванию мышц живота и сокращению спинных мышц. Йога Мудра, Пашиматанасана, Падахастхасана и Халасана сокращают мышцы живота и растягивают мышцы спины. Вакрасана и Ардха Матсьендрасана тренируют боковые мышцы живота. Салабхасана развивает легкие и мышцы спины. Уддиана и Наули, хотя и наиболее трудные упражнения, дают поразительные результаты для укрепления мышц живота и внутренних органов.

Асаны не только обеспечивают эластичность мышц живота и внутренних органов, автоматически массируя их, но и поддерживают в надлежащем месте.

Главным органом системы кровообращения является сердце, мышца которого необычайно сильна. Но и ее можно укрепить, прибегнув к упражнениям йоги. Уддиана и Наули массируют сердце снизу при помощи диафрагмы. Бхуджангасана, Салабхасана, Дханурасана, Сарвангасана, Випарита Карани и Халасана подвергают переменным давлениям и массажам, улучшают и укрепляют органы кровообращения. Для укрепления кровеносных сосудов йоги с незапамятных времен выполняли Сиршасану, Сарвангасану и Випарита Карани, которые дают возможность крови свободно, без напряжения течь к сердцу. Эти позы снижают давление на вены, что значительно уменьшает их деятельность. Короткий отдых, полученный сосудами во время выполнения этих асан, вполне достаточен для регенерации. Ежедневная практика асан может излечить варикозное расширение вен.

Универсальным упражнением для оздоровления и тренировки органов дыхания признана Салабхасана. Нужно сделать глубокий вдох и задержать воздух на несколько секунд, до конца упражнения. Практикуя Салабхасану 2—3 раза в день, можно значительно улучшить функцию каждой клетки легких.

Ряд асан очищает органы дыхания, предотвращает простудные заболевания и тонзиллит. К таким упражнениям йоги относят Сарвангасану, Випарита Карани, Матсьясану, Дживха Бандху и Симха Мудру.

Здоровье во многом зависит от нормальной функции желез внутренней секреции, основными из которых являются шишковидная, щитовидная, гипофиз, надпочечники, половые железы и некоторые другие. Нарушение работы одной из них может привести к очень серьезным расстройствам.

Для поддержания нормальной функции щитовидной железы йоги рекомендуют практиковать Сарвангасану, Випарита Карани, Матсьясану, Дживха Бандху и Симха Мудру.

Для улучшения работы гипофиза и шишковидной железы — Сарвангасану, половых желез — Сарвангасану, Уддиану и Наули.

Вторым условием нормальной работы клеток является полное удаление продуктов выделения из организма: углекислоты, мочевой кислоты, мочи, пота и т. д. Необходимое условие этого — хорошее состояние органов дыхания, пищеварения и других систем. Работу почек улучшают Уддиана, Наули, Бхуджангасана и Дханурасана.

Наиболее важными частями нервной системы являются головной и спинной мозг, симпатическая нервная система. Сеть нервных волокон, отходящих от головного и спинного мозга, настолько густа, что связана со всеми тканями. Если нервный контакт прерывается в какой-то части тела, она, как правило, парализуется.

Йоги утверждают, что древнейшая система индийских поз оказывает такое же положительное воздействие на нервную систему, как и на органы пищеварительного тракта, железы внутренней секреции и на органы выделения.

Сиршасана и Випарита Карани улучшают снабжение головного мозга кровью, богатой кислородом. Упражнения, укрепляющие мышцы живота и позвоночника, одновременно укрепляют и нервы, идущие вдоль позвоночного столба. Некоторые асаны стимулируют умственную деятельность.

Асаны, как ни один вид упражнений, увеличивают подвижность в суставах и эластичность всех тканей, а гибкость тела, эластичность тканей и подвижность в суставах являются, по утверждению йогов, основным показателем естественного возраста человека. Не по паспортным данным, а по работе внутренних органов и гибкости судят о возрасте человека. Асаны предотвращают уплотнение и деформацию суставных поверхностей костей, истощение и окостенение прослоек хряща, укорачивание и огрубление связок и суставных сумок. Известно, что и выносливость, и силу можно возродить даже в преклонном возрасте. Утраченную же гибкость

на определенной стадии вернуть практически почти невозможно. Асаны предотвращают и задерживают возрастные изменения.

Следует, однако, отметить, что хотя асаны и способны поддерживать мышцы здоровыми и сильными, они незначительно увеличивают их объем. Добиться атлетической фигуры можно с помощью упражнений медленной гимнастики Дхандал и Бхаски.

Асаны выполняются плавно, без чрезмерных усилий и рывков. Практикующий асану не должен чувствовать напряжения, усталости. Мысли должны быть сосредоточены на том органе или мышцах, которые включает поза (на это обычно указывает небольшое напряжение мышц). Асаны выполняются только при хорошем настроении, при полной уверенности, что они приносят бодрость, здоровье, силу и молодость, без какого-либо сопровождения музыкой, без постороннего шума, ибо это мешает сосредоточению.

Асаны выполняют тремя способами, которые внешне почти не различаются. В первом случае начинающие обычно делают вдох, на задержке дыхания принимают определенную позу и с выдохом выходят из нее. Второй способ более сложен и включает воображение и концентрацию внимания. Приняв позу, следует мысленно представить, что прана (жизненная космическая энергия) и целебные силы текут к той части тела и органу, на который воздействует асана. В третьем случае мысли следует направить на духовную сторону. Индра Деви называет такую практику выполнения асан Саи-йогой, по имени известного Бхакти-йога Саи Бабы. Прежде чем приступить к этим упражнениям, необходимо предварительно хорошо освоить технику глубокого дыхания и научиться правильно выполнять позы йогов, так как в Саи-йоге мысли концентрируются на желаемых духовных качествах, сопровождающих позы. После каждой асаны следует расслабление. Например, выполняя Бхуджангасану, глубоко вдыхая и медленно поднимая голову и плечи от пола, следует представить, что вы тянетесь к свету. Вначале в своем воображении видите зеленую траву и цветы, затем пытаетесь подняться выше, но не можете. Поместив ладони по обе стороны плеч, обнаружите, что в состоянии подняться значительно выше. Отведите голову назад, пусть свет потоком льется на вас. Вы наслаждаетесь возможностью подняться над мраком, стряхнуть с себя путы, тяжесть, тянущую вниз. Медленно выдыхая, плавно опуститесь на пол. Теперь вы знаете, что подобно тому, как выполняли позу, можете подняться над серостью повседневной жизни. Окружите себя светом, а затем несите этот свет, добро тем, кто еще ощупью идет в темноте, разделите добрые чувства с теми, кто нуждается в помощи. Продолжайте мыслить таким

образом, пока отдыхаете.

При выполнении других асан мысли могут быть несколько иными, но все они должны быть направлены к одной цели — духовному обогащению и совершенству. Так, приняв позу Сиршасану, закройте глаза и представьте, что вы дерево, голова ваша — его корни, а туловище — ствол, уходящий высоко в небо. Вы являетесь деревом, имеющим множество веточек, покрытых не только листьями, но и прекрасными белыми цветами. Но в сердечке каждого цветка — свет. Это цветы света. Вы стоите на холме, и все могут увидеть вас даже издалека. Вы даете людям луч света. Они протягивают руки, и вы роняете по маленькому цветку в каждую ладонь. Вы испытываете радость от того, что делаете людям добро, несете свет, радость, дружелюбие. Свет живет в каждом цветке ваших мыслей и дел. Вы слились с ним.

Таким образом выполняются все упражнения йоги. Система включает элементы Хатха-йоги, Бхакти-йоги, Карма-йоги и Мантра-йоги, а также концентрацию и элементы медитации.

Автор испытал благотворное влияние асан. Ему приходилось встречаться со многими людьми, занимающимися по системе йогов, и все они говорят об одном: эффект действия асан поразителен. После их выполнения ощущается необычайный прилив энергии. Через дватри месяца тело становится эластичным и податливым, постепенно начинает подчиняться контролю сознания, значительно улучшаются самочувствие и общее состояние, появляются бодрость и жизнерадостность. Растягивающее воздействие асан на мышцы, нервные волокна, кровеносные сосуды, позвоночный столб успокаивают человека. Асаны не требуют большой затраты энергии, они мягки и освежающи. Асаны можно выполнять в любое время дня — до еды или после нее (не менее чем через два-три часа). Следует помнить, что вечером тело более податливо.

Каждое упражнение выполняется два-три раза. Принимать позу и выходить из нее следует медленно и плавно. Позу сохраняют от нескольких секунд до нескольких минут — в зависимости от ее характера, от возраста, состояния здоровья и тренированности занимающегося. Обычно на асану отводят не более двух минут. Никоим образом не следует находиться в позе до появления болевых ощущений, ибо она вместо пользы станет приносить вред. Йоги всегда предупреждают: асаны — сильно действующие упражнения. Не следует перенапрягаться, нужно только постепенно увеличивать время нахождения в асане, и тогда тело приобретет гибкость, вы будете испытывать наслаждение. Общая продолжительность

занятий — не более одного часа (начинают с 5—10 мин и постепенно увеличивают время, доведя его до одного часа). Начать занятия можно в любом возрасте. Необходим постоянный врачебный контроль. Асаны не следует выполнять одновременно с динамическими упражнениями.

Приводим описание основных поз.

ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ ДЫХАНИЯ И МЕДИТАЦИИ

Сукхасана, Сидхасана, Свастикасана, Падмасана и Ваджрасана рассматриваются йогами как основные позы, в которых производятся дыхательные упражнения, концентрация и созерцание.

Во время занятий позвоночный столб, шея и голова должны составлять прямую вертикальную линию. Глаза могут быть открыты или закрыты. Йоги рекомендуют иногда концентрировать взгляд на кончике носа.

Сукхасана («приятная поза»).

Техника исполнения (рис. 21). Сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. Согнуть левую ногу внутрь, положив ступню под правое бедро. Затем, согнув внутрь правую ногу, продеть ее под левую. Тело, шея и голова составляют прямую линию, руки свободно лежат на коленях ладонями вверх или вниз.

Во время последующих тренировок (в «продвинутой стадии») колени должны быть широко раздвинуты и лежать на полу, а ступни — между икрами и бедрами. Положение ног следует менять.

Дыхание и продолжительность выполнения. Выполняя упражнение, дышать нормально. Сперва выдерживать позу в течение 1 мин в каждом положении, отдыхая 1 мин, вытянув ноги. Повторить 3 раза.

Эффект воздействия. См. Падмасана.

Сидхасана («поза совершенства»).*

Эта поза иногда называется Муктасана («свободная поза»), Самасана («симметричная поза») или Гуптасана («спрятанная поза»). Одна ступня лежит пяткой у промежности, вторая — на первой. Сидхасана считается идеальной позой для созерцания и сосредоточения, простой и сравнительно легкой в исполнении.

Техника исполнения (рис. 22). Сесть на пол и выпрямить перед собой ноги. Взять стопу левой ноги и положить ее пяткой вверх, напротив паха. Правую ногу согнуть и положить ступней на левое бедро. Подбородок должен упираться в грудь. Тело держать прямо,

---

* В литературе по йоге встречаются разнообразные наименования некоторых асан.

взгляд фокусировать между бровей. Если подбородок не упирается в грудь, смотреть прямо перед собой или закрыть глаза. Положить руки на колени, слегка согнув пальцы. Сменить положение ног. Сидхасану следует совмещать с глубокими вдохами и выдохами. Продолжительность нахождения в позе довольно значительна — до 20 мин.

Эффект воздействия. См. Падмасана.

Свастикасана («благоприятная поза» или «поза процветания»).

Техника исполнения (рис. 23). Сесть, вытянув ноги вперед и широко разведя в стороны. Согнуть левую ногу, приставив ступней к внутренней части правого бедра. Поднять правую ногу и положить поверх левой. Голову, шею и спину держать прямо.

Эффект воздействия. См. Падмасана.

Ардха Падмасана и Падмасана («поза полулотоса» и «поза лотоса»).

В Индии лотос считается символом чистоты и уверенности. Падмасана изображает цветок, покоящийся на воде в спокойном пруду.

Техника исполнения. Ардха Падмасана (рис. 24). Сесть прямо, ноги выпрямить перед собой. Слегка приподняв правое бедро, подложить под него левую ступню. Правую ногу поднять и согнуть так, чтобы пятка легла на левое бедро, касаясь нижней части живота. Ладони сложить вместе и держать на уровне груди. Повторить упражнение, сменив положение ног. Падмасана. Сесть прямо, вытянув ноги перед собой. Положить правую ступню на левое бедро, а левую — на правое. Прижать к полу колени, положив на них кисти рук. Поза характеризуется абсолютной симметрией тела (рис. 25).

Падмасана имеет два основных варианта: Мукта («свободная») и Бадха («связанная»). Первый вариант описан выше. В Бадха Падмасане правую ступню кладут на левое бедро, левую — на правое. Скрестить руки позади туловища и взяться за пальцы ног. Упереться подбородком в грудь, сосредоточить взгляд на кончике носа.

В Мукта Падмасане руки не скрещивают, а кладут на колени.

Падмасана — одна из лучших поз для всех дыхательных упражнений, которые выполняются сидя. Сидеть прямо и неподвижно. Закрыв глаза, концентрировать внимание на работе сердца. Если выполнить Падмасану не удается, можно положить левую пятку на правое бедро ближе к колену, а правую — на левое (рис. 26). Эта поза называется Самасана.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать

Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

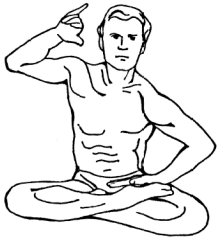

Рис. 26

глубоко и ровно. Выдерживать позу в течение 1 мин. Меняя положение ног, отдыхать 30 с. Повторить упражнение 3 раза.

Эффект воздействия. В сочетании с ровным глубоким дыханием эти позы способствуют физическому и умственному равновесию, успокаивают нервную систему, укрепляют мышцы, кровеносные сосуды бедер и ног, способствуют увеличению подвижности суставов лодыжек, коленей и бедер. Усиливается приток крови к связкам коленных чашек. Позы помогают в профилактике и лечении искривлений позвоночника, ревматизма. Улучшается работа сердца, легких, желудка, кишечника, печени, селезенки, эндокринных желез, так как при выполнении этих упражнений вырабатывается привычка сидеть прямо — в том единственном положении, когда для всех внутренних органов создаются благоприятные условия.

Ваджрасана («поза алмаза», «устойчивая поза»).

Получила название от санскритского «ваджра» («твердый», «стойкий»).

Техника исполнения (рис. 27). Стать на колени, затем сесть на пятки, чтобы ноги, от кончиков пальцев до колен, касались пола и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе. Тело, шея и голова составляют прямую линию. Ладони положить на колени.

Вариант. Стать на колени, немного развести ступни в стороны пятками кверху. Опускать туловище, пока не сядете на пол между пятками. Тело, шею и голову держать прямо.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дыхание должно быть ровным и глубоким. В первое время выполнять в течение 1 мин, в дальнейшем — до 20—30 мин. Повторить дважды с перерывом в полминуты. Отдыхать в позе Савасана 5—10 мин. Сохранять Ваджрасану до 30 мин йоги рекомендуют только тем, кто страдает ишиасом. Лица с недостаточно гибкими суставами начинают с 10—15 с, постепенно увеличивая длительность упражнения до 1 мин и свыше.

Эффект воздействия. Ваджрасана способствует улучшению пищеварения, освобождению от газов, помогает в лечении ишиаса. Суставы колен и голеностопные связки становятся эластичными. Упражнение помогает в профилактике и лечении плоскостопия.

Четыре описанные позы используются йогами для тренировки дыхания, концентрации и созерцания.

Рассмотрим основные асаны, применяемые в психофизической тренировке, — дальнейшем шаге по пути самосовершенствования.

ОСНОВНЫЕ АСАНЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ

При выполнении этих поз обязательно соблюдайте сочетание физических упражнений с мыслительными процессами: проявлением силы воли, сознательно-контролируемым дыханием, контролем над эмоциями, самовнушением и т. п. Вот почему пять основных поз для мыслительно-волевых актов были приведены вначале. Без овладения концентрацией, контролем над дыханием, эмоциями и силой воли, а также без самовнушения воздействие асан на организм ослабевает. Физическое и духовное начала должны сливаться. После каждой асаны следует отдыхать, используя позу Савасана.

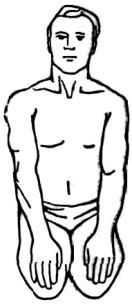

Рис. 27

Рис. 28

Асаны, выполняемые стоя

Прартханасана (восточная поза приветствия).

Техника исполнения (рис. 28). И. п. — стоя, ноги вместе, носки разведены, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Колени выпрямлены, но не напряжены. Голова, шея, туловище составляют прямую линию. Распрямить грудь, распрямить живот, опустить ребра. Диафрагма поднята высоко. Руки сложены ладонями вместе перед грудью, глаза устремлены вперед (на какой-нибудь предмет) или полузакрыты. Концентрировать внимание на всем корпусе, особенно на талии. Стоять неподвижно, преодолевая раскачивание тела из стороны в сторону.

В а р и а н т . Положение то же, но руки опущены вдоль туловища (Пурнападасана — «совершенная поза стоя»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать ровно, глубоко. По освоении дыхания йоги использовать последнее. Выдерживать позу 2—3 мин.

Эффект воздействия. Полный контроль над мускулатурой тела.

Экападасана («поза на одной ноге»).

Техника исполнения (рис. 29). И. п. — стоя, ноги расставлены параллельно, колени выпрямлены, но не напряжены, грудь расправлена, диафрагма высоко поднята. Согнув в колене и подняв, установить правую ногу ступней на внутреннюю часть левого бедра. Руки сложить ладонями перед грудью. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Сосредоточить внимание на согнутой ноге, которая своей тяжестью давит на внутреннюю часть левого бедра. Смотреть на предмет, расположенный немного выше уровня глаз.

Дыхание и продолжительность выполнения. Полное дыхание йогов. Выдерживать позу от нескольких секунд до 2—3 мин.

Рис. 29

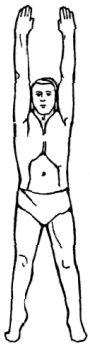

Рис. 30

Эффект воздействия. Вырабатывается устойчивость путем сознательного контроля над мышцами и вестибулярным аппаратом.

Таласана («поза пальмы», «поза растягивания»).

Техника исполнения (рис. 30). И. п. — ноги на ширине плеч, грудь распрямлена. Медленно сжимая кулаки, согнуть руки перед собой в локтях. Одновременно поднимаясь на носки, выпрямить руки над головой и вытянуть тело насколько возможно, опустив ребра. Голову не вбирать в плечи. В верхнем положении задержаться на несколько секунд, почувствовав растяжение всего тела. Медленно стать на всю ступню, опуская и расслабляя руки.

Дыхание и продолжительность выполнения. При подъеме — глубокий вдох, в крайнем верхнем положении — задержка дыхания на несколько секунд, одновременно с опусканием — выдох. Выполнить 3—6 раз. Внимание сосредоточивать на мышцах живота.

Эффект воздействия. Растягиваются мышцы, частично снимается утомление.

Врикшасана («поза дерева»).

Техника исполнения (рис. 31). И. п. — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, взять левую стопу обеими руками и положить на правое бедро, приблизив пятку к нижней части живота. Левое колено должно находиться слева, на одной линии с правой ногой. Поднять руки над головой, сложив ладонями. То же, переменив ногу.

В а р и а н т (рис. 32). Из позы Врикшасана, не меняя положение ног, опуститься на колени. Асана носит название Ватьясана («поза дерева баньян»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать ровно и глубоко. В асане находиться 1—2 мин. Повторить 2—3 раза. Внимание сосредоточивать на поддержании равновесия.

Рис. 31

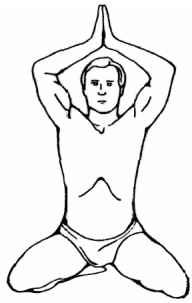

Рис. 32

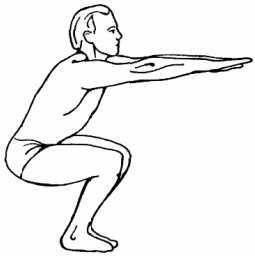

Рис. 33

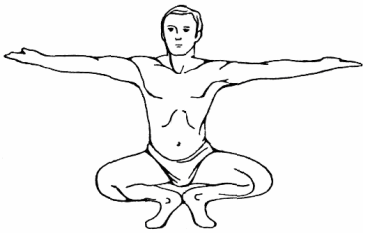

Рис. 34

Эффект воздействия. Развиваются мышцы, вырабатывается равновесие. Рекомендуется как одно из средств улучшения функций вестибулярного аппарата и нервной системы.

Уткатасана («неудобная поза», «трудная поза»).

Техника исполнения (рис. 33). И. п. — стоя прямо, ноги и ступни вместе. Вытянуть руки вперед ладонями вместе. Сгибая колени, присесть. Бедра параллельны полу. Приседая, можно соединить колени, слегка наклоняя тело вперед. Спину держать прямо, пятки отрывать от пола. Смотреть прямо перед собой. Вернуться в и. п.

Исполняя позу, можно становиться на носки и садиться на пятки, браться руками за колени.

В а р и а н т . Сделать полуприседание, вытянуть руки вперед, стать на полную ступню.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать нормально. В позе находиться до 1 мин. Повторить 3 раза. Внимание концентрировать на пояснице.

Эффект воздействия. Укрепляются мышцы ног и коленные суставы. Применяется йогами для лечения люмбаго.

Урвасана («поза сгибания колен»).

Техника исполнения (рис. 34). И. п. — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь. Положить руки на пояс (можно поднять вверх или

вытянуть в стороны). Подняться на носки, делая вдох. Медленно присесть на носках, разводя колени. Пятки приподняты и соединены. Приседая, медленно сделать выдох. Смотреть прямо перед собой.

В а р и а н т . Приседать на носках, держа ноги параллельно.

Дыхание и продолжительность выполнения. Поднимаясь на носках, сделать глубокий вдох, опускаясь — выдох. В асане находиться до 1 мин. Повторить 3 раза. Внимание сосредоточить на пояснице.

Эффект воздействия. Укрепляются мышцы ног и спины, коленные суставы, лодыжки, голеностопные связки. Приобретается контроль над равновесием.

Триконасана («поза треугольника").

Техника исполнения (рис. 35). И. п. — стоя, широко расставив ноги. Поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вверх, наклониться в левую сторону, касаясь левой ступни пальцами левой руки, поднимая правую руку вертикально вверх. Следить, чтобы руки все время были на одной линии с плечами. Повернуть голову лицом вверх, концентрируя внимание на позвоночном столбе. Вернуться в и. п. Повторить упражнения в другую сторону. При выполнении асаны руки и ноги не сгибать.

В а р и а н т 1 (рис. 36). Поднятая вверх рука опускается дальше за голову и, прижимаясь к голове, образует с телом линию, параллельную полу.

В а р и а н т 2 (рис. 37). И. п. — стоя, ноги вместе. Делая вдох, поднять руки над головой. Во время выдоха наклониться вперед, не сгибая колени, подтягивая живот. Коснуться пола пальцами рук. Возвращаясь в и. п., сделать выдох.

Дыхание и продолжительность выполнения. Поднимая руки в стороны, сделать полный вдох, наклоняясь в сторону, — выдох. В позе находиться 5—15 с. При выпрямлении — вдох. Повторить 3—4 раза.

Эффект воздействия. Тонизируются спинные нервы и органы брюшной полости, увеличивается перистальтика кишечника, улучшается аппетит. Исчезают запоры. Появляется ощущение легкости в теле. Позвоночник становится эластичным. Укрепляются все мышцы.

Ардха Чандрасана («поза полумесяца»).

Техника исполнения (рис. 38). И. п. — стоя прямо, руки подняты вверх ладонями вперед, большие пальцы сомкнуты. Медленно наклонять тело вправо, прижимая руки к голове и не сгибая. Пятки не отрывать от пола. Верхнюю часть туловища не отклонять ни вперед, ни назад. Повторить наклон в другую сторону.

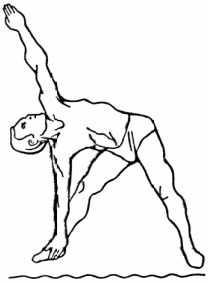

Рис. 35

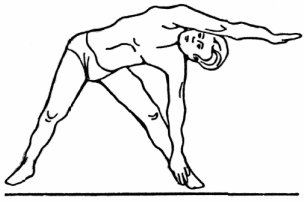

Рис. 36

Рис. 37

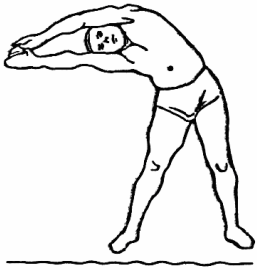

Рис. 38

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать равномерно и глубоко. Находиться в асане — по 1 мин для каждой стороны. Повторить 4 раза.

Эффект воздействия. Улучшается эластичность позвоночного столба и мышц. Укрепляются стенки живота. Облегчается лечение печени, селезенки, почек.

Ардха Чандрасана (вторая фаза).

Техника исполнения (рис. 39). И. п. — то же. Медленно отклонять туловище назад, прижимая руки к голове. Слегка согнуть ноги в коленях. Закончить упражнение наклоном вперед, касаясь пальцев ног руками.

Дыхание и продолжительность выполнения. Наклон начинать после выдоха. В позе находиться 7—12 с, в дальнейшем — до 1 мин. Сохранять нормальное дыхание. Повторить 2—3 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Улучшается контроль за равновесием тела. Появляется ощущение легкости. Улучшается эластичность позвоночного столба и мышц. Укрепляются бедра и мышцы живота. Предотвращается сутулость, улучшается аппетит, повышается жизнедеятельность. Йоги применяют асану для лечения запоров и диспепсии.

Чакрасана («поза колеса»).

Вариант названия — **Пристханасана** (значение — то же).

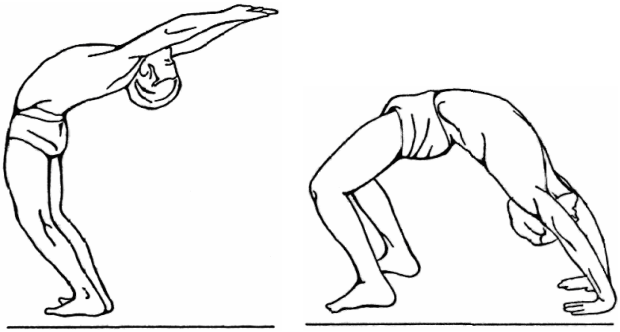

Рис. 39 Рис. 40

Техника исполнения (рис. 40).

Первый способ. И. п. — стоя прямо, руки подняты над головой. Плавно отклоняться назад. Опустив руки до уровня бедер, медленно согнуть ноги в коленях. Продолжать сгибаться назад, пока руки не коснутся пола, после чего выпрямить ноги, чтобы увеличить изгиб спины.

Второй способ. И. п. — лежа на спине. Подтянуть ноги к бедрам, поставить ступни на пол. Согнув руки в локтях, поставить их ладонями вниз за голову. Медленно поднять тело. Со временем можно браться руками за ноги — достигается полная эластичность позвоночного столба. Эта поза называется Пурна-Чакрасана («полное колесо»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. Находиться в асане 15 с, впоследствии — до 2 мин. Выполнить 3 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Стимулируется работа спинных нервов, излечиваются запор, диспепсия и люмбаго, искривления позвоночного столба. Уменьшается тучность. Приобретаются гибкость, стройность, энергия и бодрость.

Падахастасана («поза ног и рук»).

Техника исполнения (рис. 41). И. п. — стоя, ноги вместе. Выполнить ряд ритмичных вдохов и выдохов. Затем, полностью выдыхая, наклониться и коснуться руками пальцев ног, а лбом — колен. Колени должны быть выпрямлены. В дальнейшем класть руки ладонями на пол или браться за пятки сзади, притягивать тело к ногам, добиваясь складывания пополам.

Вариант 1. И. п.— ноги несколько шире плеч. Поочередное сгибание — к левой, затем к правой ноге, держась за ногу или заложив руки за спину (рис. 42— 44).

Вариант 2. И. п. — стоя прямо, ноги как можно шире. Вдох. Выдыхая, наклониться насколько возможно вперед и взяться за ступни.

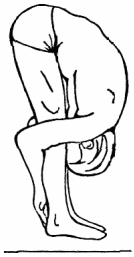

Рис. 41

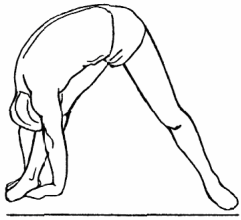

Рис. 42

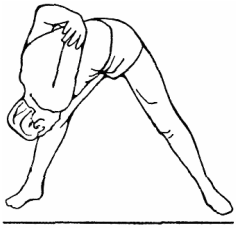

Рис. 43

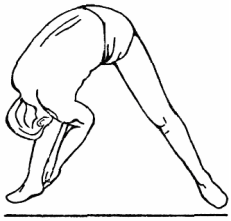

Рис. 44

Дыхание и продолжительность выполнения. В асане задержать дыхание на 10—15 с. Возвращаясь в и. п., сделать глубокий вдох. Выполнить упражнение 2—3 раза. Внимание концентрировать на поясничном и крестцовом отделах позвоночного столба.

Эффект воздействия. Максимально растягиваются мышцы ног и спины, улучшается эластичность позвоночного столба, укрепляются органы брюшной полости, облегчается лечение диспепсии, запоров и ишиаса. Улучшается кровоснабжение головного мозга.

Падангустхасана («поза поднятой ноги»).

Техника исполнения. Исходное положение — ноги врозь, руки сложены ладонями перед грудью. Повернуться направо, согнуть правую ногу в колене. Наклониться вперед-вниз, выпрямляя левую ногу. Сгибаясь в пояснице, поднять левую ногу перед собой. Сделать выдержку. Повторить упражнение в другую сторону.

Дыхание и продолжительность выполнения. Поднимая ногу — вдох, в конечной позе — задержка дыхания на 5—10 с. Выходя из асаны — выдох. Сосредоточить внимание на поддержании равновесия.

Вариант 1. И. п. — стоя прямо, ноги и ступни вместе. Подняться и, опускаясь на носках, сесть на пятки. Руки держать на поясе, тело выпрямить. Из этого положения, сев на левую пятку, вытянуть перед собой правую ногу. После возвращения в и. п. переменить ногу.

Вариант 2. То же, но сидя на пятках положить правую ногу на бедро левой (рис. 45).

Рис. 45

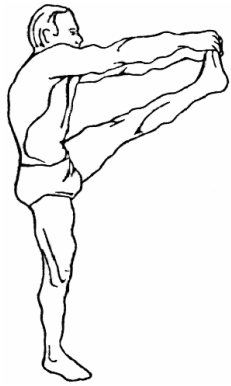

Рис. 46

Эффект воздействия. Растягиваются мышцы ног, спины, груди, шеи и рук. Облегчается контроль над равно весием тела, тренируется вестибулярный аппарат. Прекрасное упражнение для профилактики и излечения плоскостопия.

Хастападангустхасана («поза пальцев ног и рук»).

Техника исполнения (рис. 46). И. п. — стоя прямо, ноги вместе. Подняв левую ногу перед собой, взяться обеими руками за ее пальцы и поднять ногу как можно выше. Колени не сгибать. Выдержав паузу, переменить ногу.

Упражнение можно выполнять по-иному: согнуть ногу в колене (подвести колено к груди), обхватить руками пальцы ноги, выпрямить ее перед собой.

Дыхание и продолжительность выполнения. Поднимая ногу — вдох, выпрямляя — выдох. В позе находиться 10—15 с. Концентрировать внимание на поддержании равновесия.

Эффект воздействия. Развиваются мышцы брюшного пресса, ног, рук. Тренируется вестибулярный аппарат, приобретается контроль над равновесием тела.

Дханусиршасана («поза прикладывания головы к колену»).

Техника исполнения (рис. 47). Выполнить Хастападангустхасану. Медленно наклониться вперед к поднятой ноге и, выдыхая, положить голову на колено.

Эффект воздействия. Тот же, как у Хастападангустхасаны. Растягиваются мышцы спины.

Асаны, выполняемые стоя на коленях

Аджанейасана («поза ножниц»).

Техника исполнения. Из положения стоя присесть и выставить правую ногу вперед, согнув в колене, а левую вытянуть назад как можно

Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

дальше — т. е. сделать ногами «ножницы».

Вариант 1. Из конечного положения повернуться влево, перенести правую руку на колено, вытянутой левой взяться сзади за левую ногу.

Вариант 2. Из конечного положения поднять руки над головой, сильно прогибаясь назад в пояснице (рис. 48, 49).

Вариант 3. Выполнить «шпагат», соединив руки ладонями перед грудью.

Вариант 4. В «шпагате» наклониться вперед и положить голову на колено (рис. 50).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать нормально. В асане находиться 1—2 мин. Выполнить 2—4 раза.

Эффект воздействия. Вырабатывается эластичность мышц пояса и ног, позвоночного столба. Массируются внутренние органы брюшной полости. Рекомендуется для профилактики и лечения ишиаса.

Ардха Курмасана («поза получерепахи»).

Техника исполнения (рис. 51). Принять Ваджрасану. Поднять руки со сложенными ладонями и, медленно наклоняясь вперед-вниз, положить голову и руки (ребром) на пол. Вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, выпрямлены.

Рис. 51

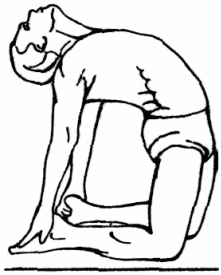

Рис. 52

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать нормально. В асане находиться 1—2 мин. Повторить 3—4 раза. Внимание концентрировать на животе.

Эффект воздействия. Удаляются жировые отложения в области живота и ягодиц. Улучшается пищеварение.

Ардха Устрасана («неполная поза верблюда»).

Техника исполнения (рис. 52). И. п. — стоя на коленях, ноги вместе. Медленно отклоняться назад, начиная с головы, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и продолжать прогибание, выпячивая живот и грудь вперед. В асане прочувствовать давление на все позвонки — от таза до шеи. Выдержав, вернуться в и. п.

Дыхание и продолжительность выполнения. При наклоне назад — медленный вдох, в конечной фазе — задержка дыхания на 7—10 с, при возвращении в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза. Внимание сосредоточить на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Усиливается циркуляция крови, укрепляются мышцы таза, спины, ног, рук. Тонизируются эндокринные железы. Асана сильно возбуждает нервную систему, поэтому ее не следует выполнять по вечерам.

Устрасана («поза верблюда»).

Техника исполнения. Принять Ардха Устрасану. Отклоняться назад до касания лбом пола. Руки поставить ладонями на пол. Подтягивая голову к ногам, взяться руками за их пальцы и подвести голову к подошвам.

Эффект воздействия. См. Ардха Устрасана.

Супта Ваджрасана («поза лежащего навзничь», «поза высшего алмаза»).

Техника исполнения (рис. 53). Принять Ваджрасану: сесть на колени, оттянуть носки. С помощью рук отклонять тело назад, пока голова не ляжет на пол. Спина сильно прогнута, руки вытянуты вдоль тела, тыльная часть касается ног. Внимание концентрировать на солнечном сплетении и области сердца или на позвоночном столбе.

Рис. 53

Рис. 54

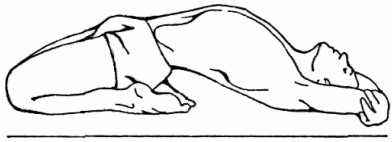

Рис. 55

Рис. 56

Рис. 57

В а р и а н т 1. В конечном положении сложить руки, сцепив кисти большими пальцами, затем вытянуть за головой так, чтобы коснуться пола. Держать руки прямыми (рис. 54).

В а р и а н т 2. В конечном положении согнуть руки в локтях, правой взяться за левый локоть, левой — за правый. Отвести руки за голову (рис. 55).

Дыхание и продолжительность выполнения. Находиться в асане до исчезновения приятного состояния. Дышать равномерно. Повторить 2—3 раза.

Эффект воздействия. Вызывается общее напряжение в ногах, особенно в коленях и бедрах. Мышцы живота («ректи») полностью растягиваются, стимулируется работа внутренних органов брюшной полости. Излечиваются запоры, диспепсия и ишиас. Исправляются дефекты позвоночного столба. Стимулируются нервная система, деятельность кровеносных сосудов и эндокринных желез.

Симхасана («поза льва»).

Техника исполнения (рис. 56—57). И. п. — стоя на коленях. Сесть на пятки, положить руки ладонями на колени. Сделать глубокий вдох. Выдохнуть, открыть рот и высунуть язык. Напрячь и развести пальцы рук, широко раскрыть глаза и рот, напрягая шею, горло и все тело.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать глубоко. Сохранять позу 8—12 с. Повторить 3—4 раза.

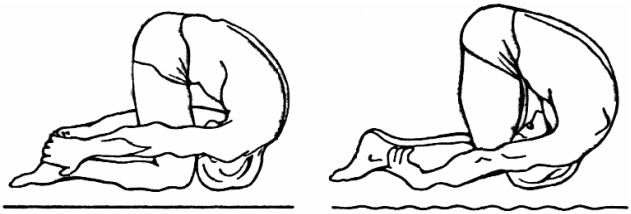

Рис 58 Рис 59

При болях в горле или опухании миндалин — 6 серий по 3—4 раза (в день). Концентрировать внимание на области горла.

Эффект воздействия. Увеличивается приток крови к горлу. Повышается сопротивление инфекциям. Тонизируются мышцы и связки горла. Упражнение полезно больным астмой, лицам с увеличенными миндалевидными железами, а также тем, кто подвержен заболеваниям верхних дыхательных путей.

Сасангасана («поза кролика»).

Техника исполнения (рис. 58—59). И. п. — стоя на коленях, сохраняя прямое положение тела. Слегка нагнуться вперед, взявшись руками за пятки. Продолжать наклон до касания лбом коленей. Упереться теменем в пол, прижав подбородок к верхней части груди. Не изменяя положения головы и коленей, продвинуть тело вперед до выпрямления рук. Концентрировать внимание на позвоночном столбе.

Дыхание и продолжительность выполнения. Начинающие делают перед наклоном выдох. Находиться в асане 10—12 с. При возвращении в и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз. В дальнейшем — дышать естественно, в асане находиться до 1 мин. Повторять по 3 раза.

Эффект воздействия. Обеспечивается максимальная продольная нагрузка на все позвонки. В позвоночнике ощущается сильное растяжение, в области горла, солнечного сплетения и живота — сжатие. Улучшаются гибкость позвоночника, работа печени и селезенки, паращитовидной и щитовидной желез, пищеварение.

Майюрасана («поза павлина»).

Техника исполнения (рис. 60). И. п. — стоя на широко расставленных коленях. Соединить руки и опереться о пол, поставив ладони пальцами назад. Напрячь руки, медленно опустить живот на сведенные локти. Вытянуть ноги и, сделав вдох, оторвать их от пола. Поднять до уровня головы, держа тело параллельно полу.

Вариант 1. Выполнить Майюрасану, как указано выше. Затем, поднимая ноги и опуская голову, наклониться вперед, устанавливая тело под углом к полу (рис. 61).

Вариант 2. Выполнить Майюрасану. Затем наклоняя тело вперед-вниз, опереться лбом о пол.

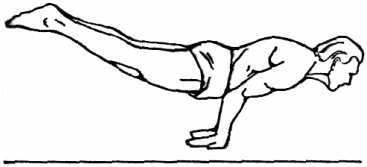

Рис. 60

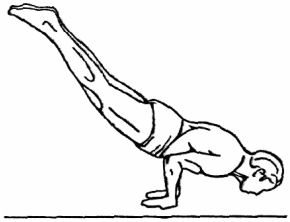

Рис. 61

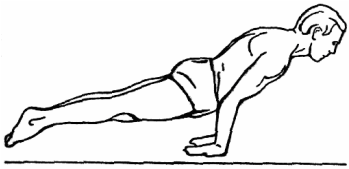

Рис. 62

Рис. 63

В а р и а н т 3. Майюрасана в позе лотоса называется Майюрапардмасана, при раскачивании вниз-вверх — Лоласана.

В а р и а н т 4. Ноги можно не держать в поднятом положении, а опустить и поставить большими пальцами на пол, выпрямив в коленных суставах (рис. 62). Эта поза называется **Хансасана («поза утки»).**

Дыхание и продолжительность выполнения. Вначале дыхание на вдохе можно задерживать. Находиться в позе 5—7 с, затем опустить ноги на пол и сделать выдох. В дальнейшем в асане дышать естественно. Повторить 2—3 раза. Сосредоточивать внимание на органах брюшной полости.

Эффект воздействия. Значительно увеличивается давление внутри брюшной полости. Облегчается лечение желудочных расстройств. Йоги используют эту асану для лечения запоров, диспепсии (в начальном периоде), хронического гастрита и геморроя. Увеличенные печень и селезенка приходят в норму. Тонизируются почки, желудок и поджелудочная железа. Согласно йогам, Майюрасана предупреждает диабет и способствует его лечению.

Асаны, выполняемые сидя

Бхадрасана («благоприятная поза», «нежная поза»).

Техника исполнения (рис. 63). И. п. — сидя на полу. Согнуть ноги в коленях, чтобы подошвы соприкасались, а колени лежали на полу. Взяться руками за ступни и придвинуть их как можно ближе к телу. В

дальнейшем пятки должны касаться промежности. Тело выпрямлено. Положить руки на колени. Если теперь продвинуть тело вперед и сесть на пятки, поза будет называться Горакшасана («поза пастуха»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Приняв позу, сделать выдох и задержать дыхание на несколько секунд. Мышечным сокращением сжать анус и нижнюю часть живота. Через несколько секунд сделать вдох, одновременно расслабляя мышцы ануса и таза. Повторить 2—3 раза. В позе можно находиться от нескольких секунд до 3 минут. Внимание концентрировать на области промежности.

Эффект воздействия. Упражнение хорошо воздействует на промежность, нижнюю часть таза, коленные суставы и мышцы ног.

Горакшасана («поза жизненной энергии»). Вариант названия — Йогасана.

Техника исполнения. Выполнить Бхадрасану, положить руки ладонями на пол и, слегка приподняв с их помощью тело, поместить пятки под анусом. Ступни будут находиться под промежностью, нижняя часть ног — под бедрами. Поставить руки на колени и, надавливая, положить колени на пол.

Дыхание, концентрация внимания и продолжительность выполнения — те же, как в Бхадрасане.

Эффект воздействия. Тренируются мышцы паха и бедер, усиливается приток крови к мочеполовым органам. Облегчается лечение полового бессилия. Йоги рекомендуют практиковать Горакшасану вместе с Сарвангасаной.

Экападасана («поза одной ноги»). Сравните с асаной идентичного названия, выполняемой стоя.

Техника исполнения (рис. 64). Согнуть правую ногу, чтобы пятка касалась левого бедра, а нога лежала на полу. Просунуть левую руку под сгиб левого колена и поднимать ногу, пока она не ляжет на левое плечо. Сомкнуть пальцы позади шеи или за спиной. Повторить, сменив ноги.

В а р и а н т . Подняться, положив руки ладонями на пол (рис. 65).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать равномерно. Находиться в позе до 2 мин. Повторить 2—3 раза. Концентрировать внимание на нижней части живота.

Эффект воздействия. Тренируются мышцы ног, рук, живота, шеи. Поза способствует успокоению нервной системы, благотворно влияет на органы брюшной полости.

Уграсана («суровая поза»). Варианты названия –

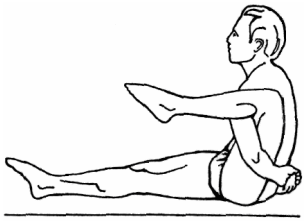

Рис. 64

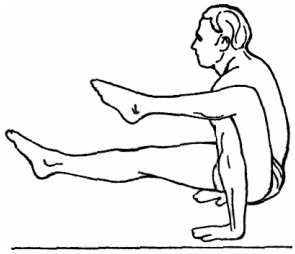

Рис. 65

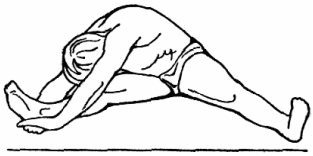

Рис. 66

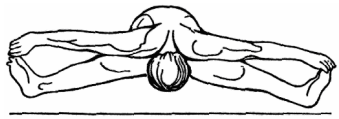

Рис. 67

Пашиматанасана («поза напряжения сзади»), Двиджану Сиршасана («поза двух колен и головы»).

Техника исполнения. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Сделать глубокий вдох. Выдыхая, поднять тело до положения сидя, затем наклониться вперед, не сгибая колени. Взяться руками за пальцы ног, выпрямиться и вернуться в и. п. Во время упражнения сосредоточить внимание на солнечном сплетении.

Вариант 1. Упражнение выполнять из положения сидя.

Вариант 2 (рис. 66). Из положения сидя наклониться поочередно к широко расставленным ногам, держась за одну из них или положив руки за спину. Асана называется Парсва Бхунаман.

Вариант 3. В положении сидя, широко расставить ноги, взяться за пальцы ног и, не сгибая колени, наклоняться до касания лбом пола. В дальнейшем закладывать руки за спину. Асана называется Натарсиршасана (рис. 67).

Вариант 4. Выполнить Парсва Бхунаман, вытягивая руки прямо перед собой, параллельно туловищу. Асана называется Пранатасана.

Вариант 5. Из положения сидя поднять ноги вместе вверх, взяться руками ближе к ступням и, сохраняя равновесие, прижать голову к ногам. Асана называется Уттхита Пашиматанасана.

Вариант 6. Выполнить вариант 1, оставляя руки за спиной, упираясь в пол ладонями.

Дыхание и продолжительность выполнения. Вначале находиться в асане 15 с, затем — до 3 мин. Дышать естественно. Не следует

выполнять позу более 3 мин, так как в противном случае можно усугубить болезнь. После Уграсаны несколько раз выполнить Уддиана Бандху.

Эффект воздействия. Уменьшаются жировые отложения в области живота. Облегчается лечение увеличенной печени и селезенки, удаляются газы из кишечника, улучшается аппетит. Упражнение сильно воздействует на поясничные нервы. Функции органов нижних конечностей, поясницы и бедер контролируются нервными центрами, расположенными в области поясницы и крестца. Пашиматанасана растягивает и укрепляет эти нервы. Одновременно предотвращаются расстройства желудка, печени, почек, селезенки и кишечника. Упражнение способствует лечению запора. По данным исследовательских центров йоги в Индии, во многих случаях прекращается дальнейшее развитие геморроя и диабета, возможно излечение этих заболеваний. Половые органы, прямая кишка, предстательная железа, матка и мочевой пузырь обильно снабжаются кровью, их состояние резко улучшается. Позвоночный столб постепенно становится эластичным. Асана предотвращает и способствует излечению ишиаса. Благодаря великолепной тренировке мышц области живота и внутренних органов Пашиматанасана называется «источником жизненной энергии».

Панчасана («пятиконечная поза»).

Техника исполнения (рис. 68). И. п. — сидя, согнув ноги в коленях, подошвы соприкасаются. Взяться руками за пальцы ног и придвинуть их ближе к телу. Сделать глубокий вдох. С выдохом опускать тело до касания лбом пальцев ног. Через несколько секунд, во время вдоха, вернуться в и. п.

В а р и а н т . Сесть, как указано выше. Просунуть правую руку под правое колено, а левую — под левое. Взяться руками за пальцы ног. Продолжать упражнение описанным выше образом.

Дыхание и продолжительность выполнения. При наклоне тела — выдох, в асане — задержка дыхания на 10—15 с, при возвращении в и. п. — глубокий вдох. Обычно упражнение выполняется только один раз. Внимание концентрировать на пояснице и крестце.

Эффект воздействия. Тонизируется работа органов пищеварения, почек, печени, селезенки, легких, сердца. Оказывается воздействие на промежность, нижнюю часть таза, коленные суставы, мышцы ног, рук, спины. Позвоночный столб постепенно становится эластичным.

Гомукхасана («поза головы буйволицы»).

Техника исполнения (рис. 69—71). Согнуть левую ногу и с помощью рук приблизить левую ступню к правой ягодице, а правую —

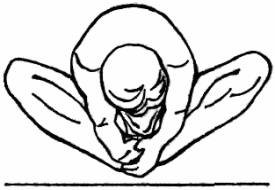

Рис. 68

Рис. 69

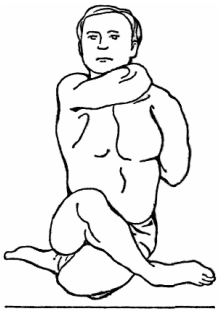

Рис. 70

Рис. 71

поверх левой, поставив ступню близко к левой ягодице. Одно колено подвести под другое. Заложив правую руку снизу за спину, левую забросить через левое плечо. Сцепить пальцы кистей, сблизить руки. Спина, шея и голова должны составить прямую линию. После паузы сменить положение рук и ног. Асану можно выполнять на коленях (Ваджрасана), стоя, а также в ходьбе.

Дыхание и продолжительность выполнения. Находиться в позе 1 мин, затем сменить положение рук и ног. Дышать ровно и глубоко. Повторить 4 раза. Внимание концентрировать на верхних и нижних конечностях.

Эффект воздействия. Асана рассматривается как хорошее средство для лечения ревматизма ног. Предупреждает и лечит ишиас и геморрой, способствует лечению невралгии ног и улучшает функцию половых желез. Йоги рекомендуют практиковать ее перед сном лицам, страдающим бессонницей. В этом случае время нахождения в асане можно увеличить до 15 мин и более.

Вакрасана («поза скручивания»).

Впервые введена директором научно-исследовательского института йоги в Лонавле Сриматом Кувалайанандой.

Техника исполнения (рис. 72). Выпрямить ноги перед собой.

Согнуть правую в колене и подтянуть как можно ближе к телу, затем поднять с помощью рук и, перенеся через левую ногу, поставить на пол к левому бедру. Повернуться вправо как можно больше. Поставить правую руку ладонью на пол, пальцами назад. Сзади, недалеко от правой ягодицы, положить левую руку на пол ладонью вниз, пальцами вперед, стараясь отжать правое колено влево. Сосредоточить внимание на позвоночном столбе. После трех полных дыханий йоги сменить ноги и повторить упражнение.

Вариант. Выполнить указанные выше движения. Бедро и колени сильно прижать к животу и груди. Руки по обеим сторонам тела положить ладонями на пол, пальцами наружу. После трех полных дыханий сменить ноги и повторить упражнение.

Эффект воздействия. См. Ардха Матсьендрасана.

Ардха Матсьендрасана (половинная поза Матсьендры).

Техника исполнения. Выпрямить ноги, согнуть правую в колене и подтянуть к себе так, чтобы пятка легла под левое бедро. Согнуть левую ногу в колене, перенести ступню через правое бедро и поставить подошвой на пол. Развернуть грудь влево, взяться правой рукой за правый бок или бедро, отодвигая левое колено вправо. Голову и все тело повернуть как можно больше влево. Подбородок должен находиться над левым плечом. Сосредоточить внимание на позвоночнике, который должен быть выпрямленным. Через некоторое время сменить ноги и руки, провести скручивание в противоположную сторону.

Вариант. Сесть на пол, как указано выше. Правую ногу согнуть в колене, подтянуть и положить ступней на левое бедро. В остальном техника исполнения — как и в первом варианте. Этой асаной можно овладеть после тщательной тренировки.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать ритмично. В позе находиться несколько секунд, затем — не более 1 мин. В Матсьендрасане (полная поза) пятка упирается в живот, ниже пупка. Эта асана очень трудна и требует большой практики, поэтому многие заменяют ее Ардха Матсьендрасаной или Вакрасаной.

Эффект воздействия. Позвоночный столб сгибается вперед при выполнении Сарвангасаны, Халасаны и Пашиматанасаны, назад — Дханурасаны, Салабхасаны и Бхуджангасаны, в стороны — при выполнении боковых Триконасан и Ардха Чандрасаны. Но для тренировки и выработки эластичности позвоночника нужны скручивания.

Матсьендрасана, Ардха Матсьендрасана и Вакрасана исправляют деформацию позвоночного столба и благотворно воздействуют на всю нервную систему, особенно на симпатическую, а также на печень, поджелудочную железу, селезенку, почки и органы желудочно-

Рис. 72

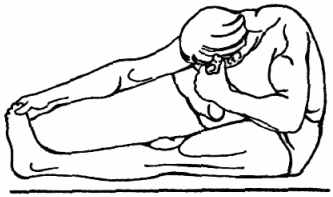

Рис. 73

кишечного тракта. Как и Бхуджангасана, по мнению йогов, эта поза благотворна для почек. Излечиваются диспепсия, люмбаго и мышечный ревматизм.

Парватасана («поза горы»).

Техника исполнения. Сесть в Падмасану, вытянуть руки вверх над головой, соединив ладони или сцепив пальцы. Руки прижаты к плечам. Тело совершенно выпрямлено. Смотреть перед собой. Затем вытянуть тело вверх, стараясь как бы дотянуться руками до потолка. Происходит растягивание верхней части тела.

В а р и а н т . Из позы лотоса медленно вытянуть руки вверх и подняться на колени, стараясь сохранить равновесие. Руки можно сложить перед грудью ладонями вместе.

Дыхание. Дышать глубоко и ритмично, животом: при вдохе последний втягивается (ребра поднимаются), при выдохе — вытягивается. Вначале выполнять 10 медленных глубоких дыханий, затем с каждой неделей прибавлять по 5, доведя общее количество до 30. Концентрировать внимание на области живота.

Эффект воздействия. Парватасана тренирует не только легкие, но оказывает сильное влияние на органы брюшной полости. Улучшается работа каждой альвеолы, стимулируется деятельность сердца, тонизируются органы брюшной полости. Благодаря усиленной циркуляции крови стимулируется работа мочеполовой системы. Асана улучшает пищеварение, способствует излечению диспепсии и запора.

Акаршана Дханурасана («поза стрелка из лука»).

Техника исполнения (рис. 73). Вытянуть ноги вперед. Согнуть правую в колене и поднять, прижав верхнюю часть бедра к телу и поместив нижнюю часть ноги в подмышечной впадине правой руки. Наклониться вперед и взять правой рукой стопу или пальцы вытянутой левой ноги. Взяться левой рукой за пальцы согнутой правой ноги и поднять локоть, стараясь не сгибаться. Проделать то же с другой ногой: вытянуть правую, поднять и согнуть левую. Последняя в подмышечной впадине левой руки. Правая рука натягивает тетиву воображаемого лука.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. Находиться в асане вначале 30 с, впоследствии — до 2—3 мин. Концентрировать внимание на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Асана способствует излечению хронических запоров, диспепсии, вялой печени, лечит ревматизм рук, ног, коленных суставов, исправляет дефекты позвоночника. Удаляются излишние жировые накопления в области живота и бедер. Улучшаются перистальтика, пищеварение и аппетит. Тонизируются органы брюшной полости.

Йогиасана («поза йога»).

Техника исполнения. Выпрямить ноги перед собой. Согнуть правую в колене и с помощью рук поставить подошвой на грудь так, чтобы пятка лежала на верхней части живота, а пальцы — на груди (вертикально вверх). Таким же образом поставить левую ногу на грудь. Коленные суставы прижать к полу. Руки развести в стороны, соединив большой и указательный пальцы, вытянув остальные. Тело не сгибать.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать ритмично. Находиться в асане 5—10 с. Внимание сосредоточить на коленных суставах.

Эффект воздействия. Суставы ног становятся гибкими. Укрепляются мышцы и связки ног. Стимулируется работа внутренних органов и эндокринных желез.

Дханусиршасана («поза колена и головы». См. Маха Мудра).

Техника исполнения (рис. 74). Вытянуть прямые ноги перед собой. Согнуть правую и положить у промежности, касаясь подошвой левого бедра с внутренней стороны. Нагнувшись вперед, взяться за пальцы вытянутой левой ноги и наклоняться вниз, подтягиваясь руками, до касания лбом левого колена. Сменить ноги.

Дыхание и продолжительность выполнения. Находиться в позе по 1 мин в обоих положениях. Дышать естественно. Повторить 3 раза. Концентрировать внимание на солнечном сплетении.

Эффект воздействия. Улучшается работа органов пищеварения, стимулируется солнечное сплетение, облегчается излечение расстройств органов мочеполовой системы, укрепляются мышцы таза, ног, спины.

Дханусиршападмасана («поза головы и колена, соединенных с лотосом»).

Техника исполнения (рис. 75—76). Выполнить Дханусиршасану, но правую ногу положить ступней на левое бедро, как в «позе лотоса». *В остальном техника исполнения, дыхание, концентрация внимания, продолжительность выполнения и эффект воздействия* — те же, как в Дханусиршасане.

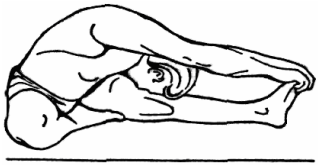

Рис. 74

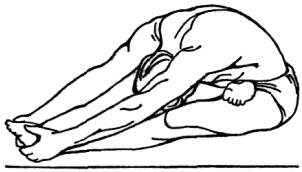

Рис. 75

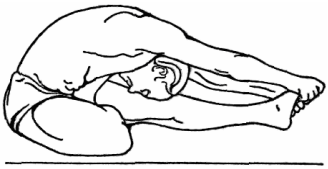

Рис. 76

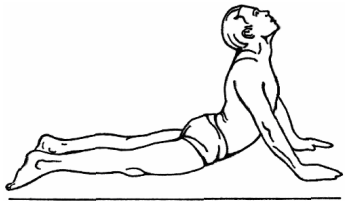

Рис. 77

Асаны, выполняемые лежа на животе

Бхуджангасана («поза кобры»).

Движения при выполнении упражнения напоминают совершаемые змеей, поднимающей голову. В зависимости от вариантов поза имеет несколько названий, которые будут указаны при описании.

Техника исполнения (рис. 77). Положить ладони пальцами вперед на пол на одном уровне с грудью, под плечами. Сделать вдох. Плавно поднять и отклонить голову как можно дальше назад. Сокращая мышцы спины, поднять плечи и верхнюю часть туловища. Завершая прогибание, помочь себе руками. Нижняя часть живота, бёдра, колени и пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. В асане поддерживать вес тела мышцами спины, а не руками. Нагрузка на последние незначительна. Руки должны поддерживать равновесие, ладони лежат на полу, локти прижаты к бокам. Внимание сосредоточить на щитовидной железе, в дальнейшем перевести на нижнюю часть позвоночника. Выдыхая, плавно вернуться в исходное положение.

Вариант 1. В конечной позе Бхуджангасаны повернуть голову налево, стараясь смотреть на ступни. После паузы, повернуть голову направо.

Вариант 2. Руки, согнутые в локтях, положить на пол ладонями, соединенными вместе перед головой. Поднимая туловище, выпрямить руки. Смотреть прямо перед собой. Поза называется Нагасана («нага» — змея).

Вариант 3. Выполнить Бхуджангасану, несколько раздвинув ноги в стороны.

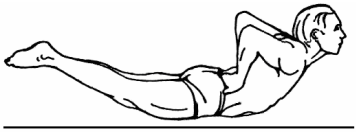

Рис. 78

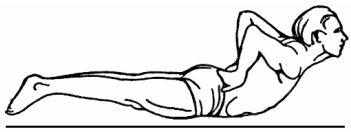

Рис. 79

Вариант 4. Поднимая голову и верхнюю часть туловища, положить руки, согнутые в локтях, ладонями на пояс (рис. 78, 79). Верхняя часть тела поддерживается в вертикальном положении за счет мышц спины. Позу называют Сарпасана («сарпа» — змея).

Вариант 5. Выполнить Бхуджангасану. Согнуть ноги в коленях и достать подошвами ног до затылка. Передняя часть рук до локтей — на полу. Поза называется Бхуджангандрасана («королева-кобра»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. Вначале сохранять позу в течение 30 с, в дальнейшем — до 2—3 мин. Повторить 5 раз.

Эффект воздействия. Увеличивается гибкость позвоночника, облегчается лечение сутулости, прострелов и болей в мышцах спины. Стимулируется деятельность щитовидной железы, укрепляются мышцы спины, живота, рук, ног. Йоги используют асану, чтобы избежать образования камней в почках. Стимулируется работа селезенки. Женщины, страдающие от менструальных болей, найдут упражнение весьма эффективным. Значительно увеличивается приток крови к яичникам и прилегающим органам, включая поясничные позвонки. Рекомендуется выполнять вместе с Халасаной, Салабхасаной и Дханурасаной.

Ардха Бхуджангасана, или Анджанейасана. См. «Асаны, выполняемые на коленях».

Дханурасана («поза лука»).

Техника исполнения (рис. 80). Лежа лицом вниз, касаться подбородком пола, вытянуть руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть ноги в коленях и, обхватив руками щиколотки, прогнуться, приподнимая грудную клетку и бедра. Пола касается только живот. На первых порах колени можно не соединять (Наукасана — «поза лодки»).

Подготовительный вариант. Из указанного выше исходного положения согнуть ноги в коленях, взяться за ступни и пригнуть ноги до касания пятками ягодиц. Взяться за пальцы ног и, нажимая на них, приблизить пятки к полу. В дальнейшем прижимать пятки к полу до касания.

Вариант 1. Принять Дханурасану и начать раскачивание назад-вперед.

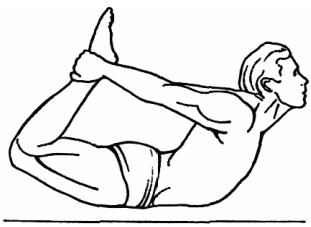

Рис. 80

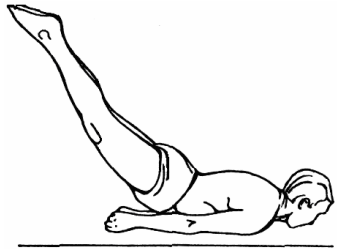

Рис. 81

В а р и а н т 2 . То же, но развести колени и подтянуть ступни к голове. Подошвы должны касаться макушки. После паузы принять и. п.

В а р и а н т 3 . Принять и. п. Вытянуть правую ногу, повернуть ладонь вниз, опереться ею о пол. Согнуть левую ногу в колене, поднять голову и взяться левой рукой за пальцы левой ноги. Подтянуть ногу к голове. После выдержки переменить ноги.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. Вначале находиться в позе 10 с, в дальнейшем — до 1 мин. Повторить 3—4 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Асана стимулирует спинно-мозговые нервы, укрепляет брюшные и поясничные мышцы, улучшается эластичность позвоночника, мышц рук, ног, шеи. Упражнение избавляет от скопления газов. Йоги отмечают, что Дханурасана — сильное стимулирующее упражнение для всего организма, особенно при воздействии на эндокринные железы, в частности половые и щитовидную. Детям с отсталым умственным развитием в Индии рекомендуют выполнять асану ежедневно. Полезна также женщинам с расстройством менструального периода. Йоги утверждают, что поза способствует лечению диабета, начальной стадии импотенции и отдаляет половую слабость в период климактерии на длительный срок.

Салабхасана («поза кузнечика»).

Техника исполнения (рис. 81). Ноги вместе, руки вдоль тела, ладонями вниз или сжав в кулаки. Сделать глубокий вдох, задержать на некоторое время дыхание и, опираясь ладонями о пол, поднять ноги, не сгибая в коленях, как можно выше. Задержаться в асане на некоторое время, затем вернуться в и. п. и сделать выдох. Концентрировать внимание на области таза и нижних позвонков.

В а р и а н т 1 . Выполнить асану, как описано выше, ноги поднимать поочередно. Поза называется Ардха Салабхасана.

В а р и а н т 2. Выполнить Салабхасану, подложив кулаки под бедра (пальцы можно сцепить). Поднять ноги и тело вертикально, прогнуться в пояснице. Пятки должны быть на одной линии с головой.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дыхание задерживать насколько возможно. Выполнить 3—5 раз.

Эффект воздействия. Тонизируются все мышцы тела и эндокринные железы, улучшается работа легких, диафрагмы. Укрепляется сердечная мышца, стимулируется деятельность сердечно-сосудистой системы. Позвоночник становится эластичным.

Вришчикасана («поза скорпиона»).

Техника исполнения (рис. 82). Встав на колени, положить предплечья на пол на ширину плеч, ладони на пол. Слегка оттолкнувшись одной ногой от пола, поднять нижнюю часть тела вверх, балансируя на предплечьях. Медленно опустить ноги по направлению к голове, согнуть в коленях, положить ступни на голову.

В а р и а н т 1. Встав на колени, положить предплечья на пол на ширину плеч, поставить голову между руками и, отталкиваясь ногами от пола, сделать стойку на голове, затем согнуть ноги в коленях.

В а р и а н т 2. Выполнить вариант 2 Салабхасаны, затем согнуть ноги в коленях и положить подошвы на голову.

В а р и а н т 3. Поставить руки ладонями на пол и сделать стойку на руках. Из этого положения согнуть ноги в коленях и прогнуться в пояснице.

Дыхание и продолжительность выполнения. В позе дышать естественно. Находиться в асане от 15 с до 4 мин. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Йоги придают большое значение этой асане как упражнению, придающему эластичность всему телу, особенно позвоночнику. Воздействуя на внутренние органы, поза сочетает в себе эффективность Сиршасаны, Чакрасаны и Дханурасаны. Улучшается циркуляция крови, укрепляется нервная система, особенно спинномозговые нервы. Способствует лечению диспепсии и запора, удаляет застои в печени и селезенке. Предотвращает и способствует излечению многих желудочно-кишечных расстройств, ревматических болей в руках и ногах. Уменьшает жировые отложения, особенно в средней части тела. Улучшает перистальтику и пищеварение.

Доласана («поза раскачивания»).

Техника исполнения (рис. 83). Вытянуть руки. Напрячь конечности, поднять их вверх. Рекомендуется раскачивать тело, поочередно опуская и поднимая переднюю и заднюю части. В дальнейшем

Рис. 82

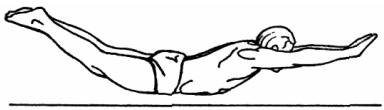

Рис. 83

раскачиваться вперед и назад.

Дыхание и эффект воздействия — как в Бхуджангасане. Массируются все части тела и внутренние органы.

Асаны, выполняемые лежа на спине

Ястикасана («поза трости»).

Техника исполнения (рис. 84). Ноги и руки вытянуть в одну линию с телом. Растягиваясь, сделать вдох. Задержать дыхание на 5—6 с. Выдох. Повторить 3—4 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Растягиваются позвоночник, мышцы спины, шеи, рук, ног, живота. Йоги считают, что упражнение способствует росту детей.

Уттана падасана («поза приподнятых ног»).

Техника исполнения (рис. 85). Вытянуть руки вдоль туловища и положить ладонями на пол. Поднять ноги на 30—60 см от пола. Чем ноги ниже, тем больше напряжение. Колени должны быть напряжены, ноги выпрямлены, носки оттянуты.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. Выдерживать позу от 30 с до 2 мин. Повторить 3 раза. Внимание концентрировать на мышцах живота.

Эффект воздействия. Поза укрепляет мышцы живота и ног, предотвращает грыжу и способствует выходу газов из кишечника. Улучшается пищеварение. Уменьшаются жировые отложения. Асана — средство профилактики пролапсов желудка.

Урдхва Дханурасана («поза выгнутого вверх лука»).

Техника исполнения. Согнуть ноги в коленях и подтянуть пятки к ягодицам, слегка разведя ноги в стороны. Руки поставить на ширину плеч за голову, ладонями на пол, пальцами к себе. Приподняться на руках и ногах («мост»). Выпрямить руки и ноги.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. В позе находиться 1—2 мин. Повторить 2—3 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Рис. 84

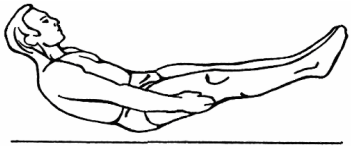

Рис. 85

Эффект воздействия. Укрепляются мышцы живота, груди, рук, ног. Развиваются гибкость позвоночника, дыхательная система. Улучшается работа шишковидной железы, гипофиза, щитовидной железы.

Матсьясана («поза рыбы»).

Техника исполнения. Сесть в Падмасану или Сидхасану. С помощью локтей лечь на спину, выгнув грудь так, чтобы макушка упиралась в пол. Взяться за пальцы ног или положить их на голову. Дышать свободно, избегая напряжения. Внимание концентрировать на щитовидной железе.

Вариант 1. Лечь на спину, руки положить вдоль тела или вытянуть за головой, положив тыльной частью на пол. При вдохе прогнуться в спине, подняв грудь, опираясь на затылок. Дыхание естественное. Это — облегченный вариант асаны (рис. 86).

Вариант 2. Лечь на спину, руки положить ладонями под шею. Ноги согнуть в коленях, упираясь пятками в ягодицы. Прогнуться в верхней части спины, подгибая голову под себя как можно больше. Дышать естественно.

Вариант 3. Сесть в Падмасану. С помощью рук лечь на живот. Упереться лбом в пол. Согнуть руки в локтях и положить перед головой.

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать естественно. В позе находиться 1—2 мин.

Эффект воздействия. Укрепляются мышцы спины, шеи, рук, ног. Позвоночный столб становится гибким и эластичным. Уменьшается жировая прослойка живота. Увеличивается циркуляция крови в области спины и шеи. Упражнение эффективно при простудных заболеваниях спины, шеи и воспалении миндалевидных желез.

Випарита Карани («перевернутая поза»).

Техника исполнения (рис. 87). Вытянуть руки вдоль тела. Сделав вдох, медленно поднять прямые ноги до угла 90° к телу. Опираясь на руки и локти, поднять нижнюю часть туловища вверх, поддерживая ягодицы руками. Немного наклонить ноги к голове.

В позе можно выполнять упражнение языком (см. Випарита Карани Мудра).

Дыхание и продолжительность выполнения. В позе находиться 3—4 мин. Дышать естественно. Возвратившись в и. п., расслабиться.

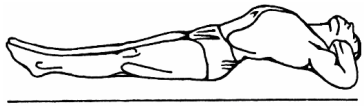

Рис. 86

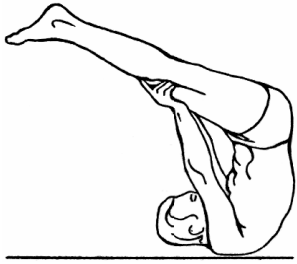

Рис. 87

Прежде чем встать, проделать несколько глубоких дыханий. Внимание концентрировать на щитовидной железе.

Эффект воздействия. В Индии асана используется для предупреждения базедовой болезни, особенно у детей. Эту пользу йоги рекомендуют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно в начальном периоде, а также при воспалении миндалевидных желез. В этом случае Випарита Карани сочетают с Симхасаной или упражнениями языком. Асану часто называют «позой красоты», так как она предотвращает и разглаживает морщины на лице. Благодаря перевернутому положению тела кожа и мышцы лица усиленно снабжаются кровью, насыщенной кислородом, что благотворно воздействует на кожу лица.

Сарвангасана («поза всего тела»).

Известна также под названиями «поза свечи» и «березка». Принадлежит к наиболее важным упражнениям. Йоги рекомендуют выполнять ее по нескольку раз в день. С. Йесудиан и Е. Хейч в книге «Йога и здоровье» пишут о Сарвангасане следующее: «В этой позе мы получаем заряды в обратном порядке. Известно, что земля получает отрицательные частицы, тогда как мы получаем из космоса положительные. В нормальном положении мы получаем отрицательные заряды через ноги, а положительные поступают через голову. В Сарвангасане, Випарита Карани и Сиршасане воздействие частиц прямо противоположное».

Техника исполнения. Вытянуть руки вдоль тела, ладонями на пол. Сделать медленный вдох и поднять ноги, не сгибая в коленях, примерно под углом в 90° к туловищу. Затем, опираясь на руки и локти, поднять туловище до вертикального положения. Упираясь ногами в спину, выпрямиться так, чтобы образовать прямую линию ног и тела, перпендикулярную полу. Подбородок прижат к верхней части груди в выемке, образуя замок, который называется Джаландхара Бандха. Плечи и шея должны лежать на полу, ноги — выпрямлены. Дышать в этом положении следует животом. Внимание

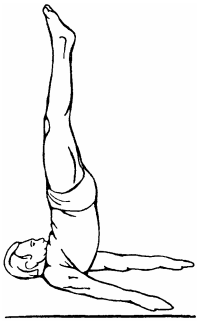

Рис. 88

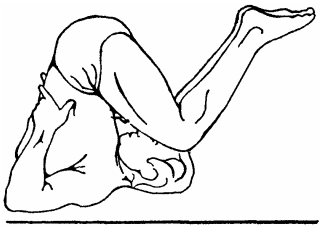

Рис. 89

концентрировать на щитовидной железе. Закончив упражнение, опустить туловище и ноги на пол. Расслабиться. Дышать естественно.

Дыхание и продолжительность выполнения. В позе использовать дыхание животом. Находиться в асане 1—3 мин. Повторить 2—3 раза.

Вариант 1. Лечь на спину, как указано выше, но руки положить не рядом с туловищем, а несколько шире. С помощью рук, опираясь о пол, поднять прямые ноги и туловище до вертикального положения (рис. 88).

Вариант 2. Выполнить Сарвангасану. Затем, балансируя на плечах, шее и голове, убрать руки с пола и вытянуть вдоль тела.

Вариант 3. Выполнить Сарвангасану, согнуть ноги в коленях, чтобы бедра поднялись над головой параллельно полу (рис. 89). Колени можно положить на лоб (голень и носки оттянуты и образуют прямую линию).

Вариант 4. Выполнить вариант 3, обхватив руками голени и прижимая их к бедрам.

Эффект воздействия. Алаин в книге «Йога для совершенного здоровья» пишет, что эта асана позволяет получить земную и космическую радиацию в обратном порядке. То же происходит в области гравитации. Внутренние органы брюшной полости и особенно грудной клетки, располагаясь в верхней части тела, получают меньше крови, так как сердцу нужно преодолевать гравитацию и перекачивать кровь в органы, расположенные в области шеи и головы. В позе Сарвангасана эти органы находятся внизу, и кровь может поступать к ним без особого усиления работы сердца, которое отдыхает даже больше, чем при горизонтальном положении тела. В то же время легкие и органы, расположенные в области шеи, получают обновленный приток крови. Прижимая подбородок к груди, мы предотвращаем обильный ток крови к голове, а дыхание

животом исключает застой. Тем не менее кровеносные сосуды шеи наполняются кровью, и ворота органов, миндалевидные железы, щитовидная железа и легкие получают необходимое питание. Сарвангасана наиболее эффективно воздействует на эти органы.

Бхуджангасана и Дханурасана стимулируют щитовидную железу. Сарвангасана, Випарита Карани и Сиршасана успокаивают и укрепляют и другие органы.

Щитовидная железа контролирует и определяет, как мы двигаемся, говорим, воспринимаем и понимаем — быстро или медленно. У людей с подавленной функцией этой железы работа сердца, перистальтика кишок и другие процессы замедлены. Наоборот, лица с избыточной функцией щитовидной железы всегда торопятся, говорят быстро, зачастую неразборчиво. Все эти ненормальности, как указывают Алаин и Йесудиан, могут исчезнуть после упражнений перевернутого характера.

Органы брюшной полости, которые благодаря гравитации обильно снабжаются кровью, в позе Сарвангасана находятся над другими органами. Они освобождаются от излишков крови, а сосуды сокращаются и вновь приобретают эластичность.

Страдающие от варикозного расширения вен и геморроя, выполняя Сарвангасану, Випарита Карани и Сиршасану всего по нескольку минут в день, испытывали значительное облегчение. Болезненно расширенные вены расправлялись, их стенки сокращались до нормальных размеров. Люди, работающие стоя, могут предотвратить расширение вен, если будут повторять Сарвангасану, особенно после работы. Упражнение особенно полезно женщинам, так как предотвращает и излечивает раздражение и катар матки.

Асаны полезны молодым людям в период созревания, так как нежелательный, излишний приток крови отвлекается от половых органов и направляется в грудную клетку, шею, к головному мозгу, способствует развитию умственных способностей. Как утверждают йоги, детям следует выполнять Сарвангасану, Випарита Карани или Сиршасану по крайней мере три раза в день — утром, днем и вечером. Рост в большой степени регулируется зобной железой, а эти три упражнения сильно тонизируют ее работу. Взрослые должны выполнять позы для поддержания здоровья, юношеской энергии и эластичности тела. Преклонный возраст не обязательно означает увядание и одряхление тела. Функции желез внутренней секреции, ставшие беспорядочными в результате ненормальной деятельности щитовидной железы, снова приходят в норму, и организм, который начал борьбу с приходящими болезнями, приобретает новую силу.

Сарвангасана — одно из лучших восстанавливающих и расслабляющих упражнений для нервной системы.

Халасана («поза плуга»).

Техника исполнения. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела, ладонями на пол. Медленно выдохнуть, поднять ноги до прямого угла к туловищу, носки оттянуты, ноги выпрямлены. Согнуть туловище, медленно опуская ноги за голову, до касания пальцами пола. Это — первая ступень асаны. Во второй следует вытянуть ноги как можно больше назад. Вес тела перемещается больше к верхней части позвоночного столба, а в третьей фазе — еще дальше и поддерживается шейными позвонками. Ноги еще больше продвигаются назад. Руки лежат вдоль тела. Это — конечная фаза Пурна Халасана («полная поза плуга»).

Вариант 1. Из положения вдоль тела сложить руки ладонями, оттолкнуться от пола.

Вариант 2. Согнуть руки в локтях и положить за голову, образуя пальцами замок (рис. 90).

Вариант 3. Выполнить Халасану, но держать ноги не вместе, а врозь. Колени напряжены.

Вариант 4. В варианте 3 пропустить руки между ног, сложив ладонями вместе и подняв вертикально (рис. 91).

Вариант 5. Выполнить Халасану (основной вариант), но руки вытянуть прямо за головой, взявшись за пальцы ног (рис. 92). Этот вариант некоторые йоги выделяют в отдельную асану и называют Двиджану Сиршасана («поза двух колен и головы»).

Вариант 6. В позе Халасана развести сзади не только ноги, но и руки.

Вариант 7. Выполнить Халасану (основной вариант). Колени согнуть и поставить за головой на пол (рис. 93, 94).

Некоторые йоги выделяют этот вариант в отдельную асану и называют Джану Карнасана («поза колен, располагающихся около ушей») или Карнапитасана («поза, закрывающая уши»).

Дыхание и продолжительность выполнения. Дышать глубоко и равномерно. Находиться в позе от 10—15 с до 1—2 мин. Выполнить 2—3 раза. Внимание концентрировать на позвоночном столбе.

Эффект воздействия. Некоторые асаны, например Бхуджангасана, Дханурасана и Салабхасана, при воздействии на позвоночник подвергают его внешнюю сторону сжатию, а внутреннюю — растяжению. Халасана, Хастападасана и Пашиматанасана сжимают внутренюю сторону и растягивают внешнюю. Все эти упражнения полезны, ибо в различных фазах асаны каждый позвонок подвергается сжатию или растяжению. Тем самым значительно улучшается циркуляция крови и, насыщенная кислородом, она

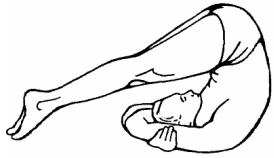

Рис. 90

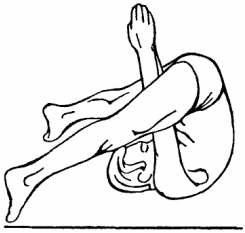

Рис. 91

Рис. 92

Рис. 93

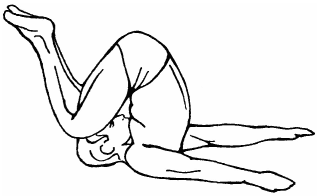

Рис. 94

поступает в наиболее важные нервные центры, расположенные вдоль позвоночного столба. Йесудиан, например, только этим объясняет быстрое терапевтическое воздействие Халасаны, которая восстанавливает силы и освежает организм после усталости и истощения. Халасана хорошо тонизирует мышцы ног, спины, рук, шеи. Позвоночный столб приобретает эластичность.

Эта асана особенно целебна для детей с искривлениями позвоночника. Органы брюшной полости массируются и получают дополнительный приток свежей крови.

Халасана восстанавливает половые железы, поджелудочную железу, печень, почки, селезенку, надпочечники. Упражнение эффективно при нерегулярных менструальных периодах, а при тяжелых формах диабета часто приводит к полному выздоровлению без помощи лечения инсулином. Так, во всяком случае, считает Йесудиан.

Асана уменьшает жировые отложения в области живота и бедер. Хорошо укрепляются органы гортани и область шеи. Вся эндокринная система улучшает работу благодаря взаимосвязи между железами.

Халасана стимулирует деятельность мозга, снимает головную боль. Однако следует быть осторожным и лишь постепенно увеличивать нагрузку на организм.

Сиршасана («поза на голове»), или Випаритасана («перевернутая поза»).

Техника исполнения (рис. 95). Стать на колени. Сплести пальцы в замок и положить руки перед собой на пол (локти широко не разводить). Нагнувшись, поставить голову на пол так, чтобы переплетенные пальцы поддерживали затылок. С помощью ног поднять таз и бедра. Ноги выпрямить, затем согнуть в коленях, оторвать пальцы от пола, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно выпрямить ноги вверх, образовать вертикальную линию тела, ног и головы. В конечной фазе расслабиться. В позе находиться до появления большого напряжения. Некоторые йоги считают, что стоять на темени вредно. Однако при стойке на затылке поза не приносит желаемого результата. Лучшее место — между теменем и лбом.

При возвращении в исходное положение сперва согнуть бедра и колени, медленно опуститься на пол. Не рекомендуется быстро выходить из асаны и вскакивать на ноги. Следует побыть несколько секунд в позе отдыха (рис. 96), чтобы нормализовать циркуляцию крови.

Вариант 1. Из позы Сиршасана опустить левую ногу на пол. Сменить ноги.

Вариант 2. В Сиршасане развести ноги в стороны как можно дальше.

Вариант 3. В позе Сиршасана развести ноги «ножницами» — вперед и назад.

Вариант 4. В Сиршасане сделать левой ногой «полулотос» (согнуть в колене и завести перед правой, положить внешней стороной ступни на бедро правой ноги ближе к паху). Сменить ноги. Эта поза называется Сирша Ардха Падмасана.

Вариант 5. Стать на колени и положить голову на пол, руки за голову, как в основной позе. Выпрямить ноги в коленях, оттянуть носки и поднимать ноги не сгибая, пока тело и ноги не примут вертикальное положение.

Вариант 6. Из позы Сиршасана медленно, не сгибая колени, опускать ноги, пока они не будут параллельны полу (рис. 97). Остаться в этом положении на некоторое время. Проделать то же, раздвинув ноги в стороны.

Вариант 7. Из Сиршасаны опускать прямые ноги до тех пор, пока не образуется острый угол с полом (рис. 98). Пальцы ног не должны касаться пола. Остаться в позе на некоторое время. Проделать то же, раздвинув ноги в стороны.

Рис. 95

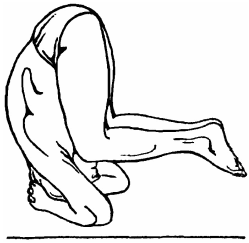

Рис. 96

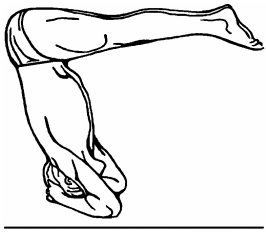

Рис. 97

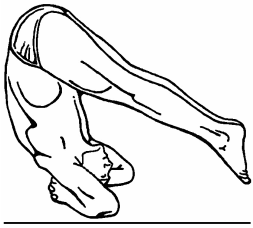

Рис. 98

Рис. 99

В а р и а н т 8 . Стать на колени, положить голову на пол перед собой. Руки поставить на пол перед лицом на уровне плеч ладонями вниз, пальцами по направлению к голове. Поднять ноги и тело вертикально вверх.

В а р и а н т 9 . Из положения варианта 8 поставить левую ногу перед правой и опускать вниз, чтобы она, скользя по правой ноге, обвила последнюю. Левая ступня заходит за правую лодыжку. Сменить ноги.

В а р и а н т 10. Принять ту же исходную позу. Согнуть ноги и развести колени в стороны как можно дальше, соединить подошвы.

В а р и а н т 11. Принять позу варианта 8. Развести руки в стороны, чтобы поддерживать равновесие тела.

В а р и а н т 12. Из положения, указанного в варианте 11, медленно убрать и вытянуть руки вдоль тела. Эту позу йоги называют Капаласана.

Дыхание и продолжительность выполнения. В Сиршасане и ее вариантах находиться от нескольких секунд до 5 минут. Дышать естественно. Внимание концентрировать на головном мозге.

Эффект воздействия. Головной мозг обильно снабжается кровью. Улучшаются зрение и слух. Поза благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, на сон и аппетит. Асана оказывает хорошее терапевтическое воздействие на лиц, страдающих неврастенией.

Сиршападмасана — сочетание Сиршасаны и Падмасаны.

Техника исполнения (рис. 99). Выполнить Сиршасану, затем медленно согнуть левую ногу и положить внешней стороной ступни на правое бедро, а правую ступню — на левое бедро, т. е. принять «позу лотоса». Сменить положение ног.

Вариант 1. В позе Сиршападмасана немного согнуться в поясе вперед, затем наклониться направо. То же в левую сторону. Позы с наклоном направо, налево и вперед называются Урдхвападмасаны.

Вариант 2. Из Сиршападмасаны опустить ноги вниз. Позу называют Шьям Сундра.

Вариант 3. Из варианта 2 — опускать ноги еще ниже, пока колени не коснутся груди. Поза называется Госвами.

Вариант 4. Выполнить Сиршападмасану, но поставить руки на пол перед лицом на уровне плеч ладонями вниз, пальцами вперед (см. вариант 8 Сиршасаны). Медленно наклонить ноги в «лотосе» до касания коленями груди.

Дыхание, продолжительность выполнения и эффект воздействия — те же, как в Сиршасане.

К позам, выполняемым стоя на голове, можно отнести и Гривасану (см. описание).

Асаны, выполняемые стоя на руках

В данную серию включены основные позы йогов, выполняемые на руках с отрывом тела от пола.

Майюрасана («поза павлина») и ее варианты, описанные в разделе «Асаны, выполняемые сидя на коленях», относятся и к упражнениям, выполняемым стоя на руках.

Ангустхасана («поза сидя с вытянутыми вперед ногами, поднятая на руках»).

Техника исполнения (рис. 100). Соединить и вытянуть ноги перед собой. Положить руки ладонями на пол вдоль тела. Подняться на пальцах рук, опираясь о пол. Ноги в коленях не сгибать. Тело держать прямо или слегка наклонить вперед.

Дыхание и продолжительность выполнения. Задержать дыхание на 5—10 с. Впоследствии в позе можно дышать. Повторить 3—4 раза. Внимание концентрировать на мышцах живота.

Эффект воздействия. Хорошо укрепляются пальцы и мышцы рук и ног, мышцы груди, спины и живота, органы дыхания.

Уттхита Вакрасана («поднятая скрученая поза»).

Техника исполнения (рис. 101). Соединить и вытянуть ноги перед собой. Правую руку положить ладонью на пол вдоль тела, левую —

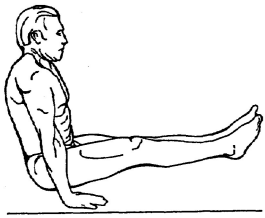

Рис. 100

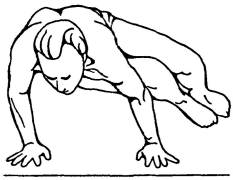

Рис. 101

Рис. 102

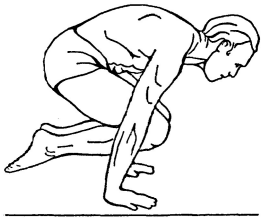

Рис. 103

между ногами. Положить одну ногу на другую. Подняться на руках, несколько раз подав тело вперед и повернувшись вправо. Сменить руки.

Вариант. Сесть, как в основной позе. Руки положить ладонями вниз слева от туловища, примерно на ширине плеч. Повернуть тело влево и подняться на руках. То же вправо.

Дыхание, концентрация внимания, продолжительность выполнения и эффект воздействия — те же, как в Ангустхасане.

Какасана («поза вороны»).

Техника выполнения. Поставить руки на пол ладонями вниз, пальцами от себя. Немного согнуть руки в локтях. Положить колени на руки выше локтей и, балансируя, подняться на руках. Нижняя часть ног параллельна полу или приподнята, носки оттянуты (рис. 102, 103).

Дыхание, концентрация внимания, продолжительность выполнения и эффект воздействия — те же, как в Ангустхасане.

МУДРЫ

Название «мудры» означает «символы», «позы» или «движения тела». Они сочетают в себе определенные положения тела в пространстве, особые дыхательные и умственные упражнения, цель которых — контроль и влияние на функцию различных органов, подчинение их работы сознанию. Большое внимание в этих упражнениях уделяется мыслительной концентрации и сосредоточению.

Йоги считают, что для облегчения концентрации необходимо привести себя в состояние пассивности и полностью изолироваться от внешнего мира посредством постепенного подавления потока мыслей. Это достигается с помощью определенных положений тела, полной релаксации и дыхательных упражнений.

Мыслительная деятельность, как правило, сопровождается сокращением мышц, особенно мелких мышц лица, шеи, рук, живота. Такие позы, как Падмасана, Сидхасана, Сукхасана и некоторые другие, в сочетании с релаксацией и контролируемым ритмическим дыханием или его задержкой помогают контролировать ход мыслей и направлять их в желаемое русло. А полное расслабление может повлечь за собой даже временную остановку потока мыслей.

Специалисты указывают на близость мудр и асан не только по внешним признакам (положение тела, методы дыхания), но и по их воздействию на организм. Поэтому зачастую некоторые мудры попадают в разряд асан, например Випарита Карани, Йогасана, а ряд асан — в разряд мудр, скажем, Сарвангасана, Матсьясана.

Однако между асанами и мудрами существуют и различия. Первые, как представляется многим авторитетным медикам Индии, сильнее воздействуют на нервную систему, вторые — на работу желез внешней и внутренней секреции. Насчитывается довольно большое количество мудр. Например, известный знаток системы йог Шива Шаран указывает 25 основных мудр. И каждая из них имеет специальное назначение. Опишем наиболее важные. Но прежде необходимо отметить, что мудры и бандхи противопоказаны детям.

Ими могут заниматься мальчики с 15 лет, девочки — с 13.

Самбхави Мудра («поза, дающая счастье»). Считается одной из наиболее простых. Для ее выполнения следует принять позу Падмасана или Сидхасана. Смотреть прямо перед собой на воображаемый приятный объект или закрыть глаза и мысленно сконцентрировать взгляд на область между бровями. Дышать свободно в соответствии с ритмом, принятым самим практикующим. Например, выполнять вдох на шесть ударов пульса, задерживать дыхание на четыре и выдыхать вновь на шесть. Во время такого свободного ритмичного дыхания расслабить все мышцы.

Если упражнение выполняется правильно, то очень скоро посторонний поток мыслей прекратится, а основное внимание сосредоточится на месте мыслительной концентрации.

Вначале не следует долго выполнять мудры. Полная релаксация, свободная и удобная поза, ритмичное дыхание, контроль мыслей и сосредоточение — основа успеха. Как и во всех других упражнениях йогов, следует избегать напряжения. Едва почувствовав усталость, нужно немедленно прекратить занятие.

Сперва в месте сосредоточения будет ощущаться тепло. Затем, если приложить волевое усилие, может появиться светящееся пятно или концентрические круги желтоватого или фиолетового цвета, сжимающиеся и расширяющиеся с ритмом дыхания. Йоги считают, что таким образом можно ощутить так называемый «третий глаз Шивы». Это упражнение контролирует дыхание и течение мыслей, помогает выработать умение расслабляться и тем самым дает хороший отдых при физической и умственной усталости.

Маха Мудра («великое замыкание»). Выполняется в позе Джанусиршасана. Сесть, закрыть глаза и сосредоточить внимание на промежутке между бровями. Опустить голову и прижать подбородок к груди. Перенести концентрацию внимания на щитовидную железу. После непродолжительных тренировок в ее области появится ощущение тепла.

По утверждению йогов Маха Мудра хорошо тонизирует работу щитовидной железы, деятельность органов пищеварения, укрепляет дыхательную систему, способствует лечению туберкулеза легких и болезней половой системы.

Агнейни Мудра («символ огня»). Сесть в позу Падмасана или Сидхасана, дыхание ритмичное, выполнить полную релаксацию мышц. Закрыть глаза и сосредоточить внимание на солнечном сплетении, особенно во время задержки дыхания.

Агнейи Мудра укрепляет солнечное сплетение, называемое йогами брюшным мозгом, дыхательную и нервную системы, улучшает контроль над мыслительными процессами. Считается, что тибетские йоги с помощью этой мудры могут переносить очень низкие температуры.

Йони Мудра («мудра промежности»). Ее назначение, как указывают йоги, — изоляция мозга от внешних раздражителей. Выполняют только на пустой желудок.

Принять позу Падмасана или Сидхасана, полностью расслабиться и ритмично дышать (рис. 104). В момент выдоха задержать на некоторое время дыхание и несколько раз сократить мышцы ануса как бы поднимая органы этой части тела вверх. Руки положить на лицо так, чтобы указательные пальцы плотно закрывали веки, безымянные — ноздри, мизинцы — губы, а большие — уши. Концентрировать внимание на месте немного выше промежности. Время задержки дыхания индивидуально, но в среднем несколько секунд.

Йони Мудра, по утверждению йогов, тренирует органы дыхания, контролирует мыслительные процессы, укрепляет органы брюшной полости и половой системы, помогает при запорах.

Каки Мудра («символ вороны»). Некоторыми йогами она рассматривается как вариант Йони Мудры, поэтому и выполняется так же. Разница только в том, что мизинцами не надо прижимать губы. Они складываются таким образом, что напоминают клюв вороны. Это дает возможность сделать вдох, полностью концентрируя на нем внимание, а выдыхать словно бы через соломинку, так как губы образуют крохотное отверстие.

Эффект воздействия такой же, как и при выполнении Йони Мудры.

Йога Мудра («символ йога»). Ранее называлась Йогасана. Весьма полезное упражнение. Оно, по мнению йогов, пробуждает мощные внутренние ресурсы организма.

Сесть в позу Падмасана, завести руки за спину и взять в «замок» (рис. 105). Руки не напрягать. Их можно положить тыльной частью на подошвы, сложив ладони вместе за спиной. Наклониться вперед до касания лбом пола. Следить за тем, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Йога Мудру можно выполнять и в позах Сукхасана или Ваджрасана. Наклоняясь вперед, выдохнуть, пока лоб не коснется пола. Находясь в позе, задержать дыхание на 10—15 секунд. Возвращаясь в исходное положение, медленно вдохнуть. Повторить Мудру 3—5 раз.

У большинства людей, страдающих хроническим запором, смещены органы брюшной полости. Ряд асан и мудр восстанавливает их нормальное положение. Йога Мудра здесь играет основную роль

Рис. 104

Рис. 105

Рис. 106

(в этом случае руки лучше держать впереди, ладони упираются в живот). Кроме того, йоги рекомендуют применять ее при различных легочных заболеваниях, увеличении печени, селезенки и при диспепсии.

Випарита Карани Мудра («обращенно действующая мудра»). Лечь на спину, руки положить вдоль тела. Задержать дыхание, ноги поднять вверх, не сгибая в коленях, до тех пор, пока они не образуют прямой угол с полом. Параллельно с глубоким вдохом, поднять таз и нижнюю часть тела, поддерживая ягодицы руками. Тело стоит на лопатках в слегка наклонном положении и поддерживается предплечьями, покоящимися на полу. По достижении перевернутого положения (конечной фазы) задержать дыхание на некоторое время, затем выдохнуть. Вернуться в первоначальное положение.

Эту мудру выполняют 4 раза по 10—30 секунд, затем переходят к Савасане.

Прямая походка человека создает на некоторые жизненно важные органы особые нагрузки, их следует время от времени снимать. Йоги рекомендуют делать это посредством перевернутого тела, что и достигается с помощью Випарита Карани Мудры. Она укрепляет и тонизирует внутренние органы, предотвращает и излечивает диспепсию, запор, грыжу. Это любимое упражнение индианок, считающих, что оно улучшает цвет лица и удаляет морщины.

Ваджроли Мудра («поза при ударе молнии»). Иногда ее называют «позой пораженного громом». Можно выполнять из положения сидя, отклоняя тело назад и одновременно поднимая прямые ноги, или из положения лежа, поднимая тело, голову и ноги.

Руки положить ладонями на пол несколько впереди таза на ширине плеч для поддержания равновесия (рис. 106). Сидеть на ягодичных мышцах, спину держать прямо, голову немного наклонить вперед. Если сесть на крестец и взяться руками за пальцы ног и понемногу раскачиваться, то это будет уже асана «поза лодки» — Навасана.

Балансируя на ягодицах, руками обхватить ноги, а голову приблизить к коленям. Поднимая ноги, медленно вдохнуть. В конечном положении задержать дыхание, опустить подбородок вниз. Опуская ноги, выдохнуть.

Весь цикл дыхания можно выполнять и в кульминационной фазе позы, при вдохе немного поднимая подбородок от груди. Внимание сосредоточивать на органах брюшной полости.

Мудра укрепляет дыхательную систему, тонизирует работу щитовидной железы. Рекомендуется при варикозном расширении вен, развивает мышцы груди, ног, живота, шеи и рук.

Тадаги Мудра («символ пруда»). Рассматривается обычно как дополнение к позе Уграсана или Пашиматанасана.

Выполнить позу Уграсана, сделать вдох, затем глубокий выдох и, втянув мышцы живота внутрь и подняв грудную клетку, образовать впадину в области живота. Концентрировать внимание на поясничном и крестцовом отделах позвоночника.

Помимо терапевтического воздействия, указанного в разделе, описывающем Уграсану, укрепляет дыхательную систему и хорошо массирует внутренние органы.

Асвини Мудра («символ лошади»). Может выполняться в позе Уграсана и иногда рассматривается как дополнение к ней, но часто используется и как самостоятельное упражнение.

Присев на корточки, глубоко выдохнуть, медленно и плавно сократить анальные мышцы. Желательно ощущать это сокращение и в области промежности. Оно должно быть долгим и глубоким. Сделав его, медленно вдохните и полностью расслабьте мышцы ануса. Это сокращение и расслабление и есть Асвини Мудра. Ее следует начинать с четырех движений в день по 3 секунды каждое сокращение и расслабление. Через полмесяца можно постепенно добавлять по одному сокращению на каждую неделю, доведя общее их число до 10. Внимание концентрировать на анальных мышцах.

Асвини Мудра стимулирует кровообращение в области мочеполовой системы. Благодаря волнообразным движениям достигается внутреннее массирующее воздействие на прямую кишку, что помогает при геморрое. Хорошо действует на мышечные волокна предстательной железы и на выпрямляющие мышцы полового органа,

а у женщин — на мышцы мочеполовой системы. Известно, что Асвини Мудра лечит половое бессилие. Полезна и при высоком кровяном давлении.

Пасини Мудра («символ петли»). Выполнить Халасану, опустить колени на пол, прогибаясь в позвоночнике как можно больше. Ноги от колен до пальцев лежат на полу, руки сзади ладонями вниз. Подтянуть колени к плечам насколько возможно. В этом положении колени закрывают уши. Отсюда и название позы — Карнапитасана, или Джанукарнасана. Скрестить ступни ног с помощью рук и образовать «замок» таким образом, чтобы затылок головы опирался на одну из скрещенных ног. Перекатываясь через спину и не меняя положения рук и ног, сесть на ягодицы, удерживая равновесие.

Как вариант этой мудры, руки можно держать на полу для равновесия или положить их ладонями на ягодицы. Плечи и руки находятся в «петле» ног, а голова как бы замкнута между ними.

По форме Пасини Мудра напоминает приподнявшуюся черепаху. Ее часто относят к асанам и называют Уттхитакурмасана, т. е. «поза поднявшейся черепахи».

Внимание сосредоточивается на дыхании. Пасини Мудра улучшает эластичность мышц всего тела. Хорошо массирует внутренние органы, укрепляет дыхательную систему.

Симха Мудра («символ льва»). Выполняется с глубоким дыханием в позах Падмасана или Сидхасана. Принять одну из них, поднять язык вверх, загибая его кончик так, чтобы он с силой упирался в твердое нёбо. Нагнуть голову вниз, уперев подбородок в грудь, и высунуть язык как можно больше вперед. Эти движения повторить 10—12 раз. Внимание концентрировать на горле.

В Лонавле в научно-исследовательском институте йогов провели серию исследований по воздействию Симха Мудры на организм и пришли к выводу: это хорошее упражнение для шейных мышц, улучшает снабжение их кровью, укрепляет миндалевидные железы. Горло и гортань получают особый массаж. Улучшается работа щитовидной и слюнных желез. В начальной стадии излечивает тонзиллит.

Шактичалани Мудра («встряхивание Шакти»). Лечь на спину и сосредоточить внимание на животе. После полного выдоха выполнить движения мышц живота вверх и вниз, т. е. посылать органы брюшной полости вниз, а затем быстро поднимать их вверх. Через каждые 10 секунд нормально подышать и повторить упражнение несколько раз. Сокращать мышцы можно и при полном вдохе. Мудра прекрасно массирует внутренние органы.

Существует ряд мудр специально для тренировки умственного сосредоточения. Приведем некоторые из них.

Агочари Мудра («невидимый символ»). Состоит в том, чтобы в любой удобной позе (Сидхасана, Падмасана, Сукхасана, Ваджрасана) полностью расслабиться и сосредоточить свое внимание на кончике носа.

Бхучари Мудра («символ странствия по земле»). Основным элементом является сосредоточение внимания на области основания носа.

Чачари Мудра («символ черной пчелы»). Это сосредоточение внимания на промежутке между глазами. Выше мы отмечали, что здесь расположено нервное сплетение, называемое йогами «аджна чакра» — «центр повеления», или третий глаз Шивы.

Помимо описанных мудр в практике йогов существуют «ньясы» — ритуальные мудры, которые сопровождают ментальные и дыхательные упражнения. Эта символика нужна для обретения полного спокойствия. У йогов разработано большое количество «ньясов». В индийской культуре (картины, архитектура и т. д.) такая символика широко отражена. Ритуальные жесты обязательны при исполнении индийских танцев.

Йоги считают, что поза для медитации и концентрации не будет полной без символических жестов. Наиболее известная «ньяса» — Джнана Мудра, что означает «символ знаний». Она выполняется в позе Падмасана. Принять позу лотоса, расслабленные руки положить на колени, указательный палец медленно соединить с большим, три остальных пальца остаются вытянутыми. Дышать глубоко и ровно. Закрыть глаза, расслабить все мышцы лица.

БАНДХИ

Йоги считают: чтобы контролировать работу внутренних органов и сознательно управлять ими, а также ритмами дыхательных процессов, следует в определенных позах выполнять специальные мускульные сокращения, которые называются бандхами. Они выполняют роль регулятора при дыхательных паузах, запирая воздух в легких после глубокого вдоха или препятствуя его доступу.

Бандхи воздействуют на нервно-мышечную систему.

Дживха Бандха («языковый замок»). Выполняется, как правило, вместе с Випарита Карани или Симхасаной, хотя можно использовать и другие позы. Зеркало поможет правильно выполнять «языковый замок».

Широко открыть рот и поставить кончик языка на альвеолы, медленно и не до конца прикрыть рот, оказывая постепенное давление всей плоскостью языка на твердое нёбо, а также на часть мягкого. Движения языком следует выполнять по 10 раз в минуту. Трех минут для упражнений вполне достаточно.

Эта бандха хорошо тренирует мышцы шеи, голосовые связки, щитовидную и слюнные железы. Утверждают, что Дживха Бандха способствует лечению тонзиллита и глухоты, приобретенной за счет утолщения барабанной перепонки.

Джаландхара Бандха («замок, образованный подбородком»). Может выполняться в Падмасане, Сукхасане или в любой другой удобной позе. Опуская голову вниз, подбородком упереться в грудь (в месте, где сходятся ключицы, образуя треугольную впадину). Выполнять эту бандху рекомендуется во время паузы после выдоха, так как давление подбородка на грудь способствует продвижению задней части языка и гортани вверх по направлению к твердому нёбу. Это в свою очередь хорошо массирует все мышцы горла, гортани и шеи.

Мула Бандха («запирание анального отверстия»). По виду она напоминает Сидхасану (поза совершенства), но пятка одной ноги крепко прижата к промежности. Руки ладонями вниз прижимают колени. Мула Бандху можно выполнять и в позе Падмасана.

Тело полностью расслаблено, дыхание ритмичное. В момент

выдоха остановить дыхание и несколько раз сократить и расслабить мышцы ануса, как бы стараясь поднять и опустить все органы малого таза. Сосредоточить внимание на области промежности. Упражнение выполняют на пустой желудок.

Эта бандха укрепляет органы брюшной полости, помогает при запорах, половом бессилии и, как утверждают йоги, в борьбе со старостью.

Маха Бандха (сокращение ануса). Дословно термин означает «великая бандха». Укрепляет все тело, мышцы, сердечно-сосудистую систему, органы дыхания.

Сесть, положив левую ступню пяткой к промежности, а правую на левую ногу ближе к телу. Несколько раз сильно вдохнуть и выдохнуть — «продуть» левую ноздрю. Вдохнуть через нее, взяться обеими руками за правое колено и задержать дыхание насколько это возможно, затем выдохнуть через правую ноздрю. Повторить 3—4 раза. Проделать то же самое с противоположной стороны.

Вариант 1. Сесть в позу Сидхасана и несколько раз сильно сократить мышцы ануса. Затем положить руки на землю у бедер и сделать 5 глубоких вдохов и выдохов, после чего вдохнуть через обе ноздри, задержать дыхание. Во время задержки слегка поднять тело на руках, сесть на пол и медленно выдохнуть.

Вариант 2. Принять позу лотоса и пять раз сильно вдохнуть и выдохнуть через левую ноздрю. Затем вдохнуть через нее и задержать дыхание. Подняться на руках и слегка раскачивать тело из стороны в сторону. Сесть и глубоко выдохнуть через правую ноздрю. Проделать несколько раз, затем повторить то же самое с противоположной стороны.

Маха Ведха (сокращение с большим насыщением организма кислородом). Сесть в одну из поз и глубоко вдохнуть через обе ноздри, затем запереть воздух с помощью Джаландхара Бандхи и сократить анальные мышцы. Повторить несколько раз.

Уддиана Бандха (поднятие вверх с сокращением). Сюда включаются движения живота, диафрагмы и ребер, а также дыхание и его задержка, напряжение и расслабление некоторых мышц, определенные воздействия руками на колени или бедра (рис. 107). Уддиана Бандху можно выполнять сидя или стоя. Для положения сидя используются Сидхасана, Бхадрасана, Падмасана, Свастикасана.

Принять одну из поз, положить ладони на колени. Если бандха выполняется стоя, ноги на ширине плеч или шире, слегка согнуть колени и положить ладони на бедра, туловище несколько наклонить вперед. Сделать глубокий вдох, затем медленно выдохнуть и сократить мышцы живота так, чтобы органы брюшной полости

поднимались вверх к диафрагме. Выдох должен быть полным. Нажатие руками на бедра и напряжение мышц верхней части спины помогают движению внутренних органов вверх. После выдоха, когда живот втянут внутрь и вверх, полностью расслабиться.

Во время Уддиана Бандхи, когда диафрагма поднимается вверх, можно одновременно выполнить и Джаландхара Бандху, то есть запереть воздух подбородком и не впускать его внутрь. Как правило, оба эти приема применяются йогами в позах сидя. В Сидхасане можно практиковать сразу три бандхи — Мула, Джаландхара и Уддиана в перечисленной последовательности. Каждая из них сопровождается специальным дыханием или паузой — Пуракой (вдох), Кумбхакой (пауза) и Речакой (выдох). Это дает ритмичное сочетание, настоятельно рекомендуемое последователями Хатха-йоги.

Уддиану следует выполнять только на пустой желудок. Йоги не рекомендуют ее людям с большими жировыми отложениями в области живота, а также страдающим сердечными заболеваниями.

Время, отводимое на выполнение этой бандхи, зависит от индивидуальных особенностей организма. Можно начинать с 3 раз по 5 секунд на каждую задержку дыхания. Затем довести до 15 секунд. Максимальное количество повторений — не более восьми.

Уддиана хорошо стимулирует кровообращение, укрепляет дыхательную систему. Является хорошим массирующим упражнением для внутренних органов, особенно для брюшной полости. Йоги утверждают, что она помогает лечению запоров, диспепсии и болезней печени. Рекомендуют как средство против физической и умственной усталости.

Наули Бандха (упражнение для мышц живота). Включает выделение и тренировку двух сильных продольных мышц живота — ректи, расположенных слева и справа от центра. Требуется значительная тренировка для управления этими мышцами. Лицам с ослабленными ректи, со значительными жировыми отложениями в области живота упражнение будет даваться трудно. Они не смогут сразу увидеть плоды своего труда — выделенные ректи. Но тем не менее это упражнение со временем принесет им большую пользу.

Первое, чего нужно достичь, — научиться втягивать живот внутрь и вверх, создавая вакуум в грудной клетке. Затем следует расслабление и выделение ректи.

Различают четыре вида этой бандхи.

Мадзьяма Наули — центральное выделение прямых мышц живота. Стать в позу для выполнения Уддианы Бандхи, сделать полный выдох, втянуть живот и расслабиться (рис. 108). Сократить

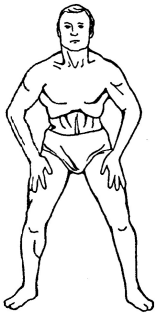

Рис. 107

Рис. 108

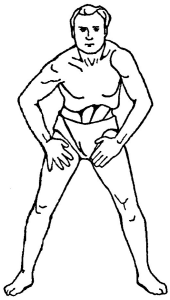

Рис. 109

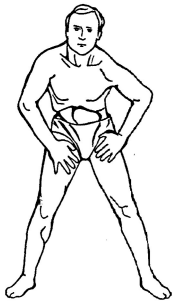

Рис. 110

прямые мышцы живота и подать их вперед, помогая руками путем равномерного нажатия на колени или бедра. При этом тело слегка наклонить вперед.

Вама Наули — выделение прямой мышцы живота с левой стороны. Упражнение выполняется так же, как и Мадхьяма Наули, но слегка наклонившись влево, и нажимая левой рукой на левое колено или бедро, сокращают левую мышцу живота (рис. 109).

Дакшина Наули — выделение прямой мышцы живота с правой стороны (рис. 110). Все делается аналогично Вама Наули, только как бы в зеркальном отражении, то есть не влево, а вправо.

Крийя Наули — вращательное движение прямых мышц живота. Напоминает танец восточных хула-танцовщиц. Его можно выполнять в обе стороны — по часовой стрелке и против. Если выделить обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмично, начиная, скажем, с правой, то это создаст видимость повторяющихся волнообразных движений. Затем можно изменить их направление. Эти массирующие движения значительно эффективнее, чем выполнение просто Уддианы Бандхи.

Здоровому человеку йоги рекомендую за один выдох постепенно довести выделение мышц до семи раз, хотя тренированные люди могут сделать значительно большее количество сокращений. Внимание концентрировать на прямых мышцах живота.

Наули Бандха выполняется на пустой желудок. Противопоказана страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией, а также мальчикам и девочкам до полового созревания.

Наули предотвращает диспепсию и запор, помогает при лечении заболеваний печени, селезенки, почек и поджелудочной железы. Рекомендуется при нарушении менструального цикла.

Бандха Падмасана, Баддха Падмасана («связанный лотос»). Сесть в позу лотоса глубже, колени свести ближе, ступни ног подать дальше за бедра, а пятками упереться в живот. Руки скрестить за спиной и правой рукой взяться за большой палец правой ноги, а левой — за большой палец левой ноги. В этой позе одновременно можно выполнять Джаландхара Бандху.

Баддха Падмасана была кратко изложена при описании Падмасаны. Бадха Падмасана не является позой для сосредоточения или дыханий, а лишь для дополнительного массажа внутренних органов и растягивания мышц тела.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

С древнейших времен йоги придавали исключительное значение дыханию и его ритмам. Считалось, что если физические упражнения тренируют и совершенствуют тело, то дыхательная гимнастика, называемая Пранаямой, влияет на психическое и умственное развитие человека.

Пранаяма — слово санскритского происхождения и означает два периода в процессе дыхания («прана» — это дыхание, а «яма» — пауза). Согласно этому значению и трактовалась Пранаяма в различных источниках. Однако позднее она стала ассоциироваться еще с контролем и поглощением во время дыхания особой формы энергии — «праны», или «акаши», которая, согласно учению йогов, находится в разлитом состоянии во Вселенной, в том числе и в окружающей нас среде. По их мнению, источником этой энергии являются солнце и звезды. Йоги полагают, что человек может накапливать ее с помощью особых дыхательных упражнений и психико-волевых усилий, а потом посылать праны в центры нервной системы — чакры.

Йоги утверждают, что процесс накапливания и распределения праны можно поставить под контроль сознания и таким образом значительно улучшить здоровье. Эта энергия принимает участие в различных функциях организма, особенно в дыхании и кровообращении. Когда количество праны в организме уменьшается, начинается быстрый процесс старения. Человек становится менее активным, что приводит к атрофии мышц, вялости, появляется лишний вес и другие неприятные явления.

Автор, исходя из собственного опыта, считает, что на основе абстрактно-образных волевых представлений можно накапливать энергию в области солнечного сплетения, а затем посылать ее в любой орган, в том числе и больной, с помощью концентрации внимания или ритмичного дыхания, причем поток этой энергии ощущается физически.

С помощью суггестивно накопленной праны значительно усиливается защитное биомагнитное поле, окружающее человека в виде оболочки (ауры). Оно может быть таким сильным, что

изолирует человека от внешних раздражителей, других видов энергии (радиации, ионизирующего излучения), воздействия внушения и т. п. Йоги утверждают, что они в состоянии использовать свою оболочку для защиты других людей или создать непреодолимую стену биополя на пути животного или человека.

Теория йогов о пране пока не нашла своего подтверждения в современной науке, но практическая сторона Пранаямы, несомненно, имеет большую ценность. Особый интерес представляет и учение о связи дыхания с умственной деятельностью.

Рассмотрим общие принципы, рекомендуемые йогами при занятии дыхательной гимнастикой. В частности, Н. Гунаджи в своей книге «Научное и эффективное дыхание» подчеркивает, что дыхательные упражнения не должны доводить до усталости или истощения, повторяться слишком часто, выполняться в спешке или механически. Все внимание необходимо сосредоточить на упражнении, добившись его разнообразия мягкого и без больших усилий выполнения. Дыхание должно быть плавным и ровным.

Для занимающихся Пранаямой, помимо указанных общих принципов, йоги ставят еще и ряд обязательных условий: соблюдение диеты, воздержание от употребления алкогольных напитков, крепкого чая и кофе, курения. Дыхательные каналы и полость рта должны быть чистыми. Все упражнения выполняются через нос. Дыхание ртом — вредная привычка. Заниматься следует в легкой, не стесняющей движений одежде.

Перед упражнениями необходимо потянуться всем телом. Не рекомендуется чрезмерное растяжение какой-либо части тела, когда в легких нет воздуха. Людям со слабым сердцем и легкими применять методы дыхания йогов следует чрезвычайно осторожно, не перенапрягаясь. Если чувствуется усталость или недомогание, дыхательные упражнения нужно сократить до минимума, но полностью не исключать. Заниматься следует в хорошо проветренном помещении, где нет сквозняков, или на свежем воздухе. Упражнения в контролируемом дыхании можно начинать с 11—12-летнего возраста и продолжать до глубокой старости.

Каждый полный дыхательный цикл йоги делят на четыре стадии. Первая — вдох, называется Пурака, что означает «наполнение». Вдох должен быть плавным и беспрерывным. Если он прерывается, то носит название «прерванной пураки». Вторая стадия — пауза после вдоха. Называется Абхьянтара Кумбхака, означает «похожий на горшок». Заключается в преднамеренной остановке потока воздуха и удержании его в легких без какого-либо их движения или мышц тела.

Третья стадия носит название Речака, что означает выдох. Он так же, как и вдох, должен быть плавным и безостановочным, хотя часто длительность вдоха и выдоха неодинакова. Обычно мускульная энергия используется для вдоха, тогда как выдох в основном состоит из ослабления напряженных мышц, выталкивающих воздух из легких. Если овладеть полным и постоянным контролем над мышцами живота, то мускульное усилие можно использовать как для вдоха, так и для выдоха. Четвертая стадия — пауза после выдоха, особенно преднамеренная или продолжительная, называется Бахья Кумбхака. Она завершает цикл дыхания, а следующий начинается новым вдохом.

Время, отводимое на каждую стадию, во многом зависит от индивидуальных особенностей организма: возраста, пола, тренированности и многих других причин. Однако йоги считают, что существуют определенные закономерности между четырьмя стадиями дыхания, и рекомендуют следующую пропорцию: Пурака — 1 единица времени, исчисляемая обычно количеством ударов пульса или в секундах, Абхьянтара Кумбхака — 4 единицы времени, Речака — 2, Бахья Кумбхака — 1. Для тренированных людей Шива Шаран предлагает такую пропорцию (в секундах) для трех этапов: первый (начальный) — 4:16:8:1, второй (промежуточный) — 6:33:12:2, третий (продвинутый) — 8:50:16:3.

Йоги считают, что при контролируемом дыхании возможны и другие пропорции стадий цикла дыхания и что лучший путь — это выбрать экспериментально свою. Впрочем, в процессе тренировки она может измениться.

Как видим, йоги уделяют внимание не только вдоху и выдоху, но и задержкам дыхания. Они делают глубокие дыхательные упражнения, стараясь с избытком насытить тело кислородом, что позволяет на длительное время задерживать дыхание. Это не причиняет йогам большого беспокойства. Более тренированные могут задерживать дыхание на час и больше без какого-либо ущерба для организма. Известны факты, когда йоги, будучи зарытыми в землю или замурованными в герметические склепы, находились там в течение многих часов, а то и суток.

Йоги полностью контролируют задержку дыхания по своему усмотрению. Начинающим они предлагают различные вспомогательные средства для того, чтобы воздух не мог самопроизвольно входить в легкие или выходить из них. Этими средствами являются бандхи.

Для запирания воздуха можно использовать губы и мягкое нёбо, голосовую щель, подбородок, диафрагму. Первые два способа рекомендуют для задержки дыхания после вдоха, вторые — после

выдоха. Для того чтобы продлить Бахью Кумбхаку, практикуют Джаландхару Бандху и Уддиану Бандху.

Йоги различают еще один вид задержки дыхания, который они применяют для абсолютного отдыха. Это — Кевала Кумбхака, что значит «абсолютно спокойная пауза или задержка дыхания». Иногда такое состояние называют Стамбхаврити Пранаяма, т. е. «дыхание, приводящее к оцепенению». И действительно, Кевала Кумбхака включает в себя не только полное прекращение движения воздуха и мышц, но и отключение от внешнего мира. Все заботы, планы, желания и надежды, неотложные дела — все временно забыто. В секунды этого необычного состояния человек испытывает абсолютный покой. Следует, однако, учесть, что такие блаженные моменты не продолжительны и равняются времени задержки дыхания, которое, естественно, не может быть длительным. Кевала Кумбхаку следует повторять по нескольку раз в день, и тогда она даст хорошие результаты — полный отдых и покой, снятие нервного напряжения, физической и умственной усталости.

После упражнений, контролирующих дыхание, йоги рекомендуют лечь в позу Савасана на несколько минут, а затем искупаться в теплой воде. Можно выпить стакан теплого молока. Пищу сразу после контролируемого дыхания принимать не следует. Йоги практикуют Пранаяму 4 раза в день. Начинающим рекомендуют 2 раза в день, утром и вечером.

Если асаны и дыхательные упражнения выполняются в один прием, то обязательно в такой последовательности: вначале асаны, потом дыхательная гимнастика, а уж в конце упражнения на концентрацию.

ЧЕТЫРЕ ТИПА ДЫХАНИЯ

Йоги делят естественное дыхание на четыре вида: верхнее, среднее, нижнее и полное. Занимающемуся Пранаямой следует овладеть всеми.

Верхнее дыхание известно также под названием «ключичного», или «клавикулярного». Участвует только верхняя часть легких, при вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи. Люди, страдающие астмой, одышкой, носящие тугие пояса, обычно прибегают к верхнему дыханию. Его можно преднамеренно вызвать, втянув живот внутрь и послав его содержимое к диафрагме. При этом только верхняя половина легких наполняется воздухом. Большая же его часть не достигает альвеол и не вступает в полезный газообмен. У людей с закрепившимся верхним дыханием вырабатывается привычка дышать ртом. Воздух при этом как следует не очищается и не согревается.

Йоги считают такое дыхание поверхностным, недостаточным и худшим из всех видов.

Среднее дыхание называют еще межреберным или грудным. Воздухом наполняется в основном средняя часть легких. Включает черты верхнего дыхания (ребра поднимаются, а грудь немного расширяется) и нижнего (диафрагма движется вверх и вниз, а живот немного вперед и назад). Это дыхание зачастую также остается поверхностным.

Нижнее дыхание называют еще «брюшным», или «глубоким». Характерно для нижней части груди и легких. Состоит в основном из движения живота вперед и назад и в изменении положения диафрагмы.

Люди сидячих профессий, которым приходится наклоняться вперед, для письма или чтения, имеют склонность к нижнему дыханию. Как только опускаются плечи и ослабевают грудные мышцы, человек естественно принимает нижнее дыхание. Оно часто возникает также и во время сна.

Полное дыхание приводит в движение весь дыхательный аппарат. Тело насыщается кислородом, а также, по утверждениям йогов, праной. Дыхание одновременно удаляет шлаки из клеток, стимулирует обмен веществ, увеличивает сопротивляемость организма и оказывает регенеративное воздействие на эндокринные железы. Это в свою очередь обновляет весь организм.

С. Йесудиан и Е. Хейч в своей книге приводят примеры, когда врачи университетских клиник Европы, применив дыхание йогов в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, были ошеломлены полученными результатами. Йоги считают, что такого рода заболевания являются результатом функциональных расстройств других органов, например щитовидной железы или почек. Полное дыхание йогов с соответствующими асанами и упражнениями на самовнушение благоприятно воздействуют на органические расстройства, что в итоге приводит к исцелению.

Медленное и глубокое дыхание йогов стимулирует работу легких, приводит в действие многие мышцы тела, успокаивает нервную систему. Чем медленнее человек дышит, тем спокойнее он становится. Полное дыхание является основой для дальнейших упражнений в его регулировании.

Дыхательные упражнения можно выполнять лежа, сидя или стоя. Сидеть следует прямо, положив руки на колени. Если человек стоит, то обязательно прямо, несколько приподняв подбородок, руки висят свободно, ступни несколько расставлены в стороны. В положении лежа не следует класть подушку под голову. Нужно удобно лечь на

спину, вытянувшись во всю длину, руки положить вдоль тела.

Упражнения следует начинать с выдоха. После него медленно начинать вдох через нос, считая до 8 ударов пульса и сочетая нижнее, среднее и верхнее дыхание, которые выполняются подобно идущей волне снизу. Сперва наполняется воздухом нижняя часть легких (живот подается вперед), затем расширяется грудная клетка, воздух поступает в среднюю часть легких и, наконец, поднимаются ключицы и наполняется верхняя часть легких. В этот момент живот подается назад, т. е. немного втягивается внутрь.

Сейчас можно задержать дыхание, не доводя, однако, до неприятного ощущения. Затем начинается полный выдох в такой же последовательности, как и вдох, т. е. сначала втягивается внутрь живот, затем опускаются ребра, плечи и воздух постепенно выходит из легких через нос. Все волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими и плавными, без усилий и напряжений. После этого опять следует задержка дыхания, короткая или длинная. С течением времени вдох и выдох станут более глубокими, а задержки длительнее.

Терапевтическое влияние на организм полного дыхания йогов сопровождается чувством умиротворения и спокойствия. Полностью вентилируются легкие, значительно увеличивается газообмен, успокаивается нервная система, регулируется и замедляется частота пульса, снижается кровяное давление и стимулируется пищеварение.

Остановимся на некоторых методах дыхания индийских йогов, переходя от начальной ступени к более сложным.

Пурака. Так называется не только первая стадия цикла дыхания, но и специальное упражнение на полный и продолжительный вдох. Удобнее всего выполнять в позе Сукхасана. Туловище следует держать прямо. Сделать выдох, затем начать медленный, ритмичный и непрерывный вдох до ощущения наполненности в грудной клетке. Его следует выполнять снизу вверх. Затем, не задерживая дыхание, постепенно и плавно выдохнуть, избегая поспешных и резких движений. Время вдоха должно быть как можно более длительным, начиная с 5 секунд постепенно его увеличивают до 10 и более. Задача заключается в том, чтобы продлить период вдоха и набрать максимальное количество воздуха в легкие без большого напряжения. Повторить упражнение 5—10 раз. Рекомендуется людям со слабыми легкими и сердцем.

Кумбхака — упражнение на задержку воздуха в легких после

вдоха. Сделав глубокий вдох, задержать дыхание на 15—20 секунд, причем задержка должна быть вдвое больше по продолжительности. Во время упражнения не следует расслаблять мышцы живота. После необходимого периода задержки дыхания медленно выдохнуть. Затем повторить упражнение. Вначале выполнять его 5 раз и постепенно довести до 10.

Речака — упражнение в полном глубоком выдохе. После задержки дыхания с наполненными воздухом легкими сделать медленный, длительный и непрерывный выдох. Цель — увеличить его продолжительность, чтобы максимально освободить легкие от использованного воздуха и скопившихся в альвеолах углекислоты и других веществ. В среднем человек затрачивает на такой выдох не менее 5—10 секунд.

Суньяка заключается в задержке дыхания после полного выдоха. Освободив до конца легкие от воздуха, втянуть внутрь живот и находиться в таком положении 5—10 секунд. Затем начинать медленный вдох, установить нормальный ритм дыхания. Повторить 5—10 раз. Йоги считают, что данное упражнение эффективно при слабом желудке и вялой прямой кишке. Применяется оно также при эмфиземе легких и тахикардии, однако противопоказано при серьезных заболеваниях сердца и беременным женщинам.

Пурака, Кумбхака, Речака и Суньяка — хорошие подготовительные упражнения для основных методов дыхания йогов. Но и как самостоятельные упражнения они оказывают успокаивающее влияние на нервную систему, регулируют и улучшают сердечную деятельность, укрепляют дыхательную систему, развивают силу воли и решительность.

Уджайи — санскритское слово, означающее дословно «победоносный», т. е. «дыхание, побеждающее болезни». При глубоком вдохе через нос мягкое нёбо частично закрывает голосовую щель, что производит звук, похожий на рыдание, но не прерывистый, а продолжительный и беспрерывный. После вдоха следует длительная задержка воздуха, после чего нужно сделать медленный и мягкий выдох.

Во время задержки применять Джаландхара Бандху, а также закрыть обе ноздри пальцами. Голосовая щель также полностью закрыта. Выдыхать можно через обе ноздри или, как этого требуют строгие традиции, только через левую, в то время как правая закрыта большим пальцем правой руки. Голова поднимается снова в нормальное положение, а голосовая щель частично закрыта как при вдохе. Воздух через левую ноздрю выдыхать медленно и с одинаковой скоростью. Для полного выдоха мышцы живота следует сокращать все больше и больше. Этим заканчивается один цикл

Уджайи. Постепенно число таких циклов можно довести до 10 за один прием.

Соотношение по времени рекомендуется следующее: период выдоха равен задержке и в два раза больше вдоха. Уджайи можно практиковать и во время ходьбы, но тогда Джаландхара Бандху выполнять не следует.

В а р и а н т Уджайи. Сделать полный вдох и задержать дыхание, сосредоточив внимание на щитовидной железе. Затем полностью выдохнуть через рот, частично закрыв голосовую щель, создав при этом свистящий звук. После полного выдоха сразу же начинать новый вдох и цикл повторить.

Йоги считают, что Уджайи стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы. Низкое кровяное давление повышается. Однако людям с повышенной активностью щитовидной железы, а также с высоким кровяным давлением упражнение противопоказано.

Сукх пурвак («приятное дыхание»).

Сидя в Падмасане или Сукхасане, положить указательный палец правой руки на центр лба между бровями. После полного выдоха закрыть большим пальцем правую ноздрю и сделать глубокий вдох через левую. Задержать дыхание, закрыть левую ноздрю средним пальцем и, убрав большой палец, сделать выдох через правую. После вдоха через правую ноздрю и задержки дыхания закрыть ее и сделать выдох через левую. Затем сделать вдох через левую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через правую.

Соотношение времени в секундах или ударах пульса при вдохе, задержке и выдохе должно быть примерно таким: 4:16:8, а при слабых легких 8:8:8 или даже меньше.

Это упражнение йоги часто называют Анулома Вилома или Лома Вилома, что означает дыхание «вместе и против». Принять позу Сидхасана, Падмасана или Свастикасана. Выполнить несколько раз Мула Бандху. Сидя прямо, произвести полный вдох через обе ноздри, втянуть живот. Глубоко вдохнуть через левую ноздрю и выполнить Джаландхара Бандху, опустив голову вниз и уперев подбородок в выемку груди между ключицами. Задержать дыхание насколько возможно и сделать полный выдох, выполнив Уддиана Бандху. Опять максимально задержать дыхание, вдохнуть через правую ноздрю и после очередной задержки медленно выдохнуть через левую. Таким образом, один полный цикл этого дыхания выполнен. Следующий выдох будет через правую ноздрю.

Первое время Шива Шаран рекомендует выполнять ежедневно

до 10 таких циклов, постепенно увеличивая их количество до 30—40 в день. Йоги придают этому дыханию большое значение. Они считают, что в течение трех месяцев тренировки очистятся нервные центры и волокна, кровеносные сосуды, лимфа и все внутренние каналы и проходы. Укрепятся нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Организм окрепнет и выработает невосприимчивость к простудным заболеваниям, а также к жаре.

Капалабхати («дыхание для удаления отработанных веществ из организма», от санскритского «капха» — нечистоты).

Это вид ритмичного неглубокого дыхания, считающегося очистительным. Его можно практиковать в любой основной сидячей позе, а можно выполнять и стоя. Упражнение характеризуется отсутствием задержки дыхания между вдохом и выдохом, присущего большинству основных классических дыхательных упражнений йогов.

Сосредоточить внимание на внутренней части носа. Как все упражнения Пранаямы, Капалабхати начинается с полного выдоха. Затем сделать вдох и сразу же неожиданно и резко сокращать мышцы живота, выталкивая воздух из легких через нос в быстрой последовательности порциями и производя при этом эффект шумных взрывов. После каждого быстрого выдоха мышцы живота сразу же расслабляются, а нижняя и средняя часть легких моментально заполняется воздухом. Вдох происходит автоматически, и он пассивен. Основное внимание уделяется выдоху. Два выдоха в секунду считаются обычной частотой при этом упражнении, а две-три минуты подобных упражнений с перерывами вполне достаточны для человека средних возможностей.

В а р и а н т Капалабхати. Вдох через обе ноздри. Затем, закрыв средним пальцем правой руки левую ноздрю, выполнить выдох Капалабхати через правую. Снова вдохнуть через обе ноздри и, закрыв правую большим пальцем, выполнить Капалабхати через левую.

Считается, что Капалабхати не имеет себе равных среди упражнений, тренирующих дыхательные мышцы, диафрагму и укрепляющих легкие. Большое влияние оказывается на пищеварительную систему. Хорошо массируются органы брюшной полости. Укрепляются слюнные железы. Тонизирующее воздействие оказывается на солнечное сплетение и на всю нервную систему.

Бхастрика («кузнечные меха»). Это лучшее дыхательное упражнение для подготовки организма к практике концентрации.

Сидя в любой удобной позе (Падмасана, Сидхасана или Сукхасана), сделать десять очень быстрых и сильных вдохов и

выдохов. После этого глубоко вдохнуть и задержать дыхание на 10—15 секунд. Медленно выдохнуть. Повторить 3—5 раз.

Упражнение действует освежающе на весь организм, повышает работоспособность, помогает при астме, хроническом гастрите, лечит хронические воспаления носоглотки. Чрезмерное увлечение этим методом может вызвать головокружение и необычное чувство парения в воздухе. Поэтому йоги всегда придерживаются золотого правила умеренности во всем, в том числе и в дыхательных упражнениях.

Очистительное дыхание. Стать, ноги врозь, сделать полный вдох, прижать губы к зубам, оставив узкую щель между ними. Через нее с силой произвести серию коротких выдохов. Чтобы протолкнуть воздух мелкими порциями через узкую щель, потребуются значительные усилия диафрагмы и мышц живота. Это упражнение возбуждает и освежает все клетки легких, хорошо вентилирует их, улучшает деятельность всего дыхательного аппарата и ускоряет выведение из организма отработанных газов, вредных веществ и токсинов. Оно вырабатывает иммунитет к ряду болезней. Во время эпидемии йоги, чтобы предотвратить заражение, рекомендуют выполнять это упражнение через определенные промежутки по 15 и более раз в день на свежем воздухе. Применяется оно и при различных отравлениях, в том числе и газом. Простудные заболевания и головные боли быстро проходят после необходимой практики этого упражнения. Применяется оно и как эффективное средство от бессонницы. Выполняется обычно как заключительное после других дыхательных и физических упражнений.

«Ха» — выдох стоя. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой, затем задержать дыхание на несколько секунд, резко наклониться вперед, опустив руки вниз, и выдохнуть через рот, произнося звук «ха» толчком воздуха (но не специально с помощью голосовых связок). Выпрямляясь, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз.

Упражнение, как считают йоги, очищает человека физически и духовно, улучшает дыхание и кровообращение. Применяется также для согревания тела во время холода.

«Ха» — выдох лежа. Лечь на спину и сделать полный вдох, одновременно медленно поднимая руки и кладя их на пол за головой. Задержать дыхание на несколько секунд, быстро поднять ноги, резко согнуть их в коленях, обхватить руками и нажать бедрами на живот.

Одновременно выдохнуть через рот, произнося звук «ха», как было указано выше. Через несколько секунд вдохнуть, поднимая руки над головой, а ноги вертикально вверх. Выдержав небольшую паузу, спокойно выдохнуть через нос, опуская руки и ноги. Полностью расслабиться.

Терапевтическое воздействие такое же, как и у предыдущего упражнения.

Дыхательные упражнения «спокойного цикла». Выполняются стоя, ноги вместе. Вдох и выдох — носом.

1. Сделать глубокий брюшной вдох. Задержать дыхание насколько это возможно, закрыв голосовую щель, но не утомляя себя (это можно сделать имитацией глотания), затем выдохнуть, концентрируя внимание на мысли о том, что прана направляется к солнечному сплетению.

2. Вдохнуть. Медленно вытянуть руки вперед и сжать кулаки, как бы хватаясь за палку. Задержать дыхание. Выдыхая, направить прану к солнечному сплетению.

3. Медленно вдохнуть. Напрячь каждый мускул тела. Задержать дыхание, затем расслабиться и выдохнуть, направляя прану к солнечному сплетению.

4. Сделать вдох и подняться на носки. Оставаясь в том же положении, задержать дыхание. Выдохнуть, посылая прану к солнечному сплетению.

5. Вдохнуть и поднять руки над головой, сложив ладони вместе. Задержать дыхание как можно дольше, затем выдохнуть, мысленно направляя прану в солнечное сплетение.

6. Сделать вдох и, задержав дыхание, сложить руки ладонями вместе перед собой как в восточном приветствии. Выдохнуть, посылая прану к солнечному сплетению.

7. Вдохнуть, поднять руки над головой, затем опустить их к груди, сложив ладонями вместе, как в предшествующем упражнении. Выдохнуть сосредоточив внимание на солнечном сплетении.

Весь цикл из семи дыхательных упражнений, описанных выше, связан с зарядкой «пранической энергией» солнечного сплетения, которое, согласно учению йогов, накапливает прану, а затем распределяет ее по всему телу. Весь цикл можно выполнять не более трех раз в указанной последовательности. Причем каждый раз нужно сделать очистительное дыхание.

Дыхательные упражнения «энергичного цикла». Отличаются от «спокойного цикла» энергичными движениями рук и выдохом через рот. Упражнения выполняют стоя, ноги вместе.

1. Глубоко вдохнуть. Запереть воздух в грудной клетке и сделать круговые движения руками дважды вперед и дважды назад, как

крыльями ветряной мельницы. Выдохнуть через рот.

2. Вдыхая, вытянуть руки вперед. Задержать дыхание и энергично отвести обе руки в стороны, затем вперед, вновь в стороны. Повторить 3—4 раза. Выдохнуть.

3. Вдохнуть, затем взмахнуть руками вперед и за голову, прогнувшись в спине назад. Повторить 2—3 раза. Выдохнуть.

4. Сделать вдох, поднять и соединить вместе руки над головой. Наклониться вправо, затем влево. Повторить несколько раз. Выдохнуть.

5. Медленно вдохнуть. Вытянуть руки впереди во время задержки дыхания энергично подтянуть их к себе, затем опять вытянуть их вперед. Повторить 3—4 раза. Выдохнуть.

6. Вдохнуть, задержать дыхание и положить ладони на грудные ребра. Энергично сдавливая, промассажировать ребра. Выдохнуть.

7. Сделать вдох, задержать дыхание и слегка постукивать грудь пальцами во время выдоха.

Во всех дыхательных упражнениях «энергичного цикла» сосредоточивать внимание на солнечном сплетении, мысленно формируя образ праны, которая как бы накапливается там, тогда как использованный воздух и усталость удаляются вместе с энергичным выдохом. Заключить цикл традиционным очистительным дыханием.

Дыхание, вызывающее циркуляцию праны в теле. Сесть на пол, вытянув ноги перед собой. Наклониться вперед и взяться указательными пальцами за большие пальцы ног. Выполнить Джаландхара Бандху, глубоко и ритмически чередуя вдохи и выдохи и сосредоточившись на мысли, что прана циркулирует в теле. Йоги считают, что она в этом упражнении идет от кончиков пальцев, направляется к ногам и, равномерно распределяясь по всем жизненно важным органам, тем самым активизирует их работу.

Ритмичное дыхание. В нем соотношение вдоха, задержки и выдоха будет 2:1:2. Ритмичное дыхание является основой для многочисленных упражнений.

Сесть в любую позу, которая не утомляла бы (Падмасана, Сидхасана, Сукхасана). При этом непременно держать спину, грудь и голову прямо, плечи слегка отодвинуты назад, а руки свободно лежат на коленях. Медленно и полно вдохнуть на 6 ударов пульса. Задержать дыхание на 3 удара, выдохнуть на 6 ударов. Повторить упражнение несколько раз, не утомляясь. Заканчивая его, проделать очистительное дыхание. После некоторой практики можно увеличить продолжительность вдоха и выдоха до 15 ударов пульса. Впрочем,

йоги рекомендуют больше обращать внимание на выработку ритма, а не на длительность вдоха и выдоха. Они говорят, что надо быть настойчивым и терпеливым в упражнении, пока не выработаешь ритм дыхания.

Маленькие Пранаямы. Так С. Йесудиан и Э. Хейг называют цикл подготовительных дыхательных упражнений, каждое из которых заканчивается очистительным дыханием.

Пранаяма 1. Стать, ноги врозь. Медленно поднимая руки, делать вдох до тех пор, пока они не коснутся ладонями над головой. Задержать дыхание на 7—12 секунд и затем с выдохом медленно опустить руки.

Пранаяма 2. Стать, ноги врозь. С полным выдохом поднимать руки вперед ладонями вниз на уровень плеч. Задержать дыхание и сделать 3—5 быстрых ритмичных движений руками горизонтально вперед и назад. Медленно опуская руки, энергично выдохнуть воздух через рот.

Пранаяма 3. Стать, ноги врозь. Медленно вдыхая, поднять руки перед собой ладонями вниз до уровня плеч. Задержав дыхание, энергично размахивать руками. Описать три круговых движения в одном направлении, затем три в противоположном. После этого энергично выдохнуть через рот, опуская руки.

Пранаяма 4. Лежа на полу лицом вниз, положить руки ладонями вниз, пальцами вперед на уровне плеч. После полного вдоха задержать дыхание и медленно подняться, поддерживая напряженное тело на руках и пальцах ног. Опуститься медленно на пол. Повторить 3—5 раз. Сделать энергичный выдох через рот.

Пранаяма 5. Стать прямо перед стеной, положить вытянутые руки ладонями на стену на уровне плеч. После полного вдоха задержать дыхание и наклониться к стене, сгибая руки в локтях. Тело должно быть напряженным. Отжимаясь от стены, выпрямиться. Повторить цикл 3—5 раз, затем энергично выдохнуть через рот.

Пранаяма 6. Стать прямо, ноги врозь, руки на поясе, После глубокого вдоха задержать дыхание на короткое время и, медленно наклоняясь вперед, выдохнуть через нос. Вдыхая, выпрямиться, затем после глубокой задержки дыхания выдохнуть, отклоняясь назад. Снова со вдохом выпрямиться. То же, наклоняясь вправо, затем влево. После короткой задержки дыхания спокойно выдохнуть через нос и опустить руки.

Пранаяма 7. Стоя, ноги врозь, или сидя в Падмасане, сделать полный вдох, но не одним плавным движением, а короткими прерывистыми, словно вдыхая ароматный запах, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом.

Задержать дыхание на 7—12 секунд, затем спокойно медленно выдохнуть через нос.

В системе йогов разработаны и практикуются многие другие дыхательные упражнения. Часть из них носит общетренировочный характер, другие предназначены для достижения вполне определенных целей: устойчивости к жаре, холоду, улучшению релаксации или концентрации внимания. Приведенные упражнения дают лишь самое общее представление о технике дыхания йогов. В сочетании с образными представлениями об усвоении всеобщей космической энергии (праны), ее распределении и перераспределении дыхательные упражнения представляют собой инструментарий такой ступени йоги, как Пранаяма. Некоторые ее варианты приведены в разделе «Психическая тренировка йогов».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ

Система йогов глубоко продумана, проверена многовековой практикой и объединяет в себе два основных направления физической культуры — европейскую телесную и восточную психофизическую. Поэтому здесь сочетаются и динамические упражнения — бег, плавание, подвижные игры, и специфические, включающие как обязательный элемент веру в успех, воображение, самовнушение и определенные дыхания или задержки. Это асаны, бандхи, Пранаяма, психическая тренировка и т. д.

Выбор упражнений и последовательность их выполнения, время, отводимое на каждое из них, и количество повторений зависят от многих субъективных и объективных факторов, таких, как возраст, пол, состояние здоровья и даже настроение, время года и дня, погода и т. д. Общей целью всех упражнений, в том числе статических и дыхательных, является выработка навыков управления телом и полного контроля сознания за слаженной работой организма.

Йоги разработали большое количество различных практических таблиц и руководств, в которых указаны целые комплексы упражнений по неделям, декадам, месяцам для различных возрастных групп. Однако независимо от назначения и цели тренировки каждый комплекс в большинстве случаев начинается с Пранаямы, затем включает асаны, бандхи, мудры, Дхандал и Бхаски, Сурья Намаскар, а также упражнения на концентрацию или сосредоточение внимания, отключение мыслей, развивающие различные стороны психической деятельности человека. Комплекс, как правило, заканчивается Савасаной для успокоения нервной системы и для полной релаксации всего организма. Упражнения нужно выполнять каждый день.

Обратим еще раз внимание на рекомендуемую йогами последовательность упражнений: очищение, растягивание, дыхание, созерцание. Сначала удаляются нечистоты из организма, затем тренируется тело и весь организм в целом, проводятся дыхательные упражнения, которые, по мнению йогов, являются связующим звеном между телесной и умственной сферами.

А завершается комплекс непосредственно тренировкой мыслительных процессов. Таким образом, каждая из этих категорий упражнений подготавливает почву для последующей, более высокой и тонкой.

В 1984—1985 годах в Таганроге, а еще раньше в Пятигорске, автор проводил занятия в группах здоровья, используя систему йогов. Уделялось внимание рациональному питанию, режиму труда и отдыха, организации сна, гигиене, общему состоянию. Занятия дали хорошие результаты. Значительно улучшились общие показатели: многие избавились от лишнего веса, у всех занимающихся улучшилось самочувствие, появилась бодрость, возросла гибкость тела, эластичность и сила мышц, улучшилась подвижность в суставах. Наблюдалось некоторое снижение частоты пульса. После выполнения комплекса упражнений у большинства членов группы частота пульса приходила в норму быстрее, чем это было в начале занятий. Все научились методом частичной и полной релаксации аутогенных воздействий на организм. Несколько человек заявило, что у них улучшились память и даже зрение и слух. Показательно и то, что все отказались от употребления алкогольных напитков, а курящие бросили курить.

Рассмотрим три комплекса упражнений по возрастающей степени трудности, разработанные автором и проверенные им в течение нескольких лет в группах здоровья.

Первый комплекс. Предназначен для всех начинающих, мужчин и женщин, пожилых людей и с ослабленным здоровьем. Он включает простые для выполнения упражнения:

1. Сурья Намаскар (любой из 3 вариантов) — подготовительные упражнения (2—3 раза).
2. Савасана (5 минут).
3. Триконасана (по 3 раза).
4. Бхуджангасана (3 раза).
5. Ардха Салабхасана (3 раза каждой ногой).
6. Ардха Халасана (3 раза).
7. Сасангасана (2 раза по 30 сек).
8. Савасана (15 мин).
9. Уджайи (4—5 раз).

Второй комплекс (для людей среднего возраста):

1. Сурья Намаскар (любой из трех вариантов) (4—5 раз).
2. Савасана (3 мин).
3. Бхуджангасана (3 раза).
4. Салабхасана (4 раза).
5. Дханурасана (3 раза).
6. Пашиматанасана (2 раза).

7. Ардха Матсьендрасана (по 2 раза в обе стороны).
8. Сасангасана (3 раза по 30 сек).
9. Випарита Карани (3 раза по 30 сек).
10. Устрасана (2 раза).
11. Сарвангасана (2 раза по 30 сек).
12. Уддиана Бандха (3 раза).
13. Савасана (10 мин).
14. Уджайи (6 раз).

Женщинам во время менструального периода йоги запрещают выполнять какие-либо упражнения, за исключением Савасаны. Беременным (до трех месяцев) рекомендуются только легкие упражнения. С увеличением срока беременности следует постепенно прекратить выполнять большинство асан за исключением Савасаны, позы кошки, позы со скрещенными ногами (сидя), Асвини Мудры и некоторых легких дыхательных упражнений.

По прошествии 7 недель послеродового периода йоги рекомендуют женщинам постепенно начинать занятия. В этот период никоим образом нельзя включать такие асаны, как Пашиматанасана, Хастападасана, Уддиана Бандха и Наули. К ним можно приступать только с 13-й недели послеродового периода. Йоги, однако, предупреждают, что Асвини Мудра может принести вред для незамужних женщин и вдов.

Третий комплекс *(*для молодых людей). Его могут выполнять и дети, начиная с 10-летнего возраста. Однако для них следует исключить дыхание Уджайи (до 13 лет), а также Уддиана Бандху и Наули (до 15 лет). Люди, имеющие какие-либо заболевания, могут приступить к занятиям только после консультации у врача. Выполнение Сиршасаны запрещается лицам с болезнями сердца и среднего уха. При любых заболеваниях брюшной полости нельзя выполнять Бхуджангасану, Салабхасану и Дханурасану, при легочных — противопоказано задерживать дыхание.

Таблица 4

Упражнения для молодых людей

№ п/п	Упражнение	Продолжительность упражнения		
		Минимальная	Недельный прогресс	Максимальная
1.	Савасана	2 мин	+2 мин	10 мин
2.	Бхуджангасана	3x10 сек	+1x10 сек	7x10 сек
3.	Салабхасана	3x10 сек	+1x10 сек	7x10 сек
4.	Дханурасана	3x10 сек	+1x10 сек	7x10 сек
5.	Халасана	1 мин	+1 мин	4 мин

Окончание табл. 4

№ п/п	Упражнение	Продолжительность упражнения		
		Минимальная	Недельный прогресс	Максимальная
6.	Ардха Матсьендрасана	15 сек	+15 сек	1 мин
7.	Пашиматанасана	15 сек	+15 сек	1 мин
8.	Майюрасана	10 сек	+15 сек	2 мин
9.	Йога Мудра	1 мин	+1 мин	3 мин
10.	Сиршасана	15 сек	+30 сек	12 мин
11.	Сарвангасана	30 сек	+1 мин	6 мин
12.	Матсьясана	15 сек	+15 сек	3 мин
13.	Сасангасана	1 мин	+1 мин	3 мин
14.	Випарита Карани	30 сек	+1 мин	6 мин
15.	Супта Ваджрасана	15 сек	+15 сек	3 мин
16.	Уддиана Бандха	3 раза	+1 раз	7 раз
17.	Наули	3 раза	+1 раз	7 раз
18.	Уджайи	7 раз	+3 раза	28 раз

Продолжительность упражнений в таблице исчисляется в среднем и в каждом случае устанавливается индивидуально.

Приведем более детальную сводную таблицу комплекса упражнений для различных возрастных групп.

Таблица 5

Упражнения для всех

№ комплекса, возраст	Подготовительное упражнение	Упражнение
Комплекс № 1 (10-12 лет)	Сурья Намаскар 2—3 раза	1. Падмасана. 2. Гомукхасана. 3. Ардха Чандрасана. 4. Хастападасана. 5. Триконасана. 6. Ардха Салабхасана. 7. Савасана
Комплекс № 2 (13-15 лет) Для начинающих выполнять в течение месяца комплекс № 1, затем перейти к комплексу № 2	Сурья Намаскар 4—5 раз	1. Уттихита Падмасана. 2. Гомукхасана. 3. Бхуджангасана. 4. Салабхасана. 5. Триконасана. 6. Пашиматанасана. 7. Халасана. 8. Випарита Карани. 9. Матсьясана. 10. Савасана
Комплекс № 3 (16-18 лет) Для начинающих выполнять в течение 15 дней	Сурья Намаскар 8—10 раз	1. Парватасана. 2. Бхадрасана. 3. Сасангасана. 4. Устрасана. 5. Ардха Матсьендрасана. 6. Пашиматанасана.

№ комплекса, возраст	Подготовительное упражнение	Упражнение
комплекс № 1, затем в течение 1 месяца комплекс № 2 и затем перейти к комплексу № 3		7. Карнапитхасана. 8. Сарвангасана. 9. Матсьясана. 10. Савасана
Комплекс № 4 (19—24 года) Для начинающих выполняется комплекс № 1 в течение 15 дней, комплекс № 2 в течение месяца, комплекс № 4 в течение месяца	Сурья Намаскар 8—10 раз	1. Гомукхасана. 2. Дханурасана. 3. Чакрасана. 4. Ардха Матсьенрасана. 5. Пашиматанасана. 6. Сарвангасана. 7. Матсьясана. 8. Халасана. 9. Сиршасана. 10. Шактичалана Мудра. 11. Савасана
Комплекс № 5 (25—35 лет) Для начинающих выполнять комплекс № 1 в течение месяца, комплекс № 2 — месяц и перейти к комплексу № 5	Сурья Намаскар 4—5 раз	1. Гомукхасана. 2. Ардха Чандрасана. 3. Хастападасана. 4. Триконасана. 5. Йога Мудра. 6. Паванамуктасана. 7. Сарвангасана. 8. Матсьясана
Комплекс № 6 (36—45 лет) Для начинающих выполнять комплекс № 1 и приступить к комплексу № 2	Сурья Намаскар 3—4 раза	Комплексы № 1 и 2
Комплекс № 7 (45 лет и старше)	Сурья Намаскар 2—3 раза	Комплекс № 1

После каждого упражнения рекомендуется Савасана до 15 секунд. Каждая асана выполняется 4 раза. При выполнении упражнений дыхание нормальное.

РЕЛАКСАЦИЯ

Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения асан, йоги входят в состояние релаксации. Это означает полное или частичное расслабление, проходящее под контролем сознания. Соответственно и релаксацию подразделяют на частичную и полную. Первая рекомендуется как средство профилактики переутомления. Вторая предполагает не только мышечное, но и психическое расслабление.

Йоги считают, что как только появляется усталость, нужно сразу же снять ее, а не давать ей накапливаться в организме до степени утомления, с которым значительно труднее бороться.

Упражнения для релаксации глаз (рис. 111) не только снимают нервно-мышечное напряжение с них, но и успокаивающе влияют на всю нервную систему, а также улучшают зрение.

Сесть у стола, подложить под локти книги с таким расчетом, чтобы можно было закрыть ладонями глаза, не сгибаясь при этом и не наклоняя голову, а сидя прямо. Потереть ладони друг о друга до появления в них теплоты и закрыть ладонями глаза так, чтобы пальцы обеих рук скрестить на лбу, а углубления в ладонях находились напротив закрытых век. В этом положении в течение некоторого времени проделать глубокое ритмичное дыхание, затем перейти к нормальному. Продолжать упражнение в течение нескольких минут. Следует помнить, что корпус должен быть прямым, но расслабленным.

Упражнение можно выполнять и сидя на полу. Для этого нужно подтянуть колени и поставить на них локти, затем закрыть глаза ладонями рук, предварительно потереть их друг о друга до теплоты. Голову наклонять не следует, а тело нужно немного подать вперед.

Исключительно важной, но более трудной в сравнении с физическим расслаблением, является **умственная релаксация.** В течение многих веков люди пытались различными способами достичь хотя бы душевного равновесия. Одни предлагали заняться разного рода коллекционированием, чтением легких или занимательных книг, разгадыванием кроссвордов, играми. Другие считали, что музыка,

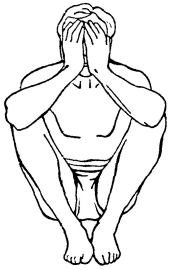

Рис. 111

танцы, кино, телевидение, театр или посещение музеев и картинных галерей исцеляюще воздействуют на психику человека. Были и такие, кто в минуты умственной усталости прибегал к помощи различного рода таблеток и других транквилизаторов, курения, употребления «освежающих» напитков, включая алкоголь. Некоторые из этих средств давали и дают положительные результаты. Однако более эффективным методом является комбинированный, включающий асаны, дыхательные и специальные упражнения для релаксации.

Йоги еще с древнейших времен установили взаимозависимость между напряжением, эмоциями, релаксацией и дыханием. Когда человек возбужден, ритм его дыхания становится чаще, а когда спокоен и расслаблен, дыхание спокойное, медленное и ритмичное. Очевидно, таким образом, все основные дыхательные упражнения йогов могут быть использованы для релаксации, ибо контролируемое дыхание является наиболее важным фактором, от которого зависит напряжение, расслабление и даже деятельность мозга. Если постепенно дыхание углубить, а ритм его замедлить, то нервная система станет более спокойной, выработается уравновешенность, тогда и релаксация будет легкой и естественной.

Полное дыхание является прекрасным средством для релаксации физической и особенно умственной. Йоги рекомендуют использовать его при усталости, нервном напряжении, когда чувствуется голод, когда слишком холодно или слишком жарко, когда требуется дополнительная энергия или сила, при отрицательных эмоциях, при подавленном настроении. Это дыхание может помочь людям, пристрастившимся к алкоголю и даже к наркотикам, ибо оно способствует нормализации функций нервной системы, внутренних органов и эндокринной системы. Однако, каким образом и до какой степени это дыхание может способствовать лечению того или иного недуга, все эти вопросы требуют дальнейшего исследования.

Этот ритм находится в соответствии с ударами сердца в пропорции один к четырем и при дыхании весь организм подчиняется ему.

Для поддержания хорошего состояния сердца, мозга и других органов следует обращать внимание как на процесс вдоха, так и выдоха. Кислород сам по себе не может выполнять свою функцию, если нет соответствующего ритма в процессе его поглощения. Аритмичное дыхание может привести даже к тяжелым последствиям, а уж напряжение в организме создаст обязательно. Интересно отметить, что если испуг подавляет дыхание, то радость стимулирует его, а релаксация всегда ассоциируется с ритмичным, гармоничным и спокойным дыханием.

Интересной представляется *техника* релаксации, которая использовалась в древнем Китае. Она очень проста и вместе с тем необычайно эффективна.

Прежде всего следует сесть или лучше лечь в удобной позе и расслабиться. Несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, провести ряд подготовительных растягивающих упражнений. Затем нужно проследить за своим циклом дыхания. Его следует отрегулировать, отметив длительность вдоха, паузы, выдоха, паузы после него. В течение некоторого времени наблюдать за этими фазами дыхания, уделяя все больше внимания выдоху, его длительности и плавному переходу к паузе, а затем и к вдоху после паузы. Постепенно увеличивать цикл дыхания (без напряжения), особенно удлиняя паузы после выдоха. Каждый последующий цикл будет немного длиннее предыдущего. Со временем, ослабляя внимание к дыханию, становишься все более безразличным к нему. Это приводит к желаемому результату — естественному полному дыханию и глубокому расслаблению.

ПОЛНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Обычно выполняется в одной из самых древних поз, называемой *«Савасаной»* (от санскритского «сава» — «труп»). Часто эту позу называют другим словом Мртасана (от «мрт» — «смерть»).

Целью полной релаксации является успокоение и отдых нервной системы, максимальное избавление от умственного и физического напряжения. Практиковать рекомендуется в одно и то же время, один или лучше два раза в день — утром и вечером перед сном. В комнате не должно быть холодно, так как, не избавившись от ощущения холода, полной релаксации не достичь. Желательно выполнять ее в трусах или плавках, чтобы одежда не стесняла вас. Если такой возможности нет, следует расстегнуть ворот, ослабить пояс, снять обувь.

Принять позу Савасана (рис. 112), т. е. лечь на спину, вытянув руки вдоль туловища. Сделать несколько глубоких дыханий, после

Рис. 112

чего дышать нормально. Затем с силой вытянуться во всю длину, медленно напрягая все мышцы и следя за их сокращением. Заметить процесс сокращения мышц ног, спины, груди, рук, шеи. Медленно расслабить их, начиная с ног и выше вплоть до мышц лица.

Далеко не всегда удается полностью расслабиться сразу. Чаще всего это достигается только в процессе длительной тренировки. Некоторые люди начинают овладевать методом глубокой релаксации, расслабляя отдельные части тела, например руку. Сперва можно представить, что это веревка, расслабить плечо, дельтовидные мышцы, бицепсы (двуглавые) и трицепсы (трехглавые), локоть, предплечье, кисть, пальцы. Проделать такую релаксацию несколько раз и после того, как метод освоен и схвачена суть, можно переходить к расслаблению мышц другой руки, ног, спины, шеи, груди, лица.

Для облегчения понимания методики расслабления можно представить себе медленный поток воды, который течет по всему телу сверху вниз, очищая организм от мышечного напряжения. Поток идет по шее, плечам, по груди и рукам, животу, спине, ягодицам, бедрам, коленям, икроножным мышцам, ступням, медленно струясь и вытекая из больших пальцев ног. Такое расслабление мышц с помощью воображения ускоряет релаксацию и делает ее более глубокой и полной. Вместе с мышечным расслаблением наступает и релаксация нервной системы, головного мозга, причем с каждым разом она будет полней и глубже.

Можно представить себя в тихом густом лесу, который, чем дальше, становится все гуще, а тишина глубже. Мрак и спокойствие леса наполняют вас, и вы находитесь на грани сонливости, в состоянии полного покоя и глубокой расслабленности, а ваши чувства и мысли остановились.

Обычно на первых порах полную релаксацию можно практиковать в течение 15 минут или даже получаса в день, в зависимости от особенностей организма. Позже и 5—10 минут будет достаточно для восстановления энергии и полного отдыха.

Пройдя последнюю стадию релаксации, желательно некоторое время полежать, глубоко дыша, затем потянуться всем телом, перейти к нормальному дыханию, сесть и только потом медленно встать. Некоторые йоги рекомендуют заканчивать полную релаксацию, напрягая поочередно мышцы тела в том же порядке, в каком она

производилась. В этом случае заключительной стадией упражнения является последнее приятное растяжение всего тела.

Многие ошибочно полагают, что гораздо лучше в эти 15—20 минут вздремнуть, чем заниматься расслаблением. Однако это не так. Такой короткий сон, конечно, может освежить организм, но релаксации в этом случае не происходит. А ведь только она гарантирует полный отдых всех мышц организма, внутренних органов, включая сердце, нервной системы, головного мозга. Релаксация — это сознательный, волевой процесс, контролируемый головным мозгом, который вслед за глубоким расслаблением мышц почти полностью выключается сам и получает необходимый отдых. Человеку, овладевшему этой методикой, достаточно полчаса для восстановления физических и душевных сил, тогда как обычно нам не удается снять напряжение и освежить утомленный организм и за 7—8 часов своего беспокойного сна.

Приведем для примера методику полной релаксации, выполняемой в четыре стадии в позе Савасана. Глаза рекомендуется закрыть для большего сосредоточения, хотя некоторые йоги практикуют Савасану и с открытыми глазами.

1-я стадия. Сознательно расслабить мышцы тела сверху вниз или снизу вверх. Все тело должно обмякнуть и стать как бы безжизненным. Через несколько минут мысленно, не торопясь, проверить, не осталось ли где-нибудь напряжения. И если такое место обнаружится, попытаться постепенно расслабить и его.

2-я стадия. Релаксация нервной системы, снятие глубокого внутреннего напряжения. Сделать это значительно труднее, и мысленное воображение снова приходит на помощь. Представьте себе, например, морской отлив. Вместе с ним все нервные импульсы ослабевают и покидают нервные каналы, оставляя их пустыми и расслабленными. Заставьте себя почувствовать, что тело все больше и больше становится инертным, расслабляется, тяжелеет, как будто наливается свинцом. Вот уже вы не в состоянии поднять руки. Ноги от тяжести прикованы к полу, и он, как магнит, тянет тело вниз.

3-я стадия. Глубокое полное дыхание, которое здесь выполняет две функции: восстановления и транквилизатора. Мысленно представьте себе, что с каждым вдохом вместе с воздухом вдыхается жизненная энергия — прана, а с выдохом из организма удаляется только отработанный воздух. Прана остается в теле, распределяясь по всем жизненно важным центрам. Размеренное глубокое дыхание помогает замедлить темп процессов, протекающих в организме,

успокаивающе влияет на нервную систему и значительно облегчает процесс полной релаксации.

4-я стадия. Теперь нужно полностью отойти от восприятия окружения, прервать обычный ход мыслей и перенестись в какое-нибудь прекрасное уединенное место, где бы вам приятно было находиться. Почувствуйте всем своим существом прелесть этого воображаемого уголка. После некоторого времени выключите из воображения эту картину, не думая абсолютно ни о чем. Вы в полузабытьи, вам очень приятно.

Йоги рекомендуют в этот момент закатить глаза под лоб. В этом состоянии мышцы полностью расслаблены, мысли отсутствуют, они как бы замерли, нервная система полностью отдыхает. Через некоторое время вытянуть руки, потянуться и открыть глаза. Традиционно такая методика Савасаны выполняется до и после комплекса асан. Но эти четыре стадии можно практиковать в любое время дня в течение 5—10 минут для снятия физического и умственного напряжения, при бессоннице, нервных расстройствах, повышенном кровяном давлении и при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Рассмотрим еще некоторые методы полной релаксации в позе Савасана.

Лечь на пол на спину, вытянуться, поднять руки над головой и напрячь все мышцы тела. Затем неожиданно уронить руки вдоль тела и расслабиться. Закрыть глаза и сконцентрировать внимание сперва на кончиках больших пальцев ног, расслабить пальцы ног, ступни, ноги, бедра, ягодицы, спину, грудь, плечи, руки, пальцы рук, мышцы шеи, лица. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах, во всем теле. Оно стало неимоверно тяжелым и по нему разливается приятная теплота. Мысленному взору представляется бескрайнее голубое небо, сияющее солнце. Вот по небу медленно проплывает облачко. Вы весь стремитесь к нему, ваше тело стало вдруг невероятно легким. Облачко исчезло, но теперь вы являетесь им и плывете по небу. Вы проплываете мимо другого облачка над зеленой долиной, желтым полем пшеницы, колыхающейся волнами по ветру, над лесом и большим синим озером, в котором видите свое отражение.

Через некоторое время прогнать прочь все видения. В голове пустота, пусть не проявится ни единой мысли и вы как будто падаете в эту пустоту, в полное забвение, безвольно и абсолютно расслабившись. Теперь нужно очень медленно потянуться всем своим телом, вытянуть руки над головой и зевнуть. Перекатиться на правый бок и выгнуть спину, затем перекатиться на левый и опять выгнуть спину. Перевернуться на спину и сделать несколько глубоких дыханий. Потягиваясь всем телом, медленно сесть.

Рис. 113

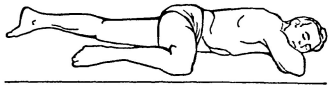

Рис. 114

Никогда не следует быстро вскакивать после релаксации или сна. Это упражнение можно выполнять как для восстановления физических и духовных сил и снятия напряжения, так и в качестве подготовительного для сна.

Обычно после полной релаксации чувствуется необычайное состояние душевного спокойствия, бодрости, уверенности в себе. Никакой усталости, никакого напряжения. Вы снова энергичны, полны сил и здоровья.

Кроме Савасаны йогами здесь используются и другие позы: Адвасана и Драдхасана (рис. 113, 114).

В а р и а н т Адвасаны («распростертая поза»). Ложиться на пол нужно ничком.

1. Руки вытянуть вперед за голову и раздвинуть их под углом, наиболее удобным и не вызывающим ни малейшего напряжения тела. Ноги раздвинуть примерно на такой же угол.

2. Сложить перед собой руки и положить на них голову, удобно повернув ее вправо или влево. Эта поза называется Макарасана, что означает «поза крокодила» или «поза дельфина».

Методика релаксации в позе Адвасана такая же, как и в позе Савасана.

Драдхасана — «твердая поза» (от санскритского «драдха» — «твердый»).

Некоторые предпочитают производить релаксацию на короткий период в положении на боку. Эта поза, по мнению йогов, наиболее благоприятна для расслабления перед сном и удобна людям с большим животом или с затрудненным дыханием носом.

Лечь на правую сторону в расслабленном состоянии, правую руку согнуть и подложить под голову. Левую положить, согнув ее в локте на пол перед собой или в другом удобном положении. Правая нога вытянута, но не напряжена. Левая лежит на правой или согнута в колене и покоится на полу. Поза не должна вызывать ни малейшего напряжения. Методика релаксации такая же, как в позе Савасана или Адвасана.

Йоги считают, что помимо благоприятных терапевтических воздействий на весь организм, Савасана и другие позы, в которых производится полная релаксация, предотвращают и излечивают бессонницу, снижают высокое кровяное давление, лечат колит, диспепсию.

МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, МЕДИТАЦИЯ

Термин «ментальный» включает в себя широкое понятие всей умственной и эмоционально-психической деятельности человека. Ментальные упражнения практикуются тогда, когда тело подготовлено физической тренировкой и проведены необходимые гигиенические мероприятия по очищению организма. Для обыкновенного человека это означает освоение первых ступеней йоги — «ямы», «ниямы», «асаны», «пранаямы». Упражнения не следует практиковать на полный желудок или когда человек голоден.

Очень важно правильно выбрать время дня для ментальной тренировки. Лучшие периоды — это утро и вечер сразу же после выполнения асан и пранаям. Но можно выделить и специальное время, желательно одно и то же каждый день, по 20—30 минут. Упражнения утром дают ясность и чистоту уму в течение всего дня, которые так нужны для работы. Вечером перед сном эти чистота и ясность обеспечивают глубокий и спокойный сон.

Не менее важную роль играет и место тренировок. Можно заниматься или на свежем воздухе в уединенном спокойном месте, где видно небо, в тени деревьев, в горах, у берега озера, моря или реки в хорошую погоду, или же в небольшой чистой и светлой комнате с минимальным количеством мебели, сидя перед зеркалом, создающим иллюзию глубины пространства. Комнату желательно изолировать от постороннего шума. Ничто не должно мешать упражнениям, ибо сама боязнь неожиданных помех не позволит полностью расслабиться или сосредоточиться, что приведет к неудаче.

Наиболее подходящими позами для ментальных тренировок являются такие, которые не вызывают каких-либо неудобств, ибо любое мышечное напряжение будет беспокоить, отвлекать внимание и ослаблять контроль за мыслительными процессами. Как считают йоги, четыре классические сидячие позы (Сидхасана, Падмасана, Свастикасана, Сукхасана) подходят для этого. Они стимулируют работу мозга, так как замедляется циркуляция крови в ногах и увеличивается в верхней части тела. Йоги рекомендуют спину и голову держать прямо. Тело не должно быть напряжено.

Первым подготовительным упражнением для ментальной тренировки является более или менее длительное свободное пребывание в удобной позе с полностью расслабленными мышцами. Дыхание должно быть замедленным (6 ударов пульса на каждый вдох и 6 на выдох), ритмичным и глубоким. Тем самым достигается успокаивающее воздействие на нервную систему и контроль над мыслительными процессами. А йога утверждает, что сознание подобно озеру, по которому постоянно проносятся волны-мысли, и успокоить их необходимо для того, чтобы увидеть красоту окружающего мира, отраженного в зеркальной поверхности озера, а позднее рассмотреть его таинственные глубины и загадочное дно.

Наблюдать за своим сознанием можно только с помощью одного могучего инструмента — самого сознания. Но предварительно его надо хорошо отрегулировать специальными упражнениями в сосредоточении и медитации. Существуют пять правил, которые следует при этом соблюдать:

1. Выполнять упражнения в одиночестве.
2. В одной из удобных поз.
3. В одном и том же месте.
4. В одно и то же время.
5. Каждый день.

Итак, садитесь в удобную позу, непременно с прямым позвоночником и шеей, несколько раз глубоко вдохните, затем погрузитесь в ритмичное дыхание, закрыв глаза. Теперь вы готовы к тренировке.

УКРОЩЕНИЕ БЕСПОКОЙНЫХ МЫСЛЕЙ

Один из выдающихся мыслителей Востока Свами Вивекананда, который познакомил западный мир с истинной йогой Индии, говорил, что с самого детства нас учили обращать внимание только на внешние объекты, но никогда не учили углубляться внутрь себя. Поэтому многие почти потеряли способность наблюдать за работой своих внутренних органов, проводить самонаблюдение и самоанализ. Для того чтобы направить внимание внутрь, нужно полностью отключить его от внешней среды и сосредоточиться на мыслительных процессах, происходящих в головном мозгу, познать его природу, проанализировать работу. Вивекананда считает это одним из основных путей самопознания.

Мысли трудно обуздать. Бхагавад Гита рекомендует это делать с помощью постоянной практики, и первым шагом является Пратьяхара или отвлечение чувств и мыслей от предметов. Прежде чем перейти к отдельным методам Пратьяхары, рассмотрим общее упражнение —

наблюдение за потоком сознания с определенными элементами воображения.

Закройте глаза и наполните темноту чувством мира, спокойствия и чистоты. Вообразите себя парящим без всяких усилий в воздухе, над безбрежной равниной, над которой сгустились сумерки. Вы ничего не видите, но знаете, что вот-вот должна взойти луна и внизу обрисуются поля и озера, реки и деревья. Ветер уже качает верхушки деревьев, поверхность реки блестит, а неподвижная гладь озера отражает в себе небо. Почувствуйте безграничность наблюдаемого ландшафта, над которым парите, как пушинка. Пусть поток мира и спокойствия войдет в вас подобно приятному запаху любимых духов. Войдите в состояние эйфории. Через некоторое время позвольте уйти этому блаженному состоянию и виденному пейзажу. Вы поднимаетесь еще выше, откуда уже ничего не видно, одна пустота. Сознание медленно начнет возвращаться. Это будут образы знакомых мест, людей и т. п. Ничему не удивляйтесь, ничего не объясняйте. Пусть мысли возникают, проносятся и исчезают. Только наблюдайте за ними.

Упражнение научит вас наблюдать за пассивной работой сознания.

Переходим к первому этапу ментальных тренировок.

ПРАТЬЯХАРА — ОТКЛЮЧЕНИЕ ЧУВСТВ

Мозг, как и тело, бывает перегружен, поэтому нужно научиться отбрасывать несущественное и оставлять место основному и важному. Главная задача тренировок — дисциплинировать процесс мышления, чтобы он был гибким и легко управляемым.

Пратьяхара — это полное отключение органов чувств от внешнего мира. Такие отвлечения часто происходят самопроизвольно в обычной жизни. Например, человек иногда может смотреть на предмет и не видеть его, так как мозг занят чем-то другим. Человек может писать письмо и быть настолько сосредоточенным, что не слышит громкой музыки, разговора в комнате. Но вот, окончив писать и сделав паузу, он уже слышит и музыку, и разговор, и пение птиц во дворе, начинает ощущать тепло, идущее от нагревательного прибора.

Пратьяхара имеет дело с естественным состоянием организма, при котором осуществляется полный контроль за мыслями. Она напоминает состояние полузабытья, при котором человек находится как бы между бодрствованием и сном. Пратьяхара дает начало Раджа-йоге — высшей ступени йоги и преследует цель изолировать органы чувств от внешнего мира и остановить течение мыслей.

В Индии способность отключаться и сосредоточиваться развивается с самого детства.

Рассказывают об интересном случае из жизни Вивекананды. В юношеском возрасте он как-то погрузился в созерцание и был настолько поглощен своими мыслями, что совершенно не чувствовал укусов москитов, толстым слоем покрывших его лицо. Когда его друг, присутствовавший здесь же, спросил Вивекананду, почему он не согнал эту массу москитов, тот ответил, что совершенно не чувствовал укусов.

Такое отвлечение органов чувств от внешнего мира **и** есть Пратьяхара.

Методы Пратьяхары

Отключение фиксированием взгляда. Фиксируется взгляд на близких предметах следующим образом. Взять какой-либо предмет (картина, ручные часы, ручка) и положить перед собой. Принять удобную позу, чтобы ничто не мешало расслабиться, дышать естественно, вошедшим уже в привычку глубоким и ровным дыханием. Сидеть совершенно спокойно, стараясь выключить все чувственные восприятия извне и сосредоточив свой взгляд на предмете. Сперва мысли потекут свободно и бесконтрольно, напоминая бесконечно бегущие одна за другой волны неспокойного океана. Но в дальнейшем этот бушующий океан мыслей будет постепенно превращаться в полный штиль, где «гладь» сознания не будет нарушаться даже легким волнением или мелкой рябью. Это ведет к состоянию, напоминающему самогипноз, и создает базу для тренировки концентрации внимания.

Для фиксации взгляда на далекие расстояния можно выбрать вершину горы, удаленную башню или дом, какое-нибудь светило, например луну или звезду. Выполняется упражнение так же, как и предыдущее. При этом не должно быть усталости или напряжения зрения. Вначале Пратьяхара выполняется несколько минут, затем время тренировки можно продлить.

Отключение с помощью полной задержки дыхания. Начать с расслабления мышц и установления глубокого ритмичного дыхания. Закончить его Кевала Кумбхакой. При этом легко достигается отключение чувств и мыслей, и Пранаяма в такой стадии переходит в Пратьяхару. Это не значит, что обязательна длительная задержка дыхания. Процесс автоматический, и он может быть возобновлен или продлен без вмешательства сознания. Можно легко достичь состояния Пратьяхары, переходя от одной задержки дыхания к другой без каких-либо мыслительных усилий.

Отключение с помощью процесса Джапа. При этом методе чувства и мысли отключаются в результате повторения мантр, в частности звукосочетания «аум». Монотонное размеренное повторение мантр обычно вызывает состояние Пратьяхары.

Отключение с помощью Шанмукхи Мудры. Сидя в Сидхасане, более энергично, чем обычно, выполнить Йони Мудру. После глубокого дыхания задержать его. При этом руки кладут на лицо так, что пальцы закрывают глаза, ноздри, уши, губы. Затем нужно выполнить Мула Бандху и Джаландхара Бандху. Рекомендуется также Уддиана Бандха. Этот комплексный метод ведет к достижению Пратьяхары.

Отключение с помощью мысленного представления.* Следует представить себе, что тело обернуто изоляционным одеялом тишины. Пусть мысли бегут по своей воле, затем нужно внимательно проследить, как они проносятся в нескончаемом потоке, какие вызывают ассоциации и насколько некоторые из них никчемны. Через некоторое время число мыслей ограничить. С первой попытки нелегко отключить все мысли, как электрический свет выключателем. Для этого потребуются многие месяцы тренировки. Сокращение числа мыслей ведет к контролю над ними и развивает умственные способности.

Отключение органов чувств от внешнего мира и от их центров в головном мозге может быть настолько полным, что рука, например, не почувствует боли от поднесенной к ней зажженной спички, тело станет нечувствительным к боли, холоду, жаре.

Так же можно приучить себя отключаться от отрицательных эмоций: раздражения, зависти, ревности, печали, боязни.

ДХАРАНА — УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

Пратьяхара ставит под контроль органы чувств, эмоции, мысли, отключая их от внешнего мира. Это подготавливает к дальнейшей стадии ментальной тренировки и помогает сосредоточивать внимание на каком-либо одном предмете или мысли. Такой процесс называет-

---

* Развитие образно-чувственного мышления является условием не только успешной Пратьяхары, но и эффективной медитации. А приобретение зрительного, телесного и иного эйдетизма, когда образно-чувственное представление тепла и тяжести реально вводит в состояние глубокой релаксации, позволяет овладеть техникой самогипноза и самопрограммирования, то есть основными методами Раджа-йоги *(прим. рецензента).*

ся Дхараной, что означает сосредоточение и удержание внимания на объекте, простом или сложном, маленьком или большом, конкретном или абстрактном.

Свет электрической лампочки распространяется во все стороны. Точно так же и мысли нетренированного человека бегут по разным направлениям. Но человек не может обойтись без концентрации. При любой, даже самой простой работе он должен сосредоточиться.

И. П. Павлов говорил, что сосредоточение — одно из главных проявлений человеческого ума. Концентрация является важнейшим фактором успеха в повышении производительности труда, в научно-исследовательской работе, учебе, спорте и т. п. Шиллер заметил однажды, что гений — это концентрация.

Известно, что при углубленной работе над чем-либо, когда все внимание сосредоточивается на определенной деятельности, т. е. при создании основной доминанты, органы чувств человека плохо воспринимают сигналы, поступающие извне. Это происходит по закону торможения слабых доминант более сильной, часто поглощающей их энергию и тем самым становящейся еще сильнее.

Эти явления были подмечены еще древними йогами, которые рекомендовали сосредоточивать взгляд на небольшом предмете или фиксировать его на какой-то части тела, создавая таким путем доминанту, поглощающую возбуждение, идущее от других органов чувств.

Техника фиксации взора только на первый взгляд кажется простой. В действительности она требует длительных и упорных тренировок. Силу и глубину концентрации можно развивать. Различные школы йогов предлагают приступать к тренировке концентрации по-разному. Одни считают, что начинать упражнения в концентрации нужно с сосредоточения внимания на собственных частях тела. Другие предлагают использовать внешние предметы. Рекомендуется сосредоточивать внимание на таких частях тела и чакрах, как промежуток между бровями (аджна чакра), макушка головы (сахасрара), кончик носа, горло (вишуддха), область сердца (анахата), солнечное сплетение или пупок (манипура), копчик (муладхара).

Йоги следующим образом устанавливают взаимосвязь между релаксацией и концентрацией: сначала нужно научиться сосредоточиваться, чтобы полностью расслабиться, затем расслабиться, чтобы глубоко сконцентрироваться.

Не пытайтесь усилием воли изгонять ненужные мысли из головы. Лучше вытесняйте их желаемыми мыслями. Например, если вы сосредоточиваетесь на внешнем предмете, скажем, на пламени свечи, а ваши мысли отвлекаются и вы видите обыкновенную электрическую

лампочку, не следует насильно изгонять эти побочные образы, их нужно спокойно игнорировать. Снова пристально посмотреть на пламя свечи и мысленно представить его уже с закрытыми глазами. Это следует делать ненавязчиво, как будто вы посторонний наблюдатель. Шаг за шагом в этом направлении приведет к полному контролю за мыслительными процессами. Когда-то йогу определяли как «полный контроль над мыслями и владение эмоциями». Концентрация здесь играет основную роль.

Говорят, что природу человека трудно изменить, «горбатого могила исправит». Однако это утверждение нуждается в поправке. С помощью тренинга концентрацию человека можно менять. Гибкость мышления и его контроль вызывают перестройку всего организма. Думайте постоянно о спокойствии и постепенно ваш облик приобретет спокойное выражение. Наступит душевное равновесие. Учитесь управлять эмоциями, говорят йоги, избавьтесь от раздражения, зависти, подавите застенчивость и страх — и вам легче будет общаться с людьми.

Со временем, когда мысли станут менее хаотичными и вы сможете направлять их в желаемое русло, любые проблемы и невзгоды встретите полным спокойствием и трезвым умом, не будете попусту тратить эмоциональные ресурсы и расшатывать нервную систему и здоровье.

Рассмотрим некоторые приемы выработки концентрации внимания. В начальной стадии тренировки берут отдельные предметы, например цветок в вазе, яблоко, фотографию или картину, на которых можно фиксировать свой взгляд. Поставив предмет перед собой, нужно выполнить Пратьяхару, затем сосредоточить на нем свое внимание и удерживать его все дольше и дольше. Не следует разочаровываться, если поначалу предмет сосредоточения не будет долго удерживаться в памяти. Это придет с практикой. У йогов нет ни одного упражнения, которое бы выполнялось без сосредоточения. Поэтому тренировка и развитие концентрации обязательно повлияют и на другие аспекты практики, так как вместе с дыханием и релаксацией концентрация образует основу всей системы йоги.

Для примера возьмем технику сосредоточения на яблоке. Положите его на стол примерно в метре от себя. Внимательно и медленно изучайте размеры, форму, цвет. Оно, скажем, может быть окрашено в различные цвета: здесь есть и зеленый, и желтый, и коричневый, и красный. Вот видна вмятина, образовавшаяся во время падения яблока. Поднесите яблоко к лицу, приложите к щеке — какое оно гладкое и холодное, ароматное! Положив яблоко на место и снова сосредоточившись на нем, вообразите, как оно росло, спело на солн-

це, созрев, упало с дерева, как его подняли, положили в корзину...

После продолжительной практики приобретается опыт зрительно охватывать предмет сразу. Полная мысленная его фотография со всеми деталями должна быть воспроизведена до мельчайших подробностей с закрытыми глазами. Мысленное воображение и концентрация возникают и развиваются настолько сильно, что с их помощью можно воссоздать любую мысленную картину. Люди, живущие у моря, совершенно отчетливо представляют себе картину ритмичного морского прибоя, пенистые волны, равномерно бьющиеся о скалистый берег. Добиваются такого воображения с помощью Пратьяхары, Дхараны и Дхьяны. Но отправным моментом тренировки должны служить конкретные предметы, ведущие затем к абстрагированию. Йоги считают, что после того как человек в состоянии воссоздать мысленный образ какой-либо картины, наступила пора выбора уединенного места для ментальных тренировок.

Концентрация на дыхании. Обычно мы не обращаем внимание на дыхание. Но когда внимание концентрируется на процессе вдоха, выдоха и задержки, человек отвлекается от всего окружающего и чувствует себя легко и свободно. Ощущение усиливается при закрытых глазах. Цель такого сосредоточения на дыхании — полная релаксация нервной системы. Это естественное мощное успокаивающее средство. Йоги используют его для лечения головной и зубной боли, при некоторых других заболеваниях.

Сосредоточение на релаксации мышц лица. Йоги считают, что многие люди, скрывая свою внутреннюю приятную сущность за фасадом постоянного напряжения, искажают и портят свою внешность. Такие люди обычно во сне, когда все мышцы расслаблены, выглядят моложе. Чтобы снять это неестественное напряжение и таким образом улучшить внешность, йоги рекомендуют следующее упражнение: принять удобную позу, установить глубокое ритмичное дыхание и сосредоточить все внимание на расслаблении мышц лица. С каждым разом они все больше и больше будут поддаваться релаксации, вместе с концентрацией все больше и больше крови станет поступать в эту область и вскоре расправятся морщины, внешность преобразится.

Развитие памяти с помощью концентрации. Любое упражнение на концентрацию очень хорошо развивает память. Но можно использовать и специальные. Самое простое и не требующее даже традиционной йоговской позы — это запоминание в определенном порядке мелких предметов, разложенных на столе, или выбор игральных карт из колоды. Расположите карты лицом вниз перед

собой и запомните их значения по порядку. Сначала можно вести запись, затем постепенно увеличивать число карт и отказаться от записи.

Как дополнительное упражнение для концентрации памяти старайтесь запомнить все, что вы видите на улице. А затем, по прибытии домой, припомните по порядку все увиденные предметы.

Это упражнение является подготовительным для более сложного, когда сидя или лежа с закрытыми глазами следует подробно припомнить все, что сделано за день. Вначале будут опускаться многие мелочи и детали, но со временем память станет цепкой и удерживающей все события дня, которые, как кадры кино, промелькнут перед вашим мысленным взором.

Такое упражнение вечером перед сном, усиленное анализом и критикой своего поведения, ведет к следующему этапу мысленной тренировки.

ДХЬЯНА — УПРАВЛЕНИЕ МЫШЛЕНИЕМ, МЕДИТАЦИЯ

Почти все упражнения на концентрацию получают свое дальнейшее развитие в медитации, или в Дхьяне. По существу, между Дхараной и Дхьяной нет существенной качественной разницы, ибо часто первая переходит во вторую. Если Дхарана ведет к дисциплине и контролю над мыслями, то Дхьяна как более высшая фаза — к общему самоконтролю. Эта, кстати, последняя стадия самоконтроля помогает найти взаимосвязь между внешним поведением или реакцией и внутренними мотивами и проблемами.

В глубокой концентрации человек остается с одной только мыслью, абсолютно исключая другие до тех пор, пока он этого хочет. В медитации же мысли текут безостановочно и свободно, но должны быть связаны с основной идеей и служить ее полному раскрытию и глубокому анализу.

Чтобы не отвлекаться и не предаваться пустым размышлениям, йоги начинают Дхьяну, как при Дхаране, т. е. намеренно концентрируют свое внимание на каком-либо предмете или части тела. Затем после устойчивой концентрации можно приступить к медитации, т. е. к размышлению об этих предметах или части тела. Можно использовать и такой способ: взять, например, одну букву из заглавия на обложке книги. Сначала сконцентрировать внимание на этой букве до тех пор, пока другие с обеих сторон не исчезнут из поля зрения. Поставив таким образом под контроль внимания мысли, перенести их ход к избранному объекту размышления, изолировав все посторонние.

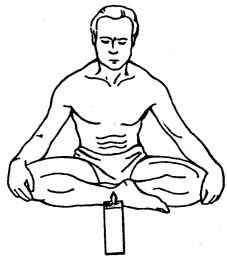

Рис. 115

Медитацию можно проводить на зажженную свечу, длительно фиксируя на ней взгляд (рис. 115). Затем, закрыв глаза, удерживать мысленно горящую свечу. Если ее ментальный образ начинает исчезать, откройте глаза и снова пристально посмотрите на свечу. Повторять до тех пор, пока не появится стойкий мысленный образ.

После этого переходите к следующему этапу медитации. Видя перед собой горящую свечу, поразмышляйте о ее форме, цвете, свойствах: свет разгоняет тьму, дает тепло, означает комфорт. Со временем, как только мысленный образ свечи достаточно долго удерживается в памяти, можно обходиться и без самого предмета.

Расширьте предмет медитации, охватите взглядом воздух вокруг пламени свечи, его мерцание. Ощутите запах плавящегося воска, прочувствуйте невесомость язычка пламени, прислушайтесь к тихому потрескиванию фитиля.

Это упражнение подготовит вас к пониманию эмпатии, когда вы сливаетесь с объектом, становитесь им. Тогда вам легко будет сместить центр своего сознания в любую часть тела. В дальнейшем можно научиться перемещать центр сознания на иной объект вне рамок тела. Йоги говорят, что это первый шаг к овладению телепатией.

Мысленное воссоздание ашрама. Уединенное убежище (ашрам) психологически важно для ментальных тренировок. Как бы ни были удобны современные квартиры, городские жители стремятся хотя бы на короткий срок изменить обстановку, пожить в лесу, у реки, в горах, на берегу моря и возвращаются домой бодрыми, жизнерадостными, сильными.

Йоги часто с помощью мысленного воображения создают в любых условиях образы и леса, и моря, и величественных гор, и прекрасных цветущих долин.

Считается, что в комнате, где выполняют упражнения, следует вначале создать мысленное желаемое уединение, где можно оставить позади все заботы и жизненные невзгоды. Оно действительно

становится убежищем от обычной окружающей обстановки, и это благоприятно действует на нервную систему, укрепляя и успокаивая ее. В комнате можно повесить картину с изображением моря, острова или сада для зрительного подкрепления мысленного образа. Тогда асаны, дыхательные упражнения, релаксация и ментальные упражнения проходят в другом, созданном вашим воображением мире.

Мысленное создание цветка. Для этого нужно сосредоточиться на создании воображаемого знакомого цветка (роза, ромашка, тюльпан) и попытаться мысленно увидеть его во всех деталях в цвете. Закрыв глаза, необходимо удержать его в воображении до тех пор, пока не исследуете его строение, форму, окраску. Затем при вдохе можно попытаться ощутить его запах.

Следующая стадия — постепенное мысленное отбрасывание деталей цветка в том же порядке, в каком он создавался в воображении. Пусть исчезнет лепесток за лепестком и вместо них останется только белое пятно.

Упражнение развивает силу воображения и ведет к полной умственной релаксации.

Создание мысленной защитной оболочки. Для этого йоги рекомендуют установить глубокое ритмичное дыхание. При выдохе направлять воображаемую прану через все поры кожи, сосредоточивая внимание на мысленно воссоздаваемой вокруг всего тела оболочке, которая изолирует вас от внешнего мира, от всех забот и тревог, а также от жары и холода.

Помимо тренировки концентрации и развития воображения это упражнение оказывает благотворное эмоционально-психическое воздействие на организм.

РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Специальные упражнения для развития воображения выполняют в одно и то же время каждый день. Для этого нужно сесть в одну из удобных поз, установить глубокое ритмичное дыхание, закрыть глаза и сосредоточить внимание на области между бровями. Выполнить Пратьяхару, а при достаточной тренированности, минуя ее, сосредоточить внимание и мысленно увидеть яркое цветное изображение предмета, хорошо известного вам, — дерево, цветок, животное, пейзаж, лицо знакомого человека. Важно добиться четкости изображения, не упуская деталей. Йоги применяют оригинальную технику живого воображения, при которой пенистой водой наполняются сперва закрытые глаза и голова, после — участок тела от рта до желудка. Затем мысленно чистой холодной водой наполняется все тело,

включая руки и ноги. Теперь нужно представить, как кристально чистая вода заполняет всю комнату от пола до потолка. После этого происходит обратный воображаемый процесс: сначала вода медленно через окна и двери выходит из комнаты, потом — из рук, ног, желудка, груди, рта и, наконец, покидает голову и глаза.

Создание мысленного образа самого себя. Йоги рекомендуют для этого принять одну из удобных поз, как и при всех ментальных упражнениях, полностью расслабиться, закрыть глаза и установить ритмичное дыхание. Сосредоточить внимание на своем мысленном образе, как будто вы смотрите в зеркало. Он должен быть абсолютно четким и долго сохраняться, не сглаживаясь. Мысли, сопровождающие концентрированный зрительный образ, — это мысли о будущем, о длительном периоде времени, которое следует прожить, о своей внешности, которая останется такой же, несмотря на годы.

В дальнейшем можно переходить к продвинутой стадии упражнения, то есть точно таким же образом создать, используя свою фотографию, ментальный образ самого себя в прошлом, скажем лет 15—20 тому назад. Постепенно, сравнивая эти два образа, нужно полностью вытеснить современный образ молодым.

Этот метод, по утверждению йогов, действует на человека необычайно омолаживающе, придает ему энергию и бодрость.

Сосредоточение на объекте своей любви. Для этого упражнения можно взять образ любимого человека или любимого животного. Здесь важно вместе с концентрацией пробудить силы, связанные с чувством любви. Удерживая в воображении объект, сосредоточить свои мысли на нем, наполняя весь свой организм жизнеутверждающей силой любви.

Развитие внутренних сил. Выполнить Пратьяхару — значит, отключиться от внешнего мира и направить все свое внимание внутрь организма, концентрируя мысли на развитии внутренних сил и, думая, что перед лицом трудностей и испытаний вы будете сильным и выносливым. Это упражнение практикуется в одной из основных сидячих поз.

Развитие силы воли. Сосредоточиться на мысли о том, что если внутренние силы не тренируются, они, как и мышцы, деградируют. Но вы не позволите вашей силе воли ослабнуть и при малейшей возможности будете ее развивать. Для начала сделайте какую-либо неприятную для себя работу, которую вы избегали в течение определенного времени. Сосредоточьтесь на этой мысли и решите, что будете все время бороться с трудностями, даже если они окажутся

непреодолимыми и потребуют большого мужества, терпения и напряжения всех сил.

Практика Дхьяны начинается, как правило, с простых, конкретных объектов. Затем берутся сложные, после переходят к простым абстрактным понятиям и в конце концов размышляют о сложных абстрактных понятиях. Однако на каком бы предмете ни проводилась медитация, конкретном или абстрактном, мысль о нем должна быть обязательно положительной, возвышенной и прекрасной, несущей человеку счастье, свет, внутреннее спокойствие и душевное равновесие.

Дальнейший шаг тренировки — развитие творческого соображения, что в понимании йогов означает способность делать умозрительные заключения по какому-либо вопросу.

САМАДХИ — ВЫСШЕЕ МЕНТАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Это состояние может быть познано только на индивидуальном опыте. Патанджали пишет об этом так: «Фиксация читты, т. е. низшего уровня мыслей на одном каком-то объекте или месте есть Дхарана или концентрация. Продолжительное или однообразное удерживание мысли на объекте или цели есть Дхьяна или медитация. Когда ум, долго занятый одним объектом, доходит до такой степени, что человеку кажется, будто он не существует, а форма объекта исчезает и вместо нее есть лишь суть — это Самадхи».

Вот как описывается процесс впадения в Самадхи в книге «Махабхарата»: «Я напряженно слушаю музыку, весь превратился в слух, четко различаю мелодию, ее ритм, темп, гармонизацию и прочее. Исполняемое произведение есть для меня еще вполне определенный объект, которым я всецело занят. Такое психическое состояние называется Дхарана. Но по мере напряжения внимания отдельные элементы начинают стушевываться, произведение начинает восприниматься как нечто целое, простое. Оно овладевает моим вниманием настолько, что все остальное уже не воспринимается, и уходят мысли как нечто, облекаемое в слова. Это — Дхьяна — созерцание. Наконец наступает момент, когда звуки перестают восприниматься, как таковые, внешним слухом... Остается только бытие музыки в субъекте и бытие субъекта в музыке, что оказывается тождеством вне категории времени и пространства — это Самадхи».

Автор далее указывает, что «эти состояния настолько субъективны, что попытка описать их кончается полной неудачей, так как она внутренне противоречива».

САМЬЯМА — КОМПЛЕКСНАЯ ПРАКТИКА

Практика Дхараны, Дхьяны и Самадхи в один прием называется Самьямой. Она включает три ступени мыслительной тренировки:

1. Концентрация мысли на каком-нибудь определенном предмете.
2. Длительное удержание сосредоточенной мысли на данном объекте.
3. Исчезновение последней мысли и появление состояния забытья.

По утверждению йогов, такая комплексная практика ведет к значительному улучшению памяти, развитию умственных способностей и сосредоточению, управлению эмоциями, а также к усилению восприятия через органы чувств: слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния.

Тантрики* довольно оригинально описывают Самадхи и Самьяму. Между мыслями, говорят они, существуют интервалы. Это как движущиеся облака, между которыми есть просвет — голубое небо. Увидеть мельком небо — это Сатори, а стать небом — Самадхи. Путь от Сатори до Самадхи — глубокое проникновение в ум. Ум и мысли не одно и то же. Мысли приходят и уходят, ум остается. Остаетесь и вы, а мысли — гости. Если же мысль становится хозяином, а вы гостем, вы потеряли самоконтроль.

Йоги и тантрики видят величайший расцвет человека, если у него преобладают положительные эмоции, вырабатывается уверенный, спокойный и ровный характер. Это отнюдь не означает равнодушие ко всему. «Цветут сады и деревья, поют птицы, вы дышите, вы живы, вы обладаете сознанием — радуйтесь и наслаждайтесь этим, — говорят тантрики, — тогда внезапно исчезнет напряжение, уйдут страдание и боль, и жизнь предстанет в ином свете».

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Она менее известна европейцам, однако входит в практику тренировки йогов и тантриков как неотъемлемый элемент духовного и физического совершенствования. И хотя в основе этой системы медитации физические упражнения, конечной целью ее является воз-

---

* Тантризм — направление в буддизме и индуизме. Восприняло методы йоги. В основе религиозно-философской концепции — идея человека-микрокосма и представление о некоем половом энергетическом начале.

действие на психическое состояние человека. Данная система подразделяется на активную медитацию, которую рекомендуется выполнять утром, и пассивную, дающую большой эффект при выполнении ее вечером. Эффект практики медитации можно почувствовать уже через три-четыре недели при ежедневном выполнении в одно и то же время даже одного упражнения, наиболее подходящего для практикующего.

Выполнять упражнения следует с полной отдачей, но, как указывают в тантрических учениях, в медитациях не следует ограничивать себя конечными целями, ибо психология настроя на цель станет препятствием к ее достижению. Тантрики рекомендуют просто выполнять и наслаждаться медитацией, а результат придет сам по себе.

Различные технические приемы сами по себе не являются медитацией, но для достижения ее могут быть полезными. В один прекрасный день при выполнении динамической медитации, например, медитации Кундалини или медитации вращения вы вдруг почувствуете, что медитация продолжается и вы молча за ней наблюдаете. Вот тогда и случилась подлинная медитация, тогда любая техника перестанет быть помощью или препятствием. В качестве упражнения оно все еще будет доставлять удовольствие, давая бодрость, но в ней уже нет необходимости, потому что вы нашли путь для подлинной медитации. Вы кружитесь в медитации Дервиша так быстро, как можете, но оставайтесь внутренним свидетелем и увидите, что ваше тело вращается все быстрее и быстрее. Чем быстрее оно движется, тем яснее вы ощущаете, что ваш центр неподвижен как ось при вращении колеса, и между ним и телом появляется все большее расстояние.

Медитация с применением техники выполнения — это мост, через который необходимо перейти и идти дальше к Сатори, а затем и к Самадхи.

Медитации йогов и тантрические медитации взаимно дополняют друг друга. Медитации йогов в большинстве своем — начальный этап, тантрические — венец, завершение медитаций,

Некоторые методические рекомендации выполнения тантрических медитаций при беглом ознакомлении покажутся несколько необычными, но при внимательном и глубоком их изучении предстанут стройной, логически обоснованной системой психической тренировки, проверенной многими поколениями йогов и тантриков.

Автор этих строк, будучи в Индии, испытал благотворное воздействие на свой организм ряда упражнений динамической медитации: уравновешивается психика, значительно улучшается

память, легко контролируются эмоции, укрепляется здоровье, организм становится сильнее физически.

Вот несколько упражнений динамической медитации.

Динамическая медитация, практикуемая самостоятельно или группой*. Выполняют ее натощак, в легкой одежде, с закрытыми глазами. Состоит из пяти стадий. Первые три занимают по 10 минут каждая, две последние — по 15 минут.

1-я стадия. Дышите через нос глубоко, учащенно, хаотично. Забудьте обо всем окружающем и сосредоточьтесь на дыхании, станьте самим дыханием. Предоставьте тело самому себе.

2-я стадия. Дайте себе волю: кричите, прыгайте, танцуйте, смейтесь, скачите. Позвольте телу взорваться в беззвучном катарсисе, в котором очищение и эмоциональное освобождение происходят исключительно через телодвижения. Слейтесь с энергией своего тела, со всем, что происходит.

3-я стадия. Подпрыгивайте с поднятыми руками, громко выдыхая. Постарайтесь достичь крещендо (усиления).

4-я стадия. Остановитесь и оставайтесь в этой позе в течение всей стадии. Прочувствуйте прилив внутренней энергии.

5-я стадия. Танцуйте, пойте, веселитесь, радуясь невероятному приливу энергии. Если в силу обстоятельств шуметь нельзя, то все звуки можно сдерживать и произносить их внутренне про себя. Если отдаться этим упражнениям целиком и полностью, то можно войти в глубокую медитацию.

Медитация Кундалини. Упражнение пробуждает потенциальные энергии, скрытые в организме. Если динамические медитации лучше практиковать при восходе солнца, то медитацию Кундалини — на исходе дня. Состоит оно из четырех стадий, каждая по 15 минут.

1-я стадия. Расслабьтесь, после чего начинайте трястись всем телом, чувствуя, как энергия поднимается по телу снизу вверх. Отдайтесь полностью этому процессу и станьте самой вибрацией. Глаза для более яркого представления можно закрыть.

2-я стадия. Танцуйте так, чтобы тело двигалось произвольно.

3-я стадия. Перестаньте двигаться, успокойтесь. В положении стоя или сидя наблюдайте за собой.

4-я стадия. Лягте, расслабьтесь, успокойтесь.

---

* Советский психотерапевт М.Л. Липецкий в книге «Внушение и мы» отмечает, что эффективность коллективной психотерапии значительно выше индивидуальной.

Медитация Мандала. Состоит из четырех стадий длительностью по 15 минут.

1-я стадия. Бегайте на месте, поднимая колени как можно выше. Дышите глубоко и ровно. Это пробуждает внутреннюю энергию.

2-я стадия. Сядьте, закройте глаза, рот расслаблен и открыт. Мягко покачивайтесь из стороны в сторону, вперед и назад. Ваша разбуженная энергия направится в нужный центр.

3-я стадия. Лягте на спину и вращайте открытыми глазами по часовой стрелке, делайте полный оборот как можно быстрее. Рот открыт и расслаблен, голова совершенно неподвижна, дыхание легкое, спокойное. Теперь сконцентрированная энергия направится к так называемому третьему глазу, или глазу Шивы. Здесь, в области между бровями, в шишковидной железе, по мнению йогов, находится духовное начало, сходятся слуховые, зрительные, обонятельные и другие важные нервные окончания. Это центр индивидуальной духовной сущности, дающей жизненность психике и телу человека. Йоги считают, что от центра зависит состояние сна (глубокого или поверхностного) или гипнотического транса. Центр имеет сильное воздействие на головной мозг.

4-я стадия. Закройте глаза, расслабьтесь и пребывайте в спокойном состоянии.

Медитация Шива Нетра («Третий глаз»). Включает две трижды повторяемые стадии, что составляет шесть 10-минутных стадий.

1-я стадия. Сидите спокойно, сосредоточьте взгляд на голубом свете. Идеальным вариантом была бы 300-ваттная лампа с реостатом. Можно использовать обычную голубую или синюю лампу и даже свечу.

2-я стадия. Закройте глаза, мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону.

Медитация вращения. Техника данной медитации восходит к медитации суфийских дервишей, а, возможно, и к священным обрядам древних шаманов и прорицателей. До начала медитации в течение трех часов не рекомендуется есть и пить. Выполнять ее следует в легкой одежде и босиком. Время не ограничено (до 60 минут и более). Вращение тела происходит на месте против часовой стрелки (если это трудно, направление вращения изменить). Правая рука поднята вверх (она как бы воспринимает космическую энергию), а левая опущена вниз (является проводником энергии в землю). Вращение начинается медленно, затем скорость постепенно возрастает до тех пор, пока процесс не захватит вас полностью. Но вы не теряете самообладания. И хотя тело беспрестанно вращается на месте, вы остаетесь

свидетелем, наблюдающим из центра вашего тела за всем, что происходит, и остаетесь совершенно спокойным. В конечном итоге тело само упадет. Лягте на живот, прижавшись к земле. Лежите спокойно с закрытыми глазами, слейтесь с землей. Оставайтесь в этом положении, как минимум, 15 минут.

Медитация Натарадж («медитация вся, как танец»). Это танец многорукого Шивы-натараджа. Состоит из трех стадий.

1-я стадия. В течение 40 минут танцуйте, как одержимый, под музыку или без нее. Не контролируйте свои движения, полностью отключитесь, целиком отдайтесь танцу, станьте им.

2-я стадия. Быстро лягте, расслабьтесь, успокойтесь. Выключите музыку. Соблюдайте полную тишину. Пусть вибрации, созданные танцем и музыкой, проникнут во все ваши клетки. Стадия занимает 20 минут.

3-я стадия. Встаньте и танцуйте с удовольствием и радостью в течение 5 минут.

Медитация Гаури Шанкар*. Тантристы утверждают, что если дыхание в первой стадии выполнять правильно, то углекислый газ, выделяющийся в организме, вызывает у медитирующего такое чувство, как будто он находится на вершине Гаури Шанкар. Медитация состоит из четырех стадий, каждая из которых длится по 15 минут.

1-я стадия. Сядьте с закрытыми глазами. Сделайте глубокий вдох через нос, полностью наполняя легкие. Задержите дыхание насколько возможно, затем легко выдыхайте через рот до полного выдоха, задержите дыхание, насколько это возможно.

2-я стадия. Вернитесь к нормальному дыханию и спокойным пристальным взглядом, но без напряжения смотрите на пламя свечи или какой-нибудь другой мерцающий свет. Тело расслаблено.

3-я стадия. Не отрывая глаз от свечи, встаньте, расслабьтесь, не ослабляя внимания. Неуловимые, тончайшие внутренние энергии принудят тело выйти из-под вашего контроля. Не мешайте ему. Не контролируйте дыхание, пусть оно будет произвольным.

4-я стадия. Лежите спокойно, безмолвно.

Эффект будет намного большим, если первые три стадии сопровождать непрерывным ритмом, частота которого примерно в семь раз превышает частоту нормального пульса, в сочетании с успокаивающей фоновой музыкой. Свет, если это возможно, должен мерцать с такой же частотой.

---

* Так когда-то по ошибке называли Джомолунгму.

Медитация внутренней безмолвной мантры (медитация безмолвия, раскрытия себя и слияния со Вселенной).

Вы поднимаете обе руки ладонями вверх, голова поднята к небу. Старайтесь ощутить, как космическая энергия вливается в вас. Когда прана будет проходить вниз по вашим рукам, вы ощутите легкую дрожь. Не сопротивляйтесь ей. Стойте, как дрожащий лист на ветру. Пусть ваше тело вибрирует под действием энергии. Когда через 2—5 минут вы почувствуете, что наполнены энергией, опустите руки на землю. Вы становитесь проводником между космической энергией и землей. Вы теряете себя полностью, сливаетесь, становитесь единым целым со Вселенной.

Повторите стадии шесть раз для того, чтобы каждая чакра могла раскрыться. Можно проделать их и больше, но не меньше, так как почувствуете беспокойство и вам трудно будет заснуть.

Данную медитацию рекомендуется практиковать перед сном в затемненной комнате. Если выполнять утром, то с обязательным 15-минутным отдыхом, иначе вы ощутите своего рода оцепенение. Слияние с энергией Вселенной и является целью данной медитации.

Медитация смеха. Утром, проснувшись, потянитесь всем телом, не открывая глаз. Через 3—4 минуты все еще с закрытыми глазами начинайте смеяться в течение пяти минут. Сначала вы будете принуждать себя это делать, но вскоре звуки смеха вызовут настоящий смех. Потеряйте себя в этом смехе, отдайтесь ему полностью. Возможно потребуется несколько дней, прежде чем это действительно случится, ибо мы непривычны к подобным упражнениям. Данная медитация постепенно окажет положительное воздействие на ваши эмоции и общее состояние организма.

Медитация Дхвани (непроизвольное звучание голоса). Состоит из четырех стадий, каждая из которых длится 15 минут.

1-я стадия. Под легкую музыку сядьте с закрытыми глазами и расслабьтесь.

2-я стадия. Начинайте с обычного «ла-ла-ла» и пойте, пока не появятся необычные, не похожие на слова звуки. Слова спонтанно будут появляться из неведомой области подсознания, словно выговариваемые ребенком, не овладевшим еще полностью разговорной речью. Соблюдайте спокойную ровную интонацию без повышения голоса.

3-я стадия. Встаньте, продолжайте говорить, тело мягко движется в такт со звуком. Если вы сумеете раскрыться, расслабиться, тогда тончайшие энергии приведут в движение тело без контроля с вашей стороны.

4-я стадия. Лягте и ведите себя спокойно, неподвижно, безмолвно.

При длительной тренировке, когда тело начнет подчиняться вибрациям Вселенной, 3-я стадия может получить дальнейшее продолжение. Это состояние называется Махамудрой. Приведем описание Махамудры.

Латихан — метод Махамудры, когда в расслабленном состоянии тело начинает пульсировать, двигаться, какая-то энергия вливается в вас и вы невольно пускаетесь в тантрический танец. Такое состояние напоминает автоматическое письмо. Техника его известна. Возьмите в руки карандаш, расслабьтесь и ждите. Здесь главное раскованность, не следует ничего ждать, нужно просто быть естественным и пассивным. Рука начинает двигаться, как будто кто-то водит ею. Не должно быть ни малейшего сомнения, ибо тогда ничего не произойдет. Энергия эта очень тонкая и ее можно легко разрушить. Пусть рука движется свободно. Затем вы сами или кто-то другой начинаете задавать вопросы спокойно и ненавязчиво. Задайте вопрос и ждите. И внезапно рука напишет ответ. Согласно экспериментам из десяти испытуемых по крайней мере трое способны автоматически написать ответ. По-разному объясняют это явление. Очевидно, высший центр контролирует деятельность низшего, сознание руководит подсознанием, периферией, а возможно, подсознание подсказывает ответ.

То же самое происходит, очевидно, и в Латихане, но при автоматическом письме расслабляется только рука, а в Латихане — все тело. Внезапно вы чувствуете какой-то импульс: рука поднимается вверх, как будто кто-то тянет ее за нитку. Пусть она свободно идет вверх. Начинает двигаться нога, вы поворачиваетесь, движения ваши очень хаотичны, но постепенно вы глубже погружаетесь в танец и уже возникает собственный ритм. Танец уже не хаотичен, а упорядочен и строен. Но это сделала не ваша воля. Ваша высшая возможность овладевает низшей формой и заставляет ее выполнять движения.

Латихан — это первый шаг. Постепенно вы будете испытывать подъем, радость при выполнении Латихана, вам покажется, что вы сливаетесь со Вселенной. Поначалу уделяйте упражнению 30 минут, а затем доводите тантрический танец Латихан до 60 минут. За время танца ваше тело очистится от различных шлаков. Это так называемый катарсис — полное обновление организма. В Латихане энергия вливается в вас, обновляя клетки организма и уходит в землю. Это танец не только внешний. Это танец и внутренних энергий. Оба взаимодействуют и помогают друг другу, и тогда начинается пульсация. Вы чувствуете, будто пульсируете вместе со Вселенной, вы

нашли ее ритм. Вы должны полностью очиститься космической энергией. Когда это будет сделано, вы ощутите себя сгустком энергии, невесомым, легким и упругим. Почувствовав это, станьте на колени, поднимите обе руки вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосуд, ваша голова — отверстие сосуда и энергия с огромной силой падает на вашу голову, точно вы стоите под водопадом. Это будет именно водопад, а не душ. Энергия обрушится на вас с огромной силой, тело затрепещет, задрожит, как лист на сильном ветру. Почувствуйте себя полым внутри, и энергия наполнит вас до краев. Пусть она проникнет в вас как можно глубже, в самые удаленные уголки тела. И когда вы почувствуете, что наполнены и тело начало дрожать, наклонитесь, дотроньтесь головой до земли и передайте энергию в землю. Опустошайтесь полностью и вновь набирайте энергию, подняв руки вверх. Эту процедуру нужно проделать 7 раз, потому что каждый раз энергия проникает в одну из семи основных чакр. Если вы проделаете это менее 7 раз, будете ощущать беспокойство, потому что часть энергии может сконцентрироваться где-то в промежутке между чакрами. Энергия должна проникнуть во все 7 чакр. Вы являетесь проводником космической энергии в землю. Занимаясь ежедневно, через три месяца вы почувствуете, что тела у вас нет: просто энергия будет пульсировать вместе с пульсацией Вселенной. Есть Вселенная и вы, волна, пульсирующая вместе с океаном. Это и есть Махамудра.

Медитация Надабрама. Обычно выполняется в предутренние часы, но можно и утром с последующим 15-минутным отдыхом или вечером перед сном (желательно на пустой желудок). Медитация Надабрама состоит из трех стадий.

1-я стадия. Время выполнения — 30 минут. Сядьте, расслабьтесь, глаза закрыты, губы сжаты. Начинайте производить длительный гудящий звук до тех пор, пока во всем теле не возникнет вибрация. Звук должен быть достаточно громким, особенно при коллективном исполнении, чтобы все могли его слышать. Высоту тона можно менять, дышать свободно. Если тело придет в движение, не сдерживайте его, но следите, чтобы движения были медленными и плавными. Представьте себе, что ваше тело — это пустой сосуд, наполненный лишь вибрациями вашего звука. Вскоре наступит момент, когда звучание будет происходить само по себе, а вы станете посторонним слушателем. Мозг активизируется, и каждая клетка очищается. Медитация Надабрама, воздействуя на центральную нервную систему, укрепляет организм. Йоги используют ее для оздоровления.

2-я стадия. Вытяните руки ладонями вверх и начинайте двигать

ими в медленном темпе по кругу от себя. Правая рука движется вправо, левая — влево. Тело тоже может двигаться медленно и плавно, но это необязательно. Временами будет казаться, что руки вообще не движутся. Ощутите, как энергия исходит из тела. Через 7—8 минут начинайте двигать руками в обратном направлении ладонями вниз, совершая круговые движения вовнутрь, по направлению к телу, в течение 7—8 минут. Представьте, как ваше тело поглощает энергию.

3-я стадия. Сядьте, расслабьтесь в абсолютном покое.

Медитация Надабрама парная. Партнеры сидят, глядя друг на друга, руки крест-накрест в пожатии. Желательно накрыться простыней. Комната затемнена, горят четыре свечи. Закрыв глаза, партнеры издают длительные гудящие звуки в течение 30 минут. Через 1—2 минуты дыхание и гудящий звук сольются в унисон и можно ощутить, как обоюдные энергии встречаются, объединяются и усиливаются.

МЕДИТАТИВНО-ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГЛАВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Йоги считают, что усваивать прану можно не только путем дыхательных движений, но и путем образного представления ее прохождения через любые органы и части тела. «Праническая энергия» может быть направлена сознательно в любую часть тела.

Главное психическое дыхание йогов выполняется следующим образом. Лечь на спину, полностью расслабиться. Дышать ритмично, глубоко и ровно. При вдохе мысленно представить себе картину, как воздух, насыщенный праной, втягивается через кости ног, а при выдохе выходит через них. Точно также представить себе дыхание через кости рук, плеч, груди, черепа. Затем представить, что дыхание ходит вверх и вниз вдоль позвоночного столба по спинному мозгу. Далее мысленно почувствовать дыхание через все поры кожи и представить себе все тело, насыщенное жизненной энергией. В завершение представить мысленный образ праны, идущей потоком по кругу по всему телу от головы до ног. Закончить упражнение очистительным дыханием.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ

Усталость часто является результатом скопления в клетках организма различных продуктов отдыха: отработанных газов, токсинов и т. д. Посредством специальных дыхательных упражнений можно ускорить выведение из организма ненужных веществ, и это освежит его. Приведем технику исполнения двух таких дыхательных упражнений:

— лечь на спину, расслабиться, установить медленное глубокое дыхание. Представить себе, что с каждым вдохом вместе с воздухом в легкие поступает поток праны, который распределяется по всему телу и заполняет все клетки. С выдохом прана вытесняет из организма отработанные вещества, которые выделяются через поры кожи;

— спортсмены знают освежающее действие душа после напряженных тренировок. Поток теплой воды, устремляющийся на спину, буквально смывает усталость. Такой же и даже больший эффект

воздействия оказывает дыхательное упражнение в положении лежа и полного расслабления тела, в котором прана мысленно посылается к позвоночному столбу. Каждый полный и спокойный выдох как бы обогревает и освежает нервные отростки, отходящие от позвоночного столба.

Хорошо освежает и маленький цикл из четырех дыхательных упражнений, проводимых лежа на спине:

— вытянуть руки за головой. Сделать вдох, напрячь руки и все тело. Выдохнуть и расслабиться;

— вдохнуть, подняв только грудь. Выдохнуть и расслабиться;

— сделать вдох, поднимая только бедра, выдохнуть и расслабиться;

— сделать вдох, подвести колени к животу, нажимая ими с помощью рук на солнечное сплетение. Выдохнуть и расслабиться.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ВОСПРИЯТИЯ ПРИРОДНОЙ ЭНЕРГИИ

Согласно учению йогов человек может использовать энергию природы для укрепления своего организма. В этом цикле дыхательных упражнений прана или жизненная сила извлекается из солнечных лучей, земли, воздуха и воды.

Энергия, получаемая от солнца. Это один из древнейших методов Хатха-йоги. Сесть в одну из удобных поз лицом к солнцу, желательно в плавках или обнаженным. Установить ритмичное дыхание и сосредоточиться на мысли о том, что вместе с вдохом в организм поступает солнечная энергия, а с выдохом она превращается в биоэнергию человека. Йоги рекомендуют практиковать это упражнение утром, когда солнце еще не очень жаркое. Через каждые пять минут следует поворачивать тело на 90°, чтобы оно все было подвержено солнечному облучению.

Энергия, получаемая от земли. Сесть со скрещенными ногами в удаленном тихом месте в тени. Положить руки на колени, соединив большой и указательный пальцы вместе на обеих руках (см. описанную выше Джнану Мудру), а остальные пальцы вытянуть таким образом, чтобы они касались земли. Установить глубокое дыхание и сосредоточить внимание на мысли о том, что при вдохе энергия земли поступает через кончики пальцев в тело, а при выдохе преобразуется в биоэнергию человека.

Энергия, получаемая из воздуха. Сесть в открытом месте, установить ритмичное дыхание, поднять руки вверх ладонями от себя, пальцы вытянуты и раздвинуты. Представить, что энергия воздуха

входит в кончики пальцев с каждым вдохом, а с выдохом трансформируется в энергию организма.

Энергия, получаемая из воды. Упражнение практикуется в воде. Установить ритмичное дыхание и с вдохом представить, что энергия воды поступает через поры в тело, а при выдохе она превращается в энергию человека.

ОХЛАЖДАЮЩИЕ И СОГРЕВАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В литературе не раз описывались сцены, которые европейцы наблюдали, путешествуя в Гималаях и Тибете, когда йоги-респы только в набедренной повязке при очень низкой температуре сидели на снегу или стояли на уступе скалы в зимнюю стужу часами, не подвергая свой организм простудным заболеваниям.

Йоги говорят, что они не только закаляют организм, но еще и применяют дыхательные упражнения и самовнушение, чтобы противодействовать холоду. Их согревающие дыхательные упражнения основаны на тех же принципах, что и охлаждающие дыхательные упражнения, т. е. они трансформируют мысленно прану в ощущение теплоты тела при выдохе, будучи абсолютно уверенными и внушая себе, что им становится тепло.

Пранаяма в своем распоряжении имеет ряд дыхательных методов, с помощью которых можно контролировать температуру тела и этим самым противостоять воздействиям температурных колебаний атмосферы на организм. Все эти методы являются сочетанием особых дыханий, мыслительной концентрации и превращения праны в ощущение жары или холода. С современной точки зрения такие ощущения вполне возможны при дыхательных упражнениях, сопровождаемых самовнушением.

Охлаждающие дыхательные упражнения:

— сесть со скрещенными ногами. Дышать глубоко и ритмично, мысленно представить себе, что с каждым выдохом прана трансформируется в приятное ощущение прохлады. Внимание можно сосредоточить на всем теле или же на позвоночном столбе, что в конечном итоге приводит к одним и тем же ощущениям;

— сесть со скрещенными ногами, закрыть рот, оставив маленькое отверстие, так называемый «вороний клюв». Сделать вдох через «вороний клюв» с шипящим звуком, приблизив язык к губам. Выдохнуть медленно через нос. Это упражнение создает приятное охлаждающее ощущение во рту, а затем и во всем теле, уменьшает также жажду.

Согревающие дыхательные упражнения:

— сесть со скрещенными ногами, дышать глубоко и ритмично, контролировать внимание сначала на небольшом участке тела — на указательном пальце, середине ладони и т. п., создавая твердую уверенность, что этот участок станет теплым. Когда такое ощущение появится, можно переходить к тренировке ощущения тепла в руке, ногах, спине. Таким образом, зимой, например, можно воздействовать на замерзшие руки, ноги, спину и т. д. Такое аутогенное дыхание применялось йогами с незапамятных времен. Ими разработаны многочисленные словесные формулы в разделе Мантра-йога, которые они применяют для самовнушения.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для успокоения нервной системы йоги предлагают цикл, состоящий из девяти дыхательных упражнений, выполняемых в медленном темпе в положении стоя, ноги вместе, а руки находятся в движении. Вдох и выдох производятся через нос. Первые четыре дыхания произвести, когда руки поднимаются медленно вперед, затем вверх, соединяются над головой и опускаются через стороны с полным выдохом. Во время следующих трех дыханий руки поднимаются и соединяются над головой с вдохом и опускаются с выдохом. Последние два дыхания выполнить, поднимая руки вперед, затем над головой во время вдоха и медленно опустить их, производя полный выдох.

Для умственного отдыха рекомендуется во время первых четырех дыханий концентрировать внимание на воображаемый круг. Во время следующих трех — на воображаемый треугольник, во время последних двух — на параллельные линии.

У йогов существует успокаивающее дыхательное упражнение «ом», которое они считают наиболее эффективным. Согласно теории йогов, звуковое сочетание «ом» является родоначальником всех человеческих звуков языка, и они используют его для различных целей, в том числе и для успокоения нервов. Выполняется это упражнение так: сесть в одну из удобных поз, сделать вдох и задержать дыхание, сосредоточиваясь на мысленно звучащем в голове звуке «ом» в течение 2—3 секунд, затем произвести выдох.

ДЫХАНИЕ, УПРАВЛЯЮЩЕЕ КРОВООБРАЩЕНИЕМ

Лечь на спину или сесть в одну из удобных поз, дышать ритмично и с выдыханиями мысленно направлять поток крови к той части тела, где она необходима (при головной боли от недостатка кислорода — к голове, если замерзнут ноги — к ногам и т. д.). После определенной практики можно действительно чувствовать тепловые ощущения в тех частях тела, на которые сосредоточено внимание.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ

Йоги уверены, что желаемое качество характера, внутреннее равновесие, контроль над собой, увеличение силы, изменение походки и даже до некоторой степени внешности могут быть приобретены, а от нежелательных качеств и дурных привычек можно избавиться при помощи мысленного образа желаемой цели и самовнушения во время выполнения ритмичного дыхания. Йоги считают, что изменения могут произойти и при одном самовнушении, но в сопровождении ритмичного дыхания желаемая цель будет достигнута значительно быстрее. Изменение мыслей и чувств человека непременно отражается на внешнем облике и действиях человека.

Приведем **общее комплексное упражнение** для приобретения и развития желаемых качеств.

Лечь на пол или сесть в одну из удобных поз, расслабиться. Мысленно представить себе качество, которое хотели бы приобрести, затем представить, что вы уже обладаете этим качеством и во время ритмичного дыхания сильно желать и требовать от себя, чтобы это качество развивалось и увеличивалось. Упражнение следует выполнять несколько раз в день, а в промежутках между упражнениями как можно чаще создавать мысленный образ этого качества и стараться культивировать его в повседневной жизни. Очень скоро можно заметить, что произошли изменения. Это будет трудная, но необходимая работа по совершенствованию своего организма.

ДЫХАНИЕ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЕ ЭМОЦИИ

Такие нежелательные эмоции, как страх, подавленное состояние, грусть, тревога, ненависть, зависть, ревность и т. п., можно подчинить

своей воле и управлять ими. Владеть собой — это величайшее достижение человека. Для этого надо проводить дыхательные комплексные тренировки, сопровождаемые самовнушением, закаливанием воли и т. д. Но человеку, желающему овладеть своими эмоциями, йоги рекомендуют в начальной стадии выполнять следующее упражнение.

Сесть в любую удобную позу, установить ритмичное дыхание, сосредоточить все внимание на солнечном сплетении, посылая туда мысленные приказания относительно подавления нежелательных эмоций. Рисовать себе мысленный образ, что с выдохом вместе с воздухом организм избавляется и от отрицательных эмоций. Приказания отдаются уверенно, а мысленный образ избавления от нежелательной эмоции должен быть достаточно ярким. Повторить упражнение 7—10 раз и закончить очистительным дыханием.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ПОДАВЛЕНИЯ БОЛИ

Йоги считают, что не только духовную, но и физическую боль можно уменьшить или даже полностью подавить с помощью дыхательных упражнений и самовнушения. Приведем одно из них.

Лечь на пол или сесть в удобную позу. Полностью расслабиться и установить ритмичное дыхание. Мысленно представить, что при вдохе в легкие поступает поток праны, а при выдохе прана направляется к больному месту и подавляет боль, изгоняя ее вместе с выдыхаемым воздухом. Повторить упражнение 7—10 раз, проделать очистительное дыхание. После отдыха повторить упражнение и выполнять его до тех пор, пока не будет облегчения. Часто боль утихает прежде, чем окончен первый цикл семи дыханий. Йоги считают, что боль можно подавить и у других, направив прану из своего организма к больному месту пациента. Подробности методов йогов в данном вопросе не входят в нашу задачу, и мы ограничимся только несколькими замечаниями. Здесь, очевидно, основную роль играет внушение врачующего йога и самовнушение пациента. В общих чертах этот процесс, как пишут об этом йоги, происходит следующим образом. Прежде всего врачующий йог с помощью ритмичного дыхания и самовнушения накапливает большое количество воображаемой пранической энергии в своем организме. Затем часть этой энергии йог переводит в организм своего пациента, при этом часто говорит вслух, что он передает пациенту жизненную силу и здоровье, которые вытеснят слабость и боль. На больное место йоги обычно кладут расслабленные руки и часто слегка массируют его или слегка постукивают по нему. Своему пациенту йоги говорят, чтобы он принял

удобное положение сидя или лежа и расслабился. Приказания рекомендуется давать вслух уверенным голосом, за которым всегда должна стоять непреклонная воля. Слова важны не только для пациента, но и для самого йога, так как они помогают более полному и целеустремленному направлению воли к желаемой цели. Вот некоторые словесные формулы приказаний: «Выздоравливайте, выздоравливайте, будьте сильнее, будьте сильнее, боль проходит, вы не чувствуете боли, она полностью прошла, вы снова сильны и здоровы». Такие сеансы лечения йоги проводят иногда по нескольку раз в день.

Нет сомнения, что за передачей йогами пранической энергии пациенту стоит сильное внушение мысли о здоровье в естественном, негипнотическом состоянии. Здесь уместно вспомнить успехи современной суггестологии — науки, изучающей влияние словесных формул и внушения посредством этих приказаний человеку в бодрствующем состоянии желаемых мыслей и действий. Скорее всего путь этой передачи и приема таков: настройка и самовнушение, а также уверенность самого йога. Все это проявляется через ритмичное дыхание и мысленное воображение о накапливании пранической энергии в своем организме. Затем передача приказаний и внушение уверенным голосом, часто сопровождаемые физическими воздействиями на пациента (постукивание пальцами и легкий массаж больного места). Затем — пассивное подчинение и безоговорочный прием этих воздействий и активное эмоциональное самовнушение пациента. Это самовнушение и полное доверие и уверенность пациента и переводит внушение йога и чувства пациента в биохимические изменения в организме, ибо наукой установлено, что любые изменения настроения и чувства вызывают тонкие сдвиги в концентрации веществ в крови, а эти сдвиги, в свою очередь, вызывают изменения и в больных органах или участках тела. Ведь именно этим, наверное, можно объяснить так называемые общения йогов с внутренними органами, когда они уговаривают или приказывают тем или иным органам улучшить работу или избавиться от какого-либо заболевания. И здесь, очевидно, не только слова воздействия, но и эмоциональная настройка и уверенность играют не последнюю роль*. Все это, конечно, требует дальнейшего тщательного исследования.

---

* Сравните методику магических ритуалов и «психотерапию» колдунов, шаманов и жрецов при сеансах лечения, описанных в книге Гарри Райта «Свидетель колдовства».

ЛИТЕРАТУРА

Апарин В. Физкультура для среднего и пожилого возраста. — М., 1968.
Бродов В. В. Древнеиндийская философия. — М., 1972.
Быков К. М. Кора головного мозга и внутренние органы. — М.Л., 1947.
Васюкова Е. А. Секреты долголетия. — М., 1966.
Гилмор Г. Бег ради жизни. — М., 1970.
Громова Е. А. Сон и бодрствование. — М., 1969.
Древнекитайская философия. — М., 1972.
Леви В. Л. Искусство быть собой. — Мн., 1973.
Летунов С., *Мотылянская Р.* Спорт, возраст, здоровье. — М., 1968.
Линецкий М. Л. Внушение и мы. — М., 1983.
Миланов А., Борисова И. Упражнения на йогите. — София, 1968.
Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга. — М., 1971.
Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Голодание ради здоровья. — М., 1973.
Радхакришнан С. Индийская философия. — М., 1956.
Райт Гарри. Свидетель колдовства. — М., 1971.
Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов. — СПб, 1913.
Alain. Yoga for Perfect Health. — New York, 1965.
Athalye D. V. Quintessence of Yoga Philosophy. — Bombay, 1960.
Bahm A. G. Yoga for Business Executives and Professional People. — New York, 1965.
Behanan K. Yoga: A Scientific Evaluation. — New York, 1962.
Bernard Th. Hatha Yoga. — New York, 1944.
Bhagavadgita. — London, 1959.
Buddha Bose: Key to the Kingdom of Health through Yoga. — Calcutta, 1965.
Denielou A. Yoga: The Method of Re-Integration. — London, 1954.
Day H. The Study and Practice of Yoga. — New York, 1955.
Devi I. Renew your Life through Yoga. — Englewood Cliffs, 1963.
Dunne D. Yoga for Everyone. — London, 1966.
Hewitt I. Teach Yourself Yoga. — London, 1963.
Hittleman R. L. Yoga for Physical Fitness. — Englewood Cliffs, 1964.
Liebers A. Relax with Yoga. — New York, 1960.
Lipson G. Rejuvenation through Yoga. — New York, 1963.
Muzumdar S. Healthy Middle-Age through Yoga. — Bombay, 1960.

Rele V. G. The Mysterious Kundalini. — Bombay, 1960.
Shivananda, Swamy. Yogic Therapy or Yogic Way to Gure Diseases. — Rashpuriuma, 1957.
Vivekananda, Swami. Raja Yoga. — Calcutta, 1962.
Wood E. Yoga. — Maryland, 1962.
Yesudian S., Haich E. Yoga and Health. — London, 1964.
Yogendra, Shri. Yoga Hygiene Simplified. — Bombay, 1957.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Издательство «Полымя» и Фонд милосердия и здоровья БССР предлагают вам стать участником доброго дела — сделать свой взнос в помощь малоимущим, для приобретения кресел-колясок для инвалидов и оказания им другой помощи.

Цена на эту книгу, как видите, повышена. Разница и будет переведена на счет Фонда милосердия и здоровья БССР № 704901 в Республиканском жилсоцбанке г. Минска.

Благодарим вас за покупку!

Издание для досуга

Афанасьев Петр Артемьевич

ШКОЛА ЙОГА:

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Заведующий редакцией Е. Л. ВЕСНИН
Редакторы А. И. КОЗЕКО, В. Н. ПИНЧУК
Художественные редакторы Л. И. БЕТАНОВ, С. В. СТРЕЛЬСКИЙ
Технический редактор В. В. КУЗЬМИНА
Корректоры А. В. АЛЕШКО, Л. И. ЖИЛИНСКАЯ

ИБ № 698

Сдано в набор 20.06.90. Подписано в печать 04.02.91. Формат 84 Х 108'/зг. Бумага тип. № 1. Гарнитура кудряшёвская энциклопедическая. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 8,4. Усл. кр.-отт. 9,03. Уч.-изд. л. 8,8. Тираж 100 000 экз. Изд. № 5788.
Зак. 507. Цена 1 р. 75 к.+ 25 к.

Издательство <Полымя* Госкомитета БССР по печати. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 20005, Минск, Красная, 23.

Афанасьев П. А.

А 94 Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. — Мн.: Полымя, 1991. — 155 с: ил. — (За здоровьем и долголетием)

ISBN 5-345-00332-7.

Автор знакомит читателя с психологическими, дыхательными и другими упражнениями, а также правилами гигиены тела и мозга, питания и сна, применяемыми в тысячелетней системе индийских йогов. Описание сопровождается иллюстративным материалом. Практические рекомендации и комплексы даны с учетом возраста занимающихся.

Массовому читателю.

4105010000—015

А ——————— 35—90 **ББК 75.6**

М 306(03)-91

1 р. 75 к.+25 к.

ЗА ЗДОРОВЬЕМ  И ДОЛГОЛЕТИЕМ

П. А. АФАНАСЬЕВ

ШКОЛА ЙОГА:

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В течение многих веков создавались системы оздоровления и физического совершенствования человека.

С древнейшей из них — системой древних йогов — знакомит книга доцента Таганрогского пединститута Петра Артемьевича Афанасьева.

Он обучался в Бомбейском институте йогов Кайваладхама и занимается йогой более 20 лет.

Автор приводит описание упражнений, излагает принципы гигиены, питания, закаливания и релаксации. Усвоив их, можно научиться управлять своим здоровьем и жить до глубокой старости, сохраняя высокую работоспособность.