

ББК (Ч)75.6
Ф75
УДК 681.3.07

Компьютерное издательство "Диалектика"

Зав. редакцией *Н.М. Макарова*

Перевод с английского *Е.А. Гамолы*

Под редакцией *Е.А. Черненко*

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:

info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

115419, Москва, а/я 783, 03150, Киев, а/я 152

Фойерштайн, Джордж, Пейн, Ларри.

Ф75 Йога для "чайников": Пер. с англ. — М.: Издательский дом "Вильямс", 2007. — 416 с.: ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-8459-0758-5 (рус.)

Перед вами исчерпывающее практическое руководство по улучшению здоровья и обретению спокойствия духа. Эта книга, написанная американскими профессиональными инструкторами йоги, содержит всю необходимую информацию для того, чтобы начать практику йоги: от теоретических основ и необходимых условий для занятий — до подробного описания йогических поз и возможных трудностей. С помощью йоги вы сможете раскрыть потенциал своего тела и сознания.

Книга рассчитана на широкий круг читателей разного возраста и уровня физической подготовки.

ББК (Ч)75.6

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without either the prior written permission of the Publisher, or authorization through payment of the appropriate per-copy fee to the Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, (978) 750-8400, fax (978) 750-4470.

Russian language edition published by Williams Publishing House according to the Agreement with R&I Enterprises International, Copyright © 2007.

Authorized translation from English language edition published by Wiley Publishing, Inc., Copyright © 1999.

ISBN 978-5-8459-0758-5 (рус.)
ISBN 0-7645-5117-5 (англ.)

© Компьютерное изд-во "Диалектика", 2007
перевод, оформление, макетирование
© Wiley Publishing, Inc, 1999

Оглавление

Введение	20
часть I. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ... ЙОГА!	29
Глава 1. Йога: информация к размышлению	31
Глава 2. Приступаем к тренировке	52
часть II. БЫТЬ В ФОРМЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ	67
Глава 3. Прежде чем начать...	69
Глава 4. Расслабление — искусство избавления от стресса	80
Глава 5. Гармония дыхания и движения	94
часть III. ПОЗЫ ЙОГИ — ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	119
Глава 6. Соблюдаем последовательность	121
Глава 7. Примите положение сидя!	153
Глава 8. Учимся правильно стоять	165
Глава 9. Устойчивый, как дерево: искусство держать равновесие	184
Глава 10. Мышцы живота — ваш естественный корсет	194
Глава 11. Посмотрим на мир вверх ногами	203
Глава 12. Наклоны и прогибы	215
Глава 13. Скручивания — бальзам для позвоночника	237
Глава 14. Динамическая поза “Приветствие солнцу”	247
Глава 15. Переходим от теории к практике	254
часть IV. ТВОРЧЕСКАЯ ЙОГА	279
Глава 16. Создаем собственную программу йоги	281
Глава 17. Искусство йогической опоры	302
часть V. ЙОГА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ	311
Глава 18. Йога с утра и до вечера	313
Глава 19. Йога и секс — идеальная пара!	333
Глава 20. Медитация и высшие практики йоги	343
Глава 21. Йога в особых ситуациях	365
часть VI. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	389
Глава 22. Великолепная йога: десять подсказок	391
Глава 23. Десять причин попробовать йогу	396
Предметный указатель	401

Содержание

Об авторах	15
Благодарность авторов	16
Предисловие	18
Введение	20
Об этой книге	20
Обозначения, используемые в этой книге	22
Что читать не обязательно	22
Кто вы, наш читатель?	22
Как построена эта книга	23
Часть I. На старт, внимание... Йога!	23
Часть II. Быть в форме для занятий йогой	24
Часть III. Позы йоги — для вашего здоровья	24
Часть IV. Творческая йога	24
Часть V. Йога в вашей жизни	25
Часть VI. Великолепные десятки	25
Пиктограммы, используемые в этой книге	26
Куда двигаться дальше	27
Ждем ваших отзывов!	28
ЧАСТЬ I. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ... ЙОГА!	29
Глава 1. Йога: информация к размышлению	31
Разоблачение мифов о йоге	31
Что означает слово "йога"	33
Йоги (или йогини) — практикующие йогу	34
Восемь главных ветвей йоги	34
Бхакти-йога: йога преданности	35
Гуру-йога: йога посвящения себя учителю	35
Джняна-йога: йога мудрости	35
Карма-йога: йога самопревосходящего действия	36
Мантра-йога: йога энергии звука	36
Раджа-йога: царская йога	37
Тантра-йога: йога целостности	39
Хатха-йога: йога дисциплины тела	39
Раскройте свою сущность: три первичных качества	39
Пять основных подходов йоги	40
Йога как физическая тренировка	40
Йога как спорт	41
Йога как терапия	41
Йога как образ жизни	42

Йога как духовная практика	42
Что объединяет все подходы йоги	43
Обзор популярных стилей хатха-йоги	44
Черпаем силу в йоге	46
Скорее исцеление, чем лечение	47
Активный подход к здоровью	47
Следуя своему счастью	48
Реализация вашего потенциала с помощью йоги	48
Привести жизнь в равновесие с помощью йоги	50
Глава 2. Приступаем к тренировке	52
Йога в компании — групповые занятия	54
Какой путь выбрать?	54
Открытые или частные уроки?	57
Что надеть?	58
Что положить в сумку?	58
Оплачиваем занятия: сколько должна стоить йога?	59
Сколько длится занятие йогой?	60
Идем в ученики	60
Как поступает хороший учитель?	60
Безопасность превыше всего	61
Не забудьте о хороших манерах!	62
Обойтись своими силами?	63
Планирование занятий йогой	65
Время для занятий йогой	65
А не подкрепиться ли перед занятием?	66
Ведем дневник йоги	66
ЧАСТЬ II. БЫТЬ В ФОРМЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ	67
Глава 3. Прежде чем начать...	69
Правильное отношение к практике йоги	69
Мы не крендели!	70
Собственный ритм, собственный темп	71
Отпустите судью домой	72
Забудьте о постулате “Без боли нет победы”!	73
Подключите свое воображение!	73
Безопасная и правильная практика йоги	74
Миф о совершенной позе	74
Слушайте свое тело	75
Мелодия движения	76
Превосходство действия над формой при выполнении позы “прощение конечностей”	78
Занимайтесь с открытыми глазами	79

Глава 4. Расслабление — искусство избавления от стресса	80
Природа стресса	81
Направить мышление в нужное русло	82
Не бегите наперегонки с самим собой!	83
Освобождаемся от напряжения тела	84
Действенные техники расслабления	85
Как достичь успеха в практике расслабления	85
Глубокое расслабление: поза трупа	85
Полуденное удовольствие	87
Магические треугольники	89
Расслабление перед сном	91
Йогический сон (йога нидра)	91
Глава 5. Гармония дыхания и движения	94
Правильное дыхание — путь к хорошему здоровью	94
Как вы дышите?	95
Вдохните глубоко!	96
Техника дыхательной безопасности	97
Преимущества йогического дыхания	98
Дыхание носом	99
Практика йогического дыхания	101
Диафрагма и ваши эмоции	101
Воздадим должное полному йогическому дыханию	102
Сосредоточенное дыхание для новичков	105
Делаем паузу	106
Дыхание и движение: неотделимы друг от друга	106
Смысл удержания поз йоги	108
Чудо йоги	109
Звук и йогическое дыхание	112
Традиционные методы контроля дыхания	113
Попеременное дыхание через обе ноздри	113
Охлаждающее дыхание	116
Шиткари — вдыхаем через рот	116
Капала-бхати — прямое очищение ума	117
часть III. ПОЗЫ ЙОГИ — ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	119
Глава 6. Соблюдаем последовательность	121
Строим практику на основе осознанности	121
Из чего мы исходим?	122
А что потом?	122
Дайте мне, наконец, заняться йогой!	123
Прелюдия к тренировке — разминка	124

Лежащие позы	127
Стоячие позы	133
Сидячие позы	138
Определитесь в выборе основных поз	141
Возвращаемся к компенсирующим упражнениям	141
Компенсирующие позы	144
Время отдыхать и время продолжать занятие	147
Позы для отдыха	147
Глава 7. Примите положение сидя!	153
Философия йогических поз	154
Приступаем к выполнению сидячих поз	156
Поза "сидя на стуле"	156
Легкая поза — сукхасана	157
Поза "удар молнии" — ваджрасана	159
Совершенная поза — сиддхасана	161
Глава 8. Учимся правильно стоять	165
Двуногие создания	165
Учимся стоять прямо	166
Осваиваем стоячие позы	167
Поза горы (тадасана) — основа других поз	168
Асимметричный наклон вперед — паршвоттанасана	173
Поза треугольника — уттхита триконасана	174
Перевернутая поза треугольника — паривритта триконасана	176
Поза воина — вирабхадрасана	177
Наклон вперед с расставленными в стороны ногами — прасарита падоттанасана	179
Поза полуприседа — ардха уткатасана	180
Поза собаки лицом вниз — адхомукха шванасана	181
Глава 9. Устойчивый, как дерево: искусство держать равновесие	184
Позы равновесия и их корни	184
Балансирующие позы для развития силы	185
"Воин у стены" — вирабхадрасана, III вариант	186
"Балансирующая кошка"	187
"Дерево" — врикшасана	188
Поза малыша-каратиста	190
Стоячая поза "пятка к ягодице"	190
Поза скорпиона	191
Глава 10. Мышцы живота — ваш естественный корсет	194
Заботьтесь об органах брюшной полости	195
Укрепляем мышцы живота	196

Вдавите себя в пол	196
Выполняем йогические наклоны вперед из положения лежа	198
Выполняем йогические наклоны назад из положения сидя	198
Плавно поднимаем ноги вверх	199
Выгибаем позвоночник и втягиваем живот	200
Глава 11. Посмотрим на мир вверх ногами	203
Полезные и безопасные перевернутые позы	204
Ноги на стуле	205
Ноги на стене	205
“Умиряющее насекомое”	207
Стоячая поза у стены с согнутыми ногами	208
Три стойки на плечах — от самой легкой до более сложной	210
Глава 12. Наклоны и прогибы	215
Укрепляем позвоночник (и развиваем интуицию)	215
Прогибаемся назад	216
“Кобра 1”	218
“Кобра 2” — бхуджангасана	219
“Кобра 3”	221
“Саранча 1” — шалабхасана	222
“Саранча 2”	224
“Саранча 3” — поза супермена	225
Сгибаемся из стороны в сторону	226
Простой наклон в стороны	227
Четырехсторонний наклон	228
Наклон в сторону со сгибанием	229
Наклоны вперед	230
Сидячий наклон вперед — пашимоттанасана	231
Поза “голова к коленям” — джану-ширшасана	232
“Вулкан” — маха мудра	234
Наклон с вытянутыми вперед ногами — упавишта конасана	235
Глава 13. Скручивания — бальзам для позвоночника	237
Такие полезные скручивания	238
От простого к сложному	238
Простое скручивание, выполняемое сидя на стуле	239
Легкое скручивание из положения сидя	239
Скручивание мудреца	241

Скручивание лежа с согнутыми ногами	243
“Швейцарский нож”	243
Скручивание лежа с вытянутыми ногами	245
Глава 14. Динамическая поза “Приветствие солнцу”	247
Полезные эффекты “Приветствия солнцу”	248
Поработайте со своей йогической солнечной силой	248
Семишаговое “Приветствие” — стоя на коленях	249
Полное 12-шаговое “Приветствие солнцу”	250
Глава 15. Переходим от теории к практике	254
Начнем с самого начала	255
Начальный уровень-1, часть I	256
Начальный уровень-1, часть II	264
Начальный уровень-2, часть I	268
Начальный уровень-2, часть II	273
Переходим к следующему шагу	278
ЧАСТЬ IV. ТВОРЧЕСКАЯ ЙОГА	279
Глава 16. Создаем собственную программу йоги	281
Составляем творческий курс упражнений, используя классическую формулу	282
Праздник порядка: 30–60-минутные комплексы общефизической подготовки	284
Настрой на занятие	285
Разминка	285
Стоячие позы	286
Балансирующие позы (не обязательны)	289
Отдых	289
Упражнения для мышц живота	290
Компенсирующие позы и подготовка	290
Перевернутые позы (не обязательны)	292
Компенсирование перевернутых поз и подготовка к выполнению прогибов спины	292
Прогибы спины	292
Компенсирование прогибов спины	294
Готовимся к выполнению наклонов вперед	295
Наклоны вперед	296
Компенсирование наклонов вперед	297
Подготовка для скручиваний	297
Скручивания	297

Компенсирование для скручиваний	297
Расслабление	299
Мал золотник, да дорог: короткие комплексы	299
Общефизическая подготовка	300
Подготовка к медитации и йогическому дыханию	300
“Золотая пятиминутка”	301
Глава 17. Искусство йогической опоры	302
Взвешиваем все “за” и “против” использования опор	303
Преимущества использования опор	303
Недостатки использования опор	303
Поищем опоры у себя дома	304
Работаем со стеной	304
Одеяло не только для укрывания	304
Стул — важная опора	305
Растягиваемся с помощью пояса	305
Приспособления для йоги промышленного производства	305
Выстраиваем позы с помощью блоков	306
Валики и подушки в качестве опоры	307
Мешочки для глаз	307
Приспособления для перевернутых поз	308
Избегайте торговцев “птичьим молоком”	309
часть V. Йога в вашей жизни	311
Глава 18. Йога с утра и до вечера	313
Один день с йогой	314
Йога на заре	314
Йога в течение дня	317
Йога на сон грядущий	319
Спим спокойно и видим сновидения ясности	319
Развиваем осознанность	320
Высшее “Я”, или “Я” истинное	321
Наблюдаем за собой	321
Понимаем себя	322
Практикуем самодисциплину	322
Изменяем себя	323
Начинаем восьмеричный путь	323
Обязуемся не причинять вреда	324
Всегда говорим правду	325
Воровство — больше, чем присвоение чужого	326
Добиваемся безупречности в мыслях и поступках	327
Получаем больше, довольствуясь меньшим	328

Добавляем другие нравственные практики	329
Упражняемся в йогической самодисциплине	329
Очищаем ум и тело	329
Снижаем уровень запросов	330
Стремимся к аскетизму	330
Практикуем самопознание	331
Обращаемся к высшему принципу	332
Глава 19. Йога и секс — идеальная пара!	333
Разделяем энергию: вы и Вселенная	334
Привычки, которые работают против вас	334
Правда о сексуальной энергии	335
Здоровый взгляд на секс	336
Счастье и радость — не только во время секса	337
Производим тонкую энергию	338
Самораскрытие и самовыражение в сексе: йогический подход	338
Поддерживаем жизненную силу с помощью сексуально ориентированных упражнений	340
Ашвини мудра	341
Мула бандха	341
Глава 20. Медитация и высшие практики йоги	343
Учимся концентрации	344
Освобождаем свою сущность	345
Подключаем тело	346
Практикуем медитацию	347
Чакры — колеса судьбы	348
Залог успешной медитации	349
Сохраняем правильное положение тела	352
Что мешает медитации?	354
Добавляем к медитации звук	357
Дышим внимательно	359
Медитация во время ходьбы	360
Делимся своей любовью с помощью медитации	361
Небольшое упражнение для хорошего самочувствия	362
Стремимся достичь состояния экстаза	363
Стремимся к достижению просветления	364
Глава 21. Йога в особых ситуациях	365
Пятишаговый план для здоровой спины	366
Занятия йогой, посвященные спине	367
Йога и беременность	381

Йога поддерживает вас во время беременности	382
Развиваем внимательность во время беременности	383
Находим правильную позу	384
Практикуем йогу во время родов	385
Продолжаем занятия йогой после беременности	385
Йога во время менструации и ПМС	386
Практикуем йогу в зрелом возрасте	386
Йога во время менопаузы	386
Красивая старость с мужской точки зрения	387
Стальные кости, оптимальный вес	387
Знакомим детей с йогой	388
ЧАСТЬ VI. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	389
Глава 22. Великолепная йога: десять подсказок	391
Постижение сути йоги	391
Разобраться в себе: цели и намерения	392
Саморазвитие в йоге	392
Готовьтесь к долгому пути	392
Приобретайте правильные привычки	393
Разнообразие поможет избежать скуки	393
Осознавать и правильно дышать	394
Делайте то, что можете, и не беспокойтесь об остальном	394
Слушайте свое тело	395
Найдите единомышленников	395
Глава 23. Десять причин попробовать йогу	396
Йога поможет вам поддержать, восстановить или улучшить здоровье	396
Йога питает вас энергией и повышает жизненный тонус	397
Йога приводит в равновесие ваш ум	397
Йога помогает в личном развитии	398
Йога всеобъемлюща и целостна	398
Йога гармонизирует социальные отношения	398
Йога учит осознанности	399
Йога сочетается с другими дисциплинами	399
Йога проста и доступна	399
Йога — это освобождение	400
Предметный указатель	401

Об авторах

Джордж Фойерштайн, д-р философии, изучал и практиковал йогу с юности. Внес значительный вклад в исследование йоги и принципов осознанности и давал интервью многим национальным журналам в Соединенных Штатах Америки и за рубежом. Он автор более 30 книг, включая *Традиция йоги*, *Энциклопедия шамбалы по йоге и тантре: путь к экстазу* и *Ясное пробуждение*. В начале 1970-х годов в течение одного сезона обучал хатха-йоге (физическим упражнениям) олимпийскую лыжную женскую команду Англии, но его главный интерес составляет джняна-йога (путь мудрости) и раджа-йога (королевский путь медитации).

Джордж является основателем Исследовательского центра йоги в Северной Калифорнии, членом редакционной коллегии *Yoga World*, *Yoga Journal* и журнала *Intuition*, руководителем *British Wheel of Yoga*, членом Индийской академии йоги, состоял в комиссии экспертов Сети всестороннего здоровья. Его сайт: www.yogaresearchcenter.org.

Ларри Пейн, д-р философии, признанный во всем мире учитель йоги и ведущий многочисленных семинаров. Он использовал йогу для преодоления собственных серьезных проблем со спиной, которые появились у него во время предыдущей карьеры в качестве начальника отдела рекламы и продаж. Ларри получал травмы, обладая в прошлом негибким телом и занимаясь состязательными видами спорта, работая в высокострессовой среде, что в результате стало бесценной подготовкой для помощи другим.

Ларри является основателем общего направления программы йоги в Музее Ж. Поля Гетти в Лос-Анджелесе, одним из учредителей программы йоги в медицинской школе *UCLA*, а также создателем подобных программ для *Rancho La Puerta Fitness Spa*, *The Ritz Carlton* и *Lowe's Hotel* и большого числа корпораций. Ларри — председатель Международной ассоциации йога-терапевтов и обладатель премий за выдающиеся достижения в области йоги в Европе, Южной Америке и США. Он появлялся на национальном телевидении, радио и давал интервью большому количеству международных журналов, а также *The New York Times* и *Los Angeles Times*. Был участником аудио- и видеопрограмм “Легкая в применении йога” и “Легкая в применении йога для спины”. Его сайт: www.samata.com.

Благодарность авторов

Совместная благодарность

Мы оба хотели бы поблагодарить весь штат сотрудников *Hungry Minds*, и особенно Тами Бус, за то, что нас приняли на работу, за помощь в сочетании с вежливым обхождением, Дженнифер Эрлих за редактирование материала, Келли Эвинг за то, что заставила нас начать работу над книгой, Тамми Каслмана, Линду Старк и Уэнди Хатч — каждого за выдающиеся редакторские способности и чувство юмора, Кэрол Сьюзан Рот — нашего энергичного агента за постоянную поддержку и неизменную защиту наших интересов, Ричарда Розена за благоприятные отзывы о нашей книге в своем техническом обзоре и Блейна Мичиока — нашего выдающегося фотографа, подготовившего все фотографии для этой книги. Наши благодарность и признательность также распространяются на сотрудничавших с нами моделей Маргарит Бака — учителя йоги и автора книг, Кристофера Бомонта — автора сценариев для телевидения, Арлина Бокатия — полицейского, Хельгу Анн Десмет — инструктора по эстетике и консультанта по красоте, Колетт Фостер Гроувз, д-ра медицины, дерматолога, Лизу Галицию — диетолога и учителя йоги, Ваха — певца, автора песен и исполнителя, а также наших учеников по йоге из Малибу — Боба Аллена, Крис Бриско, Зорику Дентон, Шерил Дино, Пола Экштайна, Ингрид Келси, Пам Миллер — за терпеливое и успешное участие в качестве моделей для иллюстраций этой книги. И наконец, мы хотели бы сердечно поблагодарить Лилиас Фолан за ее благожелательное предисловие к книге и поддержку развития американской йоги на протяжении долгих лет.

Личная благодарность от Джорджа

Я хотел бы особенно поблагодарить Ларри за замечательную дружбу, возникшую в результате преодоления проблем в ходе совместной работы над книгой, и, как всегда, мою жену Тришу за ее помощь в различных жизненных ситуациях.

Личная благодарность от Ларри

Поскольку это моя первая значительная книга, то и людей, которых я хотел бы поблагодарить, больше, чем у моего дорогого друга Джорджа, который написал свою первую книгу в 19 лет и с тех пор не прекращал этого занятия. Прежде всего, я хотел бы поблагодарить моих самых близких родственников, которые всегда поддерживали меня: мою мать Долли, братьев Харольда, Криса и Джеймса; сестру Лизу; племянниц Натали и Марию; мою 95-летнюю бабушку Клару; дядю Сонни и отца Гарри, благословивших меня. Я признателен учению, которое получил в Индии, и благодарен за привилегию заниматься под руководством учителя йоги Т.К.В. Десикачара, моего главного вдохновителя. Я также хочу выразить признательность А.Г. Мохану и его жене Индре; Эвартсу Лумису, д-ру медицины, за то, что вдохновил меня изменить мою жизнь много лет назад; моим первым учителям йоги Рагаванду Дассу, Рене Тейлору и Дэвиду Луна; Биллу Гранту и Тери Дэниэлсу за то, что привели меня на мои первые занятия йогой; Ричарду Миллеру, д-ру философии, который был и остается моим учителем; Крису Флетчеру, моему незаменимому личному помощнику; моему наставнику в написании книги Ричарду Розену; моей группе поддержки, состоящей из профессионалов здоровья Клэр и Кати Мак-Дермотт, Ан Сан, д-ру философии, профессору Саси, Стиву Остроу, Риду Моррису, Брюсу Паркеру, Рону Лоуренсу, д-ру медицины, Джесси Хенли, д-ру медицины, Стиву Паредесу, Шерри Браурман, Валу Гроссу, Бенджамину Шилду, Марвину Ворчеллу, Дэвиду Фримену, Дитту Смолку и Таре Каматх. А также хочу поблагодарить Лилиас Фолан за вдохновение и рекомендации и, наконец, Джорджа Фойерштейна за то, что он был настоящим другом с большим сердцем, наставником и примером всего того, чем является йога.

Предисловие

Надо признаться, я испытала потрясение, когда впервые услышала о том, что вскоре книга о йоге выходит в знаменитой серии ...для "чайников". "Чайники"! Но все мои сомнения развеялись, как только я узнала, что двое глубоко уважаемых мною коллег, Джордж Фойерштайн, д-р философии, и Ларри Пейн, д-р философии, станут соавторами этой книги. И теперь я совершенно уверена: все начинающие изучать йогу — в очень хороших руках.

Джордж и Ларри вложили в тему, которая кому-то покажется сложной и непонятной, свое уникальное понимание и опыт. Они уделили внимание как уже далекому прошлому йоги, так и нашим современным потребностям.

Впервые я встретила с Джорджем, когда проводила учебную конференцию *Yoga Journal*. В перерыве я ходила вдоль павильонов, оживленно торгующих приспособлениями для йоги, книгами и кассетами. Я почувствовала, что меня влечет к тихой маленькой палатке, в которой выставлены большого размера фотографии нескольких великих учителей йоги. Казалось, покой и радость волнами исходят от каждого изображения. Я села, закрыла глаза и ощутила приятную энергию этого маленького оазиса. Позже я узнала, что это была палатка Исследовательского центра йоги, основателем и руководителем которого был не кто иной, как Джордж.

Ларри Пейн, руководитель Самата йога центра в Лос-Анджелесе, — мой давний близкий друг и товарищ по йоге. Я с удовольствием участвовала в проводимых им динамичных занятиях йогой. В эту книгу он вложил свои многолетние опыт и знания. Вдохновляет его дружелюбный, теплый и внимательный подход к жизни и йоге.

Я уверена, что два этих великих учителя принесут начинающим и более опытным практикующим вдохновение и поддержку. Каждая страница этой книги содержит простые практические рекомендации и советы, которые будут вести вас по пути к здоровью, безмерному счастью и радостной жизни.

Лилиас Фолан

TSI Yoga, P.O. Box 43101, Cincinnati, OH 45203

В *Yoga Journal* о Лилиас Фолан говорится как об "одном из светил американской йоги". С 1972 года она была ведущей и сопродюсером выходивших в эфире национальной телерадиокомпании серий *Lilias*!

Лилиас — автор и популярная ведущая семинаров и конференций по йоге и медитации, проходящих по всему миру. В числе аудио- и видеопрограмм с ее участием — *Lilias! Silver Yoga Series*, *Lilias! Yoga Workout Series* (2 части), *The Inner Smile*. Расписание семинаров Лилиас Фолан вы можете найти на www.liliasyoga.com.

Введение

Йогу регулярно практикуют свыше шести миллионов американцев. Бесчисленное количество приверженцев этой древней дисциплины разбросано по всему миру. Так же, как и вы, не все они "чайники". Тот факт, что вы читаете *Йогу для чайников*, свидетельствует лишь о вашем любопытстве и желании учиться. По нашему определению, "чайник" — это не тот, кто неграмотен и глуп, а тот, кто знает о том, что чего-то не знает, и активно стремится восполнить пробел. Так же, как и вы.

Йога возникла в Индии около пяти тысяч лет назад. Берегов Европы и Америки она достигла лишь 100 лет назад. Но современный йога-бум начался в 1960-е годы, во многом благодаря необычайно успешным телесериалам Ричарда Хиттлмена. В 1970-е годы на смену им пришли телевизионные выступления Лилиас Фолан (до сих пор популярные в некоторых частях страны). Это было время, когда вслед за "Битлз" огромной популярностью стал пользоваться такой вид йоги, как ТМ — трансцендентная медитация. Он привлек несколько сотен тысяч людей, стремившихся снизить последствия стресса и сделать жизнь более осмысленной.

Росту популярности йоги способствовали такие знаменитости, как Джейн Фонда, Мадонна, Мишель Пфайффер, Мишель Китон и Карим Абдул Джабар. В погоне за модными веяниями Голливуд выпустил имевшее успех телевизионное шоу *Дхарма и Грег*, главный герой которого Дхарма — не лишенный очарования чудак-ватый инструктор йоги. Так что вы в компании знаменитостей.

Об этой книге

Возможно, *Йога для чайников* — первая книга по йоге, которую вы держите в руках. Тогда это неплохое начало. Но, скорее всего, вы уже просматривали и другие книги или публикации, посвященные йоге. Не все эти издания совершенны или хотя бы полезны. Почему тогда вам стоит серьезно относиться к этой книге? На этот вопрос у нас имеется ответ, состоящий из двух частей.

Во-первых, информация, которую мы представляем в *Йоге для чайников*, основана на нашем многолетнем изучении йоги. Наш общий опыт практики йоги составляет 55 лет! Один из

авторов (Джордж Фойерштайн) является всемирно признанным ведущим специалистом в области йоги и автором многочисленных книг. Другой автор (Ларри Пейн) успешно практикует как учитель йоги в Лос-Анджелесе. Он выступает в качестве йогатерапевта, работая со специфическими нарушениями здоровья своих клиентов, особенно проблемами спины. Он принимал участие в создании популярных видеопрограмм, посвященных йоге и проблемам спины. В этой книге мы объединили наши дополняющие друг друга знания, чтобы выпустить в свет достоверное руководство для начинающих, которое стало бы удобным справочником для ваших занятий.

Во-вторых, мы с уверенностью подводим вас к занятиям по этой системе, которая, мы тому свидетели, воистину творит чудеса. Мы посвятили многие годы тому, чтобы сделать йогу доступной для каждого, кто заботится о здоровье и единстве тела и ума. В общем, вы в хороших руках.

Йога для "чайников" медленно, шаг за шагом, ведет вас к сокровищнице йоги. И это удивительная сокровищница! Вы узнаете о том, как раскрыть необыкновенный потенциал своего тела и, опираясь на собственный ум, укрепить его в этом процессе. Вспомните латинскую поговорку: "Mens sana in corpore sano" — "В здоровом теле здоровый дух". Мы показываем вам, как улучшить или вернуть себе здоровье и единство тела и ума.

Если вы хотите стать более гибкими, здоровыми и расслабленными, или более спокойными и счастливыми, в этой книге вы найдете все необходимые советы и упражнения для того, чтобы правильно организовать вашу практику и достичь поставленных целей. Материал, на котором основана *Йога для "чайников"*, мы черпали из богатого наследия йоги — древнейшей системы всестороннего здоровья.

Итак, *Йога для "чайников"* содержит достаточно информации, которая будет полезна тем, кто делает свои первые шаги в мире йоги и хотел бы знать, что его ждет. Прежде всего эта книга рассчитана на занятых людей. И если, прочитав это руководство, вы станете серьезнее относиться к изучению и практике йоги, подумайте о том, чтобы взять урок йоги у компетентного инструктора. Эта книга — прекрасное руководство, но ничто не заменит практического обучения.

Йога — не мода. В США ей уже больше 100 лет, и она имеет пятидесятилетнюю историю. Йога подарила здоровье и покой сознания миллионам людей. Все это она может дать вам.

Обозначения, используемые в этой книге

В этой книге особый акцент делается на хатха-йоге — той ветви йоги, которая в основном работает с физическим телом с помощью поз, дыхательных упражнений и других подобных техник. Однако мы включаем достаточно материала о других ветвях йоги.

При необходимости мы снабжаем пояснения полезными фотографиями или иллюстрациями, чтобы помочь вам в освоении упражнений или поз. Поскольку дыхание — важная часть йогических упражнений, на многих фотографиях или иллюстрациях вы увидите слова *Вдох* или *Выдох* (со стрелкой-указателем). Это необходимо для того, чтобы помочь вам правильно дышать. Если, например, на иллюстрации стрелка с рядом стоящим словом *Выдох* указывает вправо, это означает, что нужно выдыхать, переходя к следующей позе, которая изображена справа.

Для вашей же безопасности, прежде чем перейти к выполнению позы, убедитесь в том, что прочли *все* указания. Пробежать глазами иллюстрации недостаточно! Иллюстрации — это необходимое подспорье, но их одних недостаточно для безопасной и эффективной практики йоги.

Что читать не обязательно

Должны признаться, что мы лелеем надежду на внимательное прочтение вами каждого раздела этой книги. Но имейте в виду, что мы включили в книгу дополнительную информацию, которая интересна и важна, однако не существенна для вашей практики. Эти эпизоды мы обозначили пиктограммой “дополнительные сведения”. Можете смело пропустить их при первом прочтении книги, но когда-нибудь обязательно вернитесь к ним. Вы останетесь довольны!

Кто вы, наш читатель?

Мы здесь не для того, чтобы судить, но все же сделали несколько общих предположений о вас, наш читатель. Во-первых, мы полагаем, что вы заинтересованы в том, чтобы извлечь пользу из занятий йогой. Во-вторых, мы подозреваем, что ваш опыт занятий йогой невелик (если вообще имеется). И наконец, мы предположили, что вы любопытны и хотите больше знать. Это все. Ничего сверхъестественного. Если вы подпадаете под это описание, то *Йога для “чайников”* — для вас!

Как построена эта книга

Эта книга построена так же, как и все книги серии ...для "чайников". Вы получите ответы на все важные вопросы относительно практики йоги. Вот примеры тем, затронутых в этой книге.

- ✓ Сколько времени нужно посвятить занятиям йогой, чтобы они принесли мне пользу?
- ✓ Не слишком ли я стар, чтобы заниматься йогой?
- ✓ Может ли болезнь или инвалидность помешать мне заниматься йогой?
- ✓ Могу я узнать о йоге из книг или мне необходимо найти себе учителя?
- ✓ Лучше заниматься йогой в группе или на индивидуальных занятиях?
- ✓ Сколько времени должно пройти, прежде чем я увижу результаты, и какими они будут?
- ✓ Нужно ли для того, чтобы заниматься йогой, верить во что-то непривычное? (Отвечаем сразу — нет!)
- ✓ Правда ли, что йога — это духовное учение?
- ✓ Какие упражнения предпочесть?
- ✓ Когда следует заниматься йогой?
- ✓ Существуют ли в йоге рекомендации относительно питания?
- ✓ Как насчет йоги для всей семьи?
- ✓ Не слишком ли серьезна йога, и буду ли я получать удовольствие от занятий?

Йога для "чайников" состоит из шести частей.

Часть I. На старт, внимание... Йога!

Эта вступительная часть готовит поле для последующей практики и обсуждений. В главе 1 мы объясняем, что такое йога, а также опровергаем некоторые широко распространенные заблуждения. Мы знакомим вас с пятью основными подходами и двенадцатью главными ветвями йоги и рассматриваем их роль в достижении здоровья и счастья. Вы сможете определить наиболее подходящие для вас направление и стиль йоги. В главе 2 мы даем практические советы, как начать практику йоги, и показываем,

как сделать ее безопасной и эффективной. В частности, мы отвечаем на ваши вопросы о том, присоединиться ли вам к групповым занятиям йогой или же заниматься самостоятельно.

Часть II. Быть в форме для занятий йогой

В этой части мы переходим непосредственно к практике йоги. Главу 3 мы посвятили подготовке к занятиям йогой, включая поддержание необходимого состояния ума (ведь ум — ключевая составляющая всех видов йоги). В главе 4 мы знакомим вас с искусством расслабления, базовым условием для успешной практики йоги. В главе 5 объясняем важность правильного дыхания, в том числе и во время выполнения йогических поз.

Часть III. Позы йоги — для вашего здоровья

Это самая большая часть нашей книги. Мы методично подводим вас к практике простых, но эффективных йогических поз. Глава 6 начинается с того, что мы даем вам ключевую формулу хорошей практики. Чтобы получить максимум пользы и не причинить себе вреда, важно особое внимание уделить подготовке (разминке) и последовательности выполнения поз. В главах с 7 по 14 мы последовательно знакомим вас с сидячими и стоячими позами, упражнениями на сохранение равновесия, специальными упражнениями для брюшных мышц, перевернутыми йогическими позами, прогибами, скручиваниями, а также представляем знаменитый комплекс “Приветствие солнцу”. В главе 15 мы предлагаем несколько упражнений для ежедневного выполнения, которые помогут вам правильно начать вашу практику. Также мы подробно представим восьминедельную программу йоги и короткий ежедневный комплекс упражнений для напряженных будней, когда вы можете выделить на йогу не больше 5–15 минут.

Часть IV. Творческая йога

Эта часть полностью посвящена тому, как сделать ваши занятия йогой одновременно приятными, эффективными и безопасными. В главе 16 мы представляем классическую формулу, которая позволит вам разрабатывать ежедневные индивидуальные комплексы с учетом времени, которым вы располагаете (от 5 до 60 минут), ваших личных потребностей и целей. Мы обобщаем преимущества и недостатки самостоятельных занятий, а также тренировок с партнером и в группах. Кроме того, мы разъясняем

принципы использования опор. Если вы считаете, что слишком заняты, чтобы заниматься йогой, мы даем проверенные советы, как преодолеть это распространенное препятствие. В главе 17 мы предлагаем обзор многочисленных опор и приспособлений, таких как стены, стулья, скамьи для выполнения перевернутых поз, ремни, блоки и т.д., которые облегчат и сделают разнообразнее вашу практику.

Часть V. Йога в вашей жизни

У тех, кто принял йогу в качестве образа жизни, практика продолжается весь день. В этой части мы объясняем, каким образом это выполнимо и какой в этом смысл. В главе 18 мы ведем речь о позитивном отношении к работе, досугу, питанию, семье и другим людям. Глава 19 содержит краткое описание средств йоги, позволяющих улучшить вашу сексуальную жизнь и даже добиться восстанавливающих и оздоровительных эффектов секса. В главе 20 мы знакомим вас с искусством медитации. Если позы — это скелет йоги, то медитация — ее сердце. Регулярная медитация принесет вам радость и покой, которые являются естественным состоянием ума. Это позволит вам стать более счастливым и свободным человеком. Свобода — конечная цель традиционной йоги. Глава 21 посвящена особым случаям — йоге для людей, имеющих проблемы со спиной, и женщин во время беременности, менструации и менопаузы. Мы также включили в нее наши мысли о том, как можно адаптировать йогу для детей, которые уже сами по себе “особый случай”. Им можно показать простые и забавные упражнения, которые они смогут выполнять вместе с вами или самостоятельно. Многие дети очень хорошо воспринимают йогу.

Часть VI. Великолепные десятки

“Великолепные десятки” вы найдете в любой книге серии ...для “чайников”. Приступая к работе над этой завершающей частью книги, мы старались сделать ее максимально полезной для вас. Так, в главе 22 мы предлагаем советы, касающиеся организации успешных и приятных занятий йогой с акцентом на расслаблении, а в главе 23 приводим десять главных и ряд второстепенных причин, свидетельствующих в пользу занятий йогой — если в этом еще есть необходимость после того, как вы прочли нашу книгу и опробовали представленные в ней техники.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На протяжении всей книги вам будут встречаться небольшие рисунки слева от текста. Мы называем их *пиктограммами*. Эти значки пригодятся вам по нескольким причинам.

- ✓ **Как полезные “флажки” для использования при чтении.** Например, если вы решите прочесть всю главу от начала до конца, пиктограммы будут служить вам указателями и расскажут, как использовать полученную информацию.
- ✓ **Как путеводитель, с помощью которого вы сможете продвигаться по книге.** Например, вы знакомы с йогой, и все, что вам нужно, — это описание упражнений. В этом случае просмотрите текст, помеченный пиктограммами с пометкой “упражнение”.

Вот перечень пиктограмм, используемых в этой книге.



Обращает ваше внимание на полезную информацию, которая может облегчить ваш путь в йоге. Убедитесь, что ознакомились с содержанием текста, помеченного таким значком.



Предостерегает о возможной опасности. Убедитесь, что внимательно изучили информацию, помеченную этой пиктограммой!



Обозначает дополнительный материал, который будет вам интересен, но, пожалуй, не является необходимым для понимания и практики йоги. Прочтите его и удивите при случае своих друзей.



Сведения, помеченные такой пиктограммой, вполне заслуживают вашего внимания. Вы можете подчеркнуть их прямо в книге.



Большинству людей выражения с использованием слова йога могут показаться жаргонными или странными. Эта пиктограмма выделяет подобные слова для того, чтобы вы обратили на них внимание. Со временем вы тоже начнете выражаться как профи!



Этим значком помечены описания разнообразных комплексов, упражнений и поз.



Эту пиктограмму вы найдете рядом с текстом, который раскрывает правду о йоге и разоблачает мифы и тайны, ее окружающие. Это интересный материал!



Ищите эту пиктограмму, если вам интересно узнать о событиях, происходивших с нами на протяжении наших 55 лет в мире йоги. Вы будете смеяться над нашими рассказами, но наверняка сможете извлечь из них полезный урок!

Куда двигаться дальше

Йога для "чайников" является одновременно *введением в дисциплину* и *пособием для начинающих*. Вы можете заниматься вместе с нами, прочитывая главы одну за другой, а можете, просмотрев книгу, изучать темы, вызывающие особый интерес, например, такие, как определение подходящего стиля или группы йоги либо использование полезных опор для облегчения практики йоги.

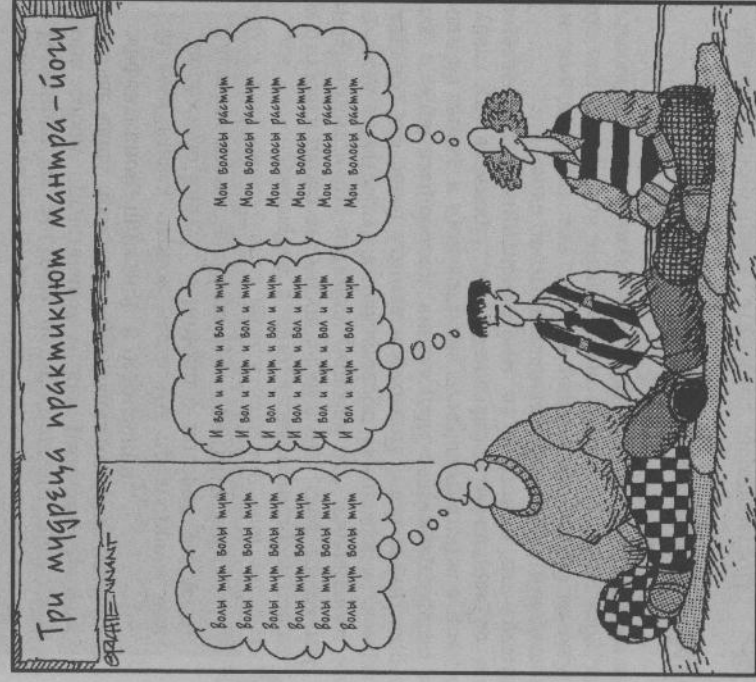
Если вы новичок, мы рекомендуем вам посвятить некоторое время изучению оглавления. Вы можете пролистать книгу для получения общего представления о структуре и подаче материала.

Если вы просто хотите повторить курс, *Йогу для "чайников"* можно использовать в качестве надежного проводника.

Чего еще вы ждете? Вперед!

часть I

На старт, внимание... Йога!



Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@diagnostika.com

WWW: <http://www.diagnostika.com>

Информация для писем из:

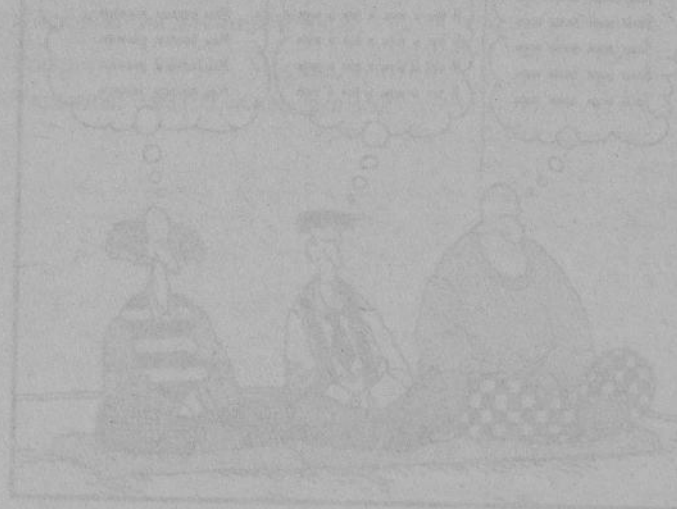
России: 115419, Москва, а/я 783

Украины: 03150, Киев, а/я 152

В этой части...

Собираясь совершить путешествие, нелишне вначале изучить карту, иначе вы рискуете заблудиться. Планируя же заняться йогой, полезно знать, что она собой представляет и как работает. В этом случае ваша практика йоги окажется максимально эффективной, приятной и безопасной.

В двух главах первой части мы предоставим вам "дорожную карту", с помощью которой вы легко сделаете первые шаги на пути практики йоги.



Йога: информация к размышлению

В этой главе...

- Развеивание мифов о йоге
- Что означает слово *йога*
- Восемь главных ветвей йоги
- Пять основных подходов к йоге
- Популярные стили хатха-йоги
- Йога как способ контролировать жизнь

Всего два или три десятилетия назад слово *йога* у многих людей ассоциировалось лишь с *йогуртом*.

Однако тот факт, что в наше время это слово известно всем, вовсе не означает, что каждому понятен его истинный смысл. Неверные, искаженные представления существуют даже у тех, кто практикует йогу! Поэтому в данной главе мы обсудим самые распространенные заблуждения, касающиеся йоги, и разъясним, чем в действительности является йога и какова ее взаимосвязь со здоровьем и благополучием. Прочитав эту главу, вы поймете, что в йоге с ее многочисленными направлениями и подходами для каждого найдется что-то свое.

Каковы бы ни были ваши возраст, вес, гибкость или, может быть, убеждения, вы можете практиковать йогу и получать пользу. Йога возникла в Индии, но ее цель — служить всему человечеству.

Разоблачение мифов о йоге



Постарайтесь сохранять критичность всякий раз, когда вам говорят, что йога — это *лишь то* или *всего лишь это*. Йога слишком сложна для того, чтобы

свести ее к какой-либо одной присущей ей особенности. Она подобна многоуровневому небоскребу со множеством комнат на каждом этаже. Вот то, чем йога не является.

- ✓ Йога — это не *только* гимнастика.
- ✓ Йога — это не только тренировка.
- ✓ Йога — это не только способ контроля веса.
- ✓ Йога — это не только техника для совладания со стрессом.
- ✓ Йога — это не только медитация.
- ✓ Йога — это не только пранаяма, или техника контроля дыхания.
- ✓ Йога — это не только способ улучшить и поддерживать свое здоровье.
- ✓ Йога — это не только индийская духовная традиция.

Откровенно говоря, все перечисленное совершенно справедливо, но йога в целом — гораздо шире (и этого следует ожидать от традиции, популярной в течение пяти тысяч лет!). Йога включает в себя физические упражнения, часть из которых органично вписались во многие западные оздоровительные программы. Эти упражнения позволяют улучшить здоровье, поддерживать хорошую физическую форму, контролировать свой вес, а также справляться со стрессом.

Йога предлагает целый ряд медитативных практик, включая дыхательные техники, которые тренируют легкие и успокаивают нервную систему, а мозг и тело заряжают приятной энергией.

Одним словом, с помощью йоги вы сможете как восстановить здоровье, так и поддерживать себя в хорошей форме. В настоящее время йога завоевывает признание официальной медицины. Все больше врачей рекомендуют пациентам йогу не только в качестве способа совладания со всевозможными стрессами, но и как безопасную и эффективную физическую нагрузку и даже физиотерапию (особенно для спины и суставов).

Но йога — это не только система профилактического или восстановительного ухода за здоровьем. Эта древняя философия рассматривает здоровье человека с целостных (холистических) позиций, которые современная передовая медицина только начала открывать. Такая точка зрения учитывает колоссальное влияние человеческого сознания и психологических реакций на физическое здоровье и благополучие.

Что означает слово „йога“



Слово *йога* пришло к нам из древнего санскрита, языка традиционной религиозной элиты Индии — браминов. Йога означает “союз” или “объединение”, поэтому систему йоги еще называют *соединяющей* или *объединяющей дисциплиной*. Цель йоги — единство на различных уровнях, но первоочередная задача — единство тела и сознания. Люди очень часто отделяют свой ум от тела. Некоторые же хронически пребывают “вне своего тела”. Они не чувствуют ног или земли под ногами, как если бы парили, словно духи, над своими телами. Они не справляются с обычным напряжением и трудностями повседневной жизни и страдают от стресса. Они часто растеряны и не понимают своих эмоций. Они легкоранимы и боятся жизни.

Не будучи полностью “в теле”, они всеми силами пытаются выстроить искусственные “границы”, отгородиться от окружающего мира. С помощью йоги эти люди могут воссоединить свое сознание и эмоции с телом, позволив себе жить более полной и счастливой жизнью.



Вторая проблема, которую берется решить йога, — это разрыв между рациональным мышлением и эмоциями. Как часто люди сдерживают переживания и не показывают своих истинных чувств! Вошедшее в привычку подавление эмоций может обернуться серьезной угрозой физическому здоровью. Иногда люди даже не осознают, что подавляют свои чувства, и особенно злость, — тогда гнев или неудовлетворенность буквально “съедают” их изнутри.

- ✓ Йога может открыть для вас истинные чувства и привести в равновесие вашу эмоциональную жизнь.
- ✓ Практикуя йогу, вы обретете здоровье и гармонию. Другими словами, она поможет вам понять и принять себя, а также жить в согласии с собой.
- ✓ С помощью йоги вы улучшите отношения с другими людьми. Вы разовьете способность сопереживать окружающим и полноценно общаться с близкими.

Йога — это эффективный способ психологической интеграции. Практикуя ее, вы придете к пониманию того, что вы — часть некоего целого, а не только остров “в себе”. Человек не может преуспеть в одиночку! Даже самые независимые личности многим обязаны другим людям. Объединив с помощью йоги ваше сознание и тело, вы естественным образом подойдете к тому, чтобы наладить “связи” с окружающими. А всеобъемлющие нравственные принципы философии йоги поддержат в вас стремление к родству со всем и вся в этом прекрасном мире. Подробнее об этом читайте в главе 18.

Йоги (или йогини) — практикующие йогу



Тех, кто с помощью йоги занимается приведением в равновесие тела и сознания, традиционно называют *йогами* (если это мужчины) или *йогинями* (если это женщины). В этой книге мы будем использовать оба этих термина наряду с альтернативным — *практикующий йогу*.



Добившихся совершенства в йоге называют мастерами или адептами йоги, а учителей йоги — *гуру*. Санскритское слово *гуру* буквально означает “важный”. В соответствии же с традиционными эзотерическими источниками слог *gi* означает духовное невежество, а *ru* — устранение. Таким образом, *гуру* — это учитель, сопровождающий ученика на пути от тьмы к свету.

Поскольку йога пришла в западную культуру недавно, совершенного овладения йогой достигли пока еще немногие. Однако уровень, на котором преподают йогу за пределами ее индийской родины, позволяет многим компетентным учителям или инструкторам йоги с уверенностью протягивать руку помощи начинающим. Собственно говоря, именно этому мы и посвятили нашу книгу.

Восемь главных ветвей йоги

Говоря образно, йога подобна гигантскому дереву с восемью ветвями. Каждая ветвь, имея свои собственные уникальные особенности, является частью единого древа. Среди всего многообразия течений йоги, вы, несомненно, отыщете путь, наиболее подходящий и интересный именно вам. В этой книге мы

уделим особое внимание самому известному направлению йоги — хатха-йоге. Однако мы не считаем йогу *только* физической тренировкой и поэтому поговорим также о медитации и духовных аспектах йоги.

Вот восемь главных ветвей йоги, которые перечислены в алфавитном порядке.

- ✓ **Бхакти-йога** — йога преданности.
- ✓ **Гуру-йога** — йога посвящения себя учителю.
- ✓ **Джняна-йога** — йога мудрости.
- ✓ **Карма-йога** — йога самопревосходящего действия.
- ✓ **Мантра-йога** — йога энергии звука.
- ✓ **Раджа-йога** — царская йога.
- ✓ **Тантра-йога** (в том числе кундалини-йога) — йога целостности.
- ✓ **Хатха-йога** — йога дисциплины тела.

Бхакти-йога: йога преданности

Практикующие бхакти-йогу стремятся соединиться или даже полностью слиться с высшей сущностью, проявляя для этого преданность. Бхакти-йога включает такие практики, как подношение цветов, пение хвалебных гимнов и размышление о божественной сущности.

Гуру-йога: йога посвящения себя учителю.

В гуру-йоге учитель служит центром духовной практики. Предполагается, что такой учитель или просветлен, или близок к просветлению (подробнее о просветлении читайте в главе 20). В гуру-йоге считается необходимым почитание и медитация на гуру с целью слиться с ним в единстве.

Джняна-йога: йога мудрости

Главная идея джняна-йоги — это понятие о *цельности*, или единой реальности. Разрозненное восприятие бесчисленных различных друг от друга феноменов (привычное для современного человека) искажает взаимодействие с миром. Достаточно ли реальны стул или кресло, на которых вы сидите? А как насчет света, который бьет вам в глаза? Реален ли он? А тепло, которое исходит от камина? На подобные вопросы мастер джняна-

йоги ответил бы так: все эти предметы и явления реальны на вашем нынешнем уровне сознания, но не являются высшей реальностью как отдельные или отличные друг от друга. С достижением просветления все растворяется в единстве, а вы сами объединяетесь с бессмертным, высшим духом.



Почувствуйте себя просветленным

Хотите понять или, скорее, почувствовать, что такое *просветление*? Сядьте в теплой, очень тихой комнате и положите руки себе на колени. Теперь попытайтесь ощутить всю поверхность вашей кожи, которая служит границей тела, отделяющей вас от внешнего пространства. Обратите особое внимание на взаимосвязь кожи и воздуха. Через некоторое время вы поймете, что четкой грани между вашими "границами" и "внешним" для вас воздухом не существует. В своем воображении можете растягивать себя все дальше и дальше в окружающее пространство. Так где заканчиваетесь вы и начинается внешний мир? Этот опыт может дать вам представление о всеобъемлющем, не имеющем границ состоянии просветления.

Карма-йога: йога самопревосходящего действия

Цель карма-йоги — позитивное влияние на судьбу. Важнейший принцип этого пути заключается в том, чтобы действовать бескорыстно, искренне и без привязанности. Практикующие карма-йогу считают все действия — будь то действия тела, речи или ума — имеющими серьезные последствия, ответственность за которые нужно полностью принять на себя.

Мантра-йога: йога энергии звука



Мантра-йога использует энергию звука для концентрации ума и гармонизации физического тела. Эта ветвь йоги предлагает *мантры* в форме слогов, слов или даже фраз. Практикующие мантра-йогу в процессе формального посвящения получают *мантру* от своего учителя. Они должны сохранять ее в тайне и повторять как можно чаще. Многие западные

учителя йоги не считают посвящение и “индивидуальный подбор” мантры необходимым, полагая, что каждому звуку так или иначе присуще определенное действие. Можно даже выбрать слово из словаря — например, *любовь*, *мир* или *счастье*.



Плохая карма, хорошая карма, отсутствие кармы...

Санскритский термин *карма* буквально означает “действие”. В широком же смысле он означает активность и “невидимую руку” судьбы. Согласно йоге каждое действие тела, речи и сознания влечет за собой явные и скрытые, немедленные и отдаленные последствия. Иногда скрытые следствия — судьба — намного значимее следствий явных. Но не отождествляйте карму с неизбежностью! Человек всегда остается свободным в своем выборе. А карма-йога помогает регулировать ваши действия, чтобы преодолеть ограниченность вашей жизни кармой. Практикующие карма-йогу стремятся предотвратить накопление не только “плохой” (черной) кармы, но и “хорошей” (белой), и прийти к полному ее отсутствию. Согласно представлениям карма-йоги, любая карма ведет к состоянию не-свободы и препятствует достижению просветления.

Раджа-йога: царская йога

Раджа-йога буквально означает “царская йога” и также известна как *классическая йога*.



Если среди ваших друзей и знакомых есть изучающие и практикующие йогу, то вы наверняка слышали о *восьмеричном пути*, систематизированном Патанджали в его труде под названием *Йога-сутра*, который и служит основой раджа-йоги. Другое название этой йогической традиции — *аштанга-йога*, или “восьмеричная йога”, — от *ashta* (“восемь”) и *anga* (“ветвь”). Перечислим восемь ветвей этого известного подхода, ведущего к просветлению, или освобождению.

Священный слог ОМ

Широко известная традиционная мантра, используемая и буддистами, и индуистами, — священный слог *ом*. Этот слог считается символом абсолютной реальности, “Я-Есмь” или духа. Этот слог произносится с участием звуков *а*, *у*, *м*, а также назального (носового) звука *м*. Каждый из этих звуков, составляющих священную мантру, имеет свое значение. “*А*” соответствует пробужденному состоянию, “*у*” — состоянию сновидения, “*м*” — состоянию глубокого сна. Носовой звук “*м*” является символом истинной реальности. В главе 20, посвященной медитации, мы познакомим вас с некоторыми другими традиционными мантрами.

- ✓ *Яма*. Моральная дисциплина, состоящая из практик непричинения вреда, а также правдивости, честности, воздержания и щедрости (объяснение этих пяти добродетелей см. в главе 18).
- ✓ *Нияма*. Самоограничение, включающее пять практик: чистоты, удовлетворенности, аскетизма, изучения Себя и преданности высшему принципу.
- ✓ *Асана*. Поза тела, которая способствует как медитации (концентрации сознания), так и физическому здоровью.
- ✓ *Пранаяма*. Контроль дыхания, с помощью которого, повышая и уравнивая психосоматическую энергию, можно достичь здоровья и концентрации ума.
- ✓ *Пратьяхара*. Контроль чувств, который предполагает смещение фокуса внимания на внутреннее состояние, чтобы подготовить его к различным стадиям медитации.
- ✓ *Дхарана*. Концентрация или длительное сосредоточение ума, служащее основой йогической медитации.
- ✓ *Дьяна*. Медитация, главная практика высшей йоги (эта и следующая практика объясняются в главе 20).
- ✓ *Самадхи*. Экстаз, или переживание единого сознания, в котором вы внутренне объединяетесь с объектом своего созерцания.

Тантра-йога: йога целостности

Тантра-йога — самая сложная и зачастую неверно толкуемая ветвь йоги. На Западе и в Индии тантра-йогу часто называют “одухотворенным” сексом. Несмотря на то, что некоторые школы тантра-йоги действительно используют сексуальные ритуалы, в большинстве случаев они не входят в регулярную практику. В сущности, тантра-йога — это особая духовная дисциплина, включающая в себя сложные ритуалы и визуализацию божеств. Эти божества (или образы божественного) эквивалентны христианским ангелам и призваны помочь йогическому процессу медитации.



Тантра-йогу еще называют кундалини-йогой, что означает “та, что свернулась”, имея в виду тайную “змеиную силу”, или духовную энергию, скрытую в теле человека. Эту энергию и активизирует тантра-йога.

Хатха-йога: йога дисциплины тела

Достижение просветления — это цель, единая для всех ветвей йоги (глава 20). Однако в хатха-йоге акцент ставится на работу с телом. Практикующие хатха-йогу считают, что прежде чем стремиться к достижению высших стадий концентрации, медитации и экстаза, необходимо должным образом очистить и подготовить тело. Большая часть данной книги посвящена именно этой ветви йоги.



Тело человека драгоценно. Йога утверждает, что научившись правильно ухаживать за своим телом, работать и сотрудничать с ним, вы сможете наслаждаться не только здоровьем, но и долголетием, и, наконец, просветлением.

Раскройте свою сущность: три первичных качества



Теперь, когда мы рассмотрели принципы восьми главных ветвей йоги, у вас наверняка возникает вопрос: а что же делать дальше? Мы, авторы, желаем вам сделать правильный выбор и с этой целью представляем традиционную модель трех первичных (изначальных) качеств (на санскрите — *гуи*). Согласно философии йоги все сущее (и отличное от высшей — истинной — реальности) имеет в своей основе три главных составляющих — *саттва*, *раджас* и *тамас*.

- ✓ *Саттва* — принцип осознанности.
- ✓ *Раджас* — принцип движения.
- ✓ *Тамас* — принцип инертности.

Три эти принципа, или силы, в бесконечном числе комбинаций представлены как в материальной, так и ментальной сфере. Некоторые объекты в большей степени *тамасичны*, чем *раджасичны*, другие — наоборот. И только часть из них — *саттвичны*.



Цель философии йоги — достижение осознанности во всех действиях, мыслях и переживаниях. Этот процесс мы называем *саттвификацией*. Великие гуру утверждают, что в земной жизни вы не можете быть абсолютно саттвичными, но зато в ваших силах тренировать свое сознание для преодоления ограничений *тамас* и *раджас*. Ум, освобожденный от негативного влияния *тамас* и *раджас*, подобен хорошо начищенному зеркалу, ясно отражающему величие духа или высшего сознания.

Пять основных подходов йоги

Начиная с конца XIX века, когда йога, возникшая в Индии, распространилась на западное полушарие, она многократно подвергалась разного рода изменениям. Сегодня нам известны пять основных подходов к практике йоги.

- ✓ Как к методу физической тренировки и поддержания здоровья.
- ✓ Как к спорту.
- ✓ Как к терапии.
- ✓ Как к образу жизни.
- ✓ Как к духовной практике.

Эти пять основных подходов мы подробнее рассмотрим в следующих разделах.

Йога как физическая тренировка



В западной культуре йогу чаще всего воспринимают как особый вид физической тренировки. Такому взгляду наиболее полно соответствует традиционная *хатха-йога* (подробнее о хатха-йоге читайте в главе 2).

В качестве физической тренировки йога, прежде всего, работает с такими свойствами физического тела, как гибкость, упругость и сила. Это та великая традиция йоги, которую открывают для себя большинство новичков. Можно сказать, что физическая тренировка подобна вратам в йогу, ведь не случайно все великие гуру издавна придавали особое значение здоровью тела. Но со временем обязательно приходит понимание того, что хатха-йога, помимо физических, включает также и нравственные, и духовные практики, ведущие к просветлению. Никогда не стоит забывать о сознании и других «внефизических» аспектах бытия.

Йога как спорт

Второй, несколько спорный подход к йоге как спорту особо популярен в ряде стран Латинской Америки. Практикующие его превосходные атлеты в совершенстве осваивают сотни чрезвычайно сложных поз, демонстрируя свои умения и прекрасные физические данные на международных соревнованиях. Этот вид спорта еще достаточно молод, и его вполне можно рассматривать как форму искусства. Однако взгляд на йогу как на спорт подвергается критике со стороны более традиционных практиков, полагающих, что в йоге нет места соревнованию. Тем не менее именно спортивное направление йоги сделало ее известной во многих уголках земного шара. И если в соревнованиях по йоге отсутствует эгоистическая конкуренция, мы не видим в них ничего плохого.

Йога как терапия



Подход к йоге как терапии предполагает применение йогических техник для восстановления здоровья и/или достижения физического и умственного благополучия. В последние годы йогические практики все чаще применяются с терапевтическими целями. И хотя ключевая идея йога-терапии далеко не нова, само название появилось сравнительно недавно. В сущности, йога-терапия — это самостоятельная молодая дисциплина, требующая от учителя (или тренера, наставника) больших, по сравнению с обычной йогой, знаний, способностей и умений. Принято считать, что йога как терапия показана тем,

кто не имеет инвалидности или болезней, требующих медицинского вмешательства и специального ухода. С другой стороны, йога-терапия применима в особых случаях. Например, она помогает избавиться от целого ряда заболеваний, таких как хронические боли в спине, астма, ревматизм и многие другие. В главе 21 мы представим некоторые из основных йогических техник, используемых при болях в спине — проблеме, широко распространенной в западных странах.



Благодаря доказанной эффективности йога-терапии все больше западных страховых компаний включают ее в альтернативные программы лечения и поддержания здоровья.

Йога как образ жизни

Взгляд на йогу как на образ жизни наиболее близок нашему пониманию этой философии. Один или два часа занятий йогой в неделю — это, конечно, лучше, чем ничего. И, безусловно, йога принесет пользу, даже если заниматься ею только как физической тренировкой. Но если вы хотите открыть для себя настоящий потенциал йоги, примите ее в качестве образа жизни. Что означает *жить* йогой? Прежде всего, выполнять физические упражнения или медитации каждый день и обращаться к мудрости йоги в повседневной жизни, стремиться к ясности и осознанию мыслей, чувств и поступков. Из книг, посвященных йоге, можно узнать, как организовать правильное питание и сон, как эффективно работать и относиться к другим людям и т.д. Таким образом, философия йоги охватывает все аспекты человеческой жизни.

Не думайте, что практиковать йогический образ жизни слишком сложно. Не откладывайте свой первый шаг “до лучших времен” — вы можете начать прямо сейчас! Просто внесите несколько несложных изменений в свой режим дня и, не теряя ясности сознания, придерживайтесь намеченной цели. Достигнув первого (пусть небольшого) успеха, планируйте и осуществляйте следующее позитивное изменение, и так далее — шаг за шагом.

Йога как духовная практика

Если предыдущий подход к йоге касается здорового, наполненного, активного образа жизни, предполагающего доброжелательное отношение к людям, то пятый, и последний, взгляд на йогу как на

духовную практику связан со всем перечисленным, но — дополнительно — освещен идеей *просветления*, или открытия своей истинной сущности. (Мы расскажем о просветлении в главе 20.)



К сожалению, в последнее время заметна негативная тенденция — злоупотребление словом *духовный*. Поэтому мы считаем своим долгом объяснить, в каком контексте используем это слово в данной книге. *Духовный* относится к *духу* — первичной природе человека. В йоге его называют *атман* или *пуруша*.

В соответствии с философией йоги *дух* всеедин. Он не обладает формой, он бессмертен, наделен сверхсознанием, и ему присуще неизъяснимое блаженство. Высший дух проявляет себя во всех явлениях и живых существах. Он трансцендентен, поскольку пребывает за пределами ограниченного тела и сознания. Человек способен открыть сущность высшего духа в момент просветления.

Что объединяет все подходы йоги

Пять подходов йоги объединяют по меньшей мере две *фундаментальные практики*: развитие осознанности и физическое расслабление.



- ✓ *Осознанность* — это способность человека сосредотачиваться на чем-либо, сохранять фокус внимания, находиться в осознанном присутствии, быть внимательным. Можно сказать, что йога — это тренировка внимания.

Чтобы понять, что мы имеем в виду, попробуйте выполнить следующее упражнение: в течение 60 секунд сосредотачивайтесь на своей правой руке. Просто постарайтесь почувствовать свою правую руку. Вероятнее всего, спустя уже несколько секунд ваш ум начнет привычное блуждание. С помощью техник йоги вы научитесь уверенно направлять свое внимание в нужное вам русло.

- ✓ *Расслабление* — это сознательное избавление от чрезмерного и потому опасного напряжения мышц тела.

Осознанность и расслабление идут в йоге рука об руку. Без них йогические упражнения были бы обычной гимнастикой, но не практикой йоги.

К осознанности и расслаблению нередко причисляют и третью фундаментальную практику — *осознанное дыхание*. Согласитесь, что дыхание обычно осуществляется автоматически. Йога же привносит в это поистине жизненно важное действие принцип осознанности. А осознаваемое и управляемое дыхание становится мощным инструментом тренировки ума и тела. Подробнее об этих аспектах йоги мы расскажем в главе 5.

Обзор популярных стилей хатха-йоги

На своем пути от античности до современности хатха-йога многократно подвергалась изменениям. Большое значение имела адаптация йоги к потребностям и возможностям западного населения в течение последних десятилетий. В настоящее время среди множества стилей хатха-йоги наиболее популярны следующие.



Вини-йога — подход, получивший свое развитие благодаря Шри Кришнамачарье и продолженный его сыном Т.К.В. Десикачаром, чья школа расположена в Мадрасе (Индия). Будучи учителем выдающихся мастеров йоги Б.К.С. Айенгара, К. Паттабхи Джойса и Индра Деви, Шри Кришнамачарья фактически положил начало возрождению хатха-йоги в наше время. Центральная идея вини-йоги заключена в так называемом “последовательном процессе”, или *виньяса*. Акцент ставится не на достижении идеальной внешней формы, а на выполнении поз в соответствии с индивидуальными потребностями и способностями. Важным аспектом винийоги является регулируемое дыхание, которое тщательно координируется с движением.

Б.К.С. Айенгар, зять Шри Кришнамачарьи и дядя Т.К.В. Десикачара, основал **айенгар-йогу** — направление хатха-йоги, получившее наибольшее признание и широкое распространение. Для этого стиля характерны точность выполнения и использование различных опор, таких как подушки, скамьи, деревянные брусья, ремни и даже мешки с песком. Айенгар подготовил тысячи учителей, а в 1974 году основал Институт йоги памяти Рамамани Айенгар, последней своей жены. Этот институт расположен в индийском городе Пуне.

Аштанга-йога была основана К. Паттабхи Джойсом, родившимся в 1916 году. Джойс (который был главным учеником Шри Кришнамачарьи) привлекал жаждущих познания западных

учеников в свой Институт аштанга-йоги, расположенный в индийском городе Мисоре. Шри Кришнамачарья доверил Джойсу обучение учеников в стиле, который позже стал известен как аштанга, или силовая йога. Это самый атлетический стиль хатха-йоги. Аштанга-йога отличается от восьмеричного пути Патанджали, но теоретически основана именно на нем.

Крипалу-йога, основы которой заложил Крипалвананда, а также его ученик Амрит Десай, — это трехступенчатая йога, адаптированная для западных учеников. На первом этапе упор делается на правильности выполнения и координации дыхания и движения, причем позы сохраняются на довольно короткое время. На втором этапе практика дополняется медитацией, а позы сохраняются длительное время. На последнем этапе выполнение поз превращается в спонтанную “медитацию в движении”.

Интегральная йога разработана Свами Сатчиданандой, учеником известного Свами Шивананды из Ришикеша (Индия). Свами Сатчидананда дебютировал на фестивале в Вудстоке в 1969 году, а спустя несколько лет у него уже были тысячи учеников. Согласно названию данный стиль йоги направлен, в первую очередь, на интеграцию различных аспектов тела и сознания посредством комбинаций поз, дыхательных техник, глубокого расслабления и медитации. В интегральной йоге отдается предпочтение действию перед формой.

Шивананда-йога — творение последнего Свами Вишнудевананды, ученика Свами Шивананды, в 1959 году основавшего Шивананда-йога веданта центр в Монреале. Он подготовил более 6000 учителей, множество центров Шивананды разбросано по всему миру. Этот стиль включает серию из 12 поз, цикл “Приветствие солнцу”, дыхательные упражнения, расслабление и чтение *мантр*.

Ананда-йога была включена в цикл учений Парамаханса Йогананды и получила свое развитие благодаря одному из его учеников, Свами Крийянанде. Этот стиль мягко готовит ученика к медитации. Его отличительными чертами выступают связанные с позами утверждения, а также уникальные энергетические упражнения Йогананды, включающие сознательное направление энергии тела (жизненной силы) в различные органы и части тела.

Бикрам-йога — стиль, которому учил Бикрам Чудхури, получивший известность в качестве наставника голливудских звезд. Чудхури проводил обучение в Индийском университете йоги в Бомбее, Беверли Хиллз и других уголках земного шара, включая Токио и Сан-Франциско. Этот энергичный йогический подход требует определенного уровня подготовки.

Кундалини-йога представляет собой не только отдельный подход, но и стиль хатха-йоги, ведущий свое начало от сикхского мастера йоги Бхаджана. Цель кундалини-йоги — пробудить змеиную силу (*кундалини*) посредством поз, контроля дыхания, чтения мантр и медитации.

Выехав в США в 1969 году, Бхаджан стал основателем и духовным главой организации *ЗНО (Healthy, Happy, Holly Organization)*, которая имеет свою штаб-квартиру в Лос-Анджелесе и многочисленные отделения по всему миру.

Йога тайного языка получила свое развитие благодаря последней Свами Шивананде Радхе, немецкой ученице Свами Шивананды. Этот стиль ставит своей целью не только поддержание физического здоровья, но и самопознание посредством изучения символов, заключенных в различных позах. Йоге тайного языка обучают учителя из Йасодхара Ашрама в Британской Колумбии.

Телесная йога — творение Элеонор Крисвелл, профессора психологии Государственного университета в городе Сонома, штат Калифорния, обучавшей йоге с начала 1960-х годов. Элеонор была ведущим редактором журнала *Somatics*, который издавал ее последний муж, Томас Ханна. Телесная йога — интегрированный подход к гармоничному развитию тела и ума, основанный на традиционных йогических принципах и современных психофизиологических исследованиях. В телесной йоге упор делается на визуализации, очень медленном входе в позу и выходе из нее, осознанном дыхании, внимательности и полном расслаблении между позами.

Можно встретить упоминания и о других стилях йоги, в том числе три-йоге (разработанной Кали Рейем), йоге белого лотоса (разработанной Гангом Вайтом и Трейси Рич), дживамукти (разработанной Шарон Гэннон и Дэвидом Лайфом) и ишта-йоге (разработанной Мани Фингером и известной в Соединенных Штатах Америки благодаря его сыну Алану).

Черпаем силу в йоге

В случае серьезных душевных кризисов и проблем со здоровьем мы обращаемся за помощью к врачам и психотерапевтам, а также принимаем прописанные нам лекарства. Однако прежде всего мы сами ответственны за свое здоровье и счастье. Никто кроме нас самих не в силах найти для нас источник длительного счастья. Философия йоги служит напоминанием об этой истине и помогает мобилизовать внутреннюю силу для жизни, полной ответственности и мудрости.

Что такое здоровье?

На данный вопрос большинство людей ответят так: здоровье — это противоположность болезни. Но здоровье — *не только* отсутствие физического неблагополучия. Это позитивное состояние, и еще здоровье — это гармония. Быть здоровым означает не только иметь здоровый ум и хорошо функционирующее тело, но и идти в ногу со временем, быть жизненно связанным со своим социальным и физическим окружением. По нашему мнению, быть здоровым означает быть счастливым.

Что действительно означает быть здоровым



Жизни присуще постоянное движение, поэтому не ожидайте от здоровья статичности. Совершенное, неизменное здоровье — это мираж, ведь колебания в его состоянии происходят постоянно. Даже порезав палец, вы на какое-то время нарушаете установившийся баланс. Реагируя на порез, ваше тело мобилизует все необходимые для восстановления биохимические силы. Вы сможете создать оптимальные условия для саморегуляции и самовосстановления, регулярно практикуя йогу.

Скорее исцеление, чем лечение

Йога скорее дарует исцеление, нежели лечит. Как и по-настоящему хороший врач, йога-терапия работает не с проявлениями и симптомами той или иной болезни, а с причинами, которые зачастую коренятся в сознании и образе жизни. Поэтому мастера йоги рекомендуют дополнять физические йогические упражнения практикой самопознания.

Активный подход к здоровью

Большинству людей свойственна пассивность по отношению к своему здоровью. Проще всего дожидаться возникновения проблемы, а затем доверить ее решение таблеткам или врачам. Йога же помогает сделать первый шаг к тому, чтобы предотвратить болезнь, восстановить или поддержать здоровье. Имейте в виду, что контроль за своим здоровьем не имеет ничего общего с потенциально опасным самолечением, речь идет об ответственности за собственное здоровье. Лечение будет более эффективным, если человек принимает активное участие в процессе. Например, многие

пациенты, желая вылечить от язвы желудка, принимают дорогостоящие медикаменты или соглашаются на хирургическое лечение. Однако шансов достичь успеха больше у тех, кто не только слепо отдает себя в руки врачей, но и стремится правильно питаться, спать, избегать стресса и спокойнее относиться к жизни.

Следуя своему счастью

Согласно философии йоги, лучший из смыслов, который вы можете для себя найти, проистекает из вашего внутреннего источника радости. Этим источником радости или счастья служит сама природа вашего духа, или *трансцендентного "Я"* (см. "Йога как духовная практика" выше в этой главе). Внутреннее блаженство побуждает вас принять жизнь во всех ее бесчисленных проявлениях и формах, без оценки и осуждения. А практика йоги поможет вам найти *свой* путь к счастью, здоровью и обретению смысла жизни!

Реализация вашего потенциала с помощью йоги



Не ограничивайте свой потенциал и возможности своего развития! В 1865 году Ричард Вебстер пробежал одну милю за 4 мин. 36,5 секунды. В 1993 году, чтобы сделать то же самое, Нуреддину Морсели потребовалось всего 3 мин. 44,39 секунды. В 1896 году событием первых Олимпийских игр в Афинах стал прыжок в высоту Эллери Кларка на 5 футов 11,25 дюйма. Спустя 100 лет на Олимпийских играх в Атланте Чарльз Остин прыгнул на высоту 7 футов 10 дюймов. Подобное можно увидеть и в других видах спорта.

Даже если вы не атлет мирового класса, вы *в принципе* способны на все то, что когда-то смогли достичь великие мастера йоги. Все мы обладаем единым человеческим потенциалом, данным нам при рождении. Однако наиболее полно его реализуют те, кто способен проявить настойчивость и решительность в освоении внутренней силы и мудрости.

Человеческое сознание само по себе является непостижимым ресурсом. Но когда нас спрашивают, что же такое ум, мы всегда отвечаем словами комедийного актера, сказавшего: "Это не важно". (Когда его спросили о том, что же тогда важно, тот ответил: "Ничего".) И если мы говорим о человеческом уме, то обычно имеем в виду ментальные установки и внутренние позиции, формирующие поведение.



Что-то из ничего?

В настоящее время возникают тысячи новых терминов. В свете же практики йоги самым важным является термин *GIGO* (garbage in, garbage out), что означает “мякину заложишь — мякину получишь”, или другими словами — “что посеешь, то пожнешь”. Этот термин заключает в себе простую истину: качество причины определяет качество следствия. Иначе говоря:

- ✓ не ожидайте здоровья, если употребляете калорийную и имеющую низкую питательную ценность пищу;
- ✓ не ожидайте счастья, если ваши жизненные предпочтения недостойны;
- ✓ не ожидайте положительных результатов от недобросовестной практики йоги;
- ✓ не ожидайте чего-то дельного, если не затратили усилий.

Йога — мощный инструмент, но нужно научиться правильно им пользоваться. Вы можете купить суперкомпьютер последнего поколения, но, умея лишь набирать на нем тексты, вы тем самым ограничиваете его потенциал. Аналогично, вы получите от йоги только то, что вложите в нее.

Пусть ваше сознание остается открытым новому опыту. Позвольте себе восхищаться полнотой йоги, открывать для себя все новые и новые ее грани. Не останавливайтесь на своем пути, довольствуясь *только* тем или этим. Мы, авторы книги, даже после нескольких десятков лет изучения йоги продолжаем открывать в ней для себя что-то новое.



Йога включает в себя тренировку сознания, но это *не* вся йога. Важным аспектом йогической практики выступает работа с физическим телом, которое в йоге рассматривается как великое сокровище. С помощью тела человек получает драгоценные переживания и жизненные уроки. Можно сказать, что ваше тело — это основа, на которой вы строите свою жизнь. Йогическая практика требует правильного ухода за телом, разумного питания и физических упражнений, а также достаточного отдыха и сна. Вместе с тем, йога говорит, что вы являетесь не *только* телом, но и сознанием, не *только* сознанием, но и чем-то большим за пределами тела и ума, — тем, что мы называем *духом*.

Сила йоги

На долю одного из учеников великого учителя йоги Шри Ченмоя, Ашриты Фурман, приходится самое большое количество мировых рекордов *Книги рекордов Гиннесса*. В начале 1997 года другой ученик Шри Ченмоя, 39-летний Эд Келли совершил 3100-мильный супермарафон, затратив 47 дней, 15 часов, 19 минут и 56 секунд. Они не смогли бы совершить ничего подобного без взаимодействия со своим сознанием. На протяжении веков ум служит плацдармом для всех успешно практикующих йогу.

В 1970 году в Фонде Меннингера в г. Топека, штат Канзас, последний Свами Рама продемонстрировал способность сознания контролировать работу сердечной мышцы и осуществлять контроль мозговых волн. Повинуясь "команде" Свами Рамы, его мозг начинал излучать тэта-волны, свойственные лишь состоянию глубокого сна без сновидений. В то же время Свами Рама помнил все, что происходило с ним в лаборатории, намного полнее и яснее, чем экспериментаторы и наблюдавшие за ним специалисты. В свое время подобные достижения (приводившие в удивление и замешательство изучающих их врачей и физиологов) демонстрировались и другими мастерами йоги.

Привести жизнь в равновесие с помощью йоги

В индуистской традиции йогу понимают как науку о равновесии. Это еще один способ выразить идеал единства с помощью йоги, ведь для оптимального функционирования необходима гармония. Неуравновешенный ум служит причиной беспокойства, и рано или поздно умственное напряжение приводит к физическим проблемам. Разбалансированный организм искажает эмоции и мыслительные процессы. Натянутые отношения с окружающими людьми ведут к возникновению стресса.

Простое и эффективное упражнение йоги под названием "деревцо" (оно подробно описывается в главе 9) предназначено для улучшения чувства равновесия и поддержания внутренней тишины. В природе, даже если дерево вынуждено расти неровно, оно всегда сохраняет равновесие, выпуская ветку в направлении, противоположном наклону. В этой позе

вы стоите словно дерево, сбалансированное совершенным для вас образом.

Вы можете применять этот принцип равновесия в разных аспектах своей жизни. Всякий раз, когда проблемы и жизненные трудности вынуждают вас клониться в какую-либо сторону, ваша внутренняя сила и полная осознанность способны служить отличными противовесами.

Приступаем к тренировке

В этой главе...

- Принимаем решение
- Выбор стиля йоги, а также группы и учителя
- Готовимся к занятиям йогой

В этой главе мы предоставим вам полную информацию, необходимую для начала занятий йогой. Но прежде чем продолжить чтение, остановитесь, пожалуйста. Сделайте глубокий вдох, затем — выдох и спросите себя: чего я ожидаю от йоги? Вы сможете найти ответ, посвятив несколько минут обдумыванию следующих вопросов.

- ✓ Хочу ли я заниматься хатха-йогой только потому, что это модно?
- ✓ Рассчитываю ли я таким образом уменьшить свое напряжение (прояснить сознание и избавиться от последствий стресса)?
- ✓ Интересна ли мне исключительно физическая тренировка?
- ✓ Хочу ли развить гибкость своего тела?
- ✓ Представляет ли для меня интерес медитация?
- ✓ Привлекают ли меня духовные аспекты йоги?
- ✓ Рассчитываю ли я, что йога поможет мне избавиться от некоторых проблем со здоровьем?



Определив мотивацию и ожидания от занятий йогой, *запишите* их, чтобы иметь возможность сконцентрироваться на своих индивидуальных потребностях. Например, вы хотите научиться справляться со

стрессом. Это ваша *цель*. Чтобы достичь ее, вам нужно учитывать личную ситуацию. Если вы очень занятая мама и все ваше свободное время заключается в получасе вечером в будние дни и, может быть, часе в выходные, ваша программа йоги должна быть максимально упрощенной — это *необходимость*.

Отговорки не принимаются!

Люди нередко жалуются на то, как быстро пролетают ежедневно отпущенные им 24 часа. Но если внимательно посмотреть, на что мы тратим свои дни, то можно прийти к неутешительному выводу. День за днем мы занимаемся не тем, чем хотели бы заниматься на самом деле, а в свободное время мы упускаем возможность подзарядиться энергией или открыть свой внутренний источник радости. Однако уверяем вас, что если вы взяли в руки эту книгу и читаете эти строки, у вас достаточно времени для того, чтобы регулярно заниматься йогой.

Вы считаете, что лишены необходимой гибкости или других физических способностей, которые, на ваш взгляд, нужны для занятий хатха-йогой? Поверьте, в любом случае вы способны получить пользу от практики йоги! Выполняя йогические позы, вы станете более гибкими независимо от первоначальных возможностей. И ни в коем случае не ориентируйтесь на фотографии, которые можно увидеть в книгах, посвященных йоге. Практические руководства обычно иллюстрируются изображениями опытных исполнителей йогических поз.

Работая над книгой, мы стремились учитывать в первую очередь потребности начинающих. Помните, что особо трудными могут оказаться лишь первые несколько шагов в йоге.



Прежде чем начинать занятия йогой (как и любой другой физической активностью), убедитесь в своей физической готовности. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть проблемы со здоровьем. Выше мы говорили о том, что с помощью йогической практики можно нормализовать давление, устранить (или в значительной степени смягчить) проявления некоторых сердечных проблем и артрита, избавиться от хронических болей в спине. В более серьезных случаях постарайтесь найти компетент-

ного йога-терапевта, который разработает комплекс упражнений, подходящих именно вам, и будет отслеживать ваши успехи.

Йога в компании — групповые занятия

Итак, вы уверены, что хотите серьезно заниматься йогой. Советуем выбрать подходящую группу или учителя йоги. Безусловно, некоторые из основных практик вы можете разучить самостоятельно (и наша книга убедит вас в этом!). Однако без специальных указаний квалифицированного учителя йоги обойтись нелегко. Начните практику йоги в группе или индивидуально с учителем, а затем при желании продолжайте занятия и изучение йоги самостоятельно (см. раздел “Обойтись своими силами?” далее в этой главе). Время от времени вам будет требоваться совет учителя. Гуру поможет вам убедиться, что вы не обзавелись неправильными привычками в выполнении поз и в других практиках.

Какой путь выбрать?

Жители больших городов наверняка могут выбирать из нескольких вариантов групповых занятий. Но как быть тем, кто живет в небольшом городке? Не скроем, вам придется проявить изобретательность. А наши советы помогут вам достичь цели — присоединиться к групповым занятиям йогой.

- ✓ Расскажите о вашем намерении друзьям и знакомым, и рано или поздно вы обязательно услышите восторженный рассказ о какой-нибудь группе или учителе йоги.
- ✓ Просматривайте доски объявлений в поликлиниках и магазинах здоровой пищи.
- ✓ Обратитесь в местные спортивные клубы или центры (прежде чем записываться на занятия, обязательно убедитесь в компетентности учителя: в каких тренингах он принимал участие и имеет ли соответствующий сертификат).
- ✓ Просмотрите местное издание “Желтых Страниц” или обратитесь в справочную службу.
- ✓ Используйте ресурсы Internet.



Прежде чем принять окончательное решение, найдите возможность посетить несколько разных групп или учителей. Постарайтесь почувствовать, нравится ли вам обстановка, симпатичен ли учитель. Какие эмоции вызывают у вас люди, с которыми, возможно, придется заниматься. Ощутите общую «энергетику» помещения и людей. Помните, что первые впечатления нередко (хотя и не всегда) оказываются самыми верными.

Не бойтесь показаться дотошными и захватите с собой заранее подготовленный список вопросов. Или, как минимум, продумайте моменты, которые хотели бы выяснить. Предлагаем несколько идей для вашего списка.

- ✓ Какова атмосфера в здании и в помещении для занятий? Позволит ли учитель осмотреть зал для занятий или сочтет мое желание неуместным и/или излишне отвлекающим учеников?
- ✓ Понравился ли мне учитель? Какие чувства вызывает у меня общение с ним?
- ✓ Хочу ли я видеть своим учителем только мужчину или только женщину? Важно ли это для меня?
- ✓ Какие сертификаты есть у учителя?
- ✓ Пользуется ли учитель и школа йогой хорошей репутацией?
- ✓ Симпатичны ли мне другие ученики?
- ✓ Устроит ли меня частота, время и продолжительность занятий?
- ✓ Настаивает ли учитель на обязательном посещении каждого урока или согласен видеть меня нерегулярно (если это важно для меня)?
- ✓ Просторны ли и удобны залы для занятий и помещение для переодевания? Есть ли возможность принять душ?
- ✓ Хотел бы я приходить сюда постоянно?
- ✓ Устраивает ли меня уровень оплаты занятий?



Иногда занятия для новичков представляют как легкую в применении, или мягкую, йогу.



Если вы только планируете заняться йогой, ищите группу для начинающих. Вы наверняка будете чувствовать себя увереннее среди учеников вашего уровня подготовки, чем в случае, когда вас будут окружать продвинутые практикующие, которые могут легко и непринужденно выполнять сложные позы. Как бы там ни было, постарайтесь не смущаться из-за собственной “неумелости” независимо от уровня подготовки группы. Уверяем, опытные ученики не станут рассматривать вас, поскольку во время тренировки они погружены в себя.



Мы советуем новичкам быть осторожными в отношении групп смешанного уровня подготовки, куда входят как начинающие, так и опытные ученики. В таких группах учителю трудно уделять внимание каждому, поэтому у вас не будет гарантии успешности и безопасности. По этой же причине мы рекомендуем вам избегать переполненных групп (насчитывающих более 20 учеников), по крайней мере, до тех пор, пока вы не почувствуете большей уверенности. Должны предупредить вас, что многие опытные учителя йоги очень популярны, и их группы, как правило, переполнены. Одним словом, чтобы сделать выбор, вам придется взвешивать все “за” и “против” каждого из вариантов.

Знакомясь с центром йоги и своим будущим инструктором, задавайте все вопросы, которые возникают у вас по ходу разговора. Обязательно узнайте, какой вам предложат стиль хатха-йоги, ведь некоторые — особенно аштанга, или *силовая йога*, — требуют спортивной подготовки. Если вы впервые приступаете к йоге, вам необходим более мягкий подход (которого мы придерживаемся в этой книге). Тем не менее, если вы энергичны и выносливы, вам могут прийтись по душе йогические упражнения, которые, вгоняя в пот, требуют силы и хорошей гибкости.

Просите объяснений, если вам не знаком стиль той или иной йогической школы (наши объяснения стилей йоги приведены в главе 1). Вероятнее всего, учитель йоги окажется дружелюбным человеком, который охотно ответит на все ваши вопросы. В противном случае, примите это к сведению. И хотя у хороших людей, в том числе практикующих йогу, могут быть просто неудачные дни, если вы не встретили теплого приема в первое посещение, не исключено, что вы не удостоитесь его и впоследствии.



Частные студии и домашние занятия

Иногда преподаватели йоги проводят занятия у себя дома или в частных студиях. Пусть эта практика не оттолкнет вас — возможно, вам предоставляется удивительная возможность. Некоторые самые преданные учителя йоги поступают так, стремясь избежать излишней коммерциализации занятий. В частных студиях вы познакомитесь с уникальной атмосферой общности, где можно получить массу драгоценного персонального внимания учителя уже потому, что такие группы обычно малочисленнее открытых, “публичных” групп.

Открытые или частные уроки?

Хотели бы вы изучать хатха-йогу в группе или же предпочитаете личного инструктора? На практике большинство людей начинают с групповых занятий, поскольку этот вариант требует меньших финансовых затрат, а компания других людей лучшим образом поддерживает и укрепляет мотивацию. Но если у вас есть возможность, возьмите хотя бы несколько частных уроков, где вам будет гарантирован индивидуальный подход и персональное внимание учителя. Если же у вас имеются серьезные проблемы со здоровьем, единственно верным решением будут занятия в частном порядке под наблюдением йога-терапевта. Каковы же преимущества частных уроков? Сейчас мы перечислим только некоторые из них.

- ✓ Все внимание учителя обращено только на вас.
- ✓ Вы можете свободно общаться с учителем во время занятий.
- ✓ Ваша тренировка пройдет под индивидуальным контролем и окажется более разнообразной и эффективной.
- ✓ Вы можете освоить упражнения, которые поначалу были трудны для вас.
- ✓ Частные уроки будут оптимальным вариантом, если вы стеснительны или легко отвлекаетесь.

Для сравнения приведем некоторые преимущества групповых занятий.

- ✓ Вы ощущаете поддержку группы.
- ✓ Ваша мотивация усиливается благодаря успехам других участников занятий.
- ✓ Вы можете завести хороших друзей-единомышленников.
- ✓ Групповые занятия доступнее в финансовом плане.

Что надеть?

Для занятий йогой подойдет самая разная одежда. Конечно, необходимо учитывать температуру в комнате или зале, где проходит тренировка, а также уровень сложности занятий. Не забывайте, что одежда в любой ситуации остается способом самовыражения. Например, в наиболее эксцентричных группах принято заниматься обнаженными, что на самом деле не такая уж хорошая идея, поскольку это отвлекает окружающих. К тому же, занимаясь в костюме Адама или Евы, можно простудиться. Поэтому даже при самостоятельных тренировках всегда держите закрытой нижнюю часть туловища.

Женщины чаще всего используют для занятий трико, спортивные костюмы, топы и майки. Мужчины обычно предпочитают шорты, майки, безрукавки и все те же спортивные костюмы.

Одежда для занятий должна быть чистой, удобной, соответствовать своему назначению и позволять свободно двигаться и дышать. Если вы следите за модой, можете заказать одежду для занятий йогой, воспользовавшись каталогами "Товары — почтой" или посетив крупный магазин товаров для спорта.



Для занятий на открытом воздухе или в плохо отапливаемом помещении можете надеть несколько слоев одежды, которую будете снимать по мере разогрева в ходе занятия. Кроме того, дополнительная одежда пригодится при переходах к расслабляющей или медитативной части тренировки.

Что положить в сумку?

Еще до начала занятий выясните, какое покрытие в том помещении, где вам предстоит заниматься. Если это ковровое покрытие, вам достаточно будет полотенца или специального не

скользящего коврика (эти и другие полезные для занятий предметы описаны в главе 17). Для тренировки на жестком деревянном полу вам придется обзавестись более плотным ковриком. В этом случае приобретите плотный мат или коврик, превышающий длину вашего тела и ширину ваших плеч. Если вы склонны к простудам, захватите с собой одеяло, которым укроетесь во время завершающего расслабления (с этой же целью можно использовать верхние “слои” одежды, например шерстяной свитер). Сложное валиком одеяло пригодится в качестве подушки под голову. Со временем, когда учитель узнает больше о ваших индивидуальных потребностях и возможностях, он сможет предложить вам использовать на занятиях некоторые из имеющихся опор. Как уже упоминалось в главе 1, некоторые стили йоги — особенно айенгар-йога — чаще работают с опорами, чем остальные.

Итак, еще раз перечислим все то, что может вам понадобиться в ходе занятий йогой.

- ✓ Личный мат или коврик для йоги.
- ✓ Полотенце.
- ✓ Одеяло.
- ✓ Дополнительная одежда, которую можно будет надеть, если в помещении слишком холодно, или снять, если станет жарко.
- ✓ Вода в бутылке (чтобы нормализовать баланс электролитов в организме после занятия).
- ✓ Энтузиазм и мотивация.



Если ваши намерения в отношении занятий йогой серьезны (и если вы заботитесь о гигиене), рекомендуем приобрести собственный коврик или мат. Несмотря на то что многие центры йоги предоставляют ученикам все необходимое для занятий, не всегда комфортно пользоваться чужим ковриком.

Оплачиваем занятия: сколько должна стоить йога?

Обычно стоимость групповых занятий йогой вполне доступна. Дешевле всего обходятся занятия в крупных центрах йоги, обществах и спортивных клубах. Занятия йогой даже могут входить в фитнес-пакет вашего центра здоровья. Чаще всего различные центры йоги просят от 10 до 15 долл. за занятие. Стоимость разового занятия (для тех, кто не принял решения

о посещении более одного занятия) обычно на пару долларов выше. Некоторые школы предложат вам бесплатно посетить первое занятие, оценив последующие ни много ни мало в 25 долл.

Вы можете сами провести исследование цен, вооружившись телефоном, факсом или компьютером. Все больше сайтов йоги размещают информацию о себе в Internet. Обычно они не указывают стоимость занятий, но обязательно сообщают электронный адрес или номер телефона. Обдумывая, на каком центре йоги остановить свой выбор, имейте в виду, что выгодными могут быть месячные или годовые абонементы. Безусловно, стоимость частных уроков выше стоимости групповых занятий и в среднем колеблется от 50 до 150 долл.



Иногда некоторые потенциальные ученики полагают, что обучение йоге должно быть бесплатным. Как ни прискорбно это признавать, но учителям йоги тоже нужно кормить семьи и платить по счетам. К сожалению, некоторые учителя йоги эксплуатируют свою популярность и заламывают за свои занятия непомерные цены. Когда бы вы ни почувствовали запах коммерции, можете быть абсолютно уверены в том, что нос вас не подводит. Если вас не устраивает стоимость занятий йогой, поищите более приемлемое предложение.

Сколько длится занятие йогой?

Групповое занятие йогой длится в среднем от 50 до 90 минут. Средняя продолжительность частного урока йоги — один час.

Цем в ученики

Все известные нам учителя йоги приглашают на свои занятия представителей обоих полов. Если говорить об идеальном соотношении мужчин и женщин в группе, оно окажется три к семи соответственно. Некоторые занятия, особенно требующие углубленной физической подготовки, привлекают в свои ряды равное количество мужчин и женщин.

Как поступает хороший учитель?

Хороший тренер йоги должен служить примером своим ученикам: быть уравновешенным, не только искусным в выполнении йогических поз, но также вежливым и обходительным по отношению к окружающим, внимательным к индивидуальным

потребностям каждого ученика. Убедитесь, что ваш потенциальный учитель прошел необходимое обучение и имеет разрешение на преподавание йоги в рамках одной из признанных традиций.



Избегайте “учителей”, которые приняли участие в нескольких семинарах по йоге или получили свои дипломы на трехдневных курсах. Они могут быть хорошими инструкторами аэробики, но не йоги. Помните, что тренировки не должны походить на муштру, во время которой вы чувствуете свою ущербность из-за несовершенного выполнения поз. Кроме того, инструктор ни при каких обстоятельствах не должен заставлять вас принимать позу, причиняющую неудобство или вызывающую боль.

Безопасность превыше всего



Важнейшим фактором безопасности занятий йогой служит ваше личное отношение. Вы насладитесь безопасной практикой йоги только в том случае, если вашими занятиями руководит стремление развиваться, а не дух соревнования с другими учениками или учителем. Уверяем вас, в занятиях йогой неприемлем популярный спортивный лозунг “Без боли нет победы”. Сохранив общую логику фразы, мы можем утверждать, что *с негативной болью нет победы*.



Под *негативной болью* мы понимаем значительный дискомфорт во время тренировки, физическую боль или повышенную вероятность получения травмы. Конечно, если физическая активность для вас непривычна, поначалу ваше тело будет “сопротивляться”. Незначительная боль в мышцах уже на следующий день после первого занятия свидетельствует о приспособлении тела к новым для него нагрузкам. Возобновляя занятия мягко и постепенно, вы не причините себе вреда. Лучше перестраховаться, соблюдая осторожность, чем порвать себе связки. Хороший учитель всегда разъяснит вам необходимость спокойствия при выполнении поз и смысл творческой работы с физическим сопротивлением вашего тела. Непричинение вреда является важной нравственной добродетелью в йоге — нужно соблюдать этот принцип и по отношению к себе самому!



Сообщите учителю обо всех своих физических особенностях (таких как перенесенная операция), а также проблемах со здоровьем.

Не забудьте о хороших манерах!

Ни для кого не секрет, что во всех ситуациях взаимодействия с окружающими нужно соблюдать правила ответственного поведения и элементарные законы вежливости. Это пожелание касается и вашего участия в групповых занятиях йогой. Собираясь на тренировку, захватите с собой *этикет* в качестве дополнительного, но такого необходимого снаряжения для занятия.

- ✓ Приходите на занятие вовремя.
- ✓ Если вы пришли слишком рано, проявите уважение к тем, кто еще не закончил заниматься и продолжает расслабление или медитацию. Постарайтесь не отвлекать их шумом и движениями.
- ✓ Оставляйте за пределами зала для занятий обувь, жевательную резинку, сотовые телефоны, пейджеры и т.п.
- ✓ Не курите и не употребляйте алкоголь непосредственно перед занятием.
- ✓ Перед занятием йогой можно принять душ и отдохнуть.
- ✓ Даже если тренировка еще не началась, не стоит вступать в разговоры непосредственно в помещении для занятий — некоторые люди приходят рано, чтобы помедитировать или просто посидеть в тишине.
- ✓ Если вы занимаетесь на скользкой поверхности, снимите носки (но только не оставляйте их перед лицом вашего соседа). Если вы стесняетесь вида своих ног, помните, что они выполняют огромную работу по поддержанию вашего тела в вертикальном положении изо дня в день. Уверяем вас, остальные ученики слишком заняты собой и не станут разглядывать ваши ноги.
- ✓ Избегайте чрезмерного количества бряцающих украшений.

- ✓ Убедитесь в том, что вы не будете смущать окружающих, выбрав в качестве одежды просторные шорты или очень тесную одежду (мы говорим об интимных частях вашего тела).
- ✓ Не пользуйтесь насыщенными духами или одеколоном.
- ✓ Не ешьте чеснок и лук в день тренировки.
- ✓ Если вам требуется больше воздуха, выберите место рядом с дверью или окном.
- ✓ Если у вас понижен слух, расположитесь недалеко от инструктора; многие учителя намеренно говорят тихо для создания нужной атмосферы.
- ✓ Если вы пользуетесь во время занятия какими-либо опорами, откладывайте их в сторону аккуратно и спокойно.
- ✓ Оплачивайте занятия вовремя, не дожидаясь напоминаний.

Обойтись своими силами?

Искусство йоги испокон веков передавалось от учителя к ученику. Но также известны случаи, когда йога осваивалась самостоятельно. Мастера йоги, в одиночку достигшие совершенства, могут стать примером для тех, кто предпочитает независимость на пути постижения нового (в данном случае — йоги!). Заниматься самостоятельно смогут и те, кому не удалось найти поблизости ни одного инструктора или группы йоги. А помогут вам:

- ✓ аудиокассеты;
- ✓ видеокассеты;
- ✓ книги;
- ✓ журналы;
- ✓ информационные бюллетени;
- ✓ газеты;
- ✓ телевидение.

Йога — это искусство движения, поэтому увидеть позы “в действии” гораздо лучше, чем просто прочитать их описание. Наш совет: используйте видеокассеты! Причем мы рекомендуем вначале несколько раз просмотреть обучающую программу,

чтобы разучить и усвоить предлагаемый комплекс: принципы выполнения и последовательность поз. И только потом переходите к непосредственной тренировке — в этом случае вам будет достаточно слушать голос инструктора, а не сосредотачиваться на изображении. В практике йоги важна внутренняя активность на протяжении тренировки. Концентрация на экране препятствует этому процессу в гораздо большей степени, чем прослушивание звукового сопровождения. “Почему так?” — спросите вы. Ответ прост: согласно йоге глаз является активным, даже агрессивным органом чувств, тогда как ухо — более пассивный рецептор.



Советуем купить хорошую книгу по йоге, а не довольствоваться журнальными или газетными статьями. Создание книги, как правило, требует более глубокого и подробного рассмотрения темы, а также более продуманного и последовательного способа подачи информации. Однако информационные бюллетени, выпускаемые частными студиями и центрами йоги, могут оказаться не только интересными, но и весьма полезными. Главное, источник информации должен заслуживать доверия.



Самый опасный “подводный камень” самообразования (причем любого, а не только касающегося йоги) — умение отличить “хорошую” и “полезную” информацию от “плохой” или даже “вредной”. Учтите, что если нет возможности (или желания) воспользоваться помощью профессионала, вам придется самостоятельно искать ответ на многие вопросы. Вам понадобится время, чтобы понять, как ваше тело реагирует на непривычные для него позы, а также найти свой собственный стиль тренировок. Чтобы контролировать выполнение поз, можно заниматься перед зеркалом (так поступают многие начинающие ученики). Но еще раз напоминаем, что главное в йоге — ваше внутреннее состояние, а вовсе не “идеальная” внешняя форма.



Учитесь контролировать себя, используя внутреннее чувство собственного тела. И все-таки не отказывайтесь от сотрудничества с компетентным инструктором, который грамотно и объективно оценит вашу работу и поможет “наладить связь” с внутренними ощущениями вашего тела.

Планирование занятий йогой

Можно практиковать йогу 24 часа в сутки! (Подробно — в главе 18.) Но на выполнение поз и других упражнений даже опытные мастера отводят не больше нескольких часов ежедневно (за исключением тех из них, кто вообще не практикует физические упражнения, занимаясь исключительно медитацией). Вы получите ощутимые результаты, занимаясь йогой хотя бы *два раза в неделю*. Но даже если вы не сможете выделить на тренировки больше *одного раза в неделю*, не отказывайтесь от йоги! В этом случае вы также привнесете в свою жизнь немного гармонии. Кроме того, существует масса возможностей для выполнения поз или дыхательных упражнений йоги в течение дня — во время вождения машины, перерывов на кофе или походов по магазинам.



Количество времени, которое вы посвятите занятиям йогой, зависит от ваших целей и образа жизни. Например, занятому бизнесмену или маме нескольких малышей трудно выкроить много времени для занятий йогой. Начните заниматься два раза в неделю как минимум по 15 минут и поставьте себе цель за три месяца довести это время до 30 минут. Если же вы распоряжаетесь своим временем более свободно, попробуйте заниматься *ежедневно*. При этом ваша цель должна быть реальной и не должна держать вас в напряжении. В противном случае велик шанс того, что вы откажетесь от занятий йогой еще до того, как ощутите их пользу.



Посвятите йоге столько времени, сколько можете, и не испытывайте по этому поводу чувства вины. Сожаления непродуктивны, и им нет места в практике йоги.

Время для занятий йогой

Особо благоприятным временем для практики йоги традиционно считались восход и закат. Но лучшим намерениям современных крайне занятых людей нередко препятствует их образ жизни. Поэтому, несмотря на то что утренние тренировки на 30% эффективнее дневных и вечерних, мы рекомендуем вам быть практичными и приступать к занятиям йогой всякий раз, когда

вам будет удобно. Занимайтесь йогой *где бы то ни было* согласно графику и не стремитесь к тренировкам строго "по часам".

Занимаясь *примерно* в одно и то же время, вы выработаете положительную привычку.

А не подкрепиться ли перед занятием?

Советы по приему пищи перед занятиями йогой аналогичны рекомендациям, касающимся большинства других видов физической активности. Между легким перекусом (фрукты, сок) и началом тренировки должен пройти как минимум час. После приема более плотной пищи, такой как овощи и зерновые, подождите два часа, а мясо употребляйте как минимум за три-четыре часа до занятия. Тем не менее можно принимать пищу сразу после занятия (отметим, что такое легкое перекусывание иногда оборачивается приятными товарищескими посиделками).

Ведем дневник йоги

Регулярное ведение дневника поможет вам отслеживать свои достижения в практике йоги. Отмечайте как физические ощущения и переживания, так и изменения вашего понимания йоги. Записывайте также свои сны, фантазии, реальные жизненные случаи. Записи могут быть как тщательно продуманными и аналитическими, так и состоящими из нескольких ключевых фраз, образными, понятными только вам.

Регулярная практика йоги в течение длительного времени может изменить вас — не только ваше тело, но и внутренний мир. Дневник станет вашим верным другом и надежным помощником на пути постижения новых граней собственного "Я" — вашего самоосознания.

ЧАСТЬ II

Быть в форме для занятий йогой



"Так, ребята! Мы просили вас не делать этого,
когда мама занимается дыхательной
гимнастикой"

В этой части...

В предыдущих главах мы познакомили вас с йогой, рассказав о ее смысле и главных направлениях. А сейчас пришло время снабдить вас ценными указаниями, которые помогут вам подготовиться к началу практики йоги. В этой части вы познакомитесь с двумя "красугольными камнями" хатха-йоги: расслаблением и осознанным дыханием.



Прежде чем начать...

В этой главе...

- Правильное отношение к здоровью
- Не соревнуйтесь!
- Учимся понимать “язык” своего тела
- Прислушаемся к себе

В йоге имеет значение не только то, *что* вы делаете, но и то, *как* вы это делаете, — в йогической практике задействованы не только мышцы, но и сознание. Согласно философии йоги, физическое тело человека неразрывно связано с его умом. Таким образом, дополнив выполнение упражнений работой сознания, вы усилите эффект тренировки.

Эта глава посвящена правильному отношению к практике йоги. Мы рассмотрим те йогические позы, которые вы сможете использовать для подготовки к полноценным тренировкам. Также мы поговорим о сути духа соревнования, которому нет места в йоге. Мы подскажем вам, как найти свой собственный темп тренировок, который окажется вам по силам и не причинит вреда. Отдавая предпочтение действию перед формой, мы предложим вам самим изменять “идеальную форму” упражнения в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.



Йога — это не муштра и не насилие над собой, а творческое устремление, требующее от вас признания как ваших сильных, так и слабых сторон и “сотрудничества” всех ваших способностей.

Правильное отношение к практике йоги

Ваши взгляды и убеждения — это устойчивые тенденции сознания, которые проявляются в речи, поведении и в общении

с окружающими. Йога побуждает человека направить фокус внимания на свой внутренний мир, выявить неправильные и нефункциональные взгляды и убеждения и заменить их адекватными и конструктивными.

Один из взглядов, которые стоило бы в себе развивать, — это равновесие, под которым мы понимаем намерение выстраивать практику йоги шаг за шагом, вместо того чтобы ожидать от себя мгновенного успеха и совершенства. Принцип равновесия поможет вам избежать распространенной ошибки — подхода к йоге, базирующегося на неверных, зачастую нелепых предположениях, включая ошибочную идею о том, что йога — это завязывание себя в узлы. На самом деле йога помогает человеку освободиться от всех телесных, эмоциональных и интеллектуальных “узлов”.

Мы не крендели!

Публикации и фоторепортажи о йоге, снабженные фотографиями практикующих адептов в “скрученных” позах с конечностями, завязанными в узлы, нередко отталкивают неопытных читателей. Но не забывайте, что эти материалы, прежде всего, рассчитаны на то, чтобы вызвать шок у широкой публики.



Авторы материалов такого рода редко упоминают о том, что для достижения определенного уровня мастерства необходимы долгие годы ежедневной практики. Кроме того, вам не обязательно завязываться в узлы, чтобы ощутить полезные эффекты йоги. Поверьте, вы не получите большего терапевтического эффекта, если научитесь прогибаться назад и доставать уши пальцами ног или же, стоя навывтяжку, поднимать прямую ногу как флашток над головой.

В арсенале йоги как спорта (одного из пяти направлений, упоминаемых нами в главе 1) более двух тысяч поз. Многие из этих поз требуют атлетической силы и выносливости и доступны только профессиональным спортсменам. Освоенные и отработанные годами практики, эти позы производят потрясающий визуальный эффект. А как же они влияют на здоровье? Оказывается, что терапевтическая “ценность” этих двух тысяч поз аналогична эффектам всего лишь 20 основных поз, составляющих обычный комплекс большинства практикующих. Поэтому пусть вас не смущают эффектные изображения, часто встречающиеся в книгах, журналах или красочных постерах (конечно, если вы не стремитесь стать чемпионом мира по

йоге!). Поверьте, многие из этих вычурных поз изобретены в последние годы, тогда как на протяжении веков учителя йоги довольствовались малым количеством упражнений, прошедших проверку временем.

Что таят в себе числа?

В традиционных санскритских текстах, посвященных хатха-йоге, говорится о существовании 8400 тысяч поз, которые соответствуют числу видов живых существ. Отмечается, что для людей полезны только 84 позы, а особенно важны только 32 из них.

Число 84 имеет символическое значение и получается в результате умножения чисел 12 и 7. Число 12 представляет полный хронологический цикл (12 месяцев года или 12 знаков зодиака). Число 7 означает структурную полноту (7 энергетических центров, или чакр, человеческого тела — подробнее см. в главе 20).

Собственный ритм, собственный темп

Исключительной гибкостью, позволяющей завязываться в немыслимые узлы, природа одаривает очень немногих людей. Если вы не входите в число этих гуттаперчевых везунчиков, то можете развить гибкость и мышечную силу путем систематической практики.

Мы считаем себя сторонниками последовательного, мягкого подхода к тренировкам, духом которого пронизана вся информация, представленная нами в этой книге. В главах 6–15 вы найдете подробные указания (включая все предварительные и промежуточные шаги), *постепенно* подготавливающие вас к выполнению заключительных форм различных поз. Последний учитель йоги Т. Кришнамачарья из Мадраса, давший начало большинству известных направлений современной хатха-йоги, подчеркивал исключительную важность адаптации постановлений йоги к индивидуальным потребностям учеников. Учителям же йоги он рекомендовал принимать во внимание возраст, физические способности, эмоциональное состояние и род занятий каждого ученика — и мы полностью разделяем это мнение. Итак, наш совет: начинайте и продолжайте практику йоги спокойно и последовательно, но настойчиво.



Соблюдайте осторожность в выборе книг, предназначенных “самостоятельно занимающемуся” читателю. Обратите особое внимание, содержит ли описание упражнений все стадии освоения той или иной позы. Имейте в виду, что попытавшись “с налета” принять окончательную форму многих поз (без необходимых переходов и адаптации), вы нанесете себе значительный вред. Например, практически в любой книге по хатха-йоге (кроме тех, авторами которых были мы) вам наверняка встретится поза “стойка на голове”, которая на Западе стала чем-то вроде символа йоги. Стойки на голове — это силовые позы, кроме того, их относят к более продвинутым практикам. Адресуя данную книгу начинающим, мы делаем упор на упражнения, которые одновременно легко выполнимы и безопасны для начинающих учеников. Поэтому мы решили не включать стойку на голове в *Йогу для “чайников”*. Мы лишь расскажем об этой позе в главе 11, которая знакомит вас с безопасными перевернутыми позами. Взамен предложим некоторые легко выполнимые и не заключающие в себе риска адаптированные формы “стойки”.

Отпустите судьбу домой

Американцы больше, чем какая-либо другая нация, окружены агрессивной состязательной средой. С самого детства их поощряют делать больше, толкать дальше и добиваться сногсшибательных успехов во всем, чем бы ни занимались. Неиссякаемым духом соревнования заражены спортсмены. И хотя в обществе, безусловно, есть место конкуренции, не стоит прокладывать путь к победе локтями. Поверьте, это может принести вред как вам, так и окружающим вас людям. Собираясь заняться практикой йоги, учтите, что здесь совершенно нет места соревновательному типу поведения.



Много лет назад на одно из наших занятий пришел немолодой уже человек. Он был расположен вполне дружелюбно, но сверх всякой меры заражен духом соревнования и чрезмерно строг к себе. Не долго думая, он заявил, что собирается освоить позу лотоса за несколько недель, и с первой же тренировки не

давал себе спуску. Мы настойчиво предостерегали его от подобного форсирования событий, но этот ученик не внял нашим рекомендациям. Не добившись запланированного успеха, спустя несколько занятий он ушел и больше никогда не возвращался. Уже позднее от нашего общего друга мы узнали, что он просил свою жену садиться на его ноги, чтобы “заставить” себя принять позу лотоса. В результате он серьезно повредил колени!

Йога ассоциируется с покоем, спокойствием и гармонией. А эти качества противоположны соревновательному принципу. Не сражайтесь ни с кем, за исключением разве что себя, и не используйте силу для продвижения к своей цели. Напротив, развивайте самопонимание и самопринятие. Учитесь сотрудничать как с самим собой, так и с окружающими. Практика йоги связана с таким качеством, как *мягкость* — податливость и гибкость не только внешняя — физическая, но и внутренняя — душевная. Но в этой мягкости может заключаться необычайная сила.

Забудьте о постулате „Без боли нет победы“!



Для практики йоги представление о боли как о необходимом условии физического совершенствования — ошибочно. Этот постулат питает дух соревнования, а в йоге нет необходимости и смысла быть мазохистом. Боль и дискомфорт в любом случае сопутствуют нашей жизни, и не стоит провоцировать их появление. Напротив, цель йоги — уход от любого страдания. Поэтому никогда не торопите свое тело, обращайтесь с ним мягко и терпеливо. И пусть вашим девизом станет изречение: *Боль не несет с собой победы.*

Подключите свое воображение!

Во время выполнения поз используйте силу визуализации. Например, перед тем как выполнить “кобру”, стойку на плечах или “треугольник”, представьте себя приходящим в окончательную форму данной позы. Уделите этому всего лишь десять секунд, но постарайтесь, чтобы ваша визуализация получилась максимально живой и яркой. Используйте скрытые резервы вашего сознания для физического совершенствования!

Безопасная и правильная практика йоги

По мере освоения йоги вы начнете чувствовать и осознавать связи между вашим телом и сознанием. Вы научитесь переходить от одной йогической позы к другой с ощущением спокойной отстраненности от бушующего вокруг вас урагана жизни. Вы почувствуете покой и уверенность в собственных силах, уравновешенность и гармонию каждого момента вашей жизни. Вы избавитесь от неуклюжести и скованности в движениях. Практикуя йогу, вы постигнете собственные ритмы, достигнете внутренней тишины, покоя и ощущения безопасности. Все сказанное и является сутью йоги.

Миф о совершенной позе



Учителя некоторых современных школ хатха-йоги утверждают, что учат “совершенным” позам, принять которые так же легко, как надеть специально сшитый для вас костюм. Но как может существовать “универсальная” совершенная поза, если люди такие разные? Выходит, что 18-летний атлетически сложенный и абсолютно здоровый парень должен выполнять позу или полный индивидуальный комплекс поз, следуя тем же указаниям, что и 60-летний пенсионер, страдающий гипертонией и болями в спине? Конечно же, нет. Совершенная поза — не более чем миф.

Поза, как еще две тысячи лет назад объяснял великий учитель йоги Патанджали, должна удовлетворять двум требованиям: быть *устойчивой* и *комфортной*. Что может быть проще? И хотя идеи Патанджали касались медитационных поз, его формула ценна для всей йогической практики в целом.

- ✓ **Устойчивая поза** — это поза, которая устойчиво сохраняется в течение определенного периода времени. Суть даже не в том, чтобы застыть без движения. Поза становится устойчивой, когда устойчив ваш ум. До тех пор пока вы не контролируете собственные мысли и негативные эмоции, положение вашего тела будет неустойчивым. Развивая навык самонаблюдения, вы научитесь отслеживать непрерывную “карусель” вашего ума и станете чувствительнее к напряжению тела. В йоге именно это напряжение и называют “неустойчивостью”.



- ✓ **Комфортная поза** — это поза, которая удобна, доставляет удовольствие и придает бодрости, не вызывая скуки и утомления. Комфортная поза усиливает принцип ясности — *самтва* (см. главу 1), ведь *самтва* и удовольствие тесно взаимосвязаны. Развивая принцип *самтва* в теле и сознании, вы достигнете большей расслабленности и более глубокого переживания счастья.

Слушайте свое тело

Никто не знает ваше тело лучше вас самих. Занимаясь йогой, вы познаете как свои сильные стороны, так и присущие вам ограничения, касающиеся выполнения той или иной позы (можно сказать, что каждая йогическая поза уникальным образом бросает вызов вашему телу). В идеале, вам необходима поддержка учителя йоги для исследования и расширения ваших физических и эмоциональных границ без риска напряжения или получения травмы.



Вы слышали о практике йоги *на пределе возможностей*? Предел, или граница, возможностей, — это точка интенсивности, в которой поза уже трудна, но еще не причиняет боли и не вызывает дискомфорта. Идея состоит в том, чтобы постепенно, шаг за шагом — очень медленно и осторожно — раздвигать эти границы возможностей, тем самым открывая для себя новые, ранее неизведанные территории. Чтобы безопасно практиковать йогу на пределе возможностей, вы должны развивать самонаблюдение и умение слушать собственное тело.

Расценивайте каждое занятие йогой как упражнение в самонаблюдении. Но не выносите себе оценок! Прислушивайтесь к “языку” вашего организма, который постоянно посылает в мозг “сообщения” от мышц, сухожилий, связок, костей и даже кожи. Старайтесь осознавать эти послания. Учитесь вести диалог со своим телом вместо более знакомого и привычного монолога, когда вы сосредотачиваетесь на уме и не осознаете тела. Уделите особое внимание ощущениям, которые поступают от шеи, нижней части спины, мышц челюсти, области желудка и любых известных вам проблемных частей вашего тела (таких как “трудные” колени или “хронически напряженные” мышцы плеч).



Для оценки сложности той или иной йогической позы используйте шкалу от 1 до 10, где 10 — это потолок боли. Каждый раз, когда вы проходите уровень 8, представляйте мигающий красный свет — “сигнал тревоги”. Также следите за дыханием, которое становится затрудненным каждый раз, когда вы переходите пределы своих возможностей. Помните, что в отношении собственного тела вы являетесь лучшим в мире экспертом, и именно вы способны чутко слышать и правильно распознавать его сигналы.



Во время выполнения некоторых поз начинающие ученики могут почувствовать дрожь. Это непроизвольное движение, которое начинается в ногах или руках, не должно быть поводом для беспокойства. Дрожь сигнализирует о том, что ваши мышцы работают, отвечая новым требованиям. Постарайтесь не фиксироваться на неприятных интерпретациях происходящего (как, например, ассоциации с дрожащим желе). Незначительно растяните (по возможности) дыхание и обратите внимание внутрь себя. Если интенсивность дрожи начинает выходить за верхние пределы шкалы Рихтера, ослабьте “хватку” или закончите выполнение позы.

Мелодия движения

В йоге все движения должны выполняться медленно. К сожалению, в повседневной жизни большую часть времени мы действуем “на автомате”. Наши движения неосознанны, излишне быстры и не особо изящны. Мы спотыкаемся, натыкаемся на предметы и обычно не чувствуем “мелодии движения” нашего тела. Правильное выполнение йогических поз поможет вам избавиться от этих негативных тенденций. Вот преимущества медленного продвижения в йоге.

- ✓ Вы развиваете способность осознавать, учитесь прислушиваться к тому, что “говорит” вам ваше тело, и практиковать *на пределе возможностей* (см. предыдущий раздел “Слушайте свое тело”).
- ✓ Вы сводите к минимуму риск перенапряжения, растяжения мышц, разрыва связок или перегрузки сердца. Ваша практика становится безопаснее.

- ✓ Вы чаще и успешнее расслабляетесь.
- ✓ Не сбивается ритм вашего дыхания.
- ✓ Вы задействуете больше групп мышц с тем, чтобы они могли разделить тяжесть общей нагрузки.



Для достижения лучшего результата выполняйте позы в медленном и размеренном темпе, спокойно сосредотачиваясь на дыхании и движении (см. главу 5). Не поддавайтесь искушению “ускориться”! Вместо этого “смакуйте” каждую выполняемую позу. Отметим, что вам стало трудно дышать, или почувствовав усталость, отдохните, пока не будете готовы продолжить тренировку.



Если вы заметите, что, несмотря на все наши предостережения, слишком торопитесь, остановитесь и спросите себя, почему вы спешите. Возможно, причина вполне объективна и лежит на поверхности (например, предстоящая деловая встреча). В этом случае сократите программу и сконцентрируйте внимание на меньшем количестве упражнений. Отдайте предпочтение *качеству* выполнения, а не *количеству* поз! Если же вас заставляет спешить безосновательное ощущение уходящего времени, то отложите занятие йогой, занявшись осознанным дыханием (см. главу 5).



В случае, когда спешка вызвана усталостью или вы отвлекаетесь по другой причине, остановитесь и вспомните, почему вы занимаетесь йогой. Скука служит показателем того, что вы отделяете себя от своих собственных физических переживаний и не живете в настоящем моменте времени. Продолжите занятие йогой как полноценный участник процесса! Можно помочь себе, выполнив одну из техник расслабления, о которых вы читаете в главе 4. И, как это объясняется в главе 5, полное йогическое дыхание в одной из расслабляющих поз также дает удивительный успокаивающий эффект.

Превосходство действия над формой при выполнении позы „прощение конечностей“

В йоге, впрочем, как и в жизни, действие куда важнее формы. Если вы только начинаете практику, вам необходимо проявить терпение и выполнять адаптированные позы.



Одно из таких модифицированных упражнений мы называем *прощение конечностей*. Выполняя его, разрешите себе немного согнуть ноги и руки, вместо того чтобы держать их полностью выпрямленными. Будьте добры к своему телу, чтобы ощутить эффект от выполнения этой полезной позы! Хотя согнутые руки и ноги не выглядят эстетично, выполняя упражнение таким образом, вы увеличите подвижность спины (которая служит “ключом” к ее здоровью). Основной “механический” эффект наклона вперед из положения стоя — это растягивание нижней части спины. Если у вас нет проблем со спиной, мы предлагаем уделить несколько минут тому, чтобы понять, что мы имеем в виду, говоря о данной адаптированной и безопасной для начинающих позе.



1. Встаньте прямо и *без напряжения* наклонитесь вперед, пытаясь приблизить голову к коленям, а ладони рук положить на пол (рис. 3.1.а).

Очень немного мужчин и женщин смогут выполнить это, и уж тем более начинающих.

2. Теперь поднимитесь, поставьте ноги на ширину бедер и наклонитесь вперед. При этом сгибайте ноги до тех пор, пока не сможете положить руки на пол, почти касаясь головой коленей (рис. 3.1.б)

По мере развития гибкости — которая не заставит себя ждать! — ваши ноги станут сильнее, и вы подойдете ближе к идеальному варианту выполнения позы. Пытаясь же выполнить сидячий вариант этого упражнения и наклониться к вытянутым вперед ногам, толкая тело слишком далеко, вы рискуете получить травму нижней части спины.



Сгибание рук и ног при выполнении любой позы намного безопаснее попыток во что бы то ни стало достичь окончательной формы.

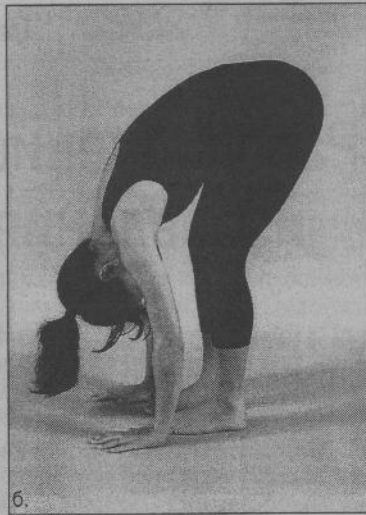
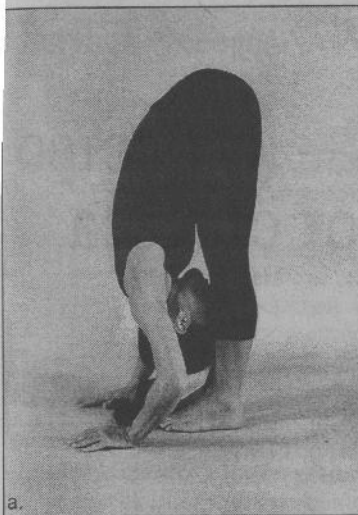


Рис. 3.1. Классическая поза (а) и адаптированная ее форма "прощение конечностей" (б)

Занимайтесь с открытыми глазами



Участники конференций по йоге часто обсуждают, нужно ли во время практики держать глаза открытыми. Своим ученикам мы обычно советуем закрывать глаза, чтобы лучше сконцентрироваться и услышать сигналы тела, но только в случае, если им комфортно заниматься с закрытыми глазами. В позах, выполняемых стоя, а также в балансирующих позах глаза нужно держать открытыми.

Со временем вы научитесь сохранять сосредоточенность даже с открытыми глазами. В целом, йога учит подходить к жизненным проблемам с открытыми глазами. Поэтому опытные мастера выполняют позы именно так. Многие из них могут войти в глубокую медитацию, не закрывая глаз.

Расслабление — искусство избавления от стресса

В этой главе...

- Понять природу стресса
- Преодолеть стресс
- Расслабляем тело — успокаиваем сознание

Стресс неотъемлем от повседневной жизни, причем это касается не только современного человека. Стресс испытывают простейшие животные организмы, растения и даже камни! Стресс может оказаться как негативным, так и позитивным, — в зависимости от того, помогает он организму или разрушает его.



Психологи различают *дистресс* (негативный стресс) и *эвстресс* (положительный стресс). Йога поможет вам свести к минимуму дистресс и активизировать положительный, восстанавливающий стресс. Например, творческая проблема, которая стимулирует воображение, будит энтузиазм и не становится причиной беспокойства и бессонницы — пример позитивного стресса. Даже самый радостный праздник сопряжен со стрессом; другое дело, что радость и веселье не разрушают, по крайней мере, не в такой степени. А вот безделье и смертельная скука — это формы негативного стресса.

В этой главе мы научим вас контролировать негативный стресс с помощью йогических техник расслабления и правильного взгляда на мир.

Природа стресса



По оценкам экспертов, в основе возникновения 80% всех болезней лежит стресс. Пионер исследования стресса, эндокринолог Ганс Селье различал три фазы синдрома стресса: беспокойство, сопротивление и истощение. *Беспокойством* может сопровождаться и вполне безопасная активность вроде выхода на улицу из теплого дома или неприятного телефонного звонка. В каждой из таких ситуаций ваше тело или ум должны приспособиться к новым условиям. Процессу приспособления обязательно сопутствует определенное *сопротивление*. Когда приспособление длится слишком долго, наступает стадия *истощения*, которая может привести к полному упадку физического и умственного здоровья: болезням сердца, повышенному кровяному давлению, снижению иммунитета и/или расстройствам психики.



Негативный стресс создает опасный дисбаланс тела и сознания, который проявляется в напряжении мышц, быстром и неглубоком дыхании, повышенной утомляемости. Под влиянием стресса чрезмерная нагрузка ложится на надпочечные железы, снижается содержание кислорода в крови, лишаются достаточного питания клетки тела. Негативный стресс, вызывая реакцию “борись или беги”, повергает человека в состояние хронической настороженности, когда тело расходует огромные энергетические запасы.

Хронический стресс современного человека связан с условиями его жизни — напряженная работа, шум и визуальная перегрузка (например, обилие рекламы), загрязнение окружающей среды и т.д. Можно ли справиться со всем этим? Йога предлагает тройное решение.

- ✓ Пересмотреть *взгляды*, которые служат причиной стресса.
- ✓ Изменить *привычки*, вызывающие стресс.
- ✓ Своевременно избавляться от телесного *напряжения*.



Причиной стресса бывают не только неприятности. Так, стресс может возникнуть в ваш день рождения, а причиной его станет, к примеру, скрытое беспокойство по поводу еще одного года, вычеркнутого из жизни. Стресс имеет свойство накапливаться, нарастать незаметно и постепенно, а в один “прекрасный” момент прорываться фонтаном острых и неприятных симптомов.

Направить мышление в нужное русло

Философия йоги целостна и обращает внимание на единство тела и сознания. Приступая к йогической практике, постарайтесь избавиться от взглядов и убеждений, которые усиливают вашу подверженность стрессу, а также подпитывают эгоизм, дух соперничества, перфекционизм (стремление быть самым лучшим) и другие проблемные качества. Йога поможет вам заменить негативные мысли и взгляды позитивными и понять: всему свое место и время. Йога научит вас быть добрыми по отношению к самим себе.

Если вы не способны даже в трудной ситуации попросить окружающих о помощи, благодаря йоге вы осознаете, что все мы взаимозависимы. Того, кто по своей природе не склонен доверять людям, йога обратит к той части его души, которой присуще доверие. Практикуя йогу, вы избавитесь от чувства страха и ощущения опасности, поскольку поймете, что истинному “Я” — духовной индивидуальности — ничто не угрожает.



Куда эго, туда и я

По сути, источником стресса является эго, или так называемый “Я-Создатель” (Ахамкара), от aham — “Я” и kara — “Создатель”. С точки зрения йоги, эго — ошибочное представление, благодаря которому мы отождествляем себя с собственным телом, а не с окружающим миром. Вследствие этого возникает избыточная привязанность к нашему телу и сознанию, которая, будучи по сути человеческим инстинктом самосохранения, обуславливает множество эмоций и стремлений, составляющих игру жизни. Однако привязанность к телу “будит” страх смерти, который неразрывно связан со стрессом. Все мастера йоги утверждают, что, ослабив хватку эго, вы станете спокойнее и счастливее.

Не бегите наперегонки с самим собой!

Все во Вселенной подчинено ритму и следует принципу прилива и отлива. Ночь сменяет день, следуют друг за другом времена года, новорожденные младенцы со временем становятся стариками. Йогическая мудрость советует принять эти естественные принципы. Найдите время, чтобы *просто жить* без всяких ожиданий, чувства разочарования или вины. Если большую часть времени вы серьезны и сосредоточены, постарайтесь хоть изредка отвлекаться от повседневных дел и забот. Время, отведенное вами на то, чтобы *просто жить*, улучшит ваше физическое и умственное здоровье. Работа и отдых, напряжение и расслабление — это дополняющие друг друга пары противоположностей.

Зачастую люди живут в сумасшедшем ритме, потому что не представляют себе альтернативы, включающей возможность паузы. Многие боятся, что, замедлив “бег”, они столкнутся с неприятностями. Но ведь деньги и уровень жизни — это далеко не все! Гораздо важнее *качество* жизни и удовлетворенность ею. Кроме того, если уровень стресса в вашей жизни начинает зашкаливать, вам просто необходимо переключиться на “низкую передачу”, иначе за возможность вернуть утраченное здоровье придется заплатить очень и очень высокую цену. Практикуя йогу, вы обретаете прочную базу для успешного преодоления стрессов и вызванных ими страхов.

Обратитесь к своему внутреннему источнику мудрости, и вы поймете, что и ваше тело, и сознание подвержены изменениям, как и все, что окружает вас. Поэтому излишняя привязанность к чему бы то ни было лишена всякого смысла. Йога рекомендует постоянно помнить о том, что действительно неизменно, — о вашей изначально гармоничной *духовной природе*. Йога также призывает вас заботиться о других людях и о мире, в котором вы живете.



Избавляйтесь от привязанностей

Йога рекомендует избавляться от заикленности на людях, вещах и самом себе с помощью практики *расслабленного отношения*. Эта формулировка принадлежит доктору медицины Герберту Бенсону, который одним из первых обратил внимание на скрытую эпидемию повышенного кровяного давления, вызванного стрессом. Его работа *Расслабленное отношение* (*The Relaxation Response*) стала национальным бестселлером.

Герберт Бенсон называет расслабленное отношение “универсальной человеческой способностью” и “удивительным, но утраченным природным качеством”.

Практикуя йогу, вы заново обретете эту способность, изначально присущую каждому человеку. Йогический эквивалент расслабленного отношения — *vairagya*, что буквально означает “беспристрастность” или “непривязанность”. Нет ничего плохого в субъективной оценке некоторых обстоятельств, это, по крайней мере, лучше, чем равнодушие. Но излишне привязываясь к людям, ситуациям и результату ваших поступков, вы навлекаете на себя страдание. Философия йоги считает идеальным состоянием, к которому следует стремиться, отношение внутренней непривязанности. И пусть источником этой непривязанности будут не скука, неудача, страх или прочие невротические переживания, а ваша внутренняя мудрость.

Например, мать нежно любит своего ребенка и ухаживает за ним. Но если эта женщина практикует йогу, она не попадет под власть иллюзии *обладания* ребенком. Вместо этого она будет осознавать, что у каждого из ее детей — своя дорога, своя собственная жизнь, и все, что она может, — это ухаживать как можно лучше за детьми, пока те не встанут на ноги.



Выполняя свой индивидуальный ежедневный комплекс хатха-йоги, и особенно расслабляющие упражнения, вы пронесете чувство покоя через весь день. Используйте регулярные виды деятельности или повторяющиеся ситуации как напоминание о необходимости паузы. Вспоминайте о расслаблении каждый раз, когда посещаете туалет, моете руки, ждете сигнала светофора, открываете или закрываете дверь, смотрите на часы или вешаете телефонную трубку. Можете сделать глубокий выдох и сознательно расслабиться, погрузившись в чувство покоя, подобное тому, которое испытываете во время ежедневных занятий йогой.

Освобождаемся от напряжения тела



Избавлению от напряжения посвящено множество разнообразных йогических техник, включающих дыхательные упражнения и позы (см. часть III). Первые являются разновидностью *активного*, или *динамического*, расслабления, вторые — *пассивного*, или *рецептивного*, расслабления.

Действенные техники расслабления

Чтобы расслабиться, вам необходимо ослабить все узлы физического и ментального напряжения, которые не позволяют свободно течь потоку вашей жизни.

Хронически зажатые мышцы расходуют огромное количество энергии. С помощью сознательного расслабления вы приучите мышцы периодически “ослаблять хватку”, что сохранит их восприимчивыми к сигналам, идущим от мозга во время выполнения вами бесконечных задач трудового дня.

Как достичь успеха в практике расслабления

Расслабление — это не просто безделье. Даже когда мы думаем, что ничего не делаем, зачастую совершенно неосознанно напрягаемся — сжимаем неиспользуемые нами мышцы. Расслабление — это сознательная попытка, которая находится на границе между усилием и его отсутствием.



Совет Чтобы расслабление было эффективным, учитывайте следующие советы.

- ✓ Занимайтесь в тихом месте, где вас не потревожат окружающие или внезапный телефонный звонок.
- ✓ Чтобы вам было комфортно и удобно во время выполнения пассивных или лежащих поз, положите под голову небольшую подушку или сложенное валиком полотенце, а подушку побольше — под колени.
- ✓ Вам должно быть тепло! Если требуется, вначале прогрейте комнату или даже накройтесь одеялом. И ни в коем случае не ложитесь на холодный пол, чтобы не простудить почки.
- ✓ Не занимайтесь техниками расслабления после еды.

Глубокое расслабление: поза трупа



Самая простая и в то же время самая трудная из всех йогических поз — поза трупа (*shavasana*, от *shava* и *asana*). Она также известна как мертвая поза (*mritasana*, от *mrita* и *asana*). Эта поза проста пото-

му, что при ее выполнении вы не должны задействовать ни одну из частей вашего тела, а трудна, поскольку вам не нужно *абсолютно ничего* делать с вашим телом и сознанием.



Чтобы принять позу трупа, выполните следующее.

1. Лягте на спину, расслабьте руки и положите их вдоль тела ладонями вверх (или как вам удобно).

Если нужно, положите небольшую подушку под голову и подушку побольше — под колени.

2. Закройте глаза.

Рис. 4.1.

3. Ощутите свое намерение расслабиться.

Попробуйте представить себя лежащим на зали- том солнцем берегу моря.

4. Несколько раз глубоко вдохните, растягивая выдох.

5. Напрягите, а затем сознательно расслабьте мышцы ног.

Прodelайте то же самое с мышцами икр, бедер, ягодиц, живота, груди, спины, рук, предплечий, плеч, шеи и лица.

6. Проверьте, насколько расслаблены все мышцы ва- шего тела ("просканируйте" их, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица).

Заметив легкое напряжение вокруг глаз и в об- ласти мышц головы, избавьтесь и от него. Также расслабьте рот и язык.

7. Сосредоточьтесь на распространяющемся чувстве физического не-напряжения. Дышите расслаблен- но. Сохраняйте позу трупа от 10 до 30 минут; чем больше длительность выполнения упражне- ния, тем лучше.

8. Перед тем как открыть глаза, зафиксируйте пере- полняющее вас чувство покоя, чтобы сохранить его.

9. Откройте глаза, не спеша потянитесь и медленно вставайте.

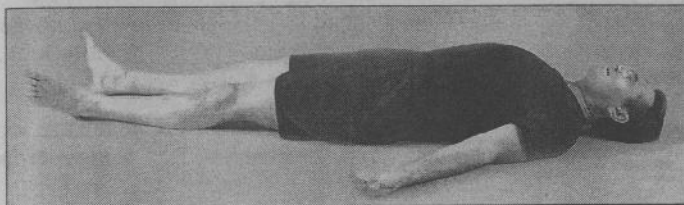


Рис. 4.1. Поза трупа — самая популярная йогическая поза

Расслабляться, сохраняя осознанность



Осознанное расслабление принесет вам больше пользы, чем сон. Согласитесь, что сон не всегда равноценен расслаблению — зачастую мы просыпаемся разбитыми, с ощущением проделанной во сне тяжелой работы. Находясь же в полном сознании во время выполнения позы трупа, вы можете контролировать свое состояние и многое узнать о своем теле. Вы научитесь распознавать воздействие стресса и избавляться от напряжения в теле в течение дня. Также вас перестанет посещать неспрошенная и нежелательная сонливость. Если во время выполнения позы трупа вас одолевает сон, попробуйте приблизить ноги друг к другу и сконцентрируйтесь на дыхании. Если, несмотря на все усилия, сон все же сморит вас — не беда! У вас обязательно получится в следующий раз.

Спокойно завершить расслабление



Лучший способ закончить расслабление — это дать ему завершиться самому. Получив достаточно пользы, тело естественным образом выйдет из состояния расслабления. Но как быть, если ваше занятие ограничено во времени? В этом случае после того, как вы закрыли глаза, дайте себе мысленную команду: расслабляюсь 15, 20 (или сколько вам требуется) минут. Для напоминания о возвращении в бодрствующее состояние можно использовать и сигнал будильника (убедитесь, что его звук достаточно мягкий и не испугает вас).

Полуденное удовольствие

Если посреди дня вы почувствовали усталость и спад энергии, попробуйте выполнить следующее упражнение, прекрасно снимающее стресс. Его можно выполнять не только дома, но

и в укромном уголке вашего офиса, где вас никто не потревожит. Для этого упражнения вам понадобится стул, одно или два одеяла, полотенце и от пяти до десяти минут времени.



1. Лягте на спину, поднимите ноги и положите их на стул, повернутый сиденьем в вашу сторону (рис. 4.2).

Расстояние между ногами должно составлять 35–45 см, а их положение, как и положение спины, должно быть удобным. Также можно положить ноги на край кровати. Если ни в одной из позиций с поднятыми ногами вы не чувствуете себя комфортно, просто согните ноги и опустите стопы на пол. Почувствовав неудобство и/или напряжение в затылке, шее, подбородке или гортани, попробуйте подложить себе под голову сложенное одеяло или плотную плоскую подушку.

2. Укройтесь и подтяните одеяло к самой шее.

Не ждите, пока замерзнете, потому что дискомфорт мешает вашему расслаблению, вызовет спазм мышц и нанесет вред почкам.

3. Прикройте глаза сложенным в длину полотенцем.

4. Отдохните несколько минут, освоитесь с позой.

5. Представьте, что у вас в животе находится большой воздушный шар. Вдыхая через нос, расширяйте воображаемый вами шар во всех направлениях. Выдыхая через нос, представляйте, что выпускаете из шара воздух.

“Надувайте” шар несколько раз, пока не освоите упражнение.

6. Теперь начинайте постепенно увеличивать продолжительность выдохов.

Дышите расслабленно, не задерживая дыхания.

7. Вдохните и выдохните не меньше 30 раз.

8. Теперь возвращайтесь к обычному для вас ритму дыхания. Минуту отдохните, наслаждаясь чувством расслабления, и заканчивайте выполнение упражнения.

Не спешите вставать.

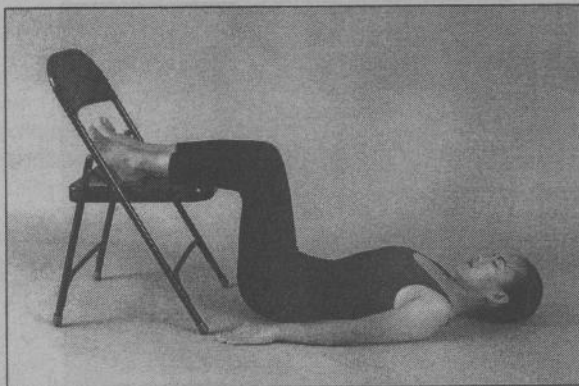


Рис. 4.2. Упражнение для отдыха

Магические треугольники

Следующая релаксационная техника также предлагает использовать силу воображения. Вам понравится это упражнение, если у вас хорошо развита фантазия. Чтобы выполнить его, приготовьте стул и (если необходимо) одеяло. Отведите на выполнение этого упражнения пять минут.



1. Сядьте на стул прямо, ноги поставьте на пол на удобном расстоянии друг от друга, руки положите на колени (рис. 4.3).

Можно свернуть одеяло и положить его под ноги.

2. Расслабленно дышите через нос.
3. Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на центре вашего лба, над линией бровей.
Не морщите лоб и держите расслабленными мышцы глаз.
4. Представьте, что ваш лоб и ладони обеих рук соединяет треугольник.

Отмечайте любые переживания, которые вы испытываете, или цвета, которые возникают перед вашим внутренним взором (но не думайте о них). Удерживайте треугольник в уме на протяжении восьми-десяти циклов дыхания (вдохов-выдохов), а затем позвольте ему «раствориться».

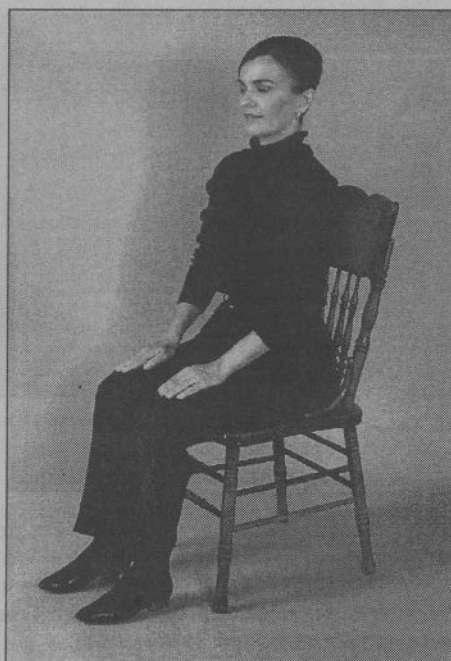


Рис. 4.3. Мысленно сосредоточьтесь на той части треугольника, которую вам трудно представить

5. Затем представьте треугольник, образованный пупком и большими пальцами ног.

Сохраняйте эту визуализацию в течение 10–12 циклов дыхания. Если вам трудно представить какую-либо часть треугольника, сосредотачивайтесь на ней, чтобы усилить “яркость изображения”.

6. Последний шаг — самый трудный: с закрытыми глазами снова представьте первый треугольник, образованный областью лба и ладонями обеих рук. Когда вы отчетливо увидите первый треугольник, визуализируйте второй, образованный пупком и большими пальцами ног.

Представляйте одновременно оба треугольника в течение 10–15 циклов дыхания, а затем “растворите” их.

Расслабление перед сном

Если вы хотите улучшить качество сна или страдаете бессонницей (и вам надоело считать слонов), выполните следующее упражнение. Вам понадобятся: кровать или любое другое комфортное место для сна, две подушки и одно или два одеяла.



1. Приготовьтесь ко сну, ложитесь на спину и укройтесь одеялами.

Держите ноги прямыми или согнутыми в коленях (когда ступни стоят на матрасе).

2. Положите одну подушку под голову, а другую — рядом с собой.

3. Закройте глаза и дышите через нос. Старайтесь, чтобы выдох длился вдвое дольше вдоха.

Сохраняйте дыхание ровным и спокойным.

4. Оставайтесь лежать на спине в течение восьми циклов дыхания, затем перевернитесь на правый бок и положите вторую подушку между коленями.

Соотношение длительности вдоха и выдоха остается прежним — 1:2 в течение 16 циклов дыхания.

5. Теперь перевернитесь на левый бок вместе со второй подушкой между коленями и продолжайте дышать по приведенной схеме в течение 32 циклов дыхания.

Йогический сон (йога нидра)

После того как вы освоите приведенные выше техники осознанного расслабления, познакомьтесь с еще одной мощной релаксационной техникой. Она называется йогическим сном и оказывает такой же восстанавливающий эффект на организм, что и сон, несмотря на то что во время йогического сна вы сохраняете полную осознанность.



Традиционное название йогического сна — *yoga nidra* — отправляет нас к Брахме, индуистскому богу-творцу, который “спит” в перерывах между удачными творениями мира. Но его сон никогда не лишен осознанности.

В процессе йогического сна вам предстоит последовательно сосредотачиваться на отдельных частях вашего тела (как это было описано ранее).



Вначале вам может быть трудно ощущать себя “по частям”. Не отчаивайтесь и продолжайте достаточно быстро перемещать фокус внимания с одной части тела на другую. Со временем вы разовьете способность медленно перемещаться от одного объекта осознания к другому и еще отчетливее их ощущать. Вы сможете включать в этот цикл даже ваши внутренние органы!



Учителя йоги советуют практиковать йога нидру непосредственно перед сном, ведь это прекрасный способ добиться *ясных сновидений* (во время которых вы осознаете, что спите) и даже переживаний выхода из тела во время сна. Великие мастера йоги сохраняют осознанность даже во время глубокого сна. Когда их тело и ум погружены в сон, процесс осознания не прекращается.

Йога нидра и программирование мышления

Йога нидра может стать мощным инструментом перепрограммирования вашего мышления благодаря тому, что вам становятся доступны глубинные уровни вашего сознания. Ключевую роль играет формулирование намерения. Санскритское слово *samkalpa*, которое используется для обозначения намерения, означает *намерение, стремление, желание или волю*. Намерением может оказаться ваше страстное желание просветления, стремление преодолеть гнев, зависть, злость или любую другую негативную эмоцию; либо ваше желание быть или оставаться здоровым. *Samkalpa* не должна противоречить высшим моральным принципам йоги, которые мы рассмотрим в главе 18. Будьте искренни в своем намерении, повторяйте его десятки раз в начале и в конце упражнения, и обязательно достигнете желаемого.



Техника выполнения йога нидры заключается в следующем.

1. Лягте на спину, руки положите вдоль тела ладонями вверх (или как вам будет удобно, см. рис. 4.1).

В качестве опоры положите подушки под шею и под колени.

2. Закройте глаза.
3. Сформулируйте свое ясное намерение.
4. Выполните несколько глубоких вдохов, сочетая их с удлиненными выдохами.
5. Начинайте концентрироваться на всех частях тела — одна за другой, — достаточно быстро сменяя объекты осознания: на каждом пальце, ладонях рук, тыльной поверхности руки, предплечьях, локтях, верхних частях рук, плечевых суставах, плечах, лице (отдельно на лбу, глазах, носе, подбородке и т.д.), на ушах, коже головы, горле, груди, боковых частях грудной клетки, лопатках, талии, животе, нижней части живота, гениталиях, ягодицах, всем позвоночнике, бедрах, верхней и задней частях коленей, голеней, икр, лодыжек, верхних частях стоп, пятках, подошвах, каждом пальце ног.
6. Теперь сконцентрируйтесь на всем теле целиком.
7. Несколько раз повторите шаг 5, отмечая, что с каждым разом достигаете более глубокого расслабления; каждый цикл осознания завершайте концентрацией на всем теле в его целостности.
8. Расширьте область своего осознания на окружающее вас пространство. Погрузитесь в состояние полного покоя.
9. Подтвердите свое начальное намерение.
10. Мысленно подготовьтесь к окончанию упражнения.
11. Вначале осторожно пошевелите пальцами рук, затем сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

При выполнении йога нидры не применимы временные рамки, если только вы сами не ограничите себя во времени. Выходить из йогического сна следует естественно, независимо от того, возвращаетесь вы в прежнее состояние через 15 минут или час. Во время выполнения этой техники вы можете просто уснуть. Поэтому если сон не входит в ваши планы, заранее установите часы на мягкий режим звонка.

Для занятия йогическим сном выпускаются специальные аудиокассеты, но не удивляйтесь, если обнаружите, что инструкции к таким кассетам значительно отличаются друг от друга.

Гармония дыхания и движения

В этой главе...

- Как мы дышим?
- Практика йогического дыхания
- Дышать в ритме движения
- Используем звук в практике йогических поз
- Знакомимся с традиционными методами контроля дыхания

На древнем санскрите понятия “дыхание” и “жизнь” обозначались одним словом — *прана*. Поэтому неудивительно, что дыханию в йоге уделяется особое внимание. В этой главе мы познакомим вас с основами сознательного контроля дыхания, которые предлагает хатха-йога.

Мы поможем вам освоить полезные дыхательные упражнения, а также подскажем, как сочетать осознанное дыхание с выполнением йогических поз. Всегда сочетайте вход в позу и выход из нее с правильным дыханием — так вы усилите эффективность ваших занятий. Йога без *праны* подобна пустой кастрюле, стоящей на плите в ожидании хозяйки, которая приготовит обед.

Правильное дыхание — путь к хорошему здоровью

Человек дышит с момента появления на свет и до самой смерти. В течение дня происходит от 20 до 30 тысяч вдохов и выдохов! А вот осознаем ли мы, как дышим? Чаще всего — если нас не одолевает кашель или насморк — нет.

К тому же многие люди дышат совершенно неправильно, накапливая в легких массу “непродуктивного” отработанного воздуха. Когда мы дышим поверхностно, ткани и органы насыщаются кислородом недостаточно, а в клетках организма накапливаются токсины. Неглубокое дыхание может вызывать стресс, который еще больше сокращает дыхание и усиливает беспокойство. Таким образом, неправильное дыхание ведет к сбоям в работе всего организма. Вот почему мастера йоги утверждают, что не следует пускать дыхание на самотек!



Последствия неправильного дыхания можно уменьшить, если регулярно чистить зубы и время от времени сосать мятные пастилки. Но чтобы полностью избавиться от вредной привычки неправильно дышать, вам придется освоить *осознанное дыхание*.

Сознательно регулируемое дыхание применяется в йоге в трех случаях.

- ✓ В сочетании с различными позами для усиления их эффекта и подготовки сознания к медитации.
- ✓ Для контроля дыхания (*pranayama*) и укрепления жизненной энергии.
- ✓ Для проведения мягкой йогической акупунктуры, когда вы сознательно направляете дыхание в нужный орган или часть тела. Так можно ускорить процесс излечения и снять энергетические блокировки.

Как вы дышите?

Посвятите несколько минут тому, чтобы оценить присущий именно вам стиль дыхания. Еще лучше, если вам удастся понаблюдать за вашим привычным дыханием в течение нескольких дней. Обратите внимание, как изменяется ваше дыхание в зависимости от обстоятельств.

- ✓ У меня неглубокое дыхание, и когда я наполняю легкие воздухом, живот и грудь остаются почти неподвижными?
- ✓ Часто ли я дышу неравномерно (у меня неровный ритм дыхания)?
- ✓ Часто ли у меня сбивается дыхание?
- ✓ Бывает ли мое дыхание затрудненным?
- ✓ Не дышу ли я слишком быстро и часто?

Если вы ответили “да” хотя бы на один из этих вопросов, вам стоит поскорее освоить техники, которые мы приводим ниже в этой главе! Но в любом случае занятия осознанным дыханием принесут вам пользу.

Для справки, мужчины вдыхают в среднем 12–14, женщины — 14–15 раз в минуту. Более быстрый темп характерен для *грудного типа дыхания* и нередко приводит к гипервентиляции. В организме возникает недостаток углекислого газа, необходимого для поддержания кислотно-щелочного баланса крови.



Космический смысл дыхания

В древних йогических источниках говорится, что мы вдыхаем в среднем 21,6 тысячи раз в день. Это число подтвердили и современные исследования. 21,6 тысячи — это одна пятая от 108 тысяч. В Индии числу 108, как и кратным ему числам, придают особое значение. Так, согласно индуистской версии лестницы Иакова, Солнце служит символом высших уровней реальности, а расстояние между Солнцем и Землей в 108 раз больше диаметра Солнца. Поэтому многие из тех, кто практикует йогу, используют четки, состоящие из 108 бусин. Полный круг четок — это символический путь от земли к небу или от обычного сознания к сознанию высшему. И не случайно число вдохов в течение одного дня составляет одну пятую от 108 тысяч, потому что число 5 символизирует элемент воздуха.

Это всего лишь одна из множества удивительных взаимосвязей, которые существуют между миром Вселенной и миром человека и признаются великими учителями Йоги.

Вдохните глубоко!

Наверняка вы не раз слышали (да и сами произносили) фразу: “Вдохните глубже и расслабьтесь!” Эта рекомендация стала популярной благодаря тому, что она действительно работает! С помощью дыхательных упражнений можно научиться контролировать даже боль.



Используя техники йогического дыхания, вы словно отправляете своей нервной системе команду: “Расслабиться!”

Хотите ощутить преимущества правильного дыхания? Выполните следующее упражнение.



1. Удобно сядьте на стул.
2. Закройте глаза и представьте лебедя, плавно скользящего по кристально чистой поверхности озера.
3. Пусть ваше дыхание будет подобно скольжению лебедя — долгим, плавным и спокойным. Постарайтесь вдыхать и выдыхать через нос.
Если ваш нос заложен, сочетайте дыхание через рот и нос или дышите только через рот.
4. Растягивайте продолжительность ваших вдохов и выдохов до тех пор, пока не почувствуете неудобства. Выполните 20 циклов вдохов и выдохов, а затем постепенно вернитесь к привычному вам ритму дыхания.
5. Посидите несколько минут с закрытыми глазами. Прислушайтесь к себе: изменилось ли ваше самочувствие.

Теперь вы можете себе представить, какими расслабленными и спокойными вы были бы после 10–15 минут осознанного йогического дыхания?

Техника дыхательной безопасности

Йогическое дыхание успокаивает сознание и восстанавливает организм. Но перед началом занятий прислушайтесь, пожалуйста, к нашим следующим советам.



- ✓ Тем, кто страдает заболеваниями сердца или легких (например, хронической пневмонией или астмой), перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом.
- ✓ Нельзя выполнять дыхательные упражнения на холодном воздухе и в жару.
- ✓ Откажитесь от занятий, если атмосфера помещения загрязнена (в том числе — дымом благовоний). Дыхательные упражнения лучше осваивать на открытом воздухе или в комнате с открытым окном, чтобы с вдыхаемым воздухом получать отрицательные ионы. *Отрицательные ионы* — электрически заряженные атомы с отрицательным

зарядом — полезны для здоровья. Монитор компьютера и экран телевизора излучают *положительные ионы*, которые вызывают усталость, головные боли и различные нарушения дыхания.

- ✓ Не напрягайтесь, выполняя дыхательные техники.
- ✓ Не старайтесь увеличить число повторений, а четко следуйте указаниям для каждого упражнения.
- ✓ Не надевайте для тренировки обтягивающую одежду, особенно брюки и пояса.

Преимущества йогического дыхания

Йогическое дыхание не только расслабляет тело и успокаивает ум, но и служит своеобразной страховкой от болезней. Мы выделяем шесть главных достоинств контролируемого дыхания, которое:

- ✓ ускоряет обмен веществ (и нормализует вес тела);
- ✓ приводит в действие мышцы, ответственные за правильное положение тела. Так можно предотвратить негибкость и искривление позвоночника, которые характерны для большинства людей старшего возраста;
- ✓ повышает эластичность легочной ткани, и 50 триллионов клеток тела качественнее насыщаются кислородом;
- ✓ тонизирует брюшной отдел, органы которого нередко являются источником проблем со здоровьем. Как известно, многие болезни родом из кишечника;
- ✓ укрепляет иммунную систему;
- ✓ избавляет от беспокойства и стресса.



Классической иллюстрацией пользы йогического дыхания служат выдающиеся способности одного из великих мастеров йоги XX века — последнего Т. Кришнамачарьи из Мадраса. Он открыл церемонию празднования своего столетия непрерывным 30-секундным произнесением звука *ом*. Во время торжеств, которые длились несколько дней, мастер ежедневно по несколько часов сидел на полу, причем с совершенно прямой спиной. Неплохо для столетнего юбиляра!

Дыхание носом

Традиционная йога советует использовать рот только для еды, а нос — для дыхания. Техники йогического дыхания принесут вам пользу, если вы постараетесь дышать через нос и на вдохе, и на выдохе. Носовое дыхание полезно как минимум по трем причинам.



- ✓ Это медленный способ дыхания, ведь вы дышите через два небольших, вместо одного большого отверстия. В йоге медленный — означает хороший.
- ✓ Это гигиеничный способ дыхания, ведь в носовых проходах воздух фильтруется и согревается. Воздух, которым вы дышите, в лучшем случае содержит частицы пыли, а в худшем — токсичные вещества, обычные для атмосферы современного города.
- ✓ Согласно традиционной йоге, носовое дыхание стимулирует тонкий энергетический центр — *ajna-sakra*, который расположен между бровями, около лобных пазух. Этот центр очень важен, поскольку находится на стыке левого (охлаждающего) и правого (согревающего) потока жизненной энергии (*праны*), которая непосредственно воздействует на нервную и эндокринную системы. (О двух потоках читайте в разделе “Попеременное дыхание через обе ноздри” далее в этой главе.)



Народная мудрость, утверждающая, что из каждого правила есть исключения, касается и йогической рекомендации “дышать через нос”. В некоторых классических техниках йоги дыхание через рот используется наряду с носовым.

Когда дышать через нос невозможно



Иногда дыхание через нос исключено вследствие определенных физиологических обстоятельств. В этом случае полезно вспомнить о таком качестве йоги, как гибкость. Вам трудно дышать лежа? Попробуйте делать это сидя. На ваши дыхательные способности может влиять время суток. Например, утром застойные явления или симптомы аллергии могут быть ярче, чем днем и вечером.

В начале вашей практики попробуйте вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Но если и это невозможно, просто-напросто дышите ртом и не беспокойтесь об этом.

Стоит ли все время дышать через нос?

Занимаясь одновременно несколькими видами физической активности, можно заметить, что рекомендации относительно дыхания в разных видах спорта значительно варьируются. Смело следуйте им! Например, в большинстве аэробных видов активности — таких как бег, ходьба, тяжелая атлетика — рекомендуется вдыхать через нос и выдыхать через рот. Причина такова: вам требуется быстро закачивать в легкие и выкачивать из них большое количество воздуха. Очень опасно дышать исключительно через нос во время плавания.



Если вы новичок в йоге, приберегите йогическое дыхание для тренировок. Возможно, со временем, когда у вас появится больше опыта, вы захотите использовать носовое дыхание в своей повседневной жизни. Тогда вы сможете уже в течение дня ощутить на себе его оздоровительный эффект.



Дыхание с задержкой

Согласно йоге, контролируемое дыхание включает в себя четыре аспекта:

- ✓ вдох (*puraka*);
- ✓ задержка воздуха после вдоха (*antar-kumbhaka*);
- ✓ выдох (*recaka*);
- ✓ пауза после выдоха (*bahya-kumbhaka*).

В йогических трактатах говорится о еще одном типе задержки дыхания, которая происходит спонтанно и без усилий в некоторых высших состояниях сознания. Это удержание известно как *kevala-kumbhaka*, или абсолютное удержание.

В этой книге мы обращаем особое внимание на качество выдоха.

Практика йогического дыхания

Большинство людей дышат крайне поверхностно, грудью или животом. Йогическое же дыхание заключается в том, что на вдохе живот и грудь полностью наполняются воздухом. Другая, не менее действенная техника предполагает, что наполнение воздухом распространяется вверх от живота или вниз от груди (см. рис. 5.2 и 5.3).



Когда вы используете йогическое дыхание, ваш организм получает больше кислорода. Поэтому не удивляйтесь, если поначалу почувствуете легкое или даже сильное головокружение. Просто отдохните или полежите несколько минут, пока не почувствуете, что можете продолжать занятие.



Встречается мнение, что йогическое дыхание всегда направлено вверх или вниз относительно груди. Это не совсем так. Очевидно, что дыхание всегда начинается сверху (от носа или рта) и уже затем благодаря сокращению мышц верхней части туловища распространяется в легкие. Используя мышечный контроль и внимание, вы в состоянии направить поток дыхания вверх или вниз.

При дыхании животом, как и при дыхании грудью, на выдохе живот втягивается. Йогическое дыхание приводит в движение позвоночник, диафрагму, межреберные и брюшные мышцы, а также легкие и сердце.



Диафрагма — это мышечная оболочка, которая отделяет легкие и сердце от желудка, печени, почек и других брюшных органов. Сокращаясь, диафрагма опускается и оставляет больше пространства для вдоха. При этом грудь заметно расширяется. Затем диафрагма расслабляется, превращается в выпуклую поверхность и выталкивает воздух из легких.

Диафрагма и ваши эмоции

Зачастую люди используют диафрагму как “заслонку” для удержания своих непережитых или нежелательных эмоций гнева и страха. Хронически сокращенная диафрагма становится неподвижной и блокирует свободный поток энергии, циркулирующий

между грудью и животом. Йогическое дыхание помогает восстановить эластичность и работоспособность диафрагмы и устраняет помехи, препятствующие потоку психосоматической энергии (жизненной силы). В этом случае вы можете испытать полное освобождение от прошлых негативных эмоций.

Не удивляйтесь произвольным вздохам или, возможно, даже слезам безо всякого повода вскоре после начала занятий йогой. Так ваша психика избавляется от напряжения, которое вы накапливали внутри себя много лет. Вздохи и слезы — это благоприятные знаки того, что вы снимаете мышечную броню, в которую заковали живот и грудь. Порадуйтесь вновь обретенной внутренней свободе! Практикующие йогу знают: настоящие мужчины плачут!

Воздадим должное полному йогическому дыханию

Если поверхностное или неровное дыхание вредно и для тела, и для сознания, то полное йогическое дыхание станет пропуском в страну здоровья. Даже не занимаясь другими упражнениями и техниками йоги, вы получите неоценимую пользу от связанного с расслаблением полного йогического дыхания. Это ваше секретное оружие, хотя йога и не призывает к использованию силы.

Дыхание животом



Прежде чем осваивать полное йогическое дыхание, попробуйте выполнить следующее упражнение.

1. Лягте на спину, одну руку положите на грудь, другую — на живот (рис. 5.1).

Если вы чувствуете напряжение в области шеи или если ваш подбородок запрокидывается вверх, подложите под голову маленькую подушку или сложенное одеяло. Если у вас болит спина, положите под колени большую подушку.

2. Сделайте 15–20 медленных глубоких вдохов.

Во время вдоха постарайтесь расширять, во время выдоха — втягивать живот, по возможности оставляя грудь неподвижной. Руками вы можете ощутить движения живота и грудной клетки и оценить, правильно ли выполняете упражнение.

3. Сделайте двухсекундную паузу между вдохом и выдохом. Область горла должна оставаться полностью расслабленной.



Рис. 5.1. Дыхание животом тренирует диафрагму и подготавливает к выполнению полного йоговского дыхания.

Дыхание от живота к груди

Дыхание от живота к груди (рис. 5.2) укрепляет не только мышцы груди и диафрагмы, но и легкие. Каждая клеточка вашего тела насыщается кислородом и жизненной силой (*праной*). Этот вид дыхания хорошо практиковать перед началом расслабления, перед практикой поз йоги, а еще каждый раз, когда чувствуете усталость в течение дня. Для этого не обязательно ложиться, как указано ниже. Можно выполнять упражнение сидя или даже во время ходьбы. Спустя некоторое время вы заметите, что эта техника дыхания стала для вас удобной и привычной.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширину бедер и расслабьтесь.

Если чувствуете напряжение в области шеи или если ваш подбородок запрокидывается вверх, подложите под голову маленькую подушку или сложенное одеяло. Если заболит спина, подложите под колени большую подушку.

2. Во время вдоха расширяйте последовательно живот, ребра и, наконец, грудную клетку.

На несколько секунд задержите дыхание.

3. Во время выдоха расслабьте мышцы груди и плеч, мягко сжимая или втягивая живот.

Снова задержите дыхание на пару секунд.

4. Повторите весь цикл дыхания.



Вы можете значительно усилить эффективность этого и других упражнений, если полностью сконцентрируете свое сознание на том, что делаете. *Обратите внимание*, как воздух наполняет ваши легкие. *Ощутите*, как сокращаются и расслабляются ваши мышцы.

Почувствуйте все ваше тело. Представьте, как драгоценная жизненная энергия входит в каждую клеточку вашего тела, омолаживая и пробуждая вас к жизни. Закройте глаза, чтобы переживания этого упражнения были яркими и глубокими. Можно положить руки на живот, чтобы ощущать его расширение на вдохе.

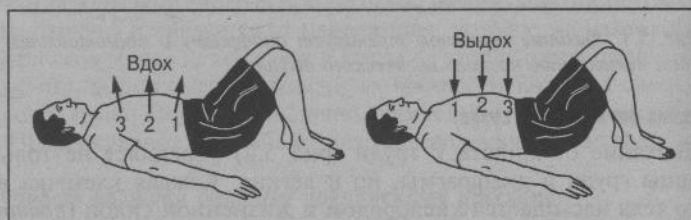


Рис. 5.2. Классическое йогическое дыхание

Дыхание от груди к животу

Традиционным йогическим способом дыхания считается предыдущий тип — от живота вверх на вдохе (рис. 5.2). Этот метод очень хорош для большинства практикующих йогу. Но в 1960-х годах учитель йоги Т.К.В. Десикачар, вдохновленный своим отцом, последним Т. Кришнамачарьей, решил адаптировать традиционное йогическое дыхание для своих западных учеников. Почему возникла эта необходимость?

Мы, дети Запада, утром наклоняемся, ссутулившись, над раковиной, чтобы почистить зубы и привести в порядок свое лицо. Мы садимся завтракать за стол, а после на долгие часы обосновываемся за своим рабочим столом. Вечером мы приходим домой и садимся ужинать, а потом устраиваемся перед телевизором или компьютером, пока нас не сморит сон. Итак, большую часть времени западный человек проводит в положении сидя и при этом слишком наклоняется вперед, прогибая позвоночник.

Дыхание от груди к животу помогает нейтрализовать последствия всех этих наклонов вперед в течение дня. Этот способ дыхания также подходит для входа в йогические позы и выхода из них. Дыхание от груди к животу взбодрит вас утром лучше, чем чашка кофе, — выполняйте его, едва проснувшись, еще до того, как встанете с постели. По этой причине мы не советуем выполнять это тонизирующее упражнение поздно вечером.

Как и предыдущую технику дыхания (от живота к груди), вы можете практиковать это дыхательное упражнение лежа или во время ходьбы.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширину бедер и расслабьтесь.

Положите маленькую подушку или сложенное одеяло под голову, если почувствуете напряжение в области шеи или если ваш подбородок запрокидывается вверх. Поместите большую подушку под колени, если почувствуете боль в спине.

2. Во время вдоха расширяйте грудь сверху вниз и продолжайте это движение вниз к животу (рис. 5.3.а).

На пару секунд задержите дыхание.

3. Во время выдоха мягко сокращайте мышцы живота и втягивайте его, начиная с области ниже пупка (рис. 5.3.б).

Задержите дыхание на пару секунд.

4. Повторите весь цикл дыхания.

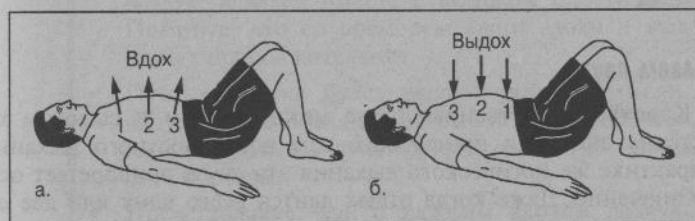


Рис. 5.3. Йогическое дыхание от груди к животу

Сосредоточенное дыхание для новичков



Если обе техники полного йогического дыхания показались вам чересчур сложными, познакомьтесь с совершенно простым методом, который мы называем *сосредоточенным дыханием*. Освоив технику сосредоточенного дыхания, вы зложите прочный фундамент, необходимый для того, чтобы возвести здание вашей уверенности и продолжить совершенствование в йоге!

Фаза первая



Знакомясь с различными техниками йоги, просто следуйте нашим указаниям, когда вдыхать и выдыхать. Старайтесь дышать только через нос и немного

растягивать вашу обычную продолжительность вдоха и выдоха. Это все, что нужно делать! Не беспокойтесь о том, где начинается или заканчивается дыхание, просто дышите медленно и ровно. (Мы представляем йогические позы в части III.)

Фаза вторая



Когда освоите первую фазу, видоизмените свое дыхание. Добавьте короткую паузу в одну или две секунды после вдоха и еще одну — после выдоха.

Фаза третья



На следующем этапе попробуйте мягко втягивать живот во время выдоха. Избегайте напряжения!

Делаем паузу

Короткая естественная пауза между вдохом и выдохом характерна даже для привычного вам поверхностного дыхания. В практике же йогического дыхания эта пауза приобретает особое значение. Даже когда отдых длится всего одну или две секунды, это естественный миг покоя и медитации. Уделите внимание этой паузе, и вы полнее осознаете единство тела, дыхания и сознания — этих ключевых аспектов практики йоги. С помощью учителя вы также можете научиться увеличивать паузу между вдохом и выдохом во время выполнения различных поз йоги, чем усилите ее эффективность.

Дыхание и движение: неотделимы друг от друга

В хатха-йоге дыханию придается такое же важное значение, как и позам, которые мы описываем в части III. Когда во время входа в позу, ее удержания и выхода вы контролируете свое дыхание, направляя его в нужное русло, вы значительно повышаете эффективность практики йоги.

Чтобы научиться контролировать собственное дыхание, необходимо знать следующее.

- ✓ Позвольте вашему дыханию обволакивать движение. В этом случае дыхание на несколько секунд опережает движение, т.е. вначале идет дыхание (и вдох, и выдох), а затем движение.
- ✓ Представляйте, что:
 - когда вы вдыхаете, тело раскрывается или расширяется;
 - когда вы выдыхаете, тело сворачивается или сжимается.
- ✓ Каждый вдох и выдох завершается естественной паузой.
- ✓ На начальном этапе занятий ваше дыхание должно определять продолжительность движения. Например, если вы поднимаете руки во время вдоха, но дыхание сбивается, на короткое время задержите воздух, а затем вместе с выдохом опустите руки. Помните, что со временем ваши вдохи и выдохи станут продолжительнее.
- ✓ Пусть дыхание будет вашим учителем! Если вы вдруг почувствовали себя рыбой, выброшенной на берег, вернитесь в исходное положение или выйдите из позы.
- ✓ Представляйте, как с каждым вдохом воздух заполняет ту область вашего тела, с которой вы работаете в данной позе.

Дыхание, согласованное с движением



Строение вашего тела позволяет вам двигаться в четырех естественных направлениях.

- ✓ **Сгибание** — наклон вперед.
- ✓ **Растягивание** — прогиб назад.
- ✓ **Боковое сгибание** — наклон в сторону.
- ✓ **Вращение** — повороты тела.

Во время движения люди обычно задерживают или напрягают дыхание. Йога предлагает вам последовать своему естественному потоку дыхания. Используйте этот образец.

- ✓ Вдыхайте при прогибах назад (рис. 5.4.а).
- ✓ Выдыхайте при наклонах вперед (рис. 5.4.б).
- ✓ Выдыхайте при наклонах в сторону (рис. 5.4.в).
- ✓ Выдыхайте при поворотах (рис. 5.4.г)



Рис. 5.4. Дыхание, согласованное с движением

Смысл удержания поз йоги



Большинство поз (*асан*) йоги — это *статичные*, или *удерживаемые*, позы. Прежде чем практиковать удержание поз, следует ознакомиться с правилами входа и выхода из них. Кроме того, не забывайте согласовывать ваше дыхание с движением, как мы рассказали в предыдущем разделе. Когда вы почувствуете, что освоили ту или иную позу и можете уверенно входить и выходить из нее, попробуйте выполнить удержание позы. Не задерживайте дыхание и не напрягайтесь, оставайтесь статичным на очень короткое время. Ваше лицо не должно превращаться в гримасу или краснеть как помидор.

Мы советуем отложить практику удержания поз до того момента, когда вы освоите правильный вход в позу и выход из нее, по следующим трем причинам.



- ✓ Так вы наилучшим образом подготовите мышцы и суставы, активизировав кровоснабжение данной части тела. Подобное подготовительное "питание для суставов" служит гарантией вашей безопасности.
- ✓ Вы начинаете ощущать внутреннюю связь между телом, дыханием и сознанием.
- ✓ Вход в растягивающие позы можно облегчить, используя *проприоцептивное* (мышечно-суставное) чувство и закон нейромышечной передачи. Если перед растягиванием вы с помощью мягкого сопротивления (*изотонически*) или силового толкания (*изометрически*) напрягаете мышцы, эффект последующего растягивания будет глубже, чем от простого использования статичной позы. Современные научные исследования подтверждают этот феномен; если вы хотите испытать его на себе, попробуйте выполнить следующее упражнение, в котором вам понадобится помощь партнера (рис. 5.5).

Чуго йоги



1. Лягте на спину, согните и поставьте на пол левую ногу, а правую приподнимите и немного согните в колене.

Пусть партнер станет рядом с вашей ногой и проверит гибкость ваших подколенных сухожилий. Для этого ему придется захватить вашу правую ногу за пятку и мягко толкать ее вперед до тех пор, пока вы не почувствуете сопротивления связок. Ваш партнер должен быть расслабленным и не оказывать вам сопротивления (рис. 5.5.а)

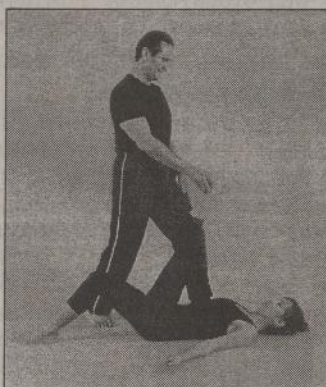
2. А теперь отведите правую ногу в исходное положение и начните толкать ею руку стоящего партнера.

Ваш партнер может немного согнуть свои колени в качестве опоры и в течение 10 секунд мягко отводить вашу ногу до упора (*изометрически*) или позволять вашей ноге двигаться с небольшим сопротивлением (*изотонически*) (рис. 5.5.б). В обоих этих случаях натягиваются мышцы подколенных сухожилий вашей правой ноги.



3. Затем вы должны расслабить правую ногу и позволить вашему партнеру отвести ее назад. Растягивание подколенных сухожилий окажется более глубоким, чем раньше (рис. 5.5.в)

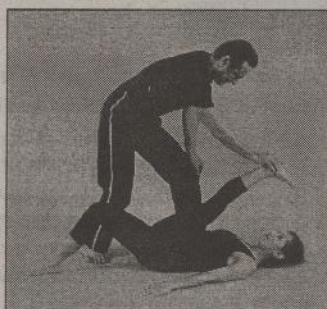
Это настоящее чудо йоги!



а. Проверьте гибкость вашего подколенного сухожилия



б. Оказывайте сопротивление с помощью пятки



в. Наблюдайте результаты

Рис. 5.5. Улучшаем гибкость и становимся свидетелями настоящего чуда йоги!

Движение и удержание позы

Во всех наших руководствах мы указываем количество повторений и время удержания каждой йогической позы. Вместе с практикой к вам придет собственное внутреннее понимание того, что правильно для вас. Многое зависит от вашего самочувствия.

Обычно мы предлагаем повторить динамическую, или подвижную, позу не меньше трех, но не больше восьми раз. И хотя вы можете составить свою программу, в которую войдут только динамические позы, мы рекомендуем чередовать динамические позы со статичными.



Мы часто просим вас удерживать позу в течение шести-восьми циклов дыхания, что примерно соответствует 30 секундам. Обратите внимание, что во время удержания позы нельзя задерживать дыхание.

Раскачивание во время удержания растягивающих поз



Некоторые нетерпеливые ученики раскачиваются, чтобы помочь себе добиться большей гибкости во время фазы удержания растягивающих (увеличивающих растяжку) поз. Это отнюдь не полезно. Раскачиваясь, вы не только сбиваете ритм дыхания, но и подвергаете опасности мышцы, особенно если они неэластичны и недостаточно разогреты. Будьте добры к самим себе!

Как согласовать дыхание с движением?

Стрелки в иллюстрациях к следующему упражнению и далее в этой книге указывают направление движения при выполнении поз и роль дыхания, сопровождающего движение.



1. Удобно лягте на спину с прямыми или согнутыми в коленях ногами.

Руки положите вдоль тела ладонями вниз (рис. 5.6.а).

2. Вдохните через нос и спустя 1-2 секунды начните медленно — одновременно со вдохом — поднимать руки над головой, пока они не коснутся пола позади вас (рис. 5.6.б).

Можете слегка согнуть руки.

3. Сделав полный вдох, остановитесь на 1-2 секунды, даже если ваши руки еще не коснулись пола. Затем медленно выдохните через нос и точно так же опустите руки вдоль тела (как в п. 1).

4. Медленно повторите это движение.

Представляйте, что вы раскрываетесь или расширяетесь на вдохе и сворачиваетесь или сжимаетесь на выдохе.

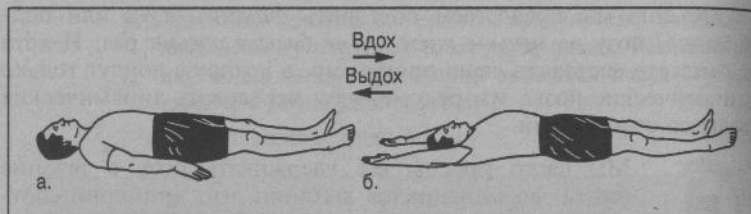


Рис. 5.6. Дыхание обволакивает движение

Освоив это упражнение, начинайте сочетать его с каждой из рекомендуемых нами техник дыхания: используйте сосредоточенное дыхание (см. «Сосредоточенное дыхание для новичков» выше в этой главе), дыхание животом (см. рис. 5.1), дыхание от живота к груди (см. рис. 5.2), дыхание от груди к животу (см. рис. 5.3). Когда вы научитесь сочетать дыхание с движением, вы поймете, какая из этих техник больше подходит вам.

Звук и йогическое дыхание

Звук — особая форма вибрации — широко применяется в йоге для гармонизации тела и ума. Одна из самых древних и самых мощных техник йоги заключается в повторении специальных звуков. Мы научим вас сочетать эту технику с осознанным дыханием. Для начала используйте мягко звучащие слоги *а*, *ма* и *са*. Следующее упражнение выполняйте сидя на стуле или на полу.



1. Глубоко вдохните, затем выдохните с одновременным произнесением долгого звука *а* любым удобным для вас способом.

Продолжайте произносить звук *а* все время, пока длится выдох. Затем отдохните в течение одного цикла дыхания (вдох и выдох) и повторите упражнение пять раз.

2. Несколько минут отдохните и выполните пять циклов дыхания со звуком *ма* на выдохе.
3. Снова расслабьтесь и повторите упражнение, сопровождая выдох звуком *са*. Затем спокойно посидите несколько минут и ощутите расслабленность, которая буквально обволакивает вас.



Благотворные вибрации

Великие учителя йоги утверждали, что Вселенная — это океан вибраций, и даже окончательная реальность есть не что иное, как состояние непрерывной вибрации. В квантовой физике этот процесс получил название *холодвижения*. На санскрите вибрация обозначается словом *spanda*. Согласно йоге физическое тело и сознание человека постоянно пребывают в состоянии вибрации. Но эти индивидуальные вибрации каждого из нас лишены гармонии и синхронности с супервибрацией высшей реальности (см. главы 1 и 20). Эта дисгармония порождает печаль, отчуждение и чувство отстраненности от мира, в котором мы живем. Цель йоги — устранить эту опасную дисгармонию и синхронизировать тело и ум с высшей реальностью. Таким образом к вам может вернуться истинная радость и чувство общности со всем и вся в этом мире.

Традиционные методы контроля дыхания

Различные методы контроля дыхания относятся к усложненным практикам и требуют предварительного глубокого очищения тела и ума. Некоторые западные учителя обучают этим методам и начинающих, но мы полагаем, что эти техники слишком сложны для новичков.

Для начинающих подходят лишь три метода контроля дыхания, причем выполняемые с необходимыми поправками и мерами предосторожности.

Попеременное дыхание через обе ноздри

Учителям йоги сотни и даже тысячи лет назад было известно то, что сейчас подтверждается научными исследованиями: мы не дышим одинаково через обе ноздри. Преобладание той или иной ноздри чередуется каждые два-три часа. Дыхание левой ноздрей связано с активностью левого полушария головного мозга (особенно с вербальными способностями), тогда как дыхание правой ноздрей управляется правым полушарием (и связано с пространственным восприятием).



Укрепление жизненной силы с помощью йоги

Согласно йоге дыхание — лишь материальный аспект более тонкой и универсальной энергии, которую называют *прана*, что означает “дыхание” или “жизнь”. Данный термин соответствует китайскому понятию *чи*, известному в акупунктуре и восточных боевых искусствах.

Эта жизненная сила лежит в основе всего сущего и выступает аспектом силы (*шакфи*) самого духа. Человек умирает, когда *прана* покидает его тело. Поэтому практикующие хатха-йогу заботятся о том, чтобы сберечь, укрепить и усилить свою жизненную силу, насколько это возможно. Самая ценная практика по развитию жизненной силы — контроль дыхания, который носит название *пранаяма*.

Этот санскритский термин часто неверно толкуют как состоящий из терминов *прана* и *яма* (“контроль”). На самом же деле он происходит от терминов *прана* и *аяма*, что означает укрепление или усиление жизненной силы. Итак, пранаяма гораздо шире, чем просто контроль дыхания.

Современной науке до сих пор неведома тайна жизни. Некоторые ученые считают, что в теле действительно функционирует тонкая жизненная энергия, которую нельзя свести исключительно к биохимии. Ее иногда называют *биоэнергией* или *биоплазмой*. Практикуя йогу, и особенно йогическое дыхание, вы почувствуете и научитесь контролировать эту энергию, как бы ее ни называли. А мастера йоги могут влиять даже на жизненную силу других людей, помогая им излечиться или способствуя их духовному пробуждению.



Техника *попеременного дыхания через обе ноздри*, или *нади-шодана* (“очищение каналов”), выполняется следующим образом.



1. Сядьте удобно на стул, выпрямив спину, или же — в одной из йогических сидячих поз (см. главу 7).
2. Определите, через какую ноздрю в данный момент проходит больше воздуха, и начните попеременное дыхание с “открытой” ноздри.

Если одинаково “открыты” обе ноздри, тем лучше. В таком случае начинайте с левой.

Чтобы определить, какая из ноздрей активнее, подышите вначале через одну, а затем через другую и сравните оба потока воздуха.

3. Положите большой палец правой руки на правую ноздрю, мизинец и безымянный палец — на левую. Указательный и средний палец не должны касаться подушечки большого пальца.

Примечание. Иногда советуют поместить указательный и средний палец в зону между бровями (известную как “третий глаз”).

4. Закройте ту ноздрю, которая менее активна и, считая в уме до пяти, мягко вдохните через “открытую” ноздрю, но не напрягайтесь (рис. 5.7).
5. Открыв “закрытую” ноздрю, закройте “открытую” и выдохните, снова считая до пяти.
6. Теперь вдохните через ту же ноздрю, считая до пяти, и выдохните через противоположную, и т.д.

Повторите упражнение 10–15 раз.



Рис. 5.7. Положение рук в попеременном дыхании через обе ноздри

Со временем, разлив способности легких, можете удлинять вдохи и выдохи, но *никогда* не ускоряйте ритм дыхания и не напрягайтесь. Постепенно доведите общую продолжительность упражнения до 15 минут.

Охлаждающее дыхание



Эта техника, которая на санскрите называется *шители*, получила свое название благодаря эффекту, охлаждающему тело и ум. Традиционно считается, что охлаждающее дыхание может применяться для снятия лихорадки, избавления от чувства голода, подавления жажды, а также для лечения болезней селезенки.



1. Сядьте в удобную вам йогическую позу или на стул и расслабьтесь.
2. Сверните трубочкой язык, а кончик языка высуньте наружу.
3. Медленно вдохните воздух через образованную языком трубочку и мягко выдохните через нос (рис. 5.8).

Повторите упражнение 10–15 раз.



Если вы не можете свернуть язык трубочкой, используйте так называемый “клюв вороны”, или *каки-мудру* (“мудру вороны”). Наморщите и соберите складками рот, оставив небольшое отверстие для дыхания. Теперь вдыхайте через рот и выдыхайте через нос, как в *шители*.

Шиткари — вдыхаем через рот



Шиткари, или “та, что производит всасывающий звук”, — это техника, в которой вам предстоит вдыхать через рот. Она оказывает такое же действие, как и охлаждающее дыхание. Выполняйте *шиткари*, сидя ровно и расслабленно.



1. Откройте рот, но держите зубы сомкнутыми, как если бы вы собирались почистить зубной щеткой передние зубы.
2. Поместите кончик языка на небо сразу за верхними зубами.

Держите глаза закрытыми, но не скашивайте их.

3. Вдыхайте через сомкнутые зубы и выдыхайте через нос.
Повторите вдох и выдох 10–15 раз.



Рис. 5.8. Язык свернут в трубочку для выполнения охлаждающего дыхания



Если у вас чувствительные десны, не выполняйте это упражнение на холодном воздухе. Техниками дыхания, которые оказывают охлаждающий эффект, лучше заниматься в теплое время года.

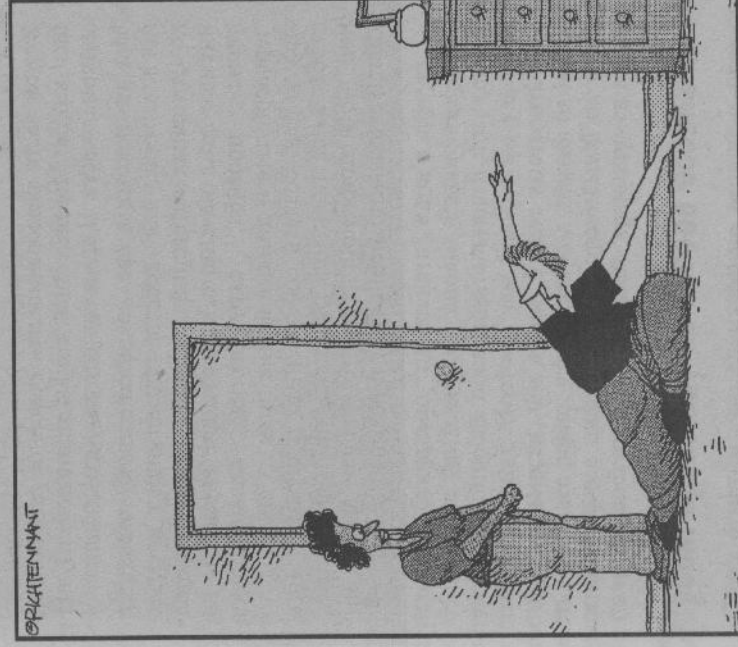
Капала-бхати — прямое очищение ума



Капала-бхати (буквально означает «сияние черепа») — это способ прямого очищения ума. Такое любопытное санскритское название объясняется тем, что эта техника вызывает ощущение свечения в голове и головокружение, особенно если вы выполняете

ЧАСТЬ III

Позы йоги — для вашего здоровья



"Эта поза полезна для достижения
внутренней гармонии, ясности ума и мелких
предметов, закатившихся за холодильник"

ее очень долго. Иногда этот метод дыхания путают с более продвинутой техникой быстрого дыхания *бхастрика* (“кузнечные меха”), но *капала-бхати* относится к подготовительным практикам традиционной хатха-йоги. Выполняя эту технику, вы быстро и коротко вдыхаете и выдыхаете через нос, усиливая выдох. *Капала-бхати* — очень мощная энергетическая техника, которая может использоваться для борьбы с физической или умственной усталостью или для согревания тела (но будьте осторожны и не выполняйте это упражнение на холодном воздухе!). Предварительно научитесь расслаблять живот во время вдоха и втягивать его во время выдоха. Постепенно сокращайте продолжительность выдоха.



1. Примите удобную вам позу со скрещенными ногами и прямой спиной, руки положите на колени.
2. Сделайте несколько глубоких вдохов, а после последнего вдоха выполните 15–20 быстрых выдохов, чередуя их с такими же короткими вдохами. Вдыхайте и выдыхайте через нос.

На каждом выдохе примерно на полсекунды втягивайте живот. Дважды повторите это упражнение.



Выполняя *капала-бхати*, не сжимайте лицевые или плечевые мышцы. Большую часть работы должны проделать мышцы живота.

В этой части...

В этой части разворачивается основное действие нашей книги. Мы надеемся, что вы тщательно изучили материал части II и теперь готовы идти дальше.

Мы познакомим вас со множеством поз хатха-йоги, которые для удобства объединили в несколько основных категорий: сидячие, стоячие, выполняемые лежа на спине, содержащие элементы наклона, прогиба, скручивания, балансировки, перевернутые и динамические позы. А еще мы поможем вам создать собственную программу йоги, чтобы ваша практика оказалась не только полезной, но и приятной, соответствующей вашим индивидуальным потребностям и возможностям.



Соблюдаем последовательность

В этой главе...

- Составляем индивидуальный план занятий
- Ваши убеждения и временные ограничения
- Разминаемся перед тренировкой
- Нейтрализуем напряжение с помощью компенсирующих поз
- Отдых — обязателен!

Искусство соблюдения последовательности в йоге называют *виньяса-крама*. На санскрите слово *виньяса* означает “расположение”, а *крама* — “шаг” или “процесс”. Приступая к освоению различных поз йоги, следует знать правила их сочетания, самое главное из которых гласит: позы должны плавно переходить, буквально “перетекать” одна в другую.

Некоторые учителя йоги вполне квалифицированы и компетентны в вопросах последовательности поз, тогда как другие, к сожалению, нет. Поэтому чем больше вы узнаете о правилах последовательности, тем лучше. Умело выстроить последовательность — это все равно, что узнать код дверцы банковского сейфа. Можно знать все цифры, но без правильной их комбинации вы не получите доступа к сокровищам, хранящимся в сейфе.

Строим практику на основе осознанности

Сразу отметим, что единственно верной и правильной последовательности поз не существует. И прежде чем идти дальше, мы предлагаем вам подумать над следующими вопросами.

- ✓ Каковы ваши индивидуальные цели?
- ✓ Чего вы ожидаете от вашей практики йоги?

- ✓ Чего вы рассчитываете достичь?
- ✓ Вы интересуетесь только программой для снятия стресса или хотите составить полный оздоровительный комплекс?
- ✓ Ваша отправная точка (где вы находитесь сейчас)?
- ✓ Каковы ваши последующие действия (как и где вы планируете заниматься)?
- ✓ Каким временем вы располагаете?

Из чего мы исходим?

Ничто не остается неизменным, каждый момент жизни по-своему уникален. Постоянно меняетесь и вы. Если вы стремитесь достичь успеха в занятиях йогой, наблюдайте за собой. Как вы себя чувствуете, когда готовитесь к тренировке? Не причиняет ли вам боли интенсивная физическая активность (в этом случае можно посвятить больше времени разминке)? А может быть, закончив неприятный телефонный разговор, вы захотите полежать и расслабиться, прежде чем приступить к дальнейшей работе. На выбор подхода к практике йоги влияет большое количество личных факторов. Вот почему мы не устаем повторять: осознавайте себя в настоящем моменте. Мы призываем вас, дорогие читатели, создавать модель ваших занятий йогой только в соответствии с вашими индивидуальными возможностями и потребностями.

А что потом?

Контекст, в который вы впишете свои занятия йогой, не менее важен, чем отправная точка. Другими словами, что вы планируете делать после занятия? Свободны ли вы или у вас назначена важная встреча?



В самом начале моей карьеры, до того, как я (Ларри Пейн) учил таким понятиям, как последовательность, мне позвонил человек, занимающий высокую должность в одной крупной корпорации. Он узнал обо мне от своего родственника и попросил прийти днем к нему в офис, чтобы дать ему частный урок йоги. Этот успешный бизнесмен жаловался на постоянное, не отпускающее его напряжение. На следующий день я в течение 30 минут разъяснял ему смысл и технику выполнения различных поз, а затем

попросил лечь на пол, поднять ноги на стул, закрыть глаза, дышать глубоко и расслабиться. Он был настолько расслаблен и выглядел так спокойно, что я не хотел мешать ему, когда наше занятие подошло к концу. А поскольку он заранее оплатил занятие, я оставил его, уверенный, что поступаю во благо своему подопечному. К несчастью, он не сказал мне о том, что сразу после нашего занятия должен был открывать презентацию на собрании совета директоров корпорации. В последнюю минуту его разбудил секретарь, однако бизнесмен был настолько выбит из колеи, что его обвинили в употреблении наркотиков! Мораль сей басни такова: никогда не платите инструктору йоги заранее. Шутка. Истинная же мораль заключается в том, что необходимо принимать в расчет ваши последующие планы каждый раз, когда вы собираетесь заниматься йогой.

Дайте мне, наконец, заняться йогой!

Большинству новичков нелегко находить время для занятий, будь то персональные или групповые тренировки. Мы просим вас быть реалистами в отношении того, что вы можете сделать, и не думать о том, куда уходит ваше время. Найдите для себя свободный промежуток времени — каким бы коротким он ни был — и посвятите его целиком и полностью практике йоги. Погрузитесь в йогу. Насладитесь каждым ее моментом. Участвуйте в том, что делаете, а не летите мыслями вперед, — и занятие принесет вам пользу и удовольствие.

Групповое занятие займет 60–90 минут. Если же вы тренируетесь самостоятельно, подарите себе как минимум 15–30 минут, а лучше — час.



Какова бы ни была продолжительность вашего занятия, оставляйте "окно" для расслабления или отдыха. Очень занятым людям принесут пользу даже 3–5 минут расслабляющего дыхания. А когда вы увидите позитивные результаты, то обнаружите, что готовы найти больше времени для занятий.

После того как вы определите свои цели (см. главу 2), необходимо потрудиться над созданием правильной последовательности упражнений. Эту главу мы и посвятили искусству составления последовательности. Кроме того, советуем получить консультацию

квалифицированного учителя (см. главу 2). Итак, каждое занятие йогой включает в себя четыре основных элемента.

- ✓ Разминка, или подготовка.
- ✓ Основная часть — йогические позы.
- ✓ Компенсирующие позы.
- ✓ Отдых.



Чтобы не причинить себе вреда, перед началом выполнения каждого упражнения внимательно прочитайте указания, а принимая позу, строго следуйте нашим инструкциям. Вход в позу и выход из нее всегда должны быть плавными и медленными. Не забывайте делать паузу сразу после вдоха и выдоха (подробно о правильном дыхании чит. в главе 5).

В эту главу мы включили примеры упражнений для разминки, компенсирующие позы, а также позы, эффективные для отдыха. Основные позы описаны нами в других главах этой части.

Прелюдия к тренировке — разминка

Во всех видах физической активности тренировке должна предшествовать соответствующая разминка, и йога здесь не исключение. Цель подготовительных упражнений — улучшить циркуляцию в тех частях вашего тела, с которыми вы собираетесь работать, как, впрочем, и осознание этих частей вашего физического “Я”. Разминка в йоге всегда выполняется медленно и осознанно. Вот некоторые из ее преимуществ.

- ✓ Возвращает вас в момент “здесь и сейчас”.
- ✓ Позволяет испытать ваше физическое состояние перед началом выполнения основных поз.
- ✓ Улучшает кровоснабжение мышц, суставов и соединительных тканей.
- ✓ Подготавливает тело для более сложных задач и снижает вероятность разрыва или перенапряжения мышц.
- ✓ Улучшает снабжение тканей кислородом и питательными веществами, что делает их более выносливыми.
- ✓ Предотвращает появление боли в мышцах.



Разминочные позы йоги также называют *подготовительными позами*, которые обычно являются *динамическими*. Наиболее безопасны такие разминочные упражнения, как обычные наклоны вперед и простые последовательности движений, в которых тело сначала сжимается (скручивается), а затем снова расширяется (распрямляется). На рис. 6.1 показаны некоторые из рекомендуемых нами разминочных упражнений. Из множества сидячих, стоячих и выполняемых лежа поз, описанных нами в этой главе, выберите те, которые вам приятны. Ваша разминка не должна быть монотонной или скучной!

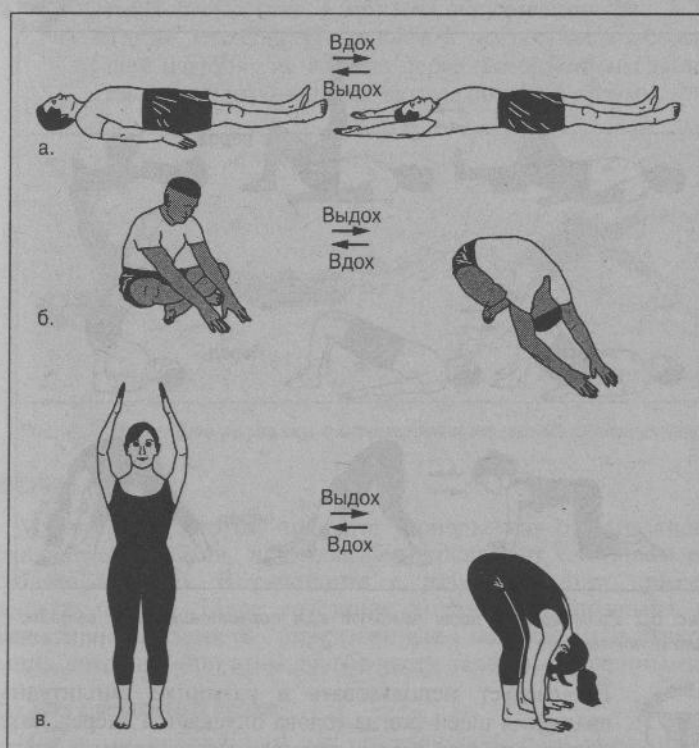


Рис. 6.1. Обычные наклоны вперед и простые последовательности движений отлично готовят ваше тело к основной тренировке независимо от того, лежите вы (а), сидите (б) или стоите (в)



Если у вас проблемы с позвоночными дисками в нижней части спины, не используйте в качестве разминочных упражнений наклоны вперед. Посоветуйтесь по этому поводу со своим врачом.



Подготовительные позы используются не только в начале тренировки, но и для усиления эффекта основных поз (см. некоторые примеры на рис. 6.2). Например, перед тем как выполнить сидячий наклон вперед, поднимите ноги, растягивая подколенные сухожилия. Перед стойкой на плечах неплохо выполнить позу "мостик".

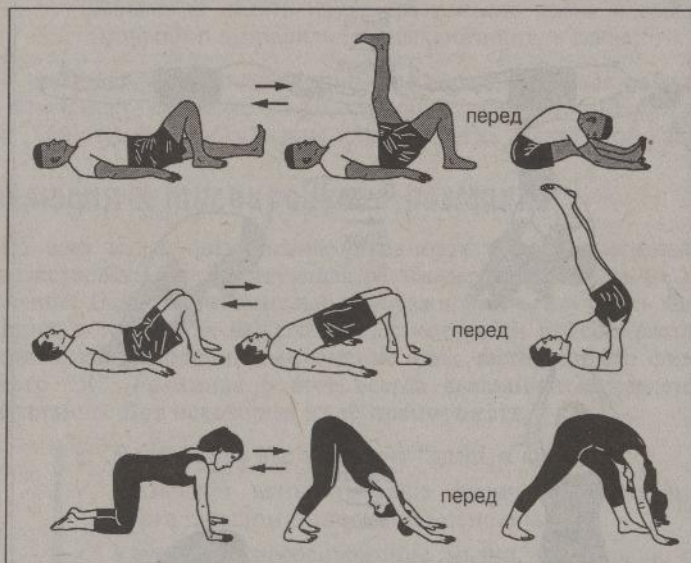


Рис. 6.2 Разминочные позы помогут вам подготовиться к выполнению основных поз



Не следует использовать в разминке амплитудные вращения шей (когда голова опускается вперед, затем поворачивается в одну сторону, назад, затем в другую сторону и, наконец, возвращается в исходное положение). Повороты головы из стороны в сторону или вперед и назад обычно допустимы. Имейте в виду, что

у западных людей в течение последних 100 лет такие части тела, как шея или спина, вследствие малоподвижного образа жизни и неправильного положения тела стали достаточно слабыми и уязвимыми. К тому же вращение шеей может передавить важные артерии, поставляющие кровь к головному мозгу. Если при вращении шеей вы слышите скрипящий или шелкающий звук, это означает, что ваши шейные позвонки не в блестящем состоянии. Амплитудное вращение шеей скорее ухудшит, чем исправит ситуацию.



Не используйте в разминке более сложные позы, такие как стойки на плечах (рис. 6.3.а), глубокие прогибы спины (рис. 6.3.б) или скручивания (рис. 6.3.в). Также мы советуем избегать деятельности, создающей нагрузку на сердце, перед напряженным занятием йогой, чтобы не вызвать мышечные спазмы.

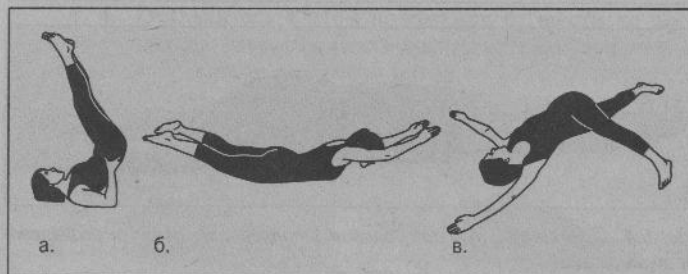


Рис. 6.3. Избегайте разминки с использованием таких сложных поз

Лежащие позы

Мы уверены, что вы получите удовольствие от выполнения лежащих упражнений, поскольку они обладают свойством расслаблять изнутри. В сочетании с разминкой они принесут двойную пользу. Такое сочетание упражнений позволит вам эффективно разогреть определенные мышцы или группы мышц, сохраняя при этом другие части тела расслабленными.

Поза лежа с поднятыми руками

Исходным положением для следующих восьми разминочных упражнений является поза трупа (или мертвая поза), о которой мы рассказывали в главе 4. Это упражнение поможет вам прийти к себе, даже если вы начинаете занятие смертельно уставшими.



1. Лягте на спину в позу трупа, руки расслабьте и положите вдоль тела ладонями вниз (рис. 6.4.а).
2. Во время вдоха медленно поднимите руки над головой и коснитесь ими пола (рис. 6.4.б).
3. Во время выдоха верните руки в исходное положение.
4. Повторите последовательность действий шесть-восемь раз.

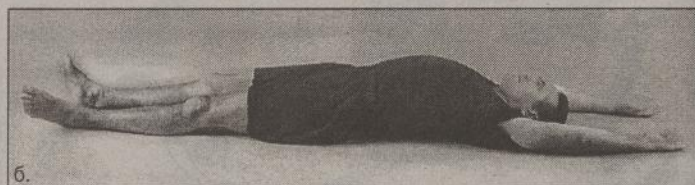


Рис. 6.4. Поднятием рук над головой растягиваем спину и разогреваем мышцы шеи

Двойное дыхание

Хотите испытать двойное удовольствие? Следующее упражнение с удвоенной силой избавит вас от напряжения и подготовит мышцы к выполнению основных поз.



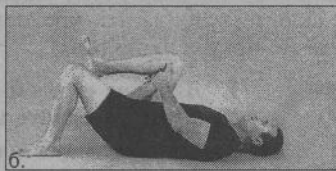
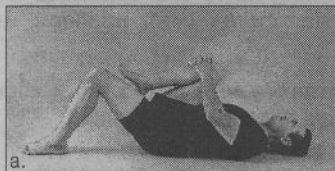
1. Повторите шаги 1 и 2 предыдущего упражнения.
2. Поднимите руки вверх на вдохе, оставьте их на полу за головой и полностью выдохните.
Во время следующего вдоха оставьте руки на полу за головой и растягивайте все тело от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног.
3. Во время следующего выдоха верните руки в исходное положение и расслабьте ноги; повторите последовательность три-четыре раза.

Колени к груди

Используйте это упражнение для разминки или в качестве компенсирующего упражнения. Поза “колени к груди” также входит во все классические программы, посвященные работе с нижней частью спины.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, а стопы плотно прижмите к полу.
2. Во время выдоха подтяните правое колено к груди. Обхватите голень чуть ниже колена (рис. 6.5.а).
Вместо голени можно обхватить нижнюю часть бедра (рис. 6.5.б)
3. Если ваше тело позволяет, попробуйте выпрямить левую ногу. Вы не должны испытывать неудобства! Если у вас есть проблемы со спиной, держите колено согнутым.
4. Оставайтесь в этом положении от шести до восьми циклов дыхания (вдох-выдох). Повторите последовательность со второй ногой.



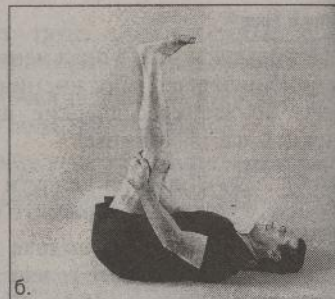
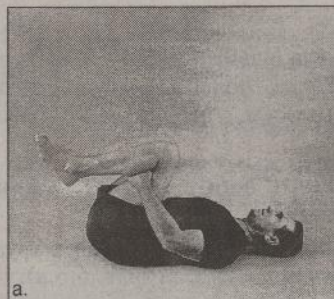
6.5. Используйте эту позу, чтобы разогреть мышцы спины

Растягивание обеих ног

Это упражнение, в котором участвуют обе ноги, оказывает двойное действие. Оно разогревает нижнюю часть спины и мягко растягивает подколенные сухожилия. Растягивание обеих ног можно использовать и для разминки, и в качестве компенсирующего упражнения.



1. Лягте на спину и подтяните согнутые колени к груди.
2. Обхватите руками заднюю часть бедер (рис. 6.6.а).
3. Во время вдоха выпрямите обе ноги перпендикулярно полу; во время выдоха снова согните обе ноги (рис. 6.6.б).
4. Повторите шаги 2 и 3 шесть–восемь раз.



6.6. Удвойте удовольствие, разогрейте мышцы спины и подколенные сухожилия

Растягивание подколенных сухожилий

Без подколенных сухожилий (точнее, мышц и связанных с ними сухожилий) вашим ступням пришлось бы полностью взять на себя всю нагрузку во время ходьбы. Вам необходимо должным образом подготовить подколенные сухожилия к выполнению основных упражнений. Если мышцы подколенных сухожилий не разогреты, можно повредить их, особенно если вы склонны прилагать чрезмерные усилия (что, впрочем, никогда не приносит пользы).



1. Лягте на спину и вытяните ноги прямо перед собой, а руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Согните левую ногу в колене и поставьте стопу на пол (рис. 6.7.а).
3. Во время выдоха поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее, насколько это возможно (рис. 6.7.б).
4. Во время вдоха опустите ногу на пол.

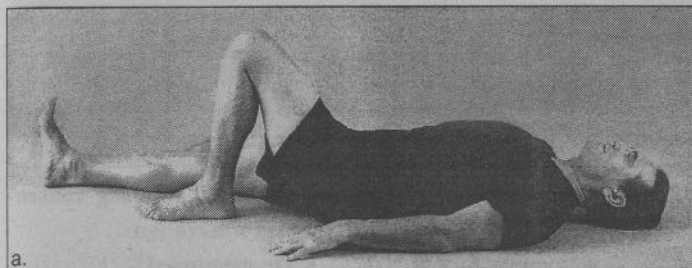
Следите за тем, чтобы голова и бедра лежали на полу.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4.

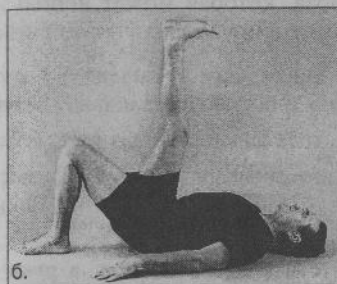
Затем сцепите руки на задней части поднятого бедра чуть выше колена и задержитесь в этой позе (рис. 6.7.в) на шесть-восемь циклов дыхания. Повторите то же самое с другой ногой.



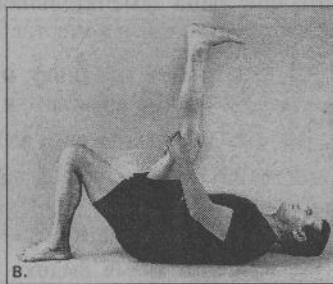
Если, поднимая или опуская ногу, вы чувствуете, что напрягается область горла или задняя часть шеи, подложите под голову подушку или сложенное одеяло.



а.



б.



в.

6.7. Разогретые подколенные сухожилия — волшебный ключик ко многим позам йоги

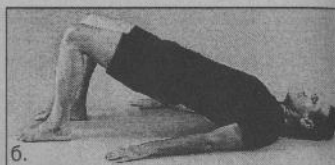
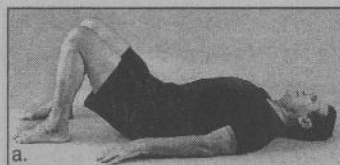
Динамический мостик — двипада пита



Это упражнение также можно использовать для разминки и в качестве компенсирующего. Санскритский термин *двипада* означает “две ноги”, а *пита* — “поза” (оно является синонимом слова *асана*).



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
2. Положите руки вдоль тела ладонями вниз (рис. 6.8.а).
3. Во время вдоха поднимите бедра на удобную вам высоту (рис. 6.8.б).
4. Во время выдоха опустите бедра на пол.
5. Повторите шаги 3 и 4 восемь раз.



6.8. Эта разминочная поза часто используется в качестве компенсирующей или основной позы

Вариация „мостика“ с поднятыми руками

Это еще одна замечательная поза, которая может использоваться в разминке и в качестве компенсирующего упражнения.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
2. Положите руки вдоль тела ладонями вниз (рис. 6.9.а).
3. Во время вдоха поднимите бедра на удобную высоту, одновременно с этим поднимите руки над головой и коснитесь ими пола (рис. 6.9.б).
4. Во время выдоха опустите бедра на пол, а руки — вдоль тела.
5. Повторите шаги 3 и 4 восемь раз.

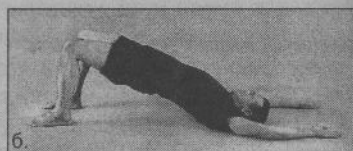


Рис. 6.9. Хорошая вариация „мостика“

Голова к коленям — динамическая поза



Это более энергичное упражнение не следует выполнять, если у вас есть проблемы с шеей.

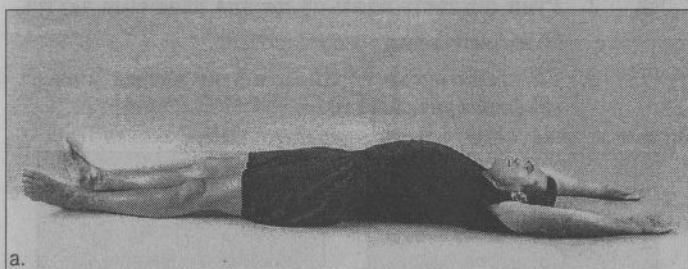


1. Лягте на спину в позу трупа, руки расслабьте и положите вдоль тела ладонями вниз (см. рис. 6.4.а).
2. Во время вдоха медленно поднимите руки над головой и коснитесь ими пола (рис. 6.10.а).

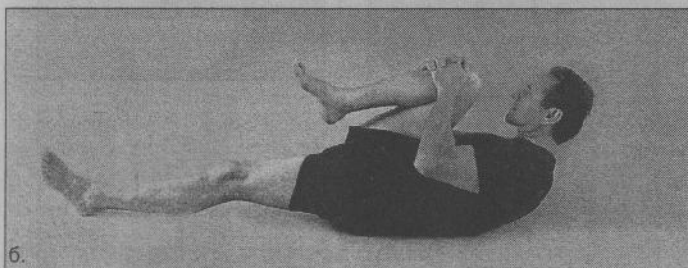
3. Во время выдоха подтяните правое колено к груди, оторвите голову от пола и обхватите руками правое колено.

Следите за тем, чтобы ваши бедра лежали на полу. Не напрягаясь и не дергаясь, подведите голову как можно ближе к колену.

4. Во время вдоха освободите колено, опустите голову, руки и выпрямленную правую ногу на пол.
5. Повторите шаги 2–4 от шести до восьми раз. Затем все повторите для другой ноги.



а.



б.

6.10. Используйте эту последовательность движений перед более интенсивной физической тренировкой



Чтобы облегчить выполнение этой последовательности движений, не отрывайте голову от пола.

Стоячие позы

Это самая разнообразная группа поз. Они могут использоваться для разминки и подготовки к тренировке, а также в качестве компенсирующих или основных поз. Стоячие позы

полезно применять в качестве разминки в тех случаях, когда основной комплекс насыщен упражнениями, которые также выполняются из положения стоя.

Поза стоя с поднятыми руками

Выполняйте это упражнение в любом месте в течение дня, если вам захочется сделать перерыв после долгого сидения. Пусть это станет вашей привычкой.



1. Станьте прямо, но расслабленно. Ноги поставьте на ширину бедер (рис. 6.11.а).
2. Руки опустите вдоль туловища ладонями внутрь. Смотрите прямо перед собой.
3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (рис. 6.11.б).

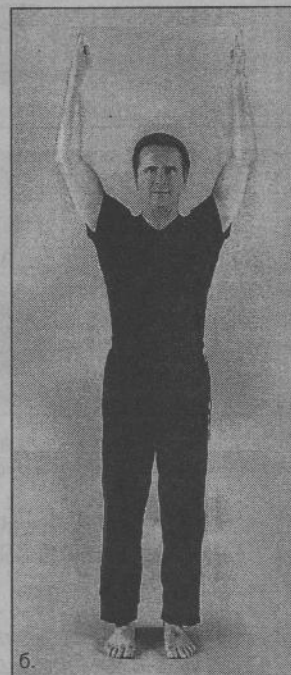
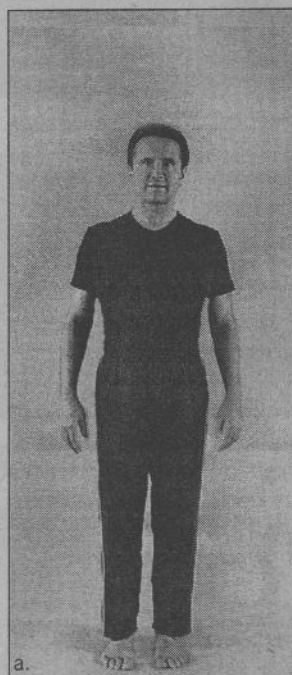


Рис. 6.11. Расслабьте шею и плечи, в которых так часто накапливается напряжение

4. Во время выдоха опустите руки в исходное положение.
5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

Повороты головы

Повороты головы в сочетании с правильным дыханием растягивают и укрепляют мышцы верхней части тела.



1. Станьте прямо, но расслабленно. Ноги поставьте на ширину бедер.
2. Руки опустите вдоль туловища ладонями внутрь. Смотрите прямо перед собой.
3. Во время вдоха поднимите правую руку вперед и вверх над головой, одновременно поворачивая голову влево (рис. 6.12).
4. Во время выдоха опустите руку вниз и поверните голову в исходное положение.
5. Во время вдоха поднимите левую руку вперед и вверх над головой, одновременно поворачивая голову вправо.
6. Повторите шаги 3–5 от шести до восьми раз в каждую сторону, чередуя правую и левую руки.

Вращение плечами

Вращение плечами используется во многих видах физической активности. Главная особенность йогического варианта состоит в том, что мы выполняем движение медленно и осознанно и координируем его с дыханием.



1. Станьте прямо, но расслабленно. Ноги поставьте на ширину бедер.
 2. Руки опустите вдоль туловища ладонями внутрь. Смотрите прямо перед собой.
 3. Во время вдоха вращайте плечами вверх и назад (рис. 6.13); во время выдоха опустите плечи вниз.
 4. Повторите шаг 3 от шести до восьми раз.
- Повторите последовательность, изменив направление вращения, пять–восемь раз.

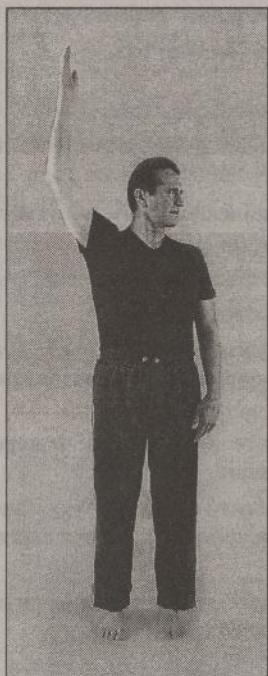


Рис. 6.12. Хорошая поза для увеличения гибкости шеи



Рис. 6.13. Выполняйте вращения плечами медленно, координируя дыхание и движения

Динамическая стойка с наклоном вперед

Можно использовать это упражнение для разминки и в качестве компенсирующего.



1. Станьте прямо, но расслабленно, поставьте ноги на ширину бедер.
2. Руки опустите вдоль тела ладонями внутрь.
3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (см. рис. 6.11.б).
4. Во время выдоха наклонитесь вперед. Ощувив напряжение в задней части ног, слегка согните руки и ноги, — выполните “прощение конечностей” (рис. 6.14).

5. Во время вдоха медленно поднимитесь, постепенно “выстраивая” позвонки снизу вверх, и поднимите руки над головой. Затем опустите руки вдоль тела.
6. Повторите шаги 3–5 от шести до восьми раз.

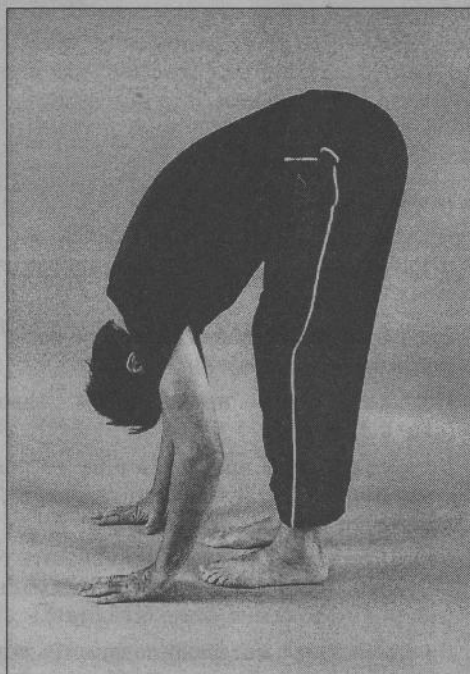


Рис. 6.14. Правильное возвращение в исходное положение так же важно, как и выполнение основной части упражнения



Обратите внимание на то, что подниматься нужно медленно! Если у вас нет проблем со спиной, спустя несколько недель вы, возможно, захотите выполнить более сложные варианты:

- ✓ возвращаясь в исходное положение, поднимите руки, как крылья, через стороны вверх над головой;
- ✓ во время вдоха поднимите слегка согнутые руки вперед и вверх, до уровня ушей. Затем поднимите

верхнюю часть спины, среднюю часть спины, нижнюю часть спины и, наконец, полностью выпрямитесь. Ваши руки окажутся у вас над головой.

Сидячие позы

Позы йоги, выполняемые из положения сидя, также очень разнообразны. Они включают наклоны вперед, назад, в стороны и всевозможные скручивания. В этом разделе вы узнаете, как можно подготовиться к выполнению основных поз из положения сидя.

Поза сидя свернувшись

Это один из самых простых способов разминки, подготовки спины для наклонов вперед или компенсирования скручиваний, выполняемых из положения сидя.



1. Сядьте на пол и удобно скрестите ноги, приняв позу *сукхасана* (см. главу 7).
2. Положите руки перед собой ладонями вниз (рис. 6.15.а).
3. Во время выдоха протяните руки по полу как можно дальше вперед и наклонитесь вперед, опустив туловище на бедра.
Старайтесь максимально приблизить голову к полу или просто примите максимально низкое удобное положение (рис. 6.15.б).
4. Во время вдоха медленно поднимите туловище и голову вверх и вернитесь в исходное положение.
5. Повторите шаги 3 и 4 от четырех до шести раз; затем поменяйте ноги и снова повторите шаги 3 и 4 от четырех до шести раз.

Поза сидя со сложенными руками

Поза сидя со сложенными руками избавит вас от напряжения, скопившегося в верхней части позвоночника, и “раскроет” вашу грудь.



1. Сядьте на пол и удобно скрестите ноги (см. главу 7).
2. Сложите руки в молитвенном жесте, большие пальцы поверните к груди (рис. 6.16.а).

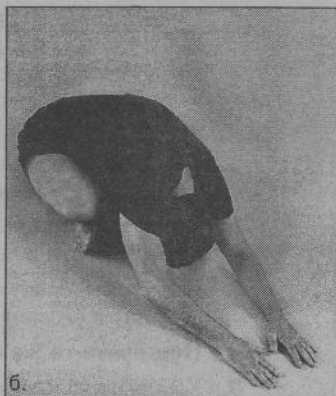


Рис. 6.15. На выдохе руки скользят вперед

3. Во время вдоха поднимите руки над головой.
Следите глазами за большими пальцами рук (рис. 6.16.б).
4. Во время выдоха верните руки в исходное положение (рис. 6.16.а).
5. Во время вдоха опустите руки в стороны на уровне плеч. Смотрите прямо перед собой (рис. 6.16.в).
6. Во время выдоха снова соедините руки у груди (рис. 6.16.а).
7. Повторите шаги 3–6 от шести до восьми раз.

Усложненные сидячие позы ("укачиваем ребенка")

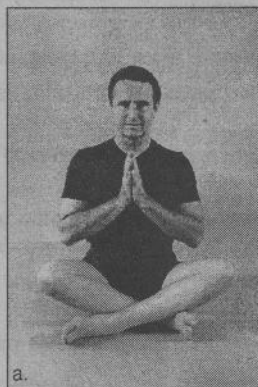


Если вам не удастся выполнить следующую последовательность (или же ей сопутствуют болевые ощущения), не приступайте к более сложным сидячим позам, которые мы описываем в главе 7. Не пытайтесь выполнить упражнение "укачиваем ребенка", если у вас есть проблемы с коленями.

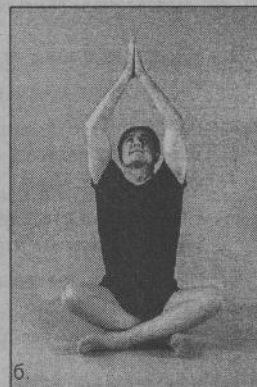


1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой.
Поставьте руки за спиной в качестве опоры (рис. 6.17.а).
2. Хорошенько встряхните ногами.
3. Согните правую ногу в колене и положите правую стопу под прямым углом чуть выше левого колена.

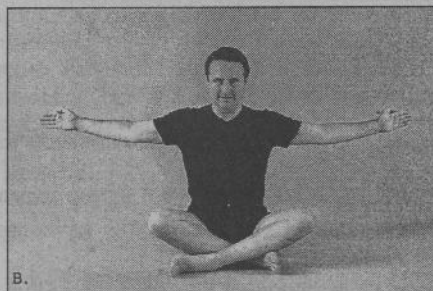
4. Придерживайте правую стопу левой рукой и правое колено — правой рукой. Покачайте правым коленом вверх-вниз от шести до восьми раз, мягко надавливая, а затем отпуская внутреннюю часть правого бедра (рис. 6.17.б).
5. Осторожно поднимите правую стопу вверх и покачайте ею, поместив ее в изгиб левого локтя.
6. Покачайте правое колено, поместив его в изгиб правого локтя и, если можете, сцепите пальцы.
7. Выпрямите спину и мягко покачайте правой ногой из стороны в сторону шесть-восемь раз (рис. 6.17.в).
8. Повторите то же самое для левой ноги.
9. Хорошенько встряхните ногами.



а.

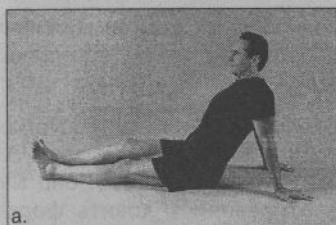


б.

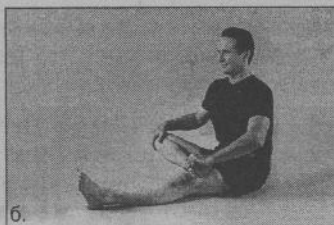


в.

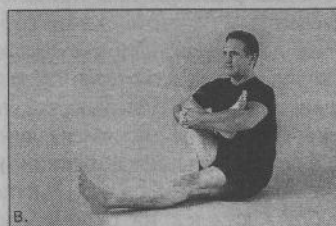
Рис. 6.16. Если захотите немного передохнуть, попробуйте выполнить это упражнение в офисе сидя на стуле



а.



б.



в.

Рис. 6.17. Убедитесь, что не испытываете неудобства во время выполнения шагов 1–4, прежде чем переходить к шагам 5–7

Определитесь в выборе основных поз

Основные позы — это стандартные *асаны*, которые можно найти в классических текстах и современных учебниках йоги. Эти *асаны* играют главную роль в тренировке, требуя от вас упорства и значительных усилий. В других главах части III мы описываем те основные позы, которые обычно рекомендуем начинающим ученикам. Выбирая *асаны*, помните: они должны соответствовать вашим индивидуальным потребностям.

Всегда предваряйте выполнение основных поз разминочными, а завершайте тренировку компенсирующими позами.

Возвращаемся к компенсирующим упражнениям

С помощью компенсирующих упражнений можно усилить положительный эффект основных поз йоги и нейтрализовать напряжение и переутомление, возникающие в процессе тренировки. Так, выполнив сильный прогиб назад (как, например, в “кобре”), вы наверняка почувствуете напряжение в нижней части спины и захотите выполнить простую компенсирующую позу, в которой ваше тело сложилось бы, как в позе зародыша. Итак, вам необходимо не только изучить технику выполнения

основных поз йоги, но и усвоить правила их компенсирования в процессе тренировки. Это пожелание мы хотим проиллюстрировать следующим примером.



Когда я (Ларри Пейн) был маленьким мальчиком, мой отец часто брал меня с собой на рыбалку. Мы наслаждались обществом друг друга, болтая обо всем на свете. Однажды мы отправились ловить форель. В поисках хорошего места для рыбалки нам пришлось подняться на очень высокий и крутой склон горы. Когда мой отец понял, что дальнейший подъем может оказаться опасным, он велел мне ждать, пока он оценит местность. Я смотрел, как отец поднимается все выше и выше, пока он совсем не исчез из виду. Я ждал его больше часа, а затем услышал доносящийся издали крик о помощи. Отец поднялся так высоко, что не мог спуститься. Он просидел на склоне горы несколько часов, пока не подоспела группа спасателей. Если вы будете выполнять исключительно основные йогические позы, пренебрегая компенсирующими, вы можете попасть в подобную ситуацию.



Вот несколько основных указаний относительно использования компенсирующих упражнений.

- ✓ Если в процессе тренировки вы ощущаете напряжение где-либо в теле, выполните одну или две простые компенсирующие позы.
- ✓ Большинство компенсирующих поз являются динамическими с участием осознанного дыхания (см. главу 5).
- ✓ Компенсирующие упражнения, которые вы выполняете сразу после основных поз, должны быть менее трудными по сравнению с предыдущими (рис. 6.18).
- ✓ Не выполняйте одну за другой позы, требующие усилий в противоположных направлениях. Некоторые инструкторы йоги обучают позе рыбы в качестве компенсирующей позы после стойки на плечах. Но эта комбинация может оказаться сложной для новичков, поэтому мы рекомендуем вам менее сложную позу кобры.



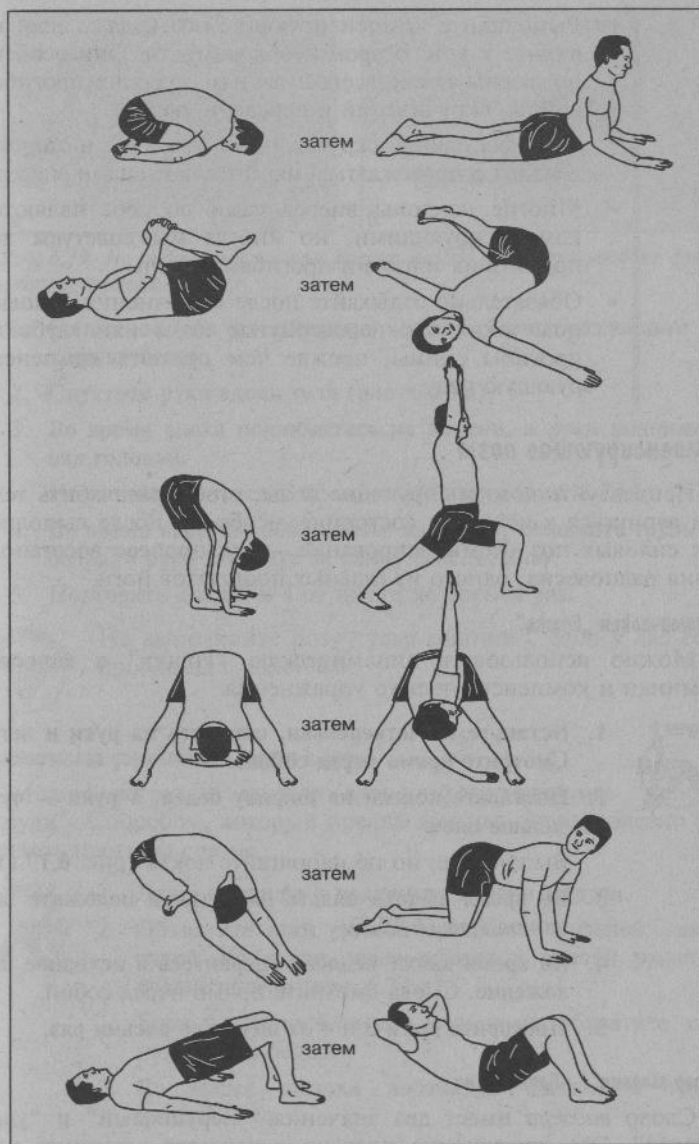


Рис. 6.18. Основные и компенсирующие позы йоги. Обычно компенсирующие позы являются динамическими (выполняются в движении)

- ✓ Выполняйте компенсирующие позы, даже если не видите в этом острой необходимости. Они особенно важны после всевозможных глубоких прогибов спины, скручиваний и перевернутых поз.
- ✓ Прогибы спины, скручивания и наклоны в стороны должны сопровождаться мягкими наклонами вперед.
- ✓ Многие наклоны вперед сами по себе являются компенсирующими, но иногда мы советуем дополнить их мягкими прогибами спины.
- ✓ Обязательно отдыхайте после выполнения силовых поз, таких как перевернутые позы или глубокие прогибы спины, прежде чем принять компенсирующую позу.

Компенсирующие позы

Используйте компенсирующие позы, чтобы расслабить тело или вернуться в исходное состояние, особенно после выполнения силовых поз. Компенсирование — это процесс восстановления равновесия, одного из главных постулатов йоги.

Динамическая „кошка“

Можно использовать динамическую „кошку“ в качестве разминки и компенсирующего упражнения.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Смотрите прямо перед собой.
2. Поставьте колени на ширину бедер, а руки — чуть дальше плеч.
Выпрямите, но не напрягайте локти (рис. 6.19.а).
3. Во время выдоха сядьте на пятки и положите лоб на пол (рис. 6.19.б).
4. Во время вдоха медленно вернитесь в исходное положение. Снова смотрите прямо перед собой.
5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

„Удар молнии“ — ваджрасана

Слово *ваджра* имеет два значения: „нерушимый“ и „удар молнии“. Это упражнение полезно в качестве разминки или компенсирующего упражнения.

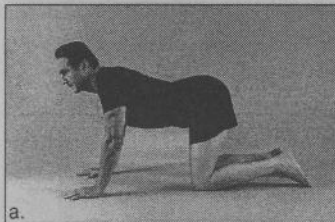


Рис. 6.19. Не садитесь слишком далеко назад, выберите удобное для себя расстояние

1. Сядьте на пол на согнутые колени. Стопы раздвиньте на ширину бедер.
2. Опустите руки вдоль тела (рис. 6.20.а).
3. Во время вдоха поднимитесь на колени, а руки поднимите над головой.
Наклонитесь назад и посмотрите вверх (рис. 6.20.б).
4. Во время выдоха снова сядьте на пятки, положите грудь на бедра, а руки заведите за спину (рис. 6.20.в).
5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.



Не выполняйте позу “удар молнии”, если у вас есть проблемы с коленями.

Динамическое упражнение „колени к груди“

Можно встретить немало вариаций упражнения “колени к груди”. Способом, который предлагаем мы, очень полезно завершать прогибы спины.



1. Лягте на спину и подтяните колени к груди.
2. Обхватите ноги руками чуть ниже коленей: левой рукой обхватите левое колено и правой рукой — правое колено (рис. 6.21.а).
Если у вас проблемы с коленями, обхватите заднюю часть бедер.
3. Во время выдоха подтяните колени к груди (рис. 6.21.б).
4. Во время вдоха отодвиньте колени от груди.
5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

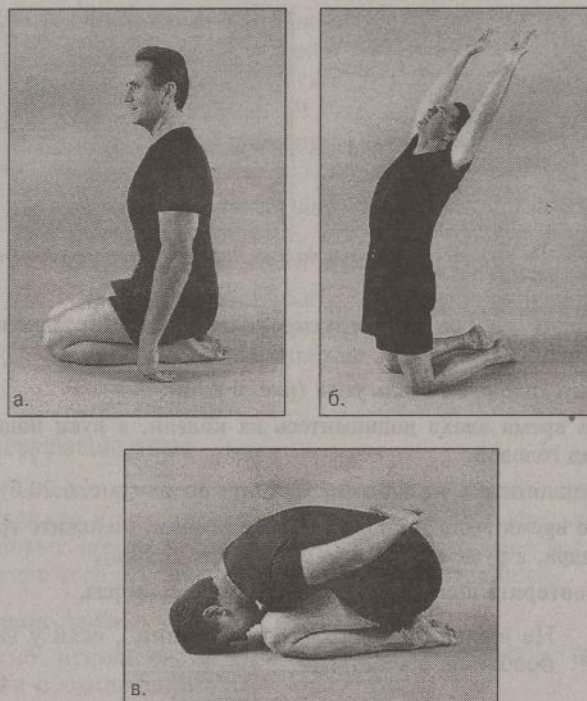


Рис. 6.20. Войдите в гармонию с дыханием. Вдыхайте, когда раскрываетесь, и выдыхайте, когда сворачиваетесь

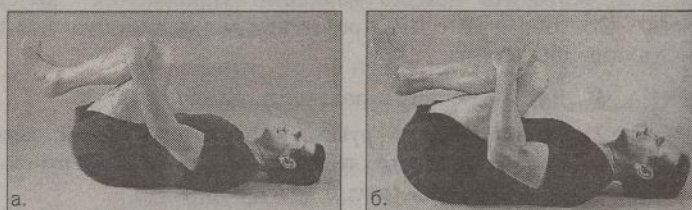


Рис. 6.21. Правую ногу обхватите правой рукой, а левую — левой

Отдых и расслабление

Периоды отдыха должны быть включены в каждую программу йоги. Вам нужно делать паузы в процессе занятия, расслабиться по его окончании, а также улучшить качество вашей

практики — и все это с помощью периодов отдыха! Отдых необходим в следующих случаях.

- ✓ Перед началом занятия, для того чтобы переодеться, настроиться на предстоящую тренировку и установить связь между вашим телом, дыханием и сознанием.
- ✓ В промежутках между выполнением отдельных поз; для восстановления и подготовки к выполнению следующей позы.
- ✓ После выполнения силовых поз как составляющая часть компенсирующих упражнений.
- ✓ Для восстановления дыхания.
- ✓ Для самонаблюдения.
- ✓ Для подготовки к выполнению техник расслабления.

Время отдыхать и время продолжать занятие



Лучшие подсказки, которые дают вам понять, что вы нуждаетесь в отдыхе, — ваше *дыхание* и *уровень энергии*. Будьте внимательны к себе в течение занятия. Если ваше дыхание стало неглубоким и неровным или вы чувствуете даже легкую усталость, отдохните! Рекомендуемые нами позы для отдыха показаны на рис. 6.22.

Не существует непреложной формулы, которая предписывала бы, как долго нужно отдыхать. Критерием может быть ваша готовность приступить к следующему упражнению. И конечно, не следует обманывать себя и злоупотреблять периодами отдыха между позами и в конце занятия.



Если вы приступаете к занятию йогой уставшими или невыспавшимися, то наверняка захотите отдохнуть большую часть занятия. В этом случае начните с нескольких минут отдыха, затем выполните пару дыхательных упражнений, и ваш уровень энергии ощутимо повысится.

Позы для отдыха



Можно находиться в позе для отдыха от шести до 12 циклов дыхания или же так долго, как вам требуется. Продолжительность паузы зависит также от того,

каким временем вы располагаете и какую часть индивидуального комплекса выполняете. Но всегда помните о том, что в йоге никогда не нужно спешить.

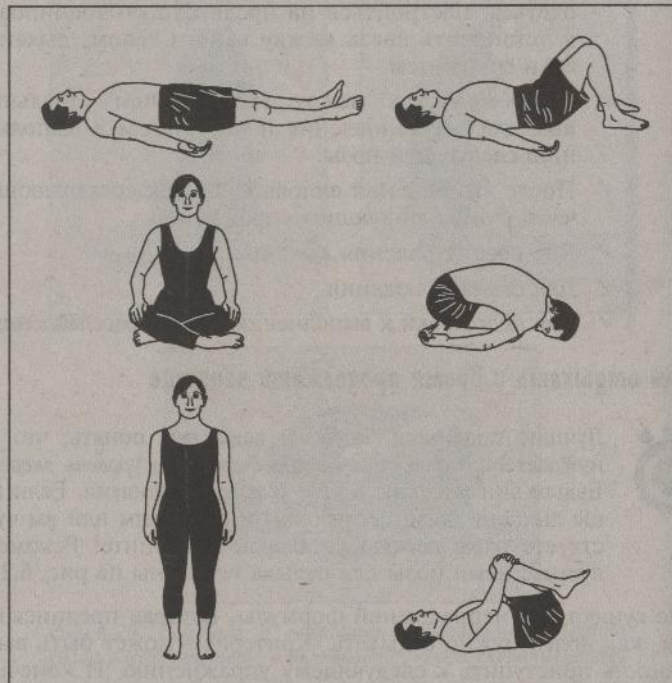


Рис. 6.22. Некоторые позы, рекомендуемые для отдыха

Поза трупа — шавасана



Слово *шава* означает “труп”; эту позу также называют мертвой позой — *мритасана*, от *мрита* — “мертвый” и *асана* — “поза”.



1. Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу. Можете завести руки за спину и опереться на них.
2. Слегка подайте бедра вперед, а туловище опустите назад, опираясь на предплечья.
3. Опустите на пол голову и верхнюю часть спины.

4. Выпрямите ноги, раздвиньте стопы на ширину бедер и поверните носки наружу.
5. Скрестите руки поверх груди, как будто обнимаете себя. Таким образом вы расширяете верхнюю часть своей спины.
6. Опустите руки на пол от самых плеч до кистей. Руки должны лежать на полу ладонями вверх (рис. 6.23).
7. Несколько раз медленно поверните голову из стороны в сторону, а затем выровняйте ее (затылок касается пола).
8. Закройте глаза и расслабьтесь.

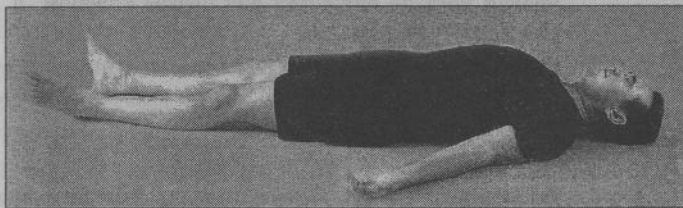


Рис. 6.23. Шавасана — самая популярная поза йоги

Вариация шавасаны с согнутыми коленями

Следуйте описанию шагов для шавасаны, но согните ноги в коленях, а стопы поставьте на пол на ширину бедер (рис. 6.24).

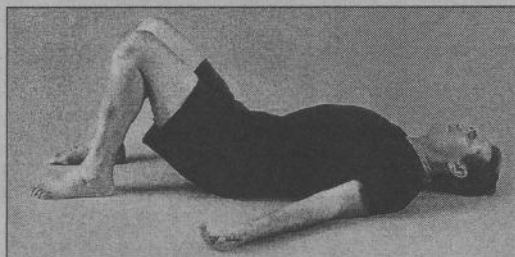


Рис. 6.24. Эта вариация шавасаны предпочтительна в случае проблем со спиной



Если вы чувствуете дискомфорт в спине, подложите под колени подушку или сложенное одеяло. Если вы ощущаете напряжение в шее или горле, положите маленькую подушку или сложенное одеяло под голову.

Легкая поза — сукхасана

Слово *сукха* означает “легкий” или “приятный”. По сравнению с другими сидячими позами эта поза действительно легко-выполнима и доступна даже новичкам.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Положите руки вдоль тела ладонями вниз, повернув пальцы рук вперед.
2. Хорошенько встряхните ногами.
3. Скрестите лодыжки и положите левую лодыжку поверх правой.
4. Опираясь на руки, еще глубже скрестите ноги, пока правая нога не окажется под левым коленом, а левая нога — под правым.
5. Опустите руки на колени ладонями вниз; правую руку положите на правое колено, левую руку — на левое.
6. Выровняйте спину, шею и голову, смотрите прямо перед собой.



Если ваши колени оказались выше бедер, сядьте на сложенное одеяло или подушку.

Можете держать глаза открытыми или закрытыми.

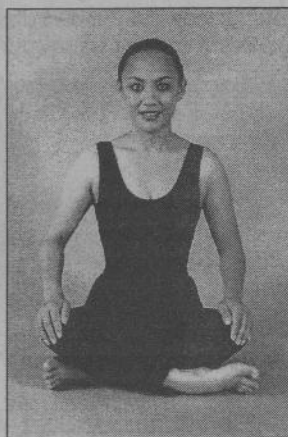


Рис. 6.25. Самая доступная сидячая поза

Поза горы — тадасана

Санскритское слово *тада* буквально означает “пальмовое дерево”, поэтому упражнение еще называют позой пальмового дерева.



1. Станьте прямо, но расслабленно, ноги поставьте на ширину бедер.
Руки опустите вдоль тела ладонями внутрь.
2. Представьте вертикальную линию, которая соединяла бы ушную раковину, плечевой сустав, наружную сторону бедра, колена и лодыжки.
3. Смотрите прямо перед собой. Глаза могут быть открыты или закрыты (см. рис. 6.11.а).

Поза зародыша — баласана

Санскритское слово *бала* означает “зародыш”.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги.
2. Поставьте колени на ширину бедер, а руки — чуть дальше плеч.
Выпрямите, но не напрягайте локти.
3. Во время выдоха сядьте на пятки; опустите туловище на бедра, а лоб — на пол.
4. Положите руки на пол вдоль тела ладонями вверх (рис. 6.26).
5. Закройте глаза, расслабьтесь и спокойно подышите.

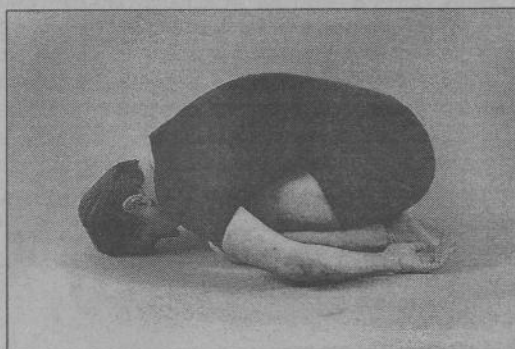


Рис. 6.26. Вы впервые познакомились с этой позой в материнском лоне

Поза зародыша с вытянутыми вперед руками

Следуйте описанию шагов для позы зародыша, но в шаге 4 вытяните руки вперед, положив ладони на пол (рис. 6.27).

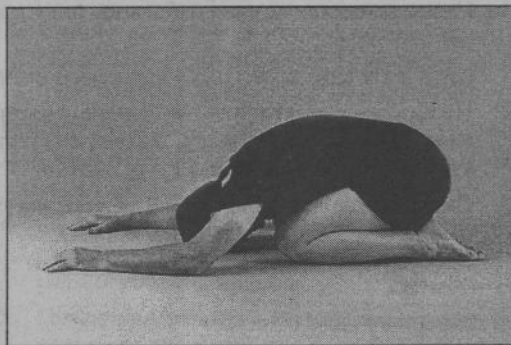


Рис. 6.27. Вытягивая руки вперед, вы ощущаете большее растяжение в верхней части спины

Поза „колени к груди“ — апанасана

Санскритское слово *апана* означает нисходящую жизненную силу или выдох.



1. Лягте на спину и подтяните колени к груди.
2. Обхватите голени чуть ниже коленей (рис. 6.28).

Если у вас проблемы с коленями, обхватите заднюю поверхность бедер.

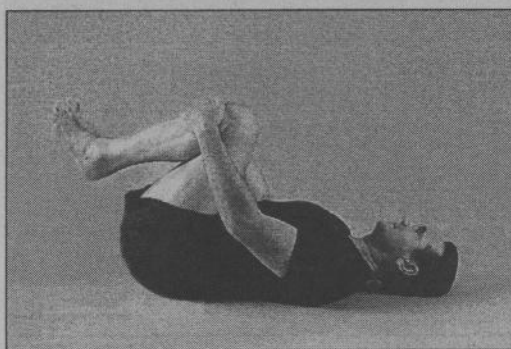


Рис. 6.28. Просто обхватите свои ноги и расслабьтесь

Примите положение сидя!

В этой главе...

- Полезные эффекты сидячих поз
- Начинаем с выполнения облегченных поз

Наша культура во многом определяет способ, которым мы сидим. Восточные люди сидят на полу на корточках или со скрещенными ногами, тогда как большинство западных людей могут удобно устроиться только на стуле или кресле — как, вероятно, сидите сейчас и вы, читая эту книгу. А повседневные привычки сидения, несомненно, оказывают влияние на нашу способность чувствовать себя уверенно и комфортно в позах йоги, будь то стоячие или сидячие позы.

Если вы никогда раньше не занимались йогой, то вскоре обнаружите, что просто разучились комфортно сидеть на полу! Однако регулярная практика (и особенно выполнение сидячих поз, которым посвящена эта глава) вернет вам способность удобно и устойчиво сидеть на твердой поверхности. Пока вы не готовы к тому, чтобы пересечь на пол, всегда, когда это возможно, используйте стул. Две крупнейшие мировые организации йоги, *Self-Realization Fellowship (SRF)* и *Transcendental Meditation (TM)*, советуют западным ученикам заниматься медитацией и выполнять дыхательные упражнения, сидя на стуле.

Сидячие позы удобны для расслабления, медитации, контроля дыхания, различных очистительных практик или в качестве исходного положения для выполнения других поз. Мы познакомим вас с такими позами, выполняемыми в положении сидя.

- ✓ Поза “сидя на стуле”
- ✓ Легкая поза
- ✓ Поза “удар молнии”
- ✓ Благоприятная поза
- ✓ Поза совершенства



В йоге существует и много других сидячих поз; вы сможете постепенно, по мере того как ваши суставы будут становиться более гибкими, а мышцы спины — более сильными, расширять свой “репертуар”.

Философия йогических поз



Позы (или *асаны* на санскрите) — самая знакомая и привычная вам часть йоги. Некоторые из них трудновыполнимы, а другие доступны большинству новичков. С помощью асан вы не только укрепите свои мышцы, разовьете гибкость и силу. Йогические позы помогут вам гармонизировать свой внутренний мир, свое тело и взаимодействие с внешним окружением.

Традиционные мастера йоги выполняют асаны как часть общей йогической системы. Позы составляют основу третьей ветви классического восьмеричного пути йоги, сформулированного великим учителем йоги Патанджали (см. главу 18).

Йогические позы — это не просто особые положения вашего тела. С их помощью вы можете проявить состояние сознания. Правильно выполненная *асана* — это отражение равновесия и спокойствия, баланса и совершенства. Она демонстрирует глубинную взаимосвязь тела и сознания.

Адепты йоги традиционно относятся к телу как к священному храму духа, который следует содержать в чистоте и красоте, выражая таким образом почтение пребывающей в нем духовной реальности, которую называют *духом*, *божественным* или *трансцендентным* “Я”. Но что, если вы предпочитаете просто практиковать йогу и не разделяете ее философские принципы? Что ж, вы и в этом случае можете считать йогические асаны способом взаимосвязи вашего тела со Вселенной. Согласитесь, ваше тело не является полностью изолированным от его окружения! Где точно заканчивается ваше тело и начинается окружающее пространство? Как далеко за пределы вашей физической оболочки — кожи — простирается электромагнитное поле, излучаемое вашим организмом? Как далеко от вас витали частицы кислорода, которые теперь стали частью вашего тела?



С помощью *асан* вы научите свое тело сохранять спокойное, свободное и устойчивое положение во время выполнения дыхательных упражнений и медитации. Сидячие позы, которым посвящена эта глава, действуют подобно естественным “транквилизаторам” и, расслабляя тело, расслабляют ваше сознание.



Чак и Мати — владельцы одного из крупнейших мировых центров хатха-йоги, который принимает более 1100 учеников в неделю. Они работают с опытными учениками по усложненным программам йоги, поэтому им необходимо сохранять гибкость мышц бедер и ног. По этой причине они стараются не сидеть на стульях и предпочитают сидеть на полу. В их квартирах практически нет мебели!



Асаны и мудры

Термин *асана* означает всего лишь “сидение”: поверхность, на которой сидит практикующий йогу, либо саму физическую позу. Существуют также *мудры*, или “печати”, — положения тела, которые особенно полезны для сохранения “запечатанной” в вашем теле жизненной энергии (*праны*). Выполняя мудры, вы повышаете энергетический уровень организма и сохраняете свое сознание в спокойном и деятельном состоянии.



Если во время сидения на полу ваши колени поднимаются больше чем на 10 см выше бедер, гибкость суставов ваших бедер оставляет желать лучшего. Если вы будете сидеть в такой позе во время медитации или выполнения дыхательных упражнений, то можете закончить занятие с болью в спине. Лучше примите во внимание эти временные ограничения вашего тела и воспользуйтесь опорой. Подложите под ягодицы жесткую подушку или плотно сложенное одеяло, чтобы колени опустились хотя бы до уровня бедер.

Вы собираетесь посетить лекцию или другие собрания, посвященные хатха-йоге? Будьте готовы к тому, что стульев может на всех не хватить и вам придется сидеть на полу. Если вы не привыкли сидеть на полу (со скрещенными ногами) без опоры для спины, захватите с собой жесткую подушку или одеяло, чтобы приподнять ягодицы (см. главу 17). Приходите пораньше, если хотите занять место у стены. В крайнем случае, можете принести с собой складной стул и сесть так, как вам удобно, в конце комнаты.

Приступаем к выполнению сидячих поз

Некоторые современные учебники по хатха-йоге представляют более 50 сидячих поз. Рассматривая изображения, приведенные в таких руководствах, неискушенный читатель поражается мастерству практикующих його, их удивительной подвижности и гибкости. Но имейте в виду: вам *гарантирован* успех, если вы разучите и станете регулярно выполнять всего лишь полдюжины сидячих поз.

Скорее всего вы, как и большинство западных людей, привыкли сидеть на стульях, креслах и диванах, а не на полу. Если это так, то самая простая йогическая поза сидя со скрещенными ногами сначала покажется вам непривычной и неудобной. Вряд ли вы удержите тело в этом положении дольше нескольких минут. В таком случае мы предлагаем ученикам не отчаиваться и освоить йогическое сидение на стуле.

Поза „сидя на стуле“

Большинство западных людей предпочитают сидеть на стуле даже во время медитации! Да, наши культурные традиции не предполагают сидение на полу! Но со временем вы обязательно освоите его. Итак, для первого сидячего упражнения вам понадобится устойчивый стул без подлокотников.



1. Сядьте на стул ближе к переднему краю сиденья. Не откидывайтесь на спинку стула. Стопы плотно прижмите к полу. Если вы не достаете ногами до пола, подложите под них книгу.
2. Положите руки на колени ладонями вниз и закройте глаза.
3. Выполните несколько движений спиной, поочередно проваливаясь вперед и прогибаясь назад, — исследуйте весь диапазон движения вашего позвоночника.

Найдите удобную вертикальную позу.

4. Разверните (распрямите) грудь, не нарушая линии естественного изгиба поясницы; найдите удобное положение для головы.

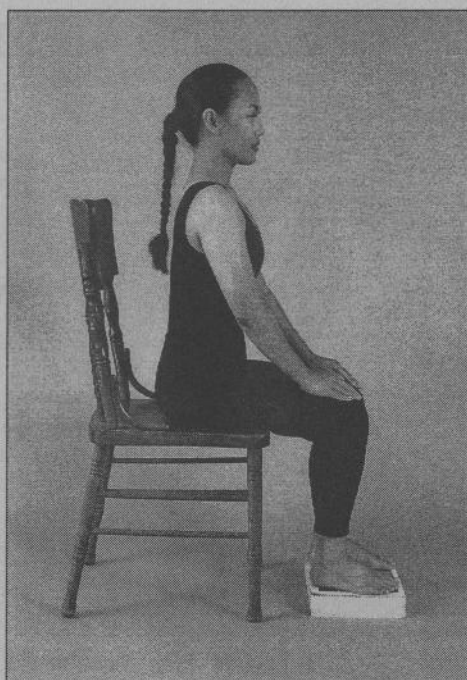


Рис. 7.1. Ухо, плечо и бедро должны находиться на одной линии

Легкая поза — сукхасана



Великий учитель йоги Патанджали утверждал, что любая поза должна быть “устойчивой” (*стхира*), а также “легкой, приятной и удобной” (*сукха*). Основная сидячая поза йоги носит соответствующее название — легкая поза (*сукхасана*), которую западные люди иногда называют *позой портного* (рис. 7.2). Мы настоятельно рекомендуем новичкам начинать сидячую практику именно с легкой позы.



Эта устойчивая и комфортная сидячая поза подходит для медитации и выполнения дыхательных упражнений. Она также помогает развить гибкость бедер и позвоночника, поэтому служит хорошей подготовкой для выполнения более сложных поз.



Рис. 7.2. Поза должна быть устойчивой и комфортной

Выполняя эту и следующие позы, используйте жесткую подушку или сложенное одеяло, чтобы приподнять ягодицы и сесть комфортно и устойчиво.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги.

Положите руки на пол вдоль тела. Чтобы избавиться от напряжения, несколько раз хорошенько встряхните ногами вверх-вниз.

2. Скрестите лодыжки и положите левую лодыжку поверх правой.

3. Положите ладони на пол и поместите правую ногу — под левое колено, а левую ногу — под правое колено.

4. Потянитесь вверх и выпрямите спину. Найдите удобное положение для головы.

Примечание. В классической позе подбородок опущен на грудь, а руки выпрямлены в локтях. Мы же предлагаем вам оставить руки на коленях ладонями вниз, локти согнуть, голову держать прямо, — это облегченный вариант позы для начинающих.



Во время выполнения сидячих поз необходимо время от времени менять положение ног.

Поза „удар молнии” — ваджрасана



Поза “удар молнии” — одна из самых безопасных сидячих поз, поэтому подходит тем, у кого проблемы со спиной. Благодаря *ваджрасане* повышается гибкость лодыжек, коленей и бедер, а также улучшается циркуляция крови в области живота, налаживается пищеварение.



1. Встаньте на пол на колени и затем опуститесь на пятки.

Пятки должны находиться точно под ягодицами. Согнутые в локтях руки положите на колени ладонями вниз.

2. Потянитесь вверх и выпрямите спину, найдите удобное положение для головы и смотрите прямо перед собой (рис. 7.3).

Примечание. В классической позе, которую мы не рекомендуем новичкам, подбородок опущен на верхнюю часть груди, а выпрямленные в локтях руки лежат на коленях.



Если мышцы ваших бедер настолько негибкие, что вам сложно сидеть на пятках или вы испытываете боль в коленях, положите между бедер и икр подушку или сложенное одеяло. Постепенно увеличивайте высоту подъема, пока не сможете сидеть удобно. Если вы чувствуете дискомфорт в наружной части лодыжек, положите под ноги сложенное полотенце или одеяло.



Санскритское слово *ваджра* означает “удар молнии” или “нерушимый”.

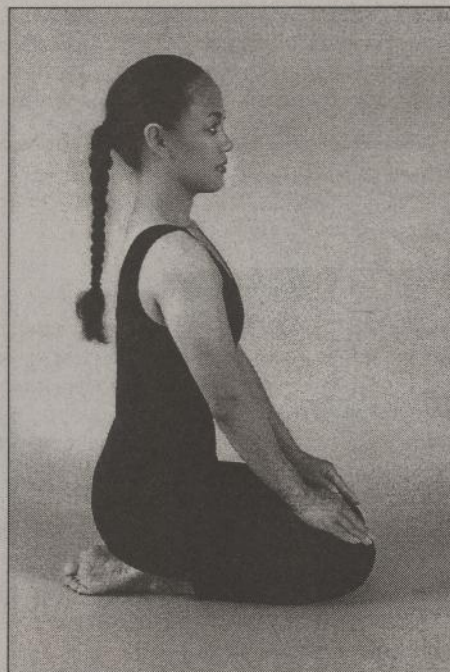


Рис. 7.3. Удобная и безопасная поза хороша для тех, у кого есть проблемы с поясницей

Благоприятная поза — свастикасана

Хотя для многих людей слово *свастика* ассоциируется исключительно с фашизмом, в древние времена оно означало солнечный символ хорошей судьбы. Таково его значение и в йоге.

Свастикасана улучшает гибкость бедер, коленей и лодыжек и укрепляет спину.



Обратитесь к разделу “Усложненные сидячие позы (укачиваем ребенка)” в главе 6, чтобы улучшить качество выполнения этой позы.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги. Положите руки на пол вдоль тела ладонями вниз.

Чтобы избавиться от напряжения, несколько раз хорошенько встряхните ногами вверх и вниз.

2. Согните левую ногу в колене и подтяните левую стопу к внутренней части правого бедра, приблизив левую пятку к паху. (Не выполняйте эту позу, если она слишком трудна для вас!)
3. Согните правую ногу в колене и возьмитесь руками за правую стопу.
4. Обхватите правой рукой переднюю часть лодыжки, а левой рукой возьмитесь за подушечку большого пальца.
Теперь положите наружную часть стопы между бедром и икрой левой ноги так, чтобы был виден только большой палец. Если можете, пошевелите внутренней частью левой стопы, лежащей между бедром и икрой правой ноги.
5. Положите руки на колени ладонями вниз. Расслабьте их.
6. Потянитесь вверх и выпрямите спину, найдите удобное положение для вашей головы и смотрите прямо перед собой (рис. 7.4).

Примечание. В классической позе подбородок лежит на груди, руки выпрямлены, ладони раскрыты на коленях в *гьяна-мудра*. Левая стопа помещена между бедром и икрой правой ноги.



Гьяна-мудра, что в переводе означает “печать мудрости”, — одно из используемых в йоге положений рук. Чтобы выполнить эту мудру, соедините кончики большого и указательного пальцев, образуя круг. Затем вытяните прижатые друг к другу остальные три пальца (как показано на рис. 7.5). Это положение руки образует круг, замыкающий в теле жизненную энергию (*прану*).

Совершенная поза — сиддхасана



Санскритское слово *сиддха* имеет два значения: “совершенный” и “адепт”. Многие учителя йоги в преклонном возрасте используют сиддхасану вместо позы лотоса. Мы же не рассматриваем “полулотос” и, тем более, полный “лотос” в этой книге, поскольку эти позы доступны только опытным ученикам.



Рис. 7.4. Поза счастливой судьбы

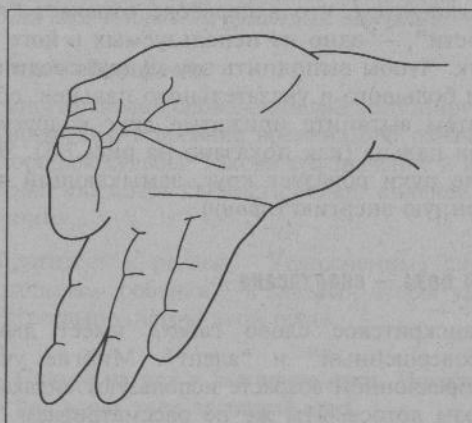


Рис. 7.5. Это положение рук замыкает в теле жизненную энергию (прану)

Сиддхасана улучшает гибкость бедер, коленей и лодыжек и укрепляет спину. Эта поза считается лучшей из медитативных поз для учеников, практикующих целибат (безбрачие). *Сиддхасана* также полезна для мужчин, страдающих различными заболеваниями предстательной железы.



Обратитесь к разделу “Усложненные сидячие позы (укачиваем ребенка)” в главе 6, чтобы улучшить качество выполнения этой позы.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги. Руки опустите вдоль тела ладонями вниз; пальцы рук плотно прижаты к бедрам.

Несколько раз хорошенько встряхните вытянутыми ногами.

2. Согните левую ногу в колене и прижмите левую пятку к области *промежности* (между анусом и гениталиями).

Левой рукой придерживайте левую лодыжку.

3. Согните правую ногу в колене и положите правую пятку у наружной части левой лодыжки.

4. Положите правую стопу на левую лодыжку и удерживайте правую пятку у области гениталий.

5. Поместите наружную часть правой стопы между бедром и икрой левой ноги.

6. Положите руки на колени ладонями вниз и расслабьте их.

7. Потянитесь вверх, выпрямите спину и выровняйте положение головы; смотрите прямо перед собой (рис. 7.6).

Можете использовать подушку, чтобы поднять бедра до одного уровня с коленями.

Примечание. В классической позе, которую мы не рекомендуем начинающим, подбородок лежит на груди, руки выпрямлены в локтях, ладони раскрыты на коленях в *гьяна-мудра* (см. описание в разделе “Благоприятная поза — *свастикасана*” выше в этой главе). Внутренняя часть левой стопы помещена между бедром и икрой правой ноги.

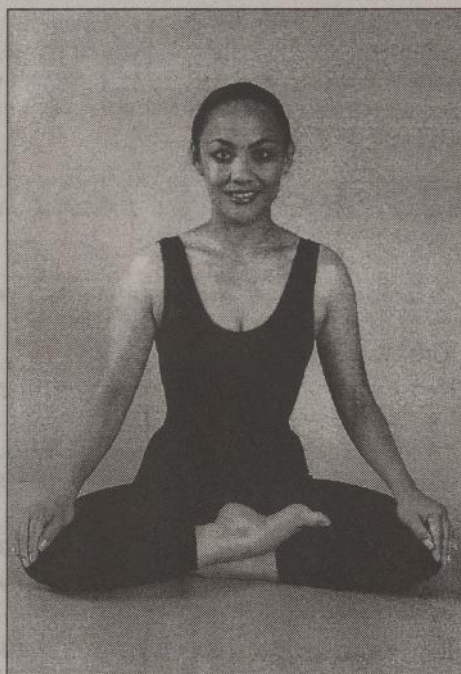


Рис. 7.6. Совершенная поза

Учимся правильно стоять

В этой главе...

- Умение стоять как искусство
- Йогические позы, выполняемые стоя

В этой главе мы обсуждаем *прямостояние*, которое с точки зрения йоги во многом отличается от привычного нам положения стоя. На положение стоя влияет сила позвоночника, а также гибкость мышц, сухожилий и связок. Обычно возложенные на них функции выполняются чуть ли не автоматически. Но для того чтобы стоять правильно и красиво, как призывает йога, требуется осознанность.

В этой главе мы знакомим вас с десятью самыми известными и распространенными позами йоги, выполняемыми стоя. Представленные нами упражнения помогут вам освоить искусство стоять осознанно, устойчиво и красиво.

Двуногие создания

Сотни тысяч лет назад наши предки научились стоять “на своих двоих”, и во многом благодаря этому достижению мы являемся людьми. Поэтому стоячие йогические позы считаются основой практики *асан*.

То, как вы стоите, может многое рассказать о вас. Один человек сутулится, выпячивая живот, а другой, напротив, напрягает брюшные мышцы, выпячивает грудь и задирает вверх подбородок. Но оба эти способа вредны для здоровья! Вы можете научиться стоять прямо и в то же время оставаться расслабленными.

Помните о том, что тело и ум человека едины; в некотором смысле тело отражает состояние ума. Благодаря регулярной практике йоги вы научитесь чувствовать и понимать свое тело, а также дисциплинировать ум.

Вы чувствуете себя уверенно!

Может показаться, что в названии йогических стоячих поз кроется противоречие (слово *асана* означает “сидение”), но эти позы действительно помогают вам ощутить твердую опору. Все древние йогические источники утверждают, что достичь высот в йоге можно, только став таким же устойчивым, как гора или секвойя.

Учимся стоять прямо

Подключив к своей практике стоячие позы, вы ускорите дальнейшее продвижение в йоге. Стоячие позы укрепляют ноги и лодыжки, развивают гибкость бедер и улучшают чувство равновесия. Вы обретете способность — физическую и ментальную — “стоять удобно и устойчиво”, что является важным аспектом йогического образа жизни.



Стоячие позы необычайно разнообразны. Можно использовать их следующим образом.

- ✓ В ходе разминки перед занятием.
- ✓ В качестве подготовки к выполнению специальных групп поз (например, стоячие наклоны вперед хорошо выполнять перед сидячими наклонами вперед).
- ✓ В качестве компенсирующих поз (чтобы нейтрализовать эффекты других поз, таких как прогибы спины или наклоны в сторону). Более подробную информацию см. в главе 6.
- ✓ Во время отдыха.
- ✓ Как основную часть практики.



Ничто не мешает вам творчески адаптировать многие позы из других групп для положения стоя, чтобы использовать их в качестве учебного инструмента или с терапевтическими целями. Возьмем, к примеру, позу кобры, предполагающую прогиб в спине. Многие начинающие ученики жалуются, что “кобра” требует сильного напряжения нижней части спины (см. главу 12). Выполните ту же позу у стены из положения стоя! Теперь иначе действует сила тяжести, а ваши

ноги не лежат на полу, а устойчиво прижаты к полу. Кроме того, вы помогаете себе, опираясь руками о стену, и — спокойно расслабляете поясницу!

Для модификации у стены подходят и многие другие позы, главное — экспериментируйте!



А теперь — растяжка!

Однажды на занятии йогой, которое я (Ларри Пейн) проводил в Брентвуде, штат Калифорния, пришла красивая девушка по имени Хэзер. Не много нужно было времени, чтобы понять — она ужасно негибкая. Пожалуй, она была самой негибкой из всех людей ее возраста, которых мне когда-либо приходилось видеть. Например, когда я предложил ученикам выполнить сидячий наклон вперед, Хэзер не смогла достать до своих коленей. Поговорив с новой ученицей после занятия, я выяснил, что она с пяти лет занималась спортом, в котором поощрялась здоровая конкуренция, и в свои 17 она играла в сборной страны по волейболу. Имея такую атлетическую подготовку, она обладала зажатými мышцами и крайне негибким телом.

Я порекомендовал ей выполнять следующее упражнение: прижаться ягодицами к стене, поставив ноги на расстоянии 20–30 см от стены, и наклониться вниз с расслабленными коленями, как это описано в упражнении “прощение конечностей” (см. главу 3). В этой модифицированной стоячей позе Хэзер было удобно наклоняться вперед, расслабив спину и подколенные сухожилия. Это упражнение она выполняла ежедневно в течение трех недель, и результат не заставил себя ждать. Она наконец-то смогла сесть с вытянутыми ногами и достать ладонями до пальцев ног.

Осваиваем стоячие позы

В этом разделе мы познакомим вас с десятью стоячими позами и опишем пошаговый процесс выполнения каждого упражнения. Мы также рассмотрим преимущества каждой позы и упомянем о ее классической версии. Мы не советуем новичкам выполнять классические версии, поскольку в большинстве случаев они сложны и даже могут навредить вам. Прежде чем

приступать к выполнению стоячих поз, ознакомьтесь с информацией, изложенной в главах 5, 6 и 16.

Примечание. Если вы занимаетесь самостоятельно, внимательно следуйте указаниям, данным нами для каждого упражнения. Не игнорируйте и рекомендации по дыханию. Входите в позу и выходите из нее спокойно. Делайте паузу после каждого вдоха и выдоха (см. главу 5). Завершайте каждую позу расслаблением и возвращением в исходное положение.

Все наклоны вперед из положения стоя начинайте с прямыми ногами, но расслабляйте колени, как только почувствуете напряжение мышц задней поверхности ног.

Выпрямляйтесь из стоячего наклона вперед одним из трех способов.

- ✓ Самый легкий и безопасный способ представляет собой подражание тряпичной кукле. Вы выпрямляетесь, постепенно выстраивая позвонки, один за другим.
- ✓ Следующим по уровню сложности является выпрямление спины и поднятие рук в стороны во время вдоха.
- ✓ Третий способ — самый желательный, но и самый сложный. Поднимайтесь так, только если не ощущаете неудобства. На вдохе поднимите руки вперед и вверх параллельно ушам. Затем выпрямляйте верхнюю, среднюю и нижнюю часть спины, пока полностью не подниметесь и руки не окажутся у вас над головой.

Поза горы (тадасана) — основа других поз

Поза горы служит основой для выполнения других стоячих поз. *Тадасана* выравнивает тело, улучшает осанку и развивает чувство равновесия, а также облегчает дыхание. Хотя это упражнение обычно называют позой горы, ее буквальное название — “пальмовое дерево”, от санскритского слова *тада*.



1. Встаньте прямо и расслабьтесь. Поставьте ноги на ширину бедер.

Руки опустите вдоль тела ладонями внутрь.

2. Представьте вертикальную линию, соединяющую ушную раковину, плечевой сустав и наружную сторону бедра, колена и лодыжки.

Смотрите прямо перед собой, глаза могут быть открыты или закрыты (рис. 8.1).

3. Задержитесь в этой позе на шесть–восемь циклов дыхания (вдох-выдох).

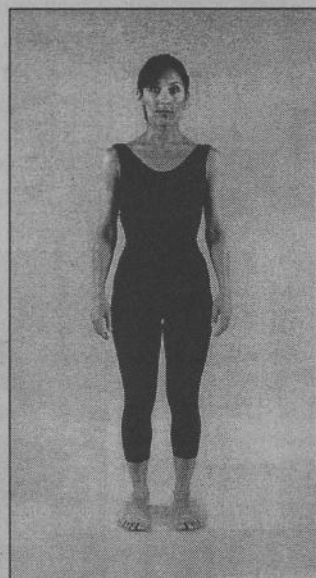


Рис. 8.1. Все стоячие позы начинаются с позы горы

Примечание. В классической версии этой позы ступни соединены, а подбородок *прижат* к груди.

Наклон вперед из положения стоя — уттманасана



Наклон вперед из положения стоя растягивает мышцы всей нижней части тела и снимает напряжение (создает пространство между позвонками) в области шеи (рис. 8.2). В этой вертикальной позе шейные позвонки и мышцы шеи выполняют тяжелую работу по поддержанию равновесия головы. Поскольку обычно мы не уделяем достаточно внимания своей шее и накапливаем в ней напряжение, нам приходится распла-

чиваться головными болями. *Уттанасана* восстанавливает подвижность шейных позвонков, расслабляет шейные мышцы и активизирует кровоснабжение головы и шеи. Эта поза отлично успокаивает тело и ум.

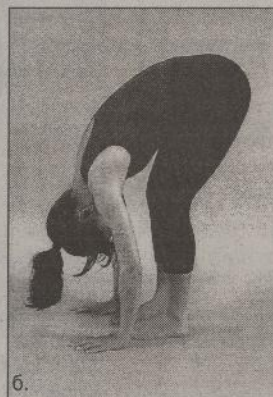
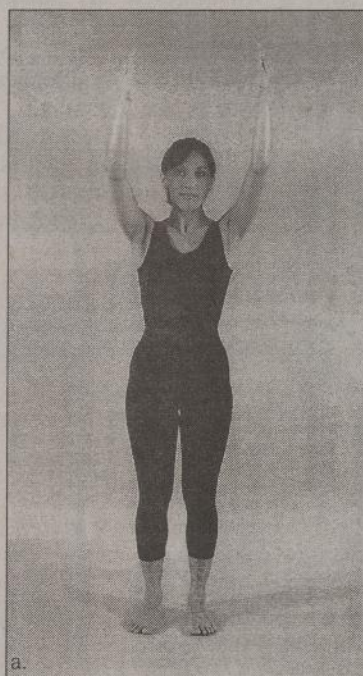


Рис. 8.2. Согните колени, чтобы лучше растянуть мышцы спины



Если у вас есть проблемы с межпозвонковыми дисками, выполняйте наклоны вперед очень осторожно. При малейших сомнениях посоветуйтесь со своим врачом.



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (рис. 8.2.а).
2. Во время выдоха наклонитесь к бедрам.

Если почувствуете напряжение мышц задней части ног, расслабьте колени (см. описание “прощения конечностей” в главе 3) и опустите руки вниз.

3. Если голова не касается коленей, согните колени еще больше.

Если возможно, выпрямите колени, но держите их расслабленными.

Опустите шею и голову вниз, сохраняя расслабленное состояние (рис. 8.2.б).

4. Во время вдоха медленно поднимитесь, один за другим выстраивая позвонки снизу вверх, затем поднимите руки над головой.

5. Повторите три раза шаги 1–4 и затем задержитесь внизу (шаг 3) на шесть–восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической позе ступни стоят вместе, а ноги в наклоне выпрямлены. Лоб касается голеней, ладони лежат на полу.



Способ выпрямления, описанный в шаге 4, — наиболее безопасный для того, чтобы подняться из наклонного положения. Возможно, спустя несколько недель вы захотите попробовать две усложненные техники. Первая: поднимаясь в исходное положение, проведите руки, как крылья, через стороны вверх над головой. Вторая: во время вдоха поднимите слегка согнутые руки вперед и вверх, пока они не станут параллельны ушам. Затем (в обоих случаях) поднимите плечи, среднюю часть спины, а затем поясницу, пока полностью не выпрямитесь и руки не окажутся у вас над головой.



Санскритское слово *уттана* означает “вытянутый”.

Наклон вперед из положения полустоя — ардха уттанаасана



Наклон вперед из положения полустоя укрепляет ноги, спину, плечи и руки и повышает общую выносливость организма.



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (см. рис. 8.2.а).

2. Во время выдоха наклонитесь к бедрам.

Расслабьте колени и опустите руки.

3. Согните ноги в коленях и во время вдоха вытяните туловище и руки вперед параллельно полу (рис. 8.3).

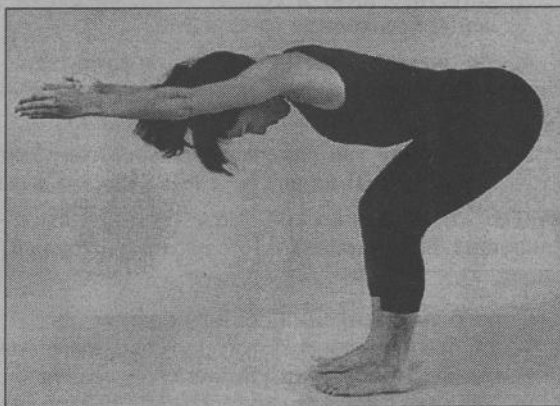


Рис. 8.3. Хорошая поза для развития выносливости

Если у вас проблемы со спиной, держите руки вдоль тела, перемещая их перед собой параллельно полу только время от времени.

4. Расположите голову так, чтобы уши находились точно между руками.

Посмотрите вниз и немного вперед. Чтобы облегчить выполнение этой позы, отведите руки назад по направлению к бедрам, — чем дальше вы отведете руки назад, тем легче будет сохранять положение.

5. Повторите три раза шаги 1–4 и затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической версии этой позы ступни вместе, а ноги и руки выпрямлены.



Санскритское слово *ардха* означает “половина”.

Асимметричный наклон вперед — паршвоттанасана



Асимметричный наклон вперед растягивает мышцы спины и подколенные сухожилия. Эта поза раскрывает бедра, тонизирует область живота, снимает напряжение шеи, развивает чувство равновесия, а также улучшает кровоснабжение верхней части туловища и головы (рис. 8.4).

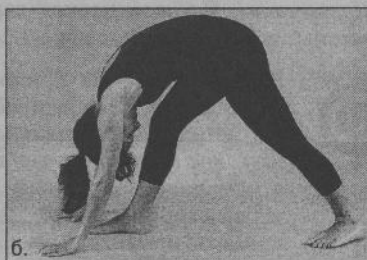
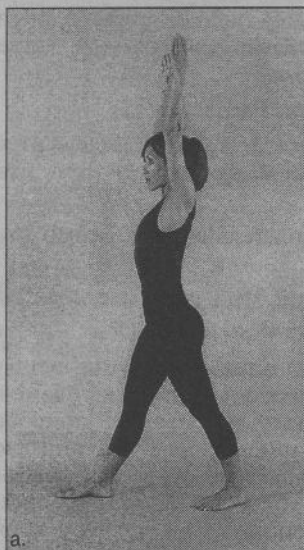


Рис. 8.4. Это упражнение растягивает мышцы спины и подколенные сухожилия



1. Примите позу горы. Во время вдоха шагните правой ногой на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги).

Ваша левая нога повернется сама собой, но для большей устойчивости необходимо повернуть ее влево (так, чтобы пальцы ноги были обращены влево).

2. Положите руки на верхнюю часть бедер и выпрямите переднюю часть таза; затем расслабьте и опустите руки.

3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (рис. 8.4.а).

4. Во время выдоха наклонитесь к бедрам, расслабьте правое колено, обе руки и наклонитесь к правой ноге (рис. 8.4.б).

Если голова не касается правого колена, сильнее согните колено. Если можете выпрямить правое колено, держите его расслабленным.

5. Во время вдоха медленно поднимитесь, один за другим выстраивая позвонки снизу вверх, затем поднимите руки над головой.

Опустите голову и плечи. Расслабьтесь.

6. Повторите три раза шаги 3–4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в левую сторону.

Примечание. В классической версии этой позы обе ноги выпрямлены, а лоб прижат к передней ноге.



Выпрямление из наклона, описанное нами в шаге 4, — самый безопасный способ подняться. Возможно, спустя несколько недель вы захотите попробовать две усложненные техники. Первая: поднимаясь в исходное положение, проведите руки, как крылья, через стороны вверх над головой. Вторая: во время вдоха поднимите слегка согнутые руки вперед и вверх, пока они не станут параллельны ушам. Затем (в обоих случаях) поднимите плечи, среднюю часть спины, а затем поясницу, пока полностью не выпрямитесь и ваши руки не окажутся у вас над головой.



Санскритское слово *паршва* означает “сторона” или “бок”.

Поза треугольника — *уттхита триконасана*



Поза треугольника растягивает боковые мышцы спины, заднюю поверхность бедер и ног. Эта поза также укрепляет межреберные мышцы, которые “раскрывают” грудную клетку и улучшают дыхание (рис. 8.5).

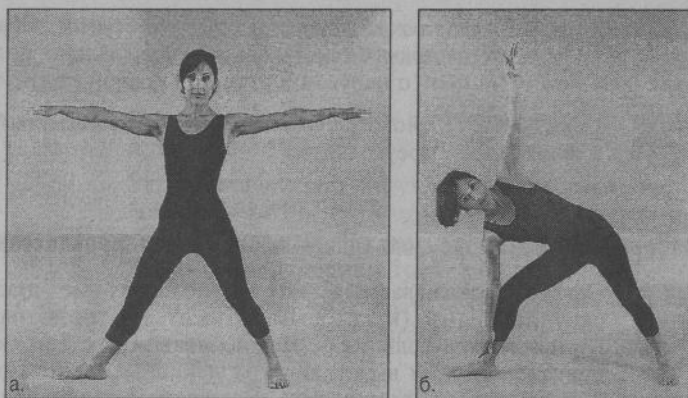


Рис. 8.5. "Треугольник" "раскрывает" грудь и позволяет дышать глубже



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Выдохните и шагните правой ногой вправо на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги).
2. Разверните правую стопу наружу под углом 90° , а левую — под углом 45° .
3. Поверните голову лицом вперед. Во время вдоха поднимите руки через стороны вверх параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву "Т" (рис. 8.5.а).
4. Во время выдоха положите правую руку на правую голень как можно ближе к лодыжке, насколько позволяет ваша гибкость. Вытяните левую руку вверх. Слегка согните правую ногу в колене, если чувствуете напряжение мышц задней поверхности ноги (рис. 8.5.б).
В идеале ваше тело должно быть параллельно полу.
5. Расслабьте левую руку и смотрите на левую кисть. Смотрите вниз на пол, если чувствуете боль в шее.
6. Повторите три раза шаги 3–5 и затем задержитесь в позе, описанной в шаге 5, на шесть–восемь циклов дыхания.
Повторите всю последовательность в левую сторону.

Примечание. В классической версии этой позы ступни параллельны, руки и ноги выпрямлены, туловище параллельно полу. Правая рука лежит на полу с наружной стороны правой стопы.



Санскритское слово *уттхита* означает “вытянутый”, а *трикона* — “треугольник”.

Перевернутая поза треугольника — паривритта триконасана



Эффект, оказываемый на межпозвонковые диски скручиваниями (к которым относится и поза перевернутого треугольника), можно сравнить с тем, как сначала из губки выжимают грязную воду, а затем она “поглощает” чистую воду. Скручивания активизируют кровоснабжение межпозвонковых дисков, сохраняя их гибкими и подвижными. Поза перевернутого треугольника также растягивает заднюю поверхность ног и укрепляет шею, плечи и руки (рис. 8.6).

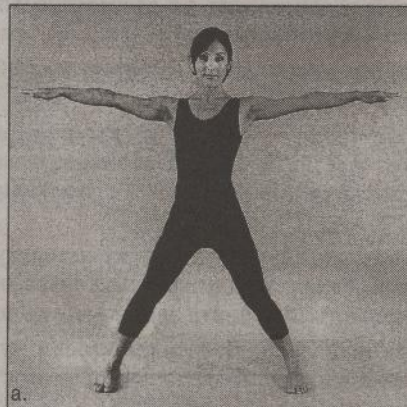


Рис. 8.6. Если вы чувствуете напряжение в области шеи, поверните голову по направлению к полу



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Выдохните и шагните правой ногой вправо на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги).
2. Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т” (рис. 8.6.а).

3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и положите правую руку на пол около внутренней стороны левой стопы.

4. Поднимите левую руку по направлению к потолку и посмотрите на нее.

Расслабьте колени и руки. Если необходимо, согните левую ногу в колене или переместите правую руку от левой стопы в направлении, перпендикулярном туловищу (рис. 8.6.б).

5. Повторите три раза шаги 2–4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в левую сторону.

Примечание. В классической версии этой позы ступни параллельны, а ноги и руки выпрямлены. Туловище параллельно полу, тыльная сторона ладони касается пола с противоположной стороны стопы.



Санскритское слово *паривритта* означает “развернутый”.

Поза воина — вирабхаграсана



Поза воина укрепляет мышцы ног, спины, плеч и рук, “раскрывает” бедра, пах и грудь, повышает силу и выносливость и улучшает чувство равновесия (рис. 8.7). Согласно своему названию, поза воина вселяет чувство бесстрашия и ощущение внутренней силы.



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Во время выдоха шагните правой ногой вперед на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги, рис. 8.7.а).

Ваша левая нога повернется сама, но для большей устойчивости необходимо повернуть ее влево (так, чтобы пальцы ноги были обращены влево).

2. Положите руки на верхнюю часть бедер и выпрямите переднюю часть таза; затем расслабьте руки и опустите их вниз.

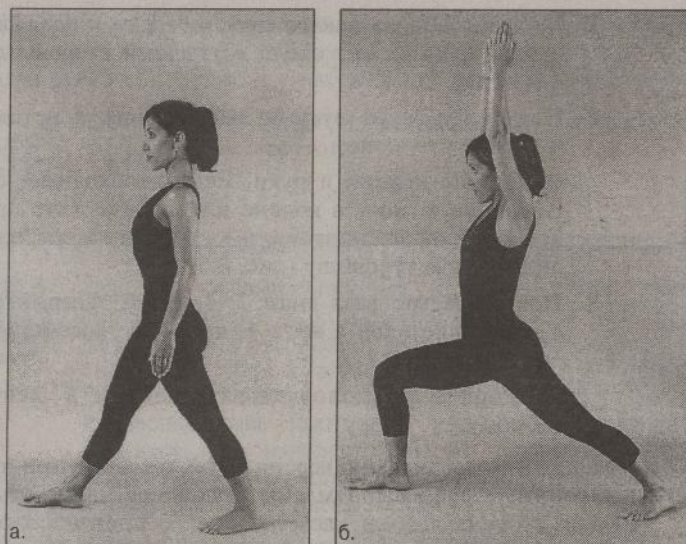


Рис. 8.7. "Воин" — поза мощи и силы

3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой и согните правую ногу в колене под прямым углом (так, чтобы колено было расположено под лодыжкой, а бедро оказалось параллельно полу, рис. 8.7.б).

Если вы чувствуете дискомфорт в пояснице, слегка наклоните туловище над передней ногой.

4. Во время выдоха вернитесь в исходное положение, как показано на рис. 8.7.а. Расслабьте руки и поверните ладони внутрь. Смотрите прямо перед собой.
5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть-восемь циклов дыхания.
6. Повторите всю последовательность в левую сторону.



Санскритское слово *вира* часто переводится как "герой", *бхадра* означает "благоприятный".

Наклон вперед с расставленными в стороны ногами — прасарита падоттанасана



Эта поза прекрасно растягивает подколенные сухожилия и приводящие мышцы (расположенные на внутренней стороне бедер) и, кроме того, “раскрывает” бедра. Наклон вперед с расставленными в стороны ногами — прасарита падоттанасана — улучшает кровоснабжение верхней части туловища и укрепляет спину (рис. 8.8).

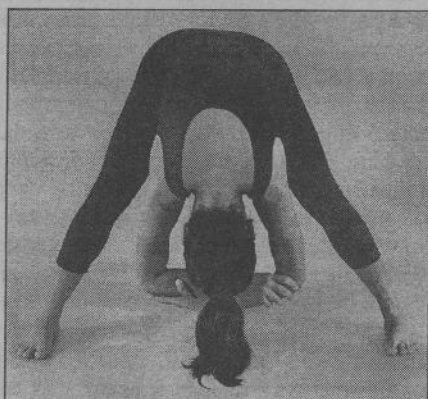


Рис. 8.8. Избавимся от напряжения в пояснице!



1. Примите позу горы. Выдохните и шагните правой ногой вправо на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги).
2. Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т” (см. рис. 8.6).
3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и расслабьте колени.
4. Возьмите себя за согнутые локти противоположными руками. Опустите вниз туловище и скрещенные в локтях руки (рис. 8.8).
5. Задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической версии этой позы ноги выпрямлены, голова стоит на полу, подбородок лежит на груди, руки лежат на полу между ног.



Санскритское слово *прасарита* означает “растянутый”, а *пада* — “стопа”.

Поза полуприседа — *ардха уткатасана*



Поза полуприседа укрепляет мышцы спины, ног, плеч и рук. Кроме того, *ардха уткатасана* развивает выносливость (рис. 8.9). Если эта поза покажется вам трудной или если у вас есть проблемы с коленями, немного повремените. Лучше вернитесь к выполнению *ардха уткатасана*, когда укрепите мышцы ног. Не перестарайтесь с выполнением *ардха уткатасана* (например, не увеличивайте количество повторений сверх указанного нами), иначе на следующий день у вас будут болеть мышцы. Но если в течение долгого времени вы не занимались никакими упражнениями, незначительная мышечная боль неизбежна и совершенно не опасна.



1. Примите позу горы (см. рис. 8.1). Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой, повернув ладони друг к другу (см. рис. 8.2.а).
2. Во время выдоха согните ноги в коленях, принимая позу полуприседа.
3. Расслабьте руки, но не опускайте их вниз (рис. 8.9).
4. Смотрите прямо перед собой.
5. Повторите три раза шаги 1–3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть–восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической версии этой позы ступни стоят вместе, руки выпрямлены, пальцы рук соединены, а ладони обращены вверх. Подбородок лежит на груди.



Санскритское слово *ардха* означает “половина”, *уткатта* — “необычный”.



Рис. 8.9. Полуприсед — хорошая поза для лыжников

Поза собаки лицом вниз — адхомукха шванасана



Совет Поза собаки лицом вниз растягивает всю заднюю поверхность спины и укрепляет запястья, руки и плечи. Эта поза подготовит новичков к выполнению перевернутых поз: стойки на руках или на голове. Поскольку в этой позе голова опускается ниже уровня сердца, такая асана питает мозг свежей кровью и быстро снимает общую усталость (рис. 8.10).



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Выпрямите руки, но не напрягайте локти (рис. 8.10.а). Руки должны находиться на полу ладонями вниз перпендикулярно плечам, а колени — перпендикулярно бедрам.

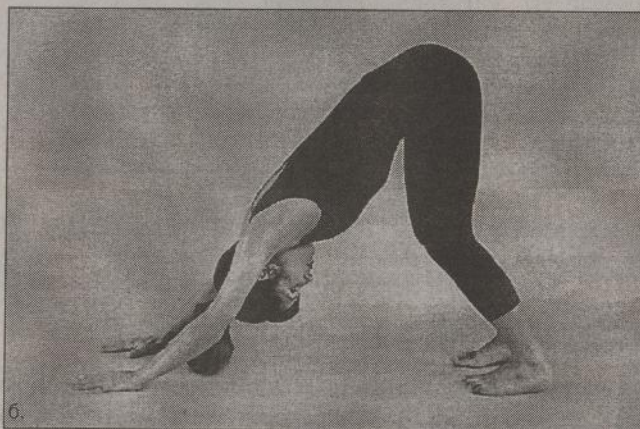
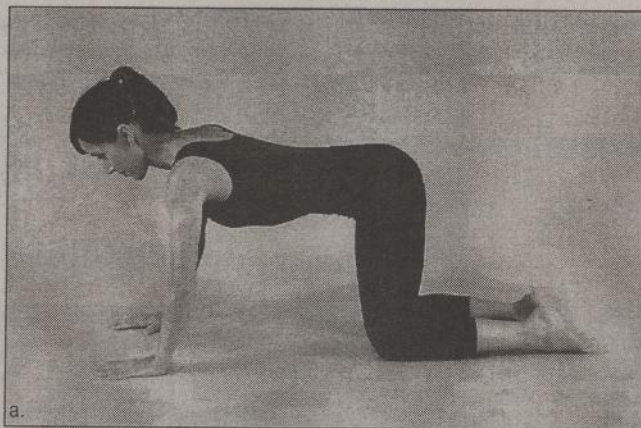


Рис. 8.10. Оставайтесь расслабленными!

2. Во время выдоха поднимите и выпрямите колени. Не напрягайтесь!

Поднимите бедра и выровняйте голову так, чтобы уши находились точно между руками.

3. Попробуйте опустить пятки на пол, а голову приблизить к ногам (рис. 8.10.б).
4. Повторите три раза шаги 1–3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть–восемь циклов дыхания.



Не выполняйте шаг 3, если у вас напрягается шея.

Примечание. В классической позе ноги стоят вместе, стопы плотно прижаты к полу, руки и ноги выпрямлены, голова касается макушкой пола, а подбородок прижат к груди.



Не удерживайте эту позу слишком долго, если у вас есть проблемы с шеей, плечами, запястьями или локтями.



Санскритское слово *адхомукха* означает “лицом вниз”, а *шван* — “собака”.

Устойчивый, как дерево: искусство держать равновесие

В этой главе...

- Психологический смысл равновесия
- Шесть балансирующих упражнений

Равновесие (называемое на санскрите *самата* или *саматва*) составляет основу йоги. Равновесие в широком смысле — как подход к жизни — предполагает спокойствие в любых ситуациях и ощущение единства, кроющегося за всем великим разнообразием окружающего мира. Вы проявите душевное равновесие, если откажетесь от осуждения близких и постараетесь относиться к людям с искренностью, добротой и состраданием.

Такое внутреннее равновесие вам поможет развить йогическая практика балансирующих поз. Как вы помните, согласно йоге тело и ум взаимосвязаны. Дисбаланс, который начинается в теле, со временем проявляется в состоянии сознания, и наоборот.

Эту главу мы решили посвятить важному принципу йоги — равновесию и включили в нее шесть поз, направленных на укрепление принципа *самата*.

Позы равновесия и их корни

Глядя на дерево, вы видите только то, что находится над землей, — вертикальный ствол, крону ветвей, листву и, может быть, несколько порхающих с ветки на ветку птиц. Ребенку-дошкольнику дерево представляется торчащим из земли столбом, и он может рассмешить вас, спросив, как такое огромное дерево стоит прямо и не падает.

Секрет равновесия дерева кроется в невидимой — подземной — сети мощных корней, прочно фиксирующей в земле видимую часть дерева. С помощью балансирующих поз вы тоже можете развить свои “корни” и почувствовать, что вы так же устойчивы, как и дерево.

Балансирующие позы довольно просты в исполнении, но оказывают исключительно глубокое действие: развивают чувство равновесия, улучшают координацию и устойчивость. Благодаря этим трем качествам все ваши движения станут легкими и эффективными (независимо от того, занимаетесь вы своими обычными делами или деятельностью, требующей особых навыков, такой как спорт или танцы). Йогические балансирующие позы также имеют терапевтическое приложение (например, в случае проблем со спиной).



Одновременно с чувством физического равновесия будет развиваться и крепнуть ваше ментальное (умственное) равновесие. Балансирующие позы подобны плодородной почве для развития “семян” концентрации и сосредоточенности; освоив их, вы обретете чувство уверенности и удовлетворения.

Балансирующие позы для развития силы



Современная жизнь предъявляет к нам высокие требования, которые зачастую служат причиной стресса. Нам просто жизненно необходимо быть устойчивыми, способными сохранять чувство равновесия. *Устойчивость* выражается в сосредоточенности и означает знание того, кто вы есть и к чему стремитесь, а также чувство, что вам дано все необходимое для достижения жизненных целей. При этом устойчивость исключает негибкость. Вы приобретете жизненную устойчивость, если поработаете над укреплением чувства физического равновесия. Если в положении и движениях тела соблюдается баланс, это автоматически оказывает влияние на сознание. Вы начинаете чувствовать себя уравновешенными и спокойными.

Чувство равновесия связано с внутренним слухом. Как известно, именно уши сообщают о местонахождении в пространстве. Слух, в свою очередь, связан с *социальным пространством*; если вы не вполне уравновешены, то наверняка испытываете

трудности в общении. Внутренняя устойчивость и уравновешенность, напротив, послужат вам залогом успешного взаимодействия с окружающими.



Представьте себя деревом и задайте себе следующие вопросы.

- ✓ Где мои корни?
- ✓ Питают ли меня мои корни?
- ✓ Сильны ли мои корни?
- ✓ Связаны ли мои корни с корнями других деревьев?

Согласно йоге корни должны подпитываться духом. Традиционным является образ перевернутого вверх корнями дерева, которое получает питание сверху и обрастает плодами снизу.

Теперь задайте себе такие вопросы.

- ✓ Чувствую ли я поддержку?
- ✓ Способен ли я развиваться?
- ✓ Что мешает моему дальнейшему росту?
- ✓ Каким образом я хотел бы изменяться?
- ✓ Что мне необходимо для этого?



Позы, которые мы включили в эту главу, расположены в порядке возрастания сложности — от самых легких до усложненных упражнений. Мы советуем вам выполнять балансирующие позы по отдельности, а не в качестве последовательности, и удерживать каждую позу в течение шести-восьми циклов дыхания. Оставайтесь расслабленными, дышите через нос и делайте короткие паузы после вдоха и выдоха.

„Воин у стены“ — *вирабхадрасана*, III вариант



Эта поза развивает чувство равновесия и устойчивости. Она укрепляет ноги, руки и плечи и растягивает мышцы передней и задней поверхности бедер. Как и другие позы, предполагающие балансирование на одной ноге, *вирабхадрасана* учит сосредоточенности и концентрации.



1. Встаньте в позу горы (см. главу 8) лицом к стене на расстоянии одного метра.
2. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и вытяните руки вперед так, чтобы ладони касались стены. Выровняйте эту позу так, чтобы ноги были перпендикулярны полу, а туловище и руки — параллельны.
3. Во время вдоха поднимите левую ногу назад и вверх параллельно полу (рис. 9.1).
4. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, затем повторите ее для другой ноги.

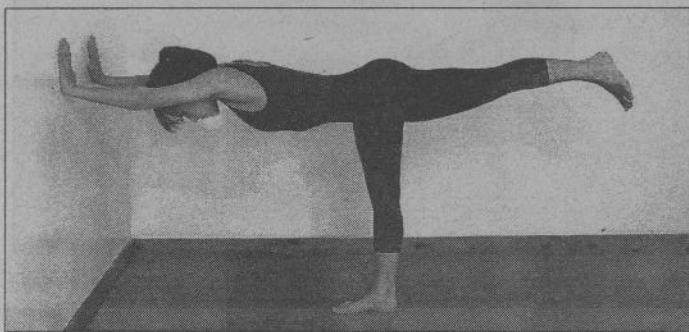


Рис. 9.1. Безопасная балансирующая поза для начинающих



Санскритское слово *вира* означает “герой”, *бхадра* — “благоприятный”.

„Балансирующая кошка“



Поза балансирующей кошки укрепляет мышцы позвоночника, рук, плеч и бедер, развивает умение сосредоточиться, а также повышает уверенность.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Поместите руки точно под плечами, а колени — под бедрами.
2. Выпрямите руки, но не напрягайте локти.

3. Во время выдоха медленно вытяните правую руку вперед, а левую ногу — назад. При этом ладонь правой руки и ступня левой ноги по-прежнему касаются пола.
4. Во время вдоха поднимите правую руку и левую ногу на удобную вам высоту или (для опытных практикующих) настолько высоко, насколько это возможно (рис. 9.2).
5. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, а затем повторите ее в противоположную сторону (для левой руки и правой ноги).

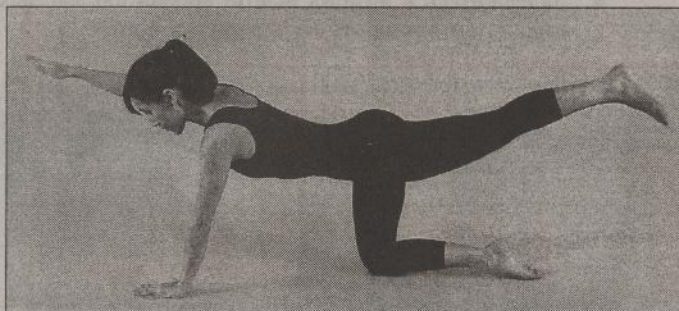


Рис. 9.2. Прежде чем поднимать руку и ногу, полностью выпрямите их на полу

„Дерево“ — Врикшасана



Поза дерева также развивает чувство равновесия и устойчивости. Она укрепляет ноги, руки и плечи и “раскрывает” (снимает напряжение и расслабляет) мышцы бедер и паха. Как и другие позы, предполагающие балансирование на одной ноге, *врикшасана* учит сосредоточению и концентрации и успокаивает тело и ум.



1. Встаньте в позу горы (см. главу 8).
2. Во время выдоха согните левую ногу в колене и поставьте стопу левой ноги (пальцы ноги обращены вниз) на внутреннюю часть правой ноги, между коленом и областью паха.
3. Во время вдоха поднимите руки над головой и соедините ладони.

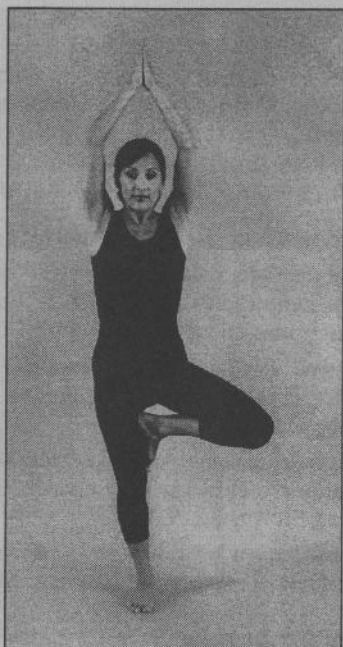


Рис. 9.3. Сосредоточьтесь на какой-либо точке пола, расположенной примерно в трех метрах от вас; сконцентрируйтесь и расслабленно дышите

4. Расслабьте вытянутые вверх руки и сосредоточьтесь на какой-либо точке пола, расположенной на расстоянии около трех метров от вас (рис. 9.3).
5. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, а затем повторите ее для другой ноги.

Примечание. В классической версии этой позы руки полностью выпрямлены, а подбородок прижат к груди.



Санскритское слово *врикша* означает “дерево”.

Поза малыша-каратиста



Поза малыша-каратиста укрепляет чувство равновесия и устойчивости. Она работает с мышцами ног, рук, плеч и “раскрывает” бедра. Как и другие позы, предполагающие балансирование на одной ноге, поза малыша-каратиста учит сосредоточению и концентрации.



1. Встаньте в позу горы, описанную в главе 8.
2. Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т”.
3. Примите устойчивое положение и сосредоточьтесь на точке пола, находящейся примерно в трех метрах от вас.
4. Во время выдоха согните левую ногу в колене и поднимите ее к груди. Держите правую ногу выпрямленной (рис. 9.4).
5. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, затем повторите ее для правой ноги.

Стоячая поза „пятка к ягодице”



Эта поза также укрепляет чувство равновесия и устойчивости. Она работает с мышцами ног, рук, плеч и растягивает мышцы бедер. Как и другие позы, предполагающие балансирование на одной ноге, поза “пятка к ягодице” учит сосредоточению и концентрации.



1. Встаньте в позу горы (см. главу 8).
2. Во время вдоха поднимите правую руку вперед и вверх над головой.
3. Примите устойчивое положение и сосредоточьтесь на точке пола, расположенной на расстоянии примерно трех метров от вас.
4. Во время выдоха согните левую ногу в колене и подтяните левую пятку к левой ягодице, держа правую ногу прямой.
Возьмитесь левой рукой за левую лодыжку (рис. 9.5).
5. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, затем повторите ее для правой ноги.

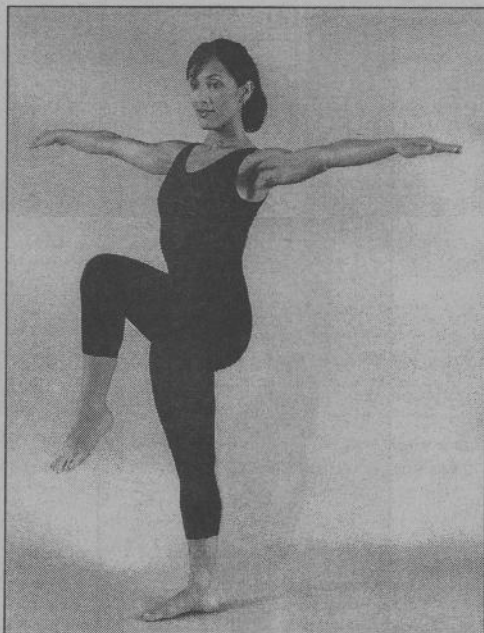


Рис. 9.4. Поза малыша-каратиста

Поза скорпиона

Поза скорпиона улучшает чувство равновесия и устойчивости. Эта поза укрепляет плечи, повышает гибкость бедер и способствует развитию сосредоточения и концентрации.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги, и поместите руки точно под плечами, колени — под бедрами.

Выпрямите руки, но не напрягайте локти.

2. Положите на пол правое предплечье. Ладонь правой руки поместите точно за левым запястьем.

Протяните левую руку назад, слегка скручивая туловище влево, и захватите правую лодыжку.

3. Во время вдоха оторвите от пола правое колено, поднимите грудь параллельно полу и посмотрите вверх.



Рис. 9.5. Эта поза помогает
развить чувство равновесия
для выполнения более слож-
ных поз

Ноги и грудь поднимайте на удобную вам высоту. Ваше положение должно быть устойчивым, в качестве опоры используйте правое предплечье и большой палец правой руки (рис. 9.6).

4. Задержитесь в позе на шесть–восемь циклов дыхания, а затем повторите ее для противоположной стороны (левого предплечья и левой ноги).

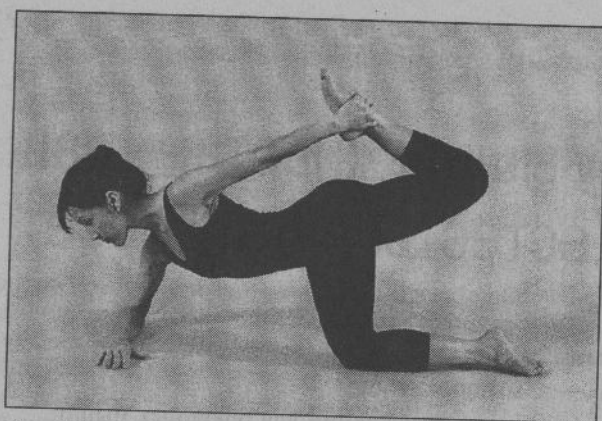


Рис. 9.6. Примите устойчивое положение, используя в качестве опоры правое предплечье и большой палец правой руки

Мышцы живота — ваш естественный корсет

В этой главе...

- Значение мышц живота
- Шесть простых упражнений для брюшных мышц
- Звучащий выдох

Во многих восточных духовных и оздоровительных системах нижняя часть живота считается жизненно важной, объединяющей центры тела, ума и духа. Японцы называют эту область тела *хара*, что означает “живот”. Мы же, западные люди, относимся к собственному животу иначе.

Желание иметь “совершенную” талию не мешает многим из нас пренебрегать этой областью своего тела. Признайтесь, разве вы не набиваете свой живот калорийной, но имеющей низкую питательную ценность пищей? Разве вы не миритесь с дряблостью своего живота? А между тем, учителя йоги предостерегают, что “загрязненный” нечистотами живот становится источником болезней.

Слабые и неразвитые мышцы живота способствуют возникновению проблем с нижней частью спины (частота появления подобных нарушений приняла размах эпидемии). Исследования показывают, что 80% американцев знакомы с проблемами спины. Это вторая по частоте причина пропуска работы (после респираторных заболеваний).



В этой главе мы представляем упражнения, которые работают с тремя группами брюшных мышц.

- ✓ *Прямые мышцы живота* расположены вертикально вдоль передней стенки живота. Они проходят от нижней части грудины до лобка.
- ✓ Внутренние и внешние *косые мышцы* идут вдоль стенки желудка. Они тянутся от нижних ребер до верхнего края таза.
- ✓ *Поперечные мышцы живота* расположены за внутренними косыми мышцами живота.

Эти три группы брюшных мышц иногда ошибочно называют “мышцами желудка”. На самом деле мышцы желудка окружают исключительно желудок и активизируются только на время пищеварения.

Йогические упражнения хорошо влияют и на органы брюшной полости — желудок, селезенку, печень и кишечник.

Забойтесь об органах брюшной полости

Внутри живота находится своего рода предприятие. Главное подразделение этой “корпорации” — комплексный пищеваряющий завод (желудок), который сотрудничает с несколькими “дочерними компаниями” (печенью, селезенкой, почками) и восьмиметровой системой выведения отходов (кишечником). Хорошо, если отсутствует негативная генетическая предрасположенность и все “компании” вышеупомянутой “корпорации” функционируют без перегрузок! Но, к сожалению, большинство людей игнорируют законы здорового и упорядоченного питания. Результаты обычно не заставляют себя ждать: запоры, диарея, синдром повышенной возбудимости кишечника, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и, наконец, рак толстой кишки. Все эти заболевания возникают вследствие неправильного питания. Но не отчаивайтесь! Регулярная практика йоги поможет вам наладить работу органов брюшной полости. Вам больше не понадобятся средства, нейтрализующие кислоты, добавки, улучшающие пищеварение, энзимы и слабительные.



Тайна пупка

Когда дитя появляется на свет, акушеры отделяют новорожденного от матери, обрезая ему пуповину. Посредине живота остается пупочная ранка, которая и превращается в пупок. Это углубление редко привлекает наше внимание. Но согласно йоге в области пупка расположен особый психоэнергетический центр.

Этот центр известен как *манипура-чакра*, что буквально означает “центр драгоценного города”. Этот центр соответствует (однако не идентичен) *солнечному сплетению*, которое представляет собой скопление нервов, называемое “вторым мозгом” тела. *Манипура-чакра* контролирует брюшные органы, а также регулирует потоки энергии во всем теле. Пупочный центр связан с эмоциями и желанием. При “избытке пупка” люди бывают дерзкими, а при “недостатке пупка” — слабовольными.

Укрепляем мышцы живота



Выполняя йогические позы, работающие с мышцами живота, необходимо сочетать медленное, осознанное движение с правильным дыханием и использованием звука. Сделайте упор на качестве, а не на количестве движений. Основываясь на своем опыте, мы утверждаем, что осознанное выполнение нескольких движений гораздо безопаснее и действеннее сотни невнимательных и небрежных повторений. Мы также советуем вам дополнить осознанное дыхание на каждом выдохе мягким напряжением передней стенки живота — так вы укрепите тонус брюшных мышц. Далее в этой главе мы обсудим возможности “звукового сопровождения”, которое усилит полезные эффекты движения и дыхания.

Вдавите себя в пол



Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, особенно его нижней части. Можно видоизменить эту позу и выполнять “вдавливание” из положения сидя, когда нижняя часть спины упирается в спинку стула. Вы можете выполнять это упражнение в офисе или даже сидя в машине.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз.
2. Во время выдоха вдавливайте нижнюю часть спины в пол в течение четырех-пяти секунд (рис. 10.1).
3. Во время вдоха расслабьте спину.
4. Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.

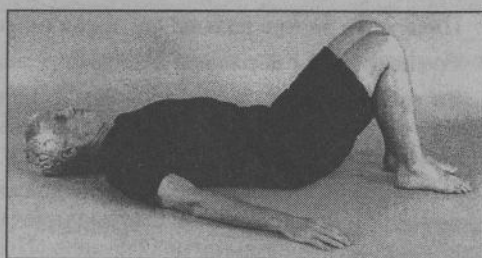


Рис. 10.1. На выдохе толкните вниз нижнюю часть спины



Йога со звуком!

Ко мне (Ларри Пейну) по рекомендации своего врача обратился известный кинопродюсер из Малибу. Он страдал хроническими болями в шее и испытывал постоянное напряжение. К тому же его любимая девушка посмеивалась над его «маленьким железяным животиком». Персональный тренер посоветовал бедолаге регулярно выполнять упражнения на укрепление пресса, что только усугубило его проблемы с шеей. Ситуация осложнялась тем, что в самом разгаре был порученный этому кинопродюсеру проект, и времени для занятий было в обрез. Я посоветовал ему дважды в день выполнять 12-минутный комплекс, сочетающий йогические наклоны назад из положения сидя с использованием звука. Упражнения сделали свое дело, причем это было похоже на чудо. Проблем с шеей как не бывало, а мышцы живота ощутимо окрепли. Кроме того, кинопродюсеру так понравилось использовать в своей практике звук, что он привлек к занятиям несколько членов своей команды.

Выполняем йогические наклоны вперед из положения лежа



Йогические наклоны вперед из положения лежа укрепляют мышцы живота, особенно верхней его части, приводящие мышцы внутренней поверхности ног, а также шею и плечи.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
2. Поверните внутрь пальцы ног и сомкните колени.
3. Соедините руки за головой и широко разведите локти.
4. Во время выдоха сожмите колени и, не отрывая бедер от пола, медленно приподнимитесь, принимая позу полусидя.

Разведите локти в стороны (они должны быть на одной линии с верхней частью плеч). Смотрите в потолок, но не вытягивайте шею. Поддерживайте голову руками и приподнимайтесь, сжимая мышцы живота (рис. 10.2).

5. Во время вдоха медленно опуститесь на спину.
6. Повторите шаги 4 и 5 от шести до восьми раз.

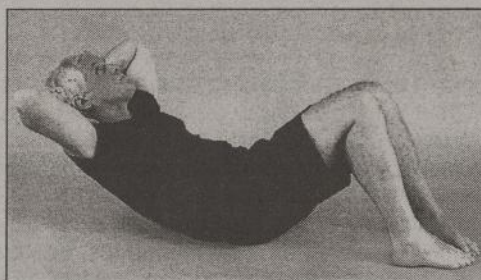


Рис. 10.2. Когда вы приподнимаетесь, ваш взгляд устремляется вверх

Выполняем йогические наклоны назад из положения сидя



Йогические наклоны назад из положения сидя укрепляют одновременно мышцы нижней и верхней части живота (рис. 10.3). Эта поза является вариацией *на-васаны*. Санскритское слово *нава* означает "лодка".



Рис. 10.3. Опустите подбородок и выгните спину в форме буквы “С”



1. Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу.
2. Руки опустите вдоль тела ладонями вниз.
3. Опустите подбородок к груди и выгните спину в форме буквы “С” (рис. 10.3.а).
4. Во время вдоха медленно перекайтесь на заднюю часть таза, не отрывая рук от пола.

Не опускайте на пол всю спину, чтобы брюшные мышцы оставались сжатыми. Но *не напрягайтесь* для удержания этой позы; если почувствовали усталость, слегка приподнимитесь (рис. 10.3.б).

5. Во время выдоха снова поднимитесь и перенесите руки вперед.
6. Повторите шаги 4 и 5 от шести до восьми раз.



Наклоны назад из положения сидя не столь сложны для шеи, как большинство наклонов вперед из положения лежа. Но будьте осторожны, если у вас есть проблемы с поясницей. Почувствовав боль в нижней части спины, остановитесь и замените это упражнение другими, приведенными в этой главе.

Плавно поднимаем ноги вверх



Эта вариация *навасаны* укрепляет мышцы верхней и нижней части живота, а также шею (рис. 10.4).

Если во время выполнения этой позы у вас заболела шея, поддержите голову, сцепив за ней “замок” из рук. Остановитесь, если это не помогает избавиться от дискомфорта.

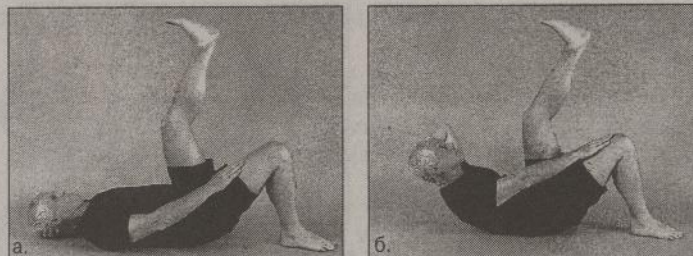


Рис. 10.4. Работают мышцы живота и подколенные сухожилия



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
2. Согните левую руку в локте и положите ее за голову, сразу за левым ухом.

Поднимите левую ногу вверх, держа колено слегка согнутым. Постарайтесь направить ногу вертикально вверх.

3. Потяните на себя переднюю часть стопы, сгибая при этом лодыжку, и положите правую ладонь на правое бедро (рис. 10.4.а).

4. Во время выдоха медленно приподнимитесь, принимая позу полусидя, и переместите правую руку по направлению к колену.

Отведите левый локоть на одну линию с плечом и смотрите в потолок. Не вытягивайте шею вперед (рис. 10.4.б).

5. Выполните шаги 1–4 восемь раз, затем повторите всю последовательность в другую сторону.

Выгибаем позвоночник и вытягиваем живот



В этой позе выгнутый позвоночник сочетается со втянутым животом, что укрепляет и тонизирует мышцы живота и внутренние органы брюшной полости. Эта поза особенно полезна при запорах.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Руки поставьте чуть дальше линии плеч, а колени раздвиньте на ширину бедер.
2. Глубоко вдохните через нос.

3. Выдохните через рот и, опустив подбородок, округлите спину, чтобы стать похожим на верблюда.

Закончив выдох, задержите дыхание и втяните живот, стараясь прижать его к позвоночнику (рис. 10.5).

Оставайтесь в этом положении с втянутым животом две-три секунды.

4. Во время вдоха вернитесь в исходное положение.
5. Повторите шаги 2–4 от четырех до шести раз с паузой в один или два цикла дыхания между каждым повторением.

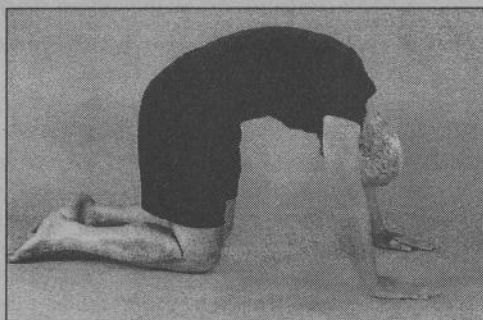


Рис. 10.5. Выдохните, прежде чем втягивать живот



Выполняйте это упражнение только на пустой желудок и откажитесь от него, если у вас болит живот или вы чувствуете колики, а также во время менструации.

Звук во время выдоха



Следующее звуковое упражнение укрепляет и тонизирует мышцы живота и внутренние органы брюшной полости, а также укрепляет мышцы диафрагмы.



1. Примите удобную позу сидя на стуле или на полу и выпрямите спину.
2. Положите ладонь правой руки на область пупка так, чтобы вы могли ощутить сокращение мышц живота на выдохе.

3. Глубоко вдохните через нос, а во время выдоха произнесите звук *а, ма* или *са*.

Звучите до тех пор, пока не почувствуете дискомфорта.

4. Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.

Отдыхайте на протяжении одного или двух циклов дыхания между произнесением каждого звука.



Если вы проходите программу детоксикации и использование звука вызывает у вас головную боль, выполняйте другие упражнения, описанные нами в этой главе.

Посмотрим на мир вверх ногами

В этой главе...

- Знакомимся с обратным принципом йоги
- Сила земного тяготения против семи перевернутых поз

Тысячи лет назад мастера йоги сделали удивительное открытие: тот, кто время от времени “обманывает” силу земного притяжения с помощью перевернутых поз, предупреждает старение, улучшает свое здоровье и увеличивает продолжительность жизни.

Чтобы представить, как работают перевернутые позы, посмотрите на банку нефильтрованного яблочного сока, стоящую на полке супермаркета. В результате земного тяготения твердые частички сока опускаются вниз, жидкость же заполняет собой верхнюю часть банки. Если же перевернуть емкость вверх дном, сок смешается с мякотью яблок, а затем снова восстановится равновесие.

Подобным образом, если вы встанете на голову, осадок, накопившийся в течение дня в нижних конечностях, — главным образом лимфа и кровь, — опустится в голову и наполнит энергией тело и ум.

Йогические перевернутые позы благотворно влияют на все тело и разум, активизируя работу эндокринной системы. Глядя на мир вверх ногами, вы омолаживаете и укрепляете свое тело.



Лимфа — это прозрачная желтоватая жидкость, похожая на плазму крови. Лимфа содержит лимфоциты (разновидность белых кровяных клеток) и жиры и имеет собственную систему сообщения. Выполняя перевернутые позы, вы перераспределяете лимфатическую жидкость и поддерживаете в норме свои лимфатические сосуды.



Санскритское название категории перевернутых поз — *випарита карани*, что означает “обратный процесс”. Так же называются и три вариации стойки на плечах, описанные нами в этой главе. Строго говоря, перевернутые позы являются не обычными позами, или *асанами*, а *мудрами*, которые намного полезнее обычных *асан*, поскольку сохраняют жизненную энергию, циркулирующую в теле.



Представление о том, что стойка на голове — единственная йогическая перевернутая поза, которая может сделать вас “настоящим йогом”, — ошибочно. Более того, мы не советуем вам самостоятельно выполнять стойку на голове. Эта поза подходит для более опытных учеников. В обычных условиях ваша шея поддерживает только голову, которая весит всего лишь 4-5 кг, а не 50 или больше, как ваше тело. Поэтому будьте осторожны со стойкой на голове и выполняйте ее только тогда, когда подготовитесь к этому, и только под наблюдением опытного учителя.



Те новички, которые преисполнены излишней решимости, зачастую травмируют себя, выполняя условленные перевернутые позы, да еще и без наблюдения учителя. Но в этой книге мы представляем вполне безопасные перевернутые позы, выполнение которых не сопряжено с риском. Освоив упражнения, приведенные в этой главе, вы получите огромную пользу от йогического “обратного процесса”.

Полезные и безопасные перевернутые позы

Просветленный адепт хатха-йоги Теос Бернард, исчезнувший в Гималаях в 1947 году, мог стоять на голове три часа без перерыва: расслабляя свой ум, он преодолевал скуку и нетерпение. Но от вас, делающих свои первые шаги в йоге, мы не ожидаем ничего подобного. Просто попробуйте освоить перевернутые позы, которым посвящена эта глава, и увидите результат.

Чтобы усилить эффект от перевернутых поз, совмещайте их с йогическим дыханием (см. главу 5). Также убедитесь, что дышите абсолютно расслабленно! Если необходимо, используйте опоры (см. главу 17).



Не выполняйте перевернутые позы, если у вас болит голова, и остановитесь, если во время выполнения упражнения почувствуете внезапную боль в любой части тела.

Ноги на стуле



Поза “ноги на стуле” активизирует кровоснабжение области ног, бедер и поясницы, а также успокаивает нервную систему. Она облегчает симптомы ПМС (предменструального синдрома) у женщин и простатита у мужчин.



1. Сядьте на пол лицом к прочному стулу, удобно скрестив ноги. Затем опуститесь назад на предплечья.
2. Подвиньте ягодицы по направлению к стулу, пока они не окажутся под передним краем сиденья.
3. Во время выдоха поднимите ноги с пола и положите пятки и икры ног на сиденье стула.
Ваши колени должны находиться на уровне переднего края сиденья.
4. Опустите на пол спину и положите руки вдоль тела ладонями вниз или вверх (рис. 11.1).
5. Задержитесь в позе, описанной в шаге 4, от двух до десяти минут. Используйте любую из рекомендуемых нами йогических техник дыхания (см. главу 5).



Это упражнение является вариацией классической позы *урдхва прасарита падасаны*, что означает “поза с поднятыми вверх ногами”.

Ноги на стене



Поза “ноги на стене”, которая тоже представляет собой вариацию *урдхва прасарита падасаны*, улучшает кровоснабжение ног, бедер и поясницы. Это упражнение (рис. 11.2) хорошо успокаивает нервную систему и облегчает симптомы ПМС у женщин и простатита у мужчин.

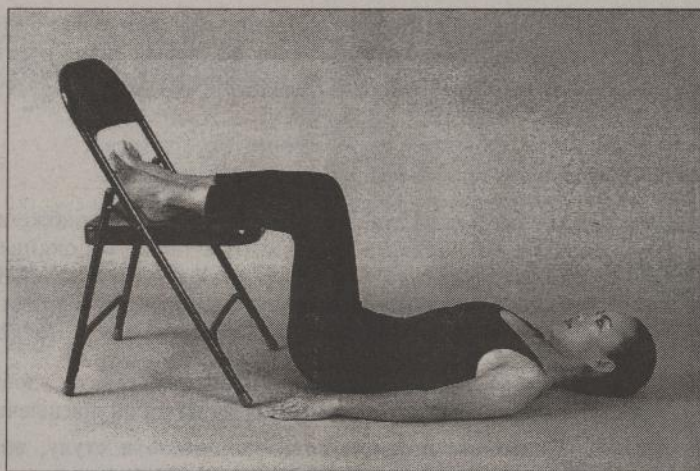


Рис. 11.1. Это упражнение под силу всем!

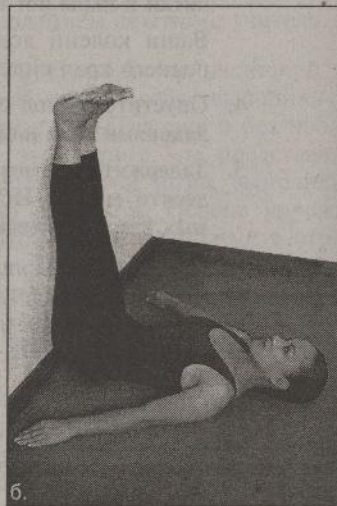
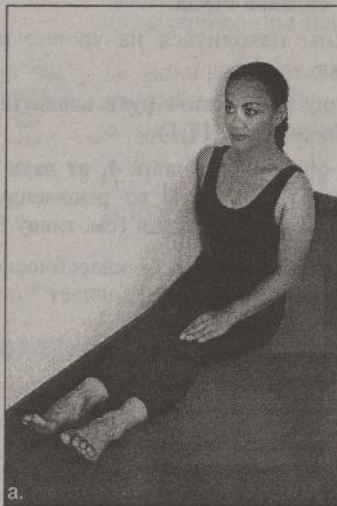


Рис. 11.2. В этой позе вы поднимаете ноги вверх на стену



1. Сядьте на пол, прижавшись правой стороной тела к стене, и вытяните ноги прямо перед собой (рис. 11.2.а).

2. Во время выдоха развернитесь, положите ноги на стену и лягте на спину.

Вытяните ноги как можно дальше вверх. Руки выпрямите вдоль тела ладонями вниз и расслабьтесь (рис. 11.2.6).

3. Задержитесь в позе, описанной в шаге 2, от двух до десяти минут, используйте при этом любую из рекомендуемых нами йогических техник дыхания (см. главу 5).

„Умиряющее насекомое“



Еще одна вариация *урдхва прасарита падасаны* называется позой умирающего насекомого (рис. 11.3). Это упражнение активизирует кровоснабжение ног, рук, бедер и поясницы, а также успокаивает нервную систему. Кроме того, поза умирающего насекомого улучшает подвижность лодыжек, пальцев ног, запястий и пальцев рук.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, плотно прижав стопы к полу. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.

2. Во время выдоха поднимите вертикально вверх руки и ноги.

Постарайтесь максимально расслабить поднятые вверх ноги и руки (см. „прощение конечностей“ в главе 3; рис. 11.3).

3. Теперь начинайте чертить круги по часовой стрелке и против часовой стрелки ступнями, руками, пальцами ног и рук. Попробуйте одновременно вращать руками и ногами в разные стороны.

Дышите спокойно и расслабленно. Выполняйте вращение до тех пор, пока не почувствуете неудобства, и вернитесь в исходное положение.

4. Повторите шаги 2 и 3 от трех до пяти раз, но не держите руки и ноги поднятыми дольше пяти минут.



Не выполняйте эту позу, если у вас проблемы с поясницей.

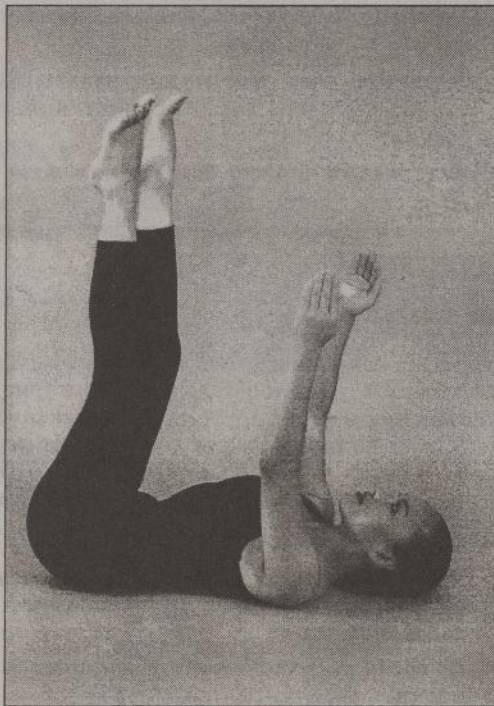


Рис. 11.3. Ваши лодыжки и запястья свободно двигаются

Стойчая поза у стены с согнутыми ногами



Это упражнение улучшает кровоснабжение головы, укрепляет мышцы позвоночника и воздействует на подколенные сухожилия.

Эта поза является вариацией *прасарита падоттанасаны* (см. главу 8).



1. Подойдите к стене на расстояние 60–100 см и повернитесь к ней спиной. Раздвиньте ступни ног, чтобы вам было удобно, и прислоните к стене ягодицы.
2. Во время выдоха, опуская руки и голову вниз, наклонитесь к бедрам.

Если ваши руки легко коснулись пола, возьмитесь руками за противоположные локти и опустите на пол предплечья. Расслабьте колени, голову и шею (рис. 11.4).

3. Задержитесь в позе, описанной в шаге 2, от двух до трех минут, используйте при этом любую из рекомендуемых нами йогических техник дыхания (см. главу 5).

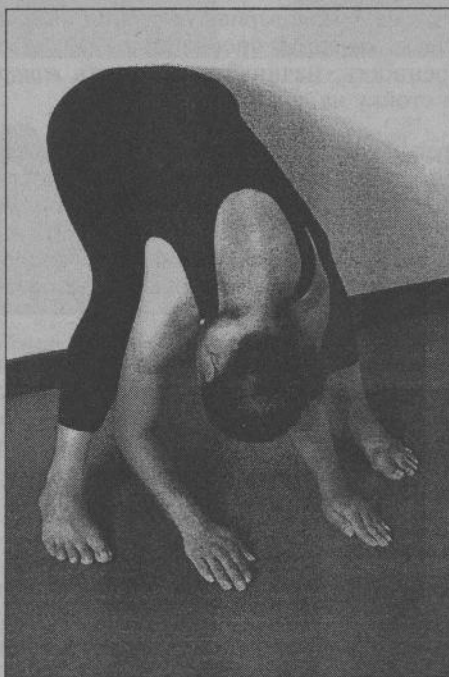


Рис. 11.4. Еще один способ повернуть силу тяжести вспять



Если во время выполнения этой или любой другой перевернутой позы у вас закружилась голова, сократите продолжительность “взгляда на мир вверх ногами”. Увеличивайте время удержания перевернутых поз посте-

пенно!

Три стойки на плечах — от самой легкой до более сложной



Каждая из этих трех стоек полезна тем, что улучшает кровоснабжение ног, бедер, спины, сердца и головы. Эти позы стимулируют эндокринные железы и лимфоток, способствуют очищению организма, успокаивают нервную систему и омолаживают. Выполняя две более легкие вариации стойки на плечах, используйте в качестве опоры стену. Когда почувствуете уверенность, начинайте осваивать *випарита карани*, или стойку на лопатках.



Перед началом практики этих поз советуем выполнить динамический (подвижный) “мостик” (см. главу 6). Затем немного отдохните и примите динамическую позу кобры (см. главу 12). Эти предшествующие стойкам на плечах компенсирующие упражнения необходимы для того, чтобы подготовить к нагрузке мышцы шеи.



Не следует выполнять стойки на плечах во время беременности, при гипертонии, избыточном весе, глаукоме или проблемах с шеей. Откажитесь от выполнения этих поз в первые дни менструации. Никогда не используйте в качестве опоры стеклянную стену, чтобы не травмироваться в случае падения.

Стойка на лопатках у стены

Эта вариация *випарита карани* может быть первым этапом постепенного обучения стойке на лопатках (рис. 11.5). Опираясь на стену, вы набираетесь опыта для выполнения более сложных упражнений.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, прижав стопы плотно к полу. Пальцы ног должны касаться основания стены. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз.
2. Поднимите ноги и поставьте ступни на стену. Ноги при этом согнуты в коленях под прямым углом (бедра параллельны, голени перпендикулярны стене). Чтобы согнуть ноги под правильным углом, мо-

жете подвинуть ягодицы вперед или назад по направлению к стене (рис. 11.5.а).

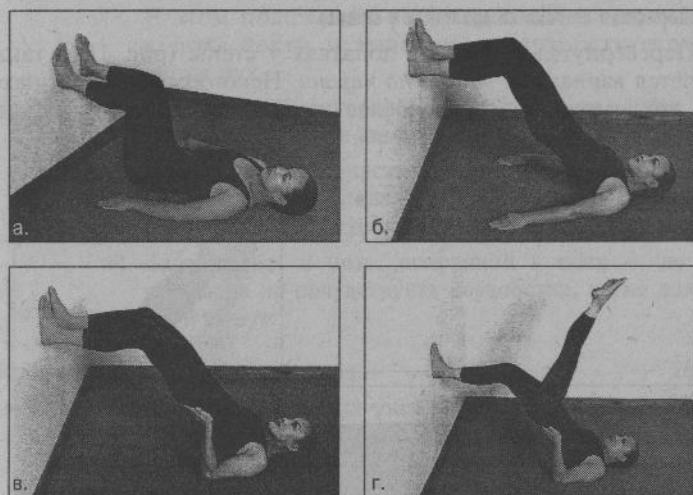


Рис. 11.5. Используйте в качестве опоры стену

3. Во время вдоха прижмите ладони к полу, ступни — к стене и поднимите бедра настолько высоко, насколько это возможно (рис. 11.5.б).

4. Согните руки в локтях и положите ладони на поясницу.

В этом положении вы опираетесь на прижатые к полу локти и тыльную поверхность верхней части рук. Расслабьте мышцы шеи (рис. 11.5.в).

5. Во время выдоха оторвите одну ногу от стены и вытягивайте ее вверх до тех пор, пока не увидите большой палец ноги (рис. 11.5.г).

Можете попробовать поднимать обе ноги. Если меняете ноги, чередуйте их через равные промежутки времени.

Когда захотите опуститься, медленно положите на стену вначале одну, затем другую ступню и медленно опустите на пол таз.

6. Задержитесь в позе, описанной в шагах 4 или 5, до

тех пор, пока не почувствуете неудобства, используйте при этом йогическое дыхание (см. главу 5).

Перевернутая стойка на лопатках у стены

Перевернутая стойка на лопатках у стены (рис. 11.6) также является вариацией *випарита карани*. Некоторые ученики находят это упражнение даже более легким для выполнения, чем предыдущее.

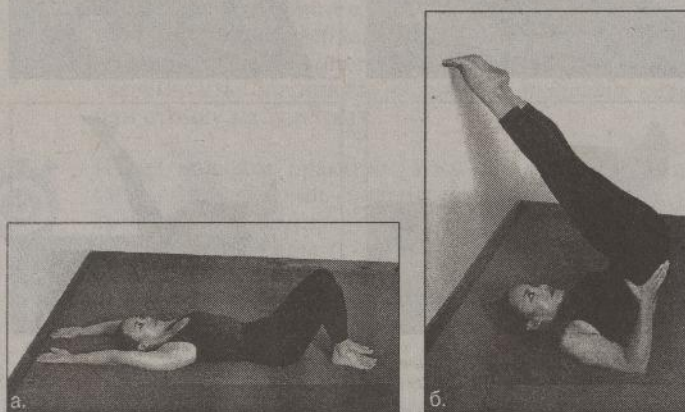


Рис. 11.6. Опять используем стену в качестве опоры



1. Лягте на спину, повернувшись головой к стене, на расстоянии вытянутых рук. Согните ноги в коленях, стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер (рис. 11.6.а). Затем опустите руки вдоль тела ладонями вниз.



Для того чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо лечь на определенном расстоянии от стены. Попробуйте три различных способа измерения: касайтесь стены вытянутыми пальцами рук, костяшками пальцев и тыльной стороной ладоней.

2. Во время выдоха прижмите ладони к полу и подтяните согнутые колени к себе и вверх. Поднимите бедра под удобным вам углом (от 45 до 75°). Выпрямите и расслабьте ноги. Ступни должны находиться прямо над головой.

3. Согните руки в локтях и положите ладони на заднюю часть таза. Затем переместите их по направлению к пояснице.

В этом положении вы опираетесь на прижатые к полу локти и тыльную поверхность верхней части рук.

4. Медленно и осторожно коснитесь пальцами ног стены. Расслабьте шею (рис. 11.6.б).

5. Когда захотите опуститься, осторожно (сначала — с помощью рук) положите на пол бедра, затем согните колени и опустите на пол стопы.

6. Задержитесь в позе, описанной в шаге 4, до тех пор, пока не почувствуете неудобства, но не дольше пяти минут.

Стойка на лопатках — випарита карани

Освоив два предыдущих упражнения, вы будете готовы продолжить практику более сложной позой (рис. 11.7).

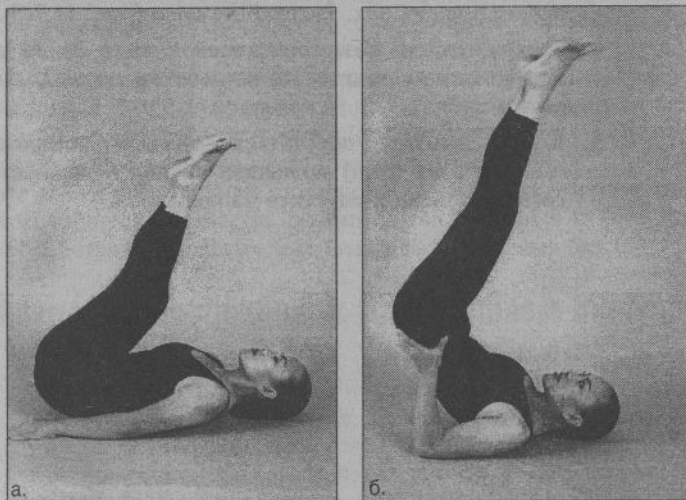


Рис. 11.7. Чтобы получить пользу от перевернутых поз, не напрягайте шею



Санскритское слово *випарита* означает “перевернутый, обратный”, а *карани* — “действие, процесс”. Другое название этого упражнения — *сарвангасана*, что означает “поза всех конечностей”.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз.
2. Во время выдоха прижмите ладони к полу и подтяните согнутые колени к себе и вверх. Затем поднимите бедра (под удобным вам углом от 45 до 75°) и выпрямите ноги (рис. 11.7.а).
3. Согните руки в локтях и положите ладони на заднюю часть таза. Затем переместите ладони по направлению к пояснице. Ваши ноги должны оставаться прямыми и расслабленными, а ступни — находиться прямо над головой. Опирайтесь на прижатые к полу локти и тыльную поверхность верхней части рук. Расслабьте шею (рис. 11.7.б).
4. Задержитесь в позе, описанной в шаге 3, до тех пор, пока не почувствуете неудобства, но не дольше пяти минут.
5. Когда захотите опуститься, сначала осторожно (опираясь на руки) положите на пол бедра, затем согните колени и опустите на пол стопы.

Наклоны и прогибы

В этой главе...

- Воздадим должное позвоночнику
- Знакомимся с шестью видами прогибов спины
- Три разновидности наклонов в стороны
- Выполняем четыре вида наклонов вперед

Эту главу мы посвятили разнообразным видам прогибов и наклонов. Прежде всего, запомните, что они всегда связаны с дыханием. На вдохе вы естественным образом прогибаете спину, на выдохе наклоняетесь вперед (подробнее см. в главе 5). Йогические позы, содержащие элементы наклона, очень разнообразны. Они выполняются из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа или даже стоя вверх ногами (см. главу 11). Поскольку вертикальные позы, содержащие элементы наклона, мы описываем в главе 8, а самые популярные наклоны и прогибы, используемые в качестве разминки, включены в главу 6, здесь мы представим классические позы, выполняемые лежа.

Укрепляем позвоночник (и развиваем интуицию)

Каждый день вы по много раз наклоняетесь вперед, назад и в стороны, а иногда и скручиваетесь. Однако, как правило, вы не осознаете свои движения. Скорее всего, ваша мышечная нагрузка нередко распределяется нерационально.

Хотя для человеческого позвоночника характерно вертикальное положение, люди не всегда разумно используют его. Знаете ли вы, что позвоночник состоит из 33 позвонков (24 из которых подвижны) и сохраняет свое положение благодаря группе мощных мышц и связок, которым необходима регулярная тренировка?!

Позвоночник поддерживают слои мышц, расположенных по передней и задней части тела, шее и промежности. Если любая

из этих мышц утратит свою силу (вследствие недостаточных нагрузок или повреждения), выйти из строя может весь позвоночник. Это проявится в дискомфорте или болях и общей разбалансированности организма и повлечет за собой еще более серьезные нарушения здоровья.



Каков психологический смысл позвоночника? О целом и сильном человеке говорят, что у него “есть стержень”, а слабого и легко поддающегося чужому влиянию называют “бесхребетным”. Люди подсознательно воспринимают внешний вид собеседника отражением его внутреннего содержания. И если обычно вы стоите, согнувшись дугой, то тем самым сигнализируете окружающим о ваших внутренних проблемах. С другой стороны, выпрямив спину, вы произведете впечатление уверенного в своих силах, энергичного и смелого человека.



С йогической точки зрения особая роль позвоночника объясняется следующим образом. Ваш “стержень” — это физический аспект тонкого энергетического потока, идущего от основания позвоночника к макушке головы и известного как *центральный канал*, или *сушумна нади* (“благоприятный канал”). В традиционной хатха-йоге и тантра-йоге этот канал символизирует путь, по которому поднимается пробужденная “змеиная сила”, или *кундалини-шакти*. Когда эта сила чистого сознания достигает макушки, вы переживаете возвышенное состояние экстаза. Подробнее о центральном канале читайте в главе 20.

Позвоночник как ось мира

Согласно йогическому символизму, позвоночник соответствует оси Вселенной, которую изображают в виде гигантской горы *Меру*. На вершине горы (или голове человека) находятся небеса со всеми божествами.

Прогибаемся назад

В повседневной жизни вы часто выполняете наклоны вперед. Вы натягиваете брюки, завязываете шнурки, поднимаете упавшие предметы с пола, работаете за компьютером или в саду

и даже занимаетесь многими видами спорта — и каждый из этих видов активности включает разнообразные наклоны вперед.



В нашей жизни переизбыток чего бы то ни было рано или поздно становится причиной проблем. Во время привычных нам наклонов вперед сгибается верхняя часть туловища (и, соответственно, сокращаются мышцы передней части позвоночника) и округляется спина. Такое сгибание и округление усиливается нездоровой привычкой наклоняться вперед от талии, а не тазобедренных суставов.



Чтобы на собственном опыте ощутить разницу между наклонами от талии и бедер, сядьте на стул прямо, стопы плотно прижмите к полу, руки положите на внешнюю поверхность бедер, повернув пальцы рук внутрь. Во время вдоха вытяните позвоночник вверх, поднимите грудь и смотрите прямо перед собой. Во время выдоха, не опуская груди, наклонитесь вперед: это и будет наклон вперед от бедер. Для сравнения сядьте на стул и поднимайте руки вверх, пока они не окажутся под вашей грудной клеткой. Во время выдоха опустите подбородок на грудь, голу — к бедрам, сгибая позвоночник в обратном направлении. Это наклон вперед от талии. Такая привычка наклоняться неизбежно приведет к развитию *сутулости*, которая характеризуется впалой грудью, постоянным наклоном головы вперед и сопутствующими ей болями и неглубоким дыханием.

Вы избежите от негативных эффектов, вызванных наклонами вперед, регулярно практикуя йогические прогибы спины, которые растягивают переднюю часть туловища (и позвоночника). Они выполняются на вдохе (активной, или открытой, фазе дыхательного цикла). Сделайте глубокий вдох, и вы заметите, как естественно вытягивается ваше туловище (и позвоночник), побуждая вас прогнуться в обратном направлении. Прогибы назад известны как «расширяющие» или «раскрывающие» позы, которые приводят в действие сильные эмоции. Как правило, они выполняются в середине комплекса, при этом вначале проводится необходимая подготовка, а затем — компенсирование (см. главу 6). В этой главе мы представляем некоторые из классических прогибов спины, выполняемых из положения лежа.



Соблюдайте осторожность, выполняя все вариации поз кобры и саранчи. Откажитесь от поз, которые вызывают боль в нижней или верхней части спины или в шее.



Если вы поднимаете грудь и голову из положения лежа лицом вниз и используете при этом любое положение рук, речь идет о разновидности позы кобры; если вы поднимаете ноги или же сочетаете поднятие ног, груди и рук, то выполняете разновидность позы саранчи.

„Кобра 1“



Поза кобры развивает гибкость и укрепляет мышцы рук, груди, плеч и спины. „Кобра 1“ делает упор на верхнюю часть спины (рис. 12.1). Она „раскрывает“ грудь, улучшает дыхательную способность легких и стимулирует работу надпочечников и почек.

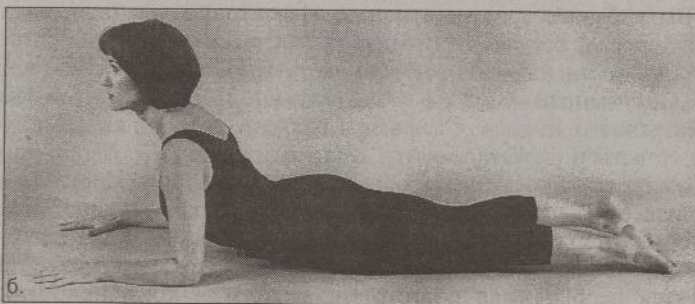
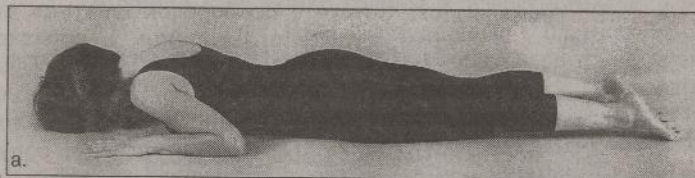


Рис. 12.1. „Кобра 1“ делает упор на верхнюю часть спины и не так трудна, как „кобра 2“



1. Лягте на живот, разведите ноги на ширину бедер. Верхние части стоп положите на пол.
2. Опустите лоб на пол и расслабьте плечи. Затем согните руки в локтях и положите предплечья на пол, ладони поверните вниз и положите на пол по обе стороны головы.
3. Во время вдоха поднимите голову и грудь, задействовав мышцы спины и предплечий.
Смотрите прямо перед собой (рис. 12.1.б). Держите предплечья и верхнюю часть таза на полу, плечи расслабьте.
4. Во время выдоха медленно опустите туловище и голову на пол.
5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3 (положение поднявшись с опорой на предплечья), на шесть-восемь циклов дыхания.



Если у вас проблемы с поясницей, разведите ноги еще шире и выверните пятки наружу.



Эту позу также называют позой сфинкса или вариацией *бхуджангасаны*, которая описана нами в следующем разделе.

„Кобра 2” — бхуджангасана



Эта поза обладает теми же достоинствами, что и „кобра 1”, описанная в предыдущем разделе. Кроме того, „кобра 2” очень полезна для развития гибкости поясницы (рис. 12.2).



1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Согните руки в локтях и положите их на пол ладонями вниз так, чтобы большие пальцы лежали около подмышек.

Опустите лоб на пол и расслабьте плечи (рис. 12.2.а).

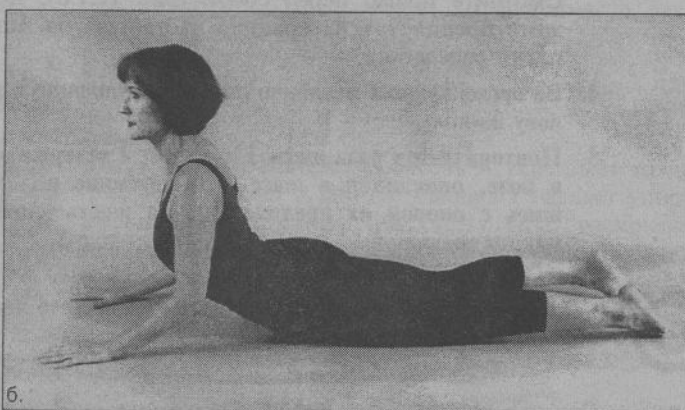
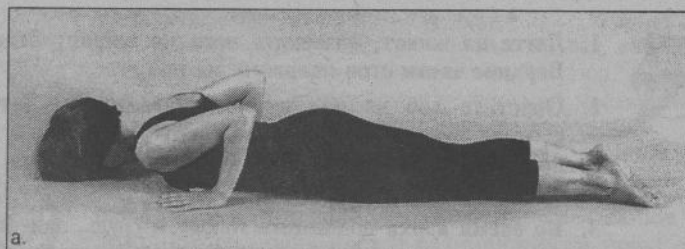


Рис. 12.2. “Кобра 2” полезна для развития гибкости поясницы

3. Во время вдоха поднимите голову и грудь, задействовав мышцы спины и предплечий.

Смотрите прямо перед собой (рис. 12.2.б). Держите верхнюю часть таза прижатой к полу, а плечи расслабленными. Если требуется, слегка согните локти.

4. Во время выдоха медленно опустите туловище и голову на пол.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3 (положение поднявшись с опорой на предплечья), на шесть-восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической позе кобры ноги соединены, а колени выпрямлены. Голова находится на одной линии с позвоночником, глаза смотрят прямо перед собой. Ладони лежат на полу вдоль туловища, локти слегка согнуты, а плечи расслаблены.



Вы облегчите выполнение позы, переместив руки вперед, и увеличите ее сложность, переместив руки назад.



Санскритское слово *бхуджангасана* состоит из слов *бхуджа* — “змея” и *асана* — “поза”.

Сжимать ягодицы — или, может быть, не сжимать

Традиционное указание относительно позы кобры предписывает сжимать ягодицы с ходе выполнения этой асаны. Но новозеландский физиотерапевт Робин Маккензи за последние полтора десятка лет в корне изменил наше отношение к проблемам спины — и вместе с тем дополнил многие идеи, касающиеся прогибов. В своей версии позы кобры исследователь советует не сжимать ягодицы: такое выполнение способствует излечению многочисленных болезней поясницы. Попробуйте выполнить позу кобры в двух вариантах, сжимая и не сжимая ягодицы, и решите, какой вариант вам подходит больше!

„Кобра 3“



Уникальность “кобры 3” — еще одной вариации классической *бхуджангасаны* — заключается в том, что в ней не требуется класть руки на пол. Упор с этом упражнении делается на укрепление верхней части спины, поясницы и шеи (рис. 12.3).



1. Лягте на живот, ноги раздвиньте на ширину бедер, верхние части стоп при этом лежат на полу. Положите лоб на пол.
2. Вытяните руки назад вдоль тела, ладони рук положите на пол (рис. 12.3.а).
3. Во время вдоха оторвите голову и грудь от пола и поднимите руки, как крылья, через стороны вверх. Не отрывайте ноги от пола (рис. 12.3.б).
4. Во время выдоха верните руки в исходное положение и медленно опустите на пол туловище и голову.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3 (положение с приподнятыми головой, верхней половиной туловища и руками), на шесть–восемь циклов дыхания.

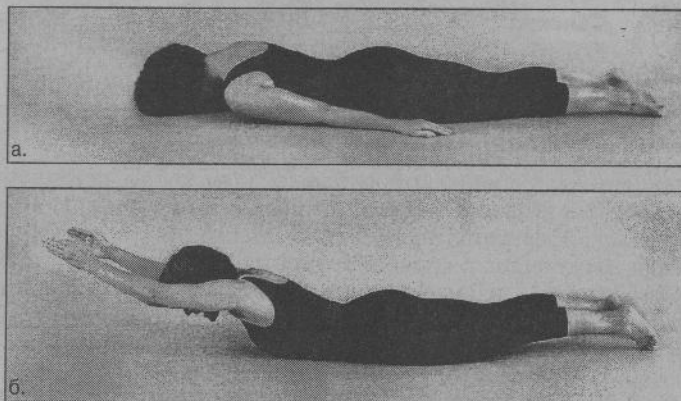


Рис. 12.3. "Кобра 3" укрепляет верхнюю часть спины, поясницу и шею

„Саранча 1" — шалабхасана



Поза саранчи хорошо укрепляет мышцы туловища, включая поясницу, ягодицы, ноги и шею (рис. 12.4). К тому же она улучшает пищеварение и способствует очищению организма.



1. Лягте на живот, ноги раздвиньте на ширину бедер, верхние части стоп прижмите к полу.

Опустите лоб на пол (см. рис. 12.3.а).

2. Положите руки вдоль тела ладонями вниз.
3. Во время вдоха поднимите голову, грудь и одну ногу вверх на удобную вам высоту (рис. 12.4.а).
4. Во время выдоха медленно опустите голову, грудь и ногу на пол.

Повторите последовательность в другую сторону.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3 (положение с приподнятыми головой, грудью и ногой), на шесть–восемь циклов дыхания.

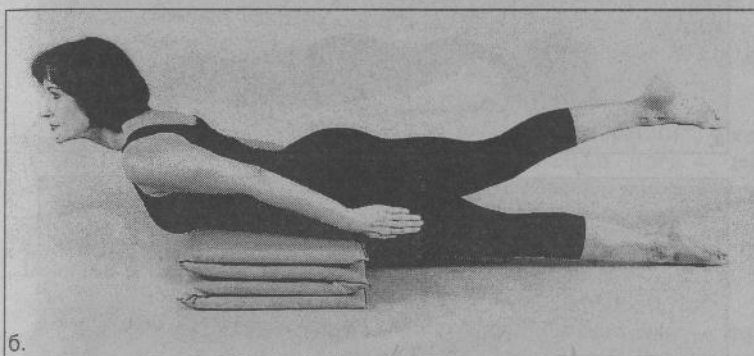
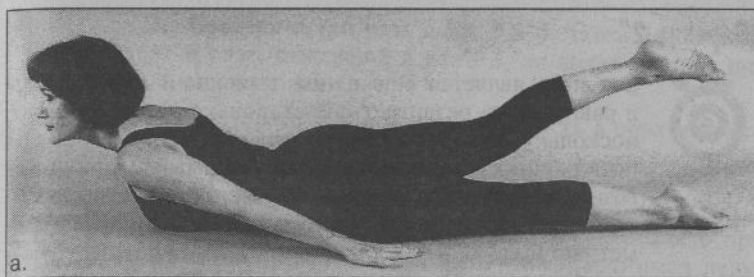


Рис. 12.4. Попробуйте выполнить эту позу с использованием одеяла и без него, чтобы решить, какой вариант подходит вам больше



Можно усложнить упражнение, поднимая в шаге 3 одновременно обе ноги.

Примечание. В классической позе ноги соединены, а колени выпрямлены.



Чтобы облегчить выполнение всех вариаций поз саранчи и кобры, положите между животом и грудью небольшую подушку или сложенное одеяло. Можете подвинуть одеяло немного вперед или назад так, чтобы вам было удобно (рис. 12.4.б).



Санскритское слово *шалабха* означает “саранча”.

„Саранча 2“



Эта поза является еще одной вариацией *шалабхасаны* и равномерно развивает обе стороны тела. Это важно, поскольку неравномерно развитая по обеим сторонам позвоночника мускулатура часто бывает причиной возникновения многих проблем со спиной. „Саранча 2“ помогает восстановить данную вам от природы симметрию и улучшить координацию (рис. 12.5).

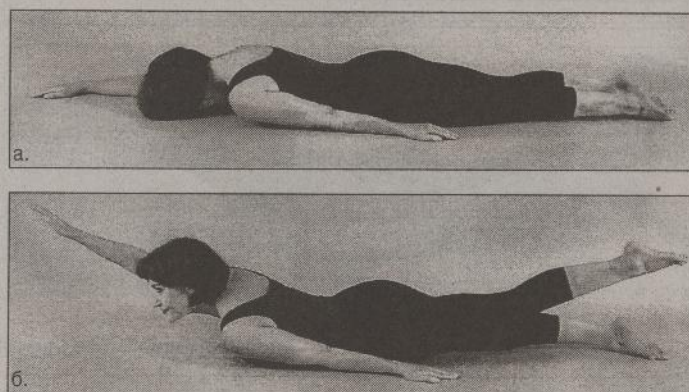


Рис. 12.5. Эта поза равномерно развивает мышцы по обеим сторонам позвоночника



1. Лягте на живот, ноги раздвиньте на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Опустите лоб на пол.
3. Вытяните правую руку вперед ладонью вниз; отведите левую руку назад вдоль левой стороны тела также ладонью вниз (рис. 12.5.а).
4. Во время вдоха медленно поднимите грудь, голову, правую руку и левую ногу на удобную вам высоту.
5. Стараясь удерживать верхнюю часть правой руки на одной линии с ухом, поднимите левую стопу и правую руку на одинаковую высоту над полом (рис. 12.5.б).
6. Во время выдоха медленно опустите правую руку и одновременно грудь, голову и левую ногу.

7. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть-восемь циклов дыхания.
8. Повторите всю последовательность в обратную сторону (левая рука — правая нога).



“Саранча 2” представляет интересную биомеханику. Поднимая грудь и правую руку, вы укрепляете правую сторону верхней части спины. Поднимая левую ногу, вы укрепляете правую сторону нижней части спины. Таким образом, даже задействуя противоположные руки и ноги, вы укрепляете одну и ту же сторону верхней и нижней части спины.



Не советуем выполнять те вариации “саранчи”, в которых предлагается поднимать только ноги — так значительно увеличивается нагрузка на грудную клетку, сердце и шею.

„Саранча 3” — поза супермена



Эта поза — следующая вариация *шалабхасаны* — получила свое название благодаря образу супермена, с небывалой скоростью рассекающего воздух с вытянутыми вперед и указывающими ему путь руками. Это упражнение предполагает прогиб спины, требующий наибольших усилий. Когда вы одновременно поднимаете руки и ноги, вся нагрузка приходится на спину (рис. 12.6). Выполняйте эту позу только в случае, если комфортно чувствуете себя в “саранче” 1 и 2.



Это физически сложная поза. Не выполняйте ее, если у вас проблемы со спиной или шеей.



1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол, вытяните руки назад вдоль тела, положив ладони на пол. Опустите на пол лоб (рис. 12.6.а).
2. Во время вдоха оторвите от пола голову, ноги и грудь и поднимите руки, как крылья, через стороны вверх (рис. 12.6.б).

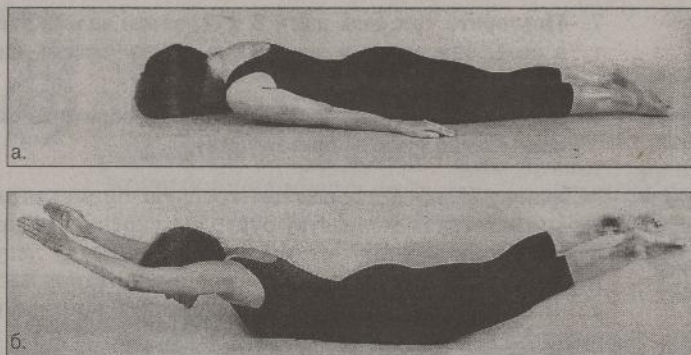


Рис. 12.6. Хорошо подготовьтесь к выполнению этой суперпозы

3. Во время выдоха верните руки в исходное положение и медленно опустите на пол туловище и одновременно голову и ноги.
4. Повторите три раза шаги 2 и 3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 2, на шесть–восемь циклов дыхания.



Сначала попробуйте в шаге 2 вытянуть руки не вперед, а в стороны, так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т”. Такое положение позволит мышцам спины постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам.

Сгибаемся из стороны в сторону



Позвоночник может сгибаться в четырех основных направлениях: вперед (*наклоняться*), назад (*прогибаться*), в стороны и скручиваться (*вращаться*). К сожалению, даже в практике йоги зачастую пренебрегают наклонами в стороны. Однако мы не собираемся повторять эту ошибку! Ведь наклоны в стороны очень полезны: они увеличивают гибкость позвоночника и тонизируют мышцы живота, грудной клетки и спины. Кроме того, наклоны в стороны помогут вам улучшить форму талии и добиться полноты дыхания.



Правильно выполненный наклон в сторону вызывает сокращение мышц одной стороны тела и растягивание — другой. Прямо сейчас — независимо от того, читаете вы эти строки, сидя на стуле или на полу — вы можете ощутить на себе действие наклонов в сторону. Для этого просто наклонитесь на выдохе вправо или влево, опустив вниз одноименную руку. А чтобы усилить эффект наклона, вытяните противоположную стороне наклона руку вверх по направлению к потолку. Чувствуете сокращение и растягивание мышц?

В этом разделе мы представляем несколько безопасных упражнений, основанных на наклонах в стороны. Все они выполняются сидя на полу.

Простой наклон в стороны



Все наклоны в стороны оказывают на тело примерно одинаковое действие. Они растягивают и тонизируют мышцы, расположенные по обеим сторонам туловища, и развивают гибкость позвоночника.



1. Сядьте на пол и скрестите ноги в удобной и простой позе (подробнее о легкой позе, или *сукхасане*, см. в главе 7).

Положите правую ладонь на пол около правого бедра.

2. Во время вдоха поднимите левую руку в сторону и вверх над головой, заведите ее за левое ухо.
3. Во время выдоха переместите правую руку вправо (в сторону от себя) вдоль пола.

Наклоните вправо туловище, голову и левую руку (рис. 12.7).

4. Во время вдоха вернитесь в исходное положение (см. шаг 2).
5. Повторите три раза шаги 2–4; затем задержитесь в позе наклона (шаг 3) на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.

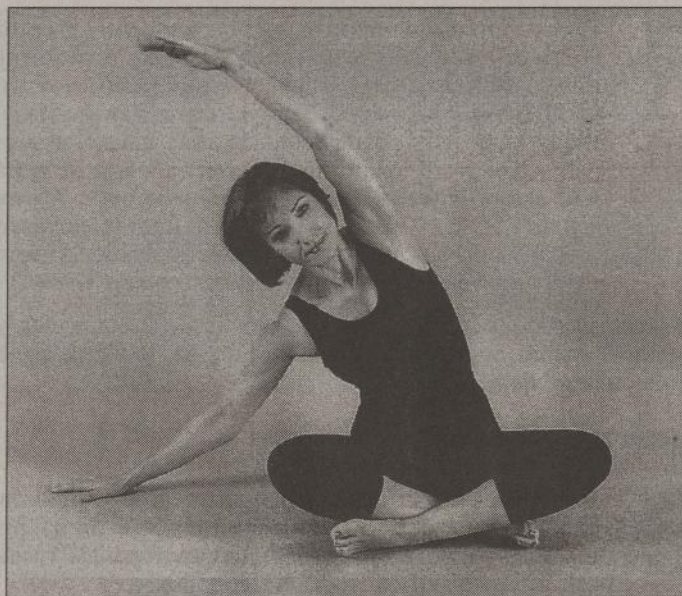


Рис. 12.7. Не отрывайте ягодицы от пола

Четырехсторонний наклон



Этот наклон оказывает такое же действие, что и сидячий наклон в стороны. Тем, у кого проблемы со спиной и бедрами, трудно сохранять вертикальное положение, сидя на полу. Эта же поза дает больше свободы позвоночнику и является облегченной по сравнению с наклоном в сторону, выполняемым из положения сидя на полу.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Колени должны находиться под бедрами, а руки — под плечами ладонями вниз.
Выпрямите, но не напрягайте локти. Смотрите прямо перед собой.
2. Во время выдоха поверните туловище и голову вправо и посмотрите на воображаемый “хвост” (рис. 12.8).

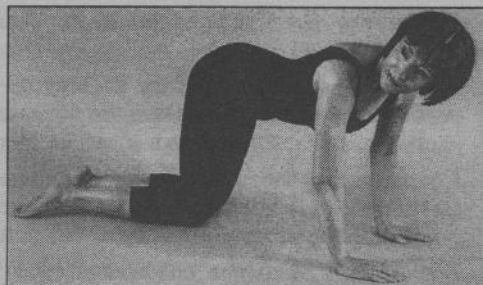


Рис. 12.8. Смотрите назад на воображаемый "хвост"

3. Во время вдоха вернитесь в исходное положение (шаг 1).
4. Повторите три раза шаги 2 и 3, затем задержитесь в шаге 2 на шесть-восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.

Наклон в сторону со сгибанием



Эта поза (рис. 12.9) представляет собой разновидность баласаны, или позы зародыша (см. главу 6), и действие ее подобно эффектам сидячего наклона вперед. Санскритское слово *бала* означает "зародыш". Поза имитирует положение ребенка в лоне матери.

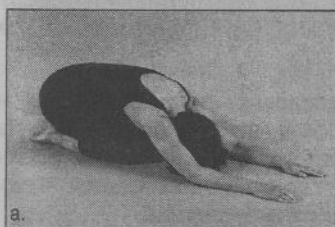


Рис. 12.9. Задержитесь на несколько секунд перед растягиванием в каждую сторону



1. Сядьте на пятки (пальцы ног обращены назад) и наклонитесь вперед, положив живот на бедра, а лоб — на пол.

Протяните руки вперед по полу ладонями вниз (рис. 12.9.а).

2. Во время выдоха, оставаясь в согнутом положении, переместите вправо, насколько это возможно, верхнюю часть туловища, голову, руки и ладони (рис. 12.9.б).

Сохраняя эту позу в течение нескольких секунд, на следующем выдохе продолжите перемещение вправо, если можете делать это без напряжения.

3. Вернитесь в исходное положение (шаг 1) и повторите всю последовательность в левую сторону.

Задержитесь в позе, описанной в шаге 2, на шесть-восемь циклов дыхания в каждую сторону.

Наклоны Вперед

Наклоны вперед — самый привычный для нас тип движения из всех возможных. В позе наклона вперед люди проводят девять месяцев своего развития в материнском лоне. Неудивительно, что эта поза инстинктивно ассоциируется с покоем и безопасностью внутриутробной жизни. Мы часто наклоняемся вперед после тяжелой или непривычной деятельности, чтобы расслабиться и вернуться в норму.

Наклонами вперед неплохо начинать любой комплекс движений (конечно, только в случае отсутствия у вас травм межпозвонковых дисков или других проблем со спиной). Если прогибы спины — это активные экстраверты семейства *асан*, то наклоны вперед — скорее, склонные к уединению интроверты. Они всегда выполняются на выдохе — пассивной и сокращающей фазе дыхательного цикла.



На санскрите наклон вперед из положения сидя называется *пашимоттанасана*, что в переводе означает “растягивание из западного положения”. В йогическом символизме под западом понимается спина, а востоком — передняя часть туловища.

Привычные для нас в повседневной жизни наклоны вперед *от талии* вызывают напряжение в пояснице и шее. А йогические наклоны вперед *от тазобедренных суставов*, напротив, избавляют позвоночник от лишней нагрузки. Вот почему вам необходимо отказаться от неправильных привычек в выполнении наклонов вперед!



Очень осторожно выполняйте все сидячие наклоны вперед, если у вас есть проблемы с межпозвонковыми дисками.

Сидячий наклон вперед — пашимоттанасана



Сидячий наклон вперед интенсивно растягивает всю заднюю поверхность тела. Эта поза также тонизирует мышцы и органы живота и оказывает общее успокаивающее действие (рис. 12.10).

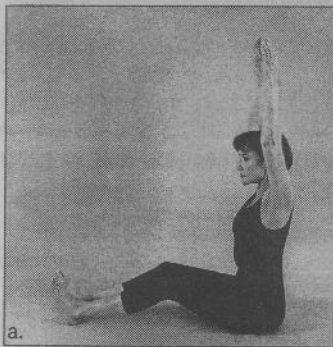


Рис. 12.10. Чуть больше согните колени, если не можете опустить к ним голову



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой, раздвинув их на ширину бедер. Выпрямите спину и положите ладони на пол.
2. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой, достигая уровня ушей (рис. 12.10.а). Держите руки и ноги расслабленными и слегка согнутыми, как в “прощении конечностей”, описанном в главе 3.

3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам. Опустите к ногам руки, грудь и голову.

Чуть больше согните колени, если не можете опустить к ним голову (рис. 12.10.6).

4. Повторите три раза шаги 2 и 3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть–восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической позе ноги соединены, колени выпрямлены, лодыжки вытянуты (пальцы ног обращены вверх). Подбородок опущен на грудь, руки удерживают боковые части стоп, спина выпрямлена, лоб касается ног.



Если во время выполнения сидячего наклона вперед (или любой другой последующей позы, в которой используется наклон вперед) вам трудно сохранять вертикальное положение, положите под бедра сложенное одеяло или плотную подушку, как это показано на рис. 12.10.в.



Санскритское слово *пашимоттанасана* состоит из слов *пашима*, что означает “западный”, *уттана* — “вытянутый” и *асана* — “поза”.

Поза „голова к коленям” — джану-ширшасана

Поза “голова к коленям” поддерживает гибкость позвоночника, стимулирует работу органов живота и активизирует центральный канал (*сушумна-нади*) (рис. 12.11). Как объясняется в главе 5, центральный канал представляет собой поток пробужденной энергии чистого сознания (называемый *кундалини-шакти*), ведущей к состоянию экстаза и духовному освобождению.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Согните левую ногу в колене и положите левую пятку около внутренней поверхности правого бедра, у паха.
2. Осторожно (не прилагая усилий), опустите согнутое левое колено на пол и положите стопу левой ноги на внутреннюю часть правого бедра.
Пальцы левой ноги обращены к правому колену.
3. Выпрямите спину; во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей (рис. 12.11.а).

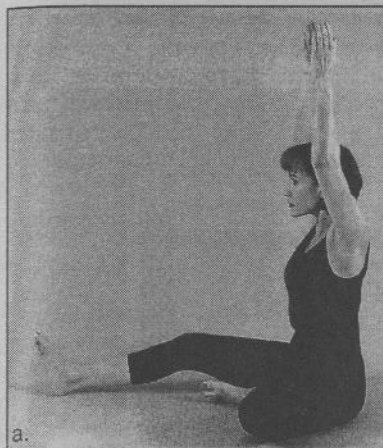


Рис. 12.11. Эта поза растягивает спину со стороны вытянутой ноги

Держите руки и ноги расслабленными и слегка согнутыми, как в “прощении конечностей”, описанном в главе 3.

4. Во время выдоха наклонитесь к бедрам.

Опустите руки, грудь и голову к правой ноге. Положите на пол руки, бедро, колено и голень. Если ваша голова не касается правого колена, согните его чуть больше (рис. 12.11.6).

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4 (последний наклон вперед), на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.



Если вы постараетесь расслабиться во время выполнения этого упражнения, то достигнете лучших результатов.



Санскритское слово *джану* означает “колени”, а *ширша* — “голова”.

„Вулкан” — маха мугра



Поза вулкана высоко ценилась мастерами хатха-йоги с давних пор. Она укрепляет спину, растягивает ноги и “раскрывает” бедра и грудь (рис. 12.12). Эта поза уникальна тем, что в ней наклон вперед совмещается с прогибом спины.

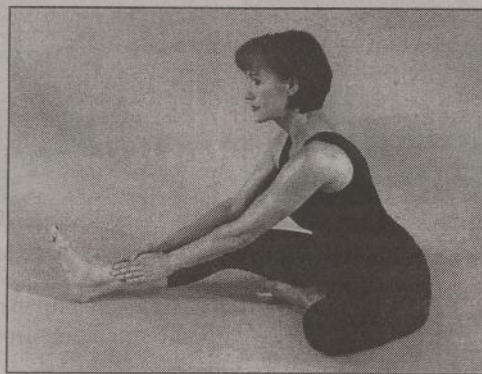


Рис. 12.12. “Вулкан” — великая поза

В сочетании со специальными “замками” (бандхами), которые удерживают, распределяют и направляют энергию тела, эта техника оказывает мощный очищающий и оздоровительный эффект.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Согните левую ногу в колене и положите левую стопу у паха около правого бедра.
2. Осторожно (не прилагая усилий) опустите согнутое левое колено на пол. Стопу левой ноги положите на внутреннюю поверхность правого бедра (пятка лежит у паха).
Пальцы левой ноги обращены к правому колену. Спина прямая и расслабленная.
3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей (см. рис. 12.11.а).
Держите руки и правую ногу расслабленными и слегка согнутыми, как в “прощении конечностей”, описанном в главе 3.

4. Во время выдоха наклонитесь к бедрам, разверните плечи и выпрямите спину, не позволяя ей округляться.

Положите руки на правое колено, голень или пальцы ног и смотрите прямо перед собой (рис. 12.12).

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.

Примечание. В классической позе руки и передняя нога выпрямлены, при этом руки удерживают пальцы передней ноги. Спина вытянута, а подбородок прижат к груди. Мышцы живота подтянуты к брюшной полости, сфинктер поджат.



Санскритский термин *маха мудра* буквально означает «великая печать».

Наклон с вытянутыми вперед ногами — упавишта конасана



Наклон вперед с вытянутыми ногами растягивает наружную и внутреннюю поверхность ног (подколенные сухожилия и приводящие мышцы) и увеличивает гибкость позвоночника и тазобедренных суставов (рис. 12.13). Эта поза улучшает кровообращение всей области таза и оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

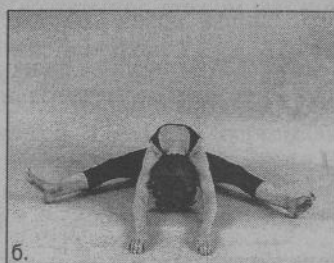
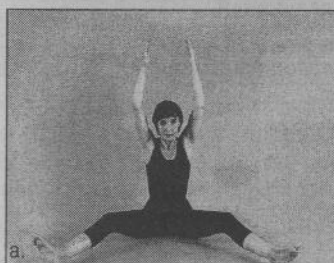


Рис. 12.13. Большинству новичков эта поза может показаться сложной вследствие недостаточной гибкости мышц



1. Сядьте на пол, широко раздвинув и выпрямив ноги (угол, образуемый ногами, — не больше 90°).

Помогите себе, приподнимая ягодицы таким образом, чтобы вытащить их из-под себя, и слегка согните колени. Или же сядьте на несколько сложенных одеял.

2. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей.

Держите руки расслабленными, ноги — слегка согнутыми, как в “прошении конечностей”, описанном в главе 3. Выпрямите спину (рис. 12.13.а).

3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и опустите руки, грудь и голову на пол.

Руки положите на пол ладонями вниз. Если можете, положите на пол и лоб (рис. 12.13.б).

4. Повторите три раза шаги 2 и 3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3 (согнутая поза), на шесть—восемь циклов дыхания.

Примечание. В классической позе ноги выпрямлены, пальцы ног обращены вверх, грудь и подбородок лежат на полу, руки вытянуты вперед, ладони соединены.

Наклон с вытянутыми вперед ногами также называют *позой всей жизни*. Это название оправдано, поскольку для того, чтобы овладеть *упавишта конасаной*, вам может понадобиться вся жизнь. Но не отчаивайтесь, если не можете освоить эту позу. Согласно йогической философии, не достигнув успеха в этой жизни, вы можете попытаться в следующей.



Санскритское слово *упавишта* означает “сидячий”, а *кона* — “треугольник”.

Скручивания — бальзам для позвоночника

В этой главе...

- Зачем нужны скручивания?
- Осваиваем шесть простых скручиваний

Представьте, что вы убираете кухню с помощью влажной губки. После того как вытрете ею несколько луж и смахнете крошки со стола, губка станет грязной, — и тогда вы подносите ее к крану и включаете воду. Вы выжимаете грязную воду, а когда вновь отпускаете губку, она вбирает в себя немного чистой воды. И вы готовы продолжить уборку!

Пример с губкой как нельзя лучше объясняет, какое действие оказывают на позвоночник йогические скручивания. Конечно, у вас на позвоночнике нет маленьких губок, но зато есть напоминающие губки мягкие подушечки, которые называются *межпозвонковыми дисками* и расположены между костями позвоночника. У них нет прямого кровоснабжения, поэтому природа предусмотрела, что межпозвонковые диски очищаются от накопленных токсинов и обеспечиваются свежей кровью благодаря ежедневно совершаемым вами движениям. Если диски не получают полезной нагрузки и достаточного питания, то со временем утрачивают подвижность и буквально пересыхают, подобно губке, которой не пользовались несколько дней. Постепенно становится негибким и весь позвоночник.

Польза йогических скручиваний очевидна.

- ✓ Они «очищают» диски и помогают поддерживать их гибкими и устойчивыми.
- ✓ Они «массируют» внутренние органы, например кишечник и почки.

- ✓ Они активизируют пищеварение, поддерживая его “внутренний огонь”.
- ✓ Они растягивают и укрепляют мышцы спины и живота.

Эту главу мы посвятили описанию различных типов скручивающих поз. Сидячие скручивания полезны для верхней части спины, а скручивания, выполняемые лежа, — для нижних отделов позвоночника. О скручиваниях, выполняемых стоя, мы рассказали в главе 8.

Такие полезные скручивания

Само слово *скручивание* зачастую ассоциируется с болью или чем-то неприятным и нежелательным. Например, люди говорят: “Не выкручивай мне руки!”, имея в виду сильное моральное давление. А родители часто, обращаясь к детям, призывают их “не крутиться, а спокойно посидеть на месте”.

Но скручивание бывает и полезным: так, прочный канат состоит из множества скрученных нитей. Несомненную пользу приносят и йогические скручивающие позы. Выполняя их регулярно, вы укрепите свое тело и особенно его слабые участки (например, нижнюю часть спины). Скручивание в любом случае входит в репертуар ежедневно совершаемых вами движений. Но до тех пор, пока ваши мышцы не будут правильным образом подготовлены, вы можете причинить себе вред даже самыми простыми скручиваниями. Так, многие пациенты врачей-травматологов рассказывают, что “всего лишь” неловко или резко повернулись.

Упражнения, о которых мы расскажем в этой главе, помогут вам привести спину в превосходную форму.

От простого к сложному



Выполняйте скручивания крайне осторожно, если у вас есть проблемы с межпозвонковыми дисками в любой части спины. Предварительно проконсультируйтесь с врачом или занимайтесь под наблюдением опытного йога-терапевта.

Простое скручивание, выполняемое сидя на стуле



Современный человек проводит большую часть дня в положении сидя. Так зачем, спросите вы, мы предлагаем вам остаться сидеть на стуле? Ответ прост: это прекрасный способ самого безопасного скручивания для начинающих. Поверьте, ваш позвоночник будет вам благодарен!



1. Сядьте на стул боком, чтобы спинка стула оказалась справа от вас. Стопы плотно прижмите к полу, пятки поставьте точно под коленями.
2. Выдохните и повернитесь вправо, придерживаясь обеими руками за спинку стула.
3. Во время вдоха вытяните позвоночник вверх.
4. Во время выдоха продолжайте поворачивать голову и туловище вправо (рис. 13.1).
5. Повторите шаги 1–4, продолжая плавно скручиваться на каждом выдохе в течение трех циклов дыхания. Затем задержитесь в скрученном положении на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.



Если во время выполнения скручивания вы ощущаете неудобство в ногах, подложите под ступни сложенное одеяло или книгу.

Легкое скручивание из положения сидя



Освоив предыдущее упражнение, попробуйте перейти на пол и выполнить следующее скручивание, которое действует аналогично скручиванию из положения сидя на стуле. Это упражнение удобно выполнять во время занятий йогой, поскольку вы принимаете большинство йогических поз, сидя или лежа на полу. Конечно, если вы находитесь у себя в офисе и хотите расслабить спину, не привлекая к себе излишнего внимания, — можете выбрать скручивание из положения сидя на стуле.



Рис. 13.1. Скручивание начинается с плеч, затем включаются голова и шея



1. Сядьте на пол и скрестите ноги в удобном положении. Выпрямите спину.
2. Положите ладонь левой руки на правое колено.
3. Положите ладонь правой руки на пол за правым бедром, используя ее в качестве опоры.
4. Во время вдоха распрямите позвоночник.
5. Во время выдоха поверните туловище и голову вправо (рис. 13.2).
6. Повторите шаги 4 и 5, продолжая плавно скручиваться на каждом выдохе в течение трех циклов дыхания (без напряжения). Затем задержитесь в скрученном положении на шесть-восемь циклов дыхания. Повторите всю последовательность в другую сторону.

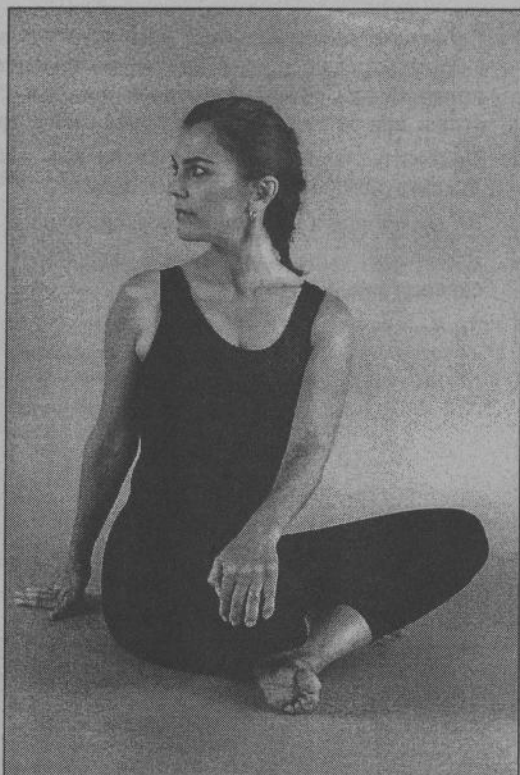


Рис. 13.2. Сидячие скручивания особенно полезны для верхней части спины



Если во время выполнения этого скручивания вам трудно сохранять вертикальное положение, используйте одеяла или подушки, чтобы поднять бедра на один уровень с коленями.

Скручивание мудреца

Самые простые йогические скручивания — это описанные выше простое скручивание сидя на стуле и скручивание из положения сидя. Следующее упражнение называется скручиванием мудреца и предполагает смену положения ног. Это более сложный вид скручивания, но и более эффективный.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Согните правую ногу в колене и положите правую стопу на пол около внутренней поверхности левого бедра, при этом пальцы ног обращены вперед.
2. Положите ладонь правой руки на пол позади себя.левой рукой обхватите правое колено.
3. Во время вдоха выпрямите позвоночник.
4. Во время выдоха поверните туловище и голову вправо (рис. 13.3).



Рис. 13.3. Более сложное скручивание — поза мудреца

5. Повторите шаги 3 и 4, продолжая плавно скручиваться на каждом выдохе в течение трех циклов дыхания. Затем задержитесь в скрученном положении на шесть-восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.



Если во время выполнения этого скручивания вам трудно сохранять вертикальное положение, используйте одеяла или подушки, чтобы поднять бедра на один уровень с коленями.



Это скручивание представляет собой вариацию классической позы *маричиасана*. Санскритское слово *маричи* означает “луч света” — имя древнего мудреца.

Скручивание лежа с согнутыми ногами



Теперь мы представим вам технику выполнения скручиваний из положения лежа. Пусть вас не обманывает их кажущаяся простота! Но эти усложненные позы подарят вашему позвоночнику приятное чувство расслабленности. Скручивание лежа с согнутыми ногами является вариацией классической позы *паривартанасана* (см. главу 8). Санскритское слово *паривартана* означает “поворот”.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол на ширину бедер и вытяните руки в стороны, прижимая ладони к полу. Руки должны находиться на одной линии с верхней частью плеч, а все тело должно принять форму буквы “Т”.
2. Во время выдоха медленно опустите согнутые ноги вправо, одновременно поворачивая голову влево (рис. 13.4).
3. Не отрывайте голову от пола.
4. Во время вдоха верните колени в исходное положение.
5. Во время выдоха медленно опустите согнутые колени влево, одновременно поворачивая голову вправо.
6. Медленно повторите шаги 1–4 три раза в каждую сторону, задерживаясь в положении последнего скручивания (в каждую сторону) на шесть–восемь циклов дыхания.

„Швейцарский нож“



Эта поза — вариация классической *джатхара паривартанасаны* — тонизирует органы брюшной полости (особенно кишечник) и растягивает мышцы нижней части спины и бедер. *Джатхара паривартанасана* означает “скручивание живота”.

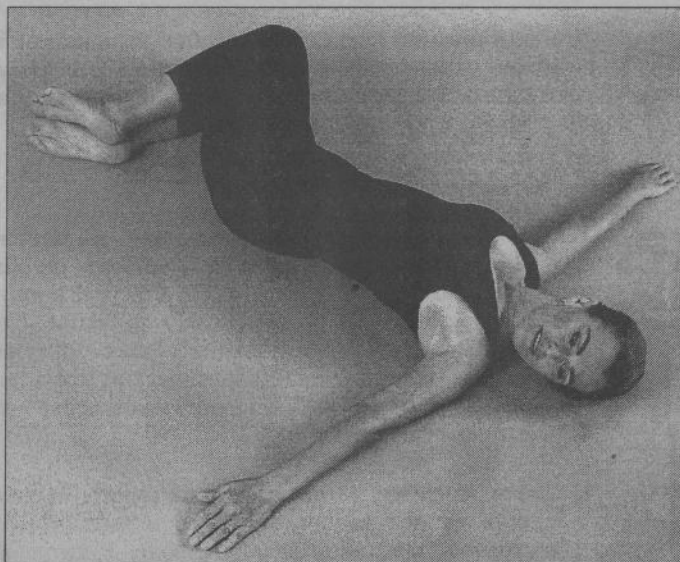


Рис. 13.4. Эта поза расслабляет нижнюю часть спины



1. Лягте на пол, вытяните ноги вперед, а руки — в стороны, образуя букву "Т". Ладони рук должны находиться на одной линии с верхней частью плеч.
2. Согните правую ногу в колене и подтяните бедро к животу.
3. Во время выдоха медленно опустите согнутую правую ногу влево, вытягивая ее в сторону на удобное вам расстояние.
4. Перенесите левую руку за голову (ладонью вверх) и поверните голову вправо (рис. 13.5).
Не отрывайте голову от пола.
5. Выполните шаги 1–4, затем расслабьтесь и задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в противоположную сторону.

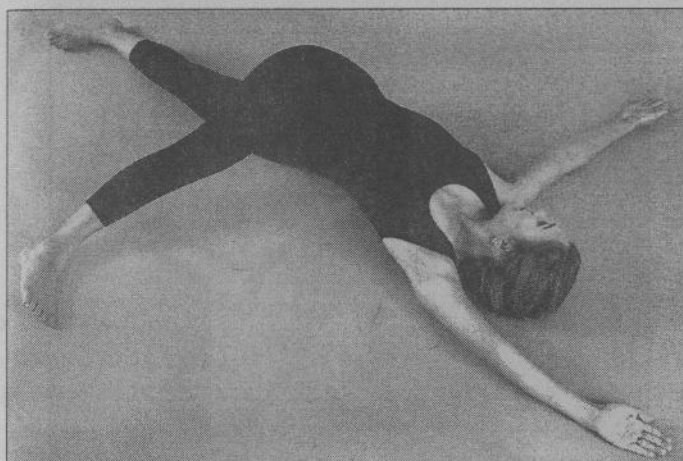


Рис. 13.5. Попробуйте ощутить энергетические потоки, проходящие через ваши руки и ноги

Скручивание лежа с вытянутыми ногами



Если вам понравилось предыдущее упражнение «швейцарский нож», вам, скорее всего, понравится и следующее, более сложное упражнение. Эта вариация *джатхара паривартанасаны* обладает теми же достоинствами, что и «швейцарский нож», но еще и дополнительно растягивает мышцы нижней части спины и бедер. Это упражнение исключительно полезно для позвоночника!



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширину бедер, вытяните руки в стороны, образуя букву «Т». Ладони рук должны лежать на полу, на одной линии с верхней частью плеч.
2. Согните ноги в коленях и подтяните оба бедра к животу.
3. Во время выдоха медленно опустите согнутые ноги вправо.
4. Выпрямите обе ноги в сторону и поверните голову влево (рис. 13.6).

Не отрывайте голову от пола.

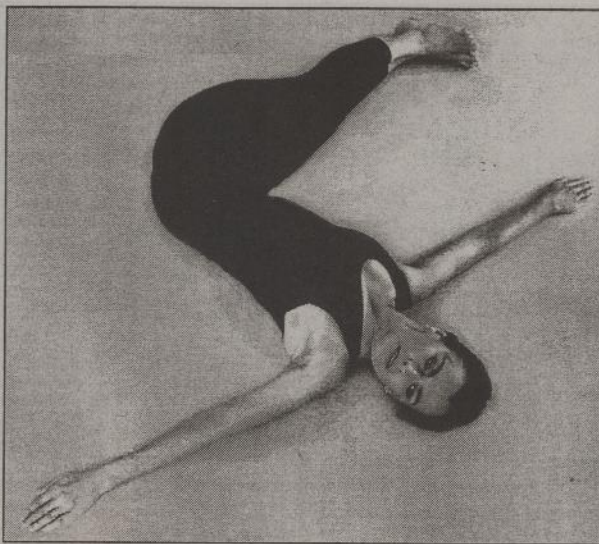


Рис. 13.6. При необходимости немного согните обе ноги

5. Расслабьтесь и задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть-восемь циклов дыхания.

Повторите всю последовательность в другую сторону.

Примечание. Классическая версия этой позы предлагает держать колени прямыми, в то время как ноги лежат на полу. Рука, находящаяся на стороне вытянутых ног, захватывает верхнюю часть стопы.

Динамическая поза “Приветствие солнцу”

В этой главе...

- Смысл позы “Приветствие солнцу”
- Семишаговые указания к выполнению “Приветствия солнцу”
- Двенадцатишаговые указания к выполнению “Приветствия солнцу”

Во многих культурах солнце издавна служило символом и источником жизненной энергии, плодотворной живой силы. Исследователи выяснили, что одной из первых и наиболее естественных форм духовной практики человечества было поклонение солнцу: вспомните хотя бы шумеров, египтян и майя. В индийской цивилизации, существующей 10 тысяч лет, традиции почитания солнца живы и сегодня. Оказывается, выражение почтения солнцу является частью ежедневного ритуала миллионов людей.



Вам не нужно быть солнцепоклонником, чтобы получать пользу от йогического “Приветствия солнцу” (*сурья намаскар*). Эта специальная последовательность поз считается настолько глубокой и гармоничной, что часто используется в качестве полноценного комплекса.



Существует много вариантов техники выполнения “Приветствия солнцу”. И конечно же, каждая школа йоги претендует на оригинальность своей версии этого замечательного упражнения, больше похожего на часть древнего ритуала.

Мы расскажем вам о самой известной форме “Приветствия солнцу” — 12-шаговой последовательности, представленной в Аме-

рике в начале 1950-х годов последним Свами Вишну Деванандой, учеником великого Свами Шивананды из индийского Ришикеша. А еще мы представим модифицированную 7-шаговую версию, которая выполняется из положения стоя на коленях и идеально подходит для тех, кто только начинает заниматься йогой и кому недостает гибкости и силы, чтобы выполнить полный вариант.

Полезные эффекты „Приветствия солнцу“

“Приветствие солнцу” заслуживает внимания благодаря множеству полезных эффектов. Перечислим основные из них.

- ✓ Растягивание позвоночника и укрепление поддерживающих его мышц.
- ✓ Укрепление и растягивание мышц рук и ног.
- ✓ Улучшение осанки, координации и выносливости.
- ✓ Создание равновесия между мышечным напряжением и расслаблением.
- ✓ Восстановление единства тела, дыхания и сознания.
- ✓ Проявление (в большинстве форм) полезных аэробных (связанных с дыханием) эффектов.
- ✓ Улучшение работы легких и питания кислородом мышц (включая сердце).
- ✓ Благотворное воздействие на людей всех возрастов, от детей до пожилых людей.

Мастера йоги утверждают, что поза “Приветствия солнцу” оказывает более глубокие психологические и духовные эффекты, стимулируя тонкие жизненные энергии, которые ведут к переживанию высших состояний. Теперь понятно, почему видеозаписи, имеющиеся сегодня на рынке и посвященные йоге, всегда включают “Приветствие солнцу”.

Поработайте со своей йогической солнечной силой



Во время выполнения “Приветствия солнцу” представляйте, что ваше тело состоит из солнечного света! Поза приветствия, называемая на санскрите *намаскара мудра*, символизирует почитание высшей человеческой сути — духа, или “Я”.

Из истории „Приветствия солнцу“

Никто не знает, как давно возникло „Приветствие солнцу“, но в начале XX века раджа Ауда, небольшого штата в Северной Индии, настоятельно советовал своим подданным изучать и практиковать эту последовательность поз. Он лично выполнял „Приветствие солнцу“, чтобы достичь здоровья и счастья.

Семишаговое „Приветствие“ — стоя на коленях

Если вы пока не готовы к освоению 12-шагового „Приветствия солнцу“, выполняйте упрощенный, 7-шаговый вариант, который поможет вам подготовиться к выполнению полного комплекса. На рис. 14.1 изображены позы, составляющие эту последовательность. Вы можете использовать любую из йогических техник дыхания, описанных нами в главе 5.

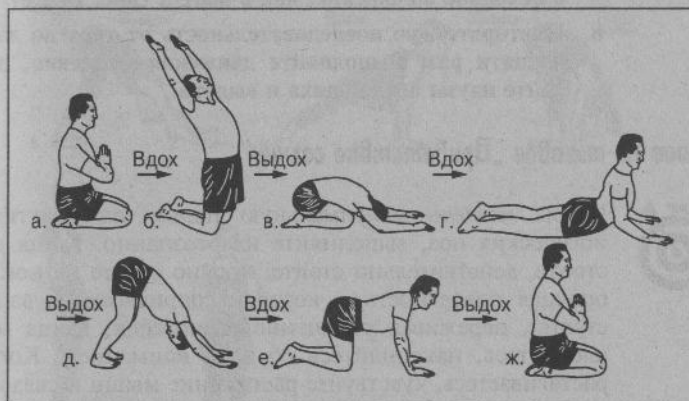


Рис. 14.1. Дыхание следует за движением — вдыхайте, когда раскрываетесь, и выдыхайте, когда сворачиваетесь



1. Сядьте на пятки в позу с согнутыми коленями, выпрямите спину и сложите руки в молитвенном жесте. Большие пальцы рук касаются середины груди (рис. 14.1.а).
2. Во время вдоха разведите ладони и поднимите руки вперед и вверх над головой. Оторвите ягодицы от пяток, выпните спину и посмотрите вверх (рис. 14.1.б).

3. Во время выдоха медленно наклонитесь к бедрам. Положите ладони, предплечья, а затем и лоб на пол и задержитесь в этой позе с приподнятыми бедрами (рис. 14.1.в).
4. Вытяните руки и переместите их вперед. Затем перенесите вперед грудь, слегка сгибая руки в локтях и выпячиваясь вверх в позе кобры, как это описано в главе 13 (рис. 14.1.г).
5. Во время выдоха встаньте на пальцы ног, поднимите бедра и ягодицы вверх, выпрямите ноги и опустите грудь. Держите обе ладони прижатыми к полу (рис. 14.1.д).
6. Во время вдоха опустите колени на пол и посмотрите прямо перед собой.
7. Во время выдоха сядьте на пятки и верните руки в исходное положение, как в шаге 1 (рис. 14.1.е).
8. Повторите всю последовательность от трех до двенадцати раз. Выполняйте движения медленно, делайте паузы после вдоха и выдоха.

Полное 12-шаговое „Приветствие солнцу“



Чтобы извлечь максимальную пользу из практики йогических поз, выполняйте их осознанно. Когда вы стоите, действительно стойте; прочно стойте на ногах, ощущая поверхность, с которой соприкасаются ваши ступни, переживая ощущение равновесия. Когда наклоняетесь, наклоняйтесь со всем вниманием. Когда растягиваетесь, чувствуйте растяжение мышц и связок.

Правильно выполнить этот комплекс вам помогут изображения на рис. 14.2. Используйте любую из йогических техник дыхания, описанных в главе 5.



1. Станьте ровно и поставьте ноги на ширину бедер. Сложите ладони в молитвенном жесте. Большие пальцы рук должны касаться середины груди (рис. 14.2.а).
2. Во время вдоха слегка разведите ладони и поднимите руки вперед и вверх над головой. Выгните спину и посмотрите вверх (рис. 14.2.б).

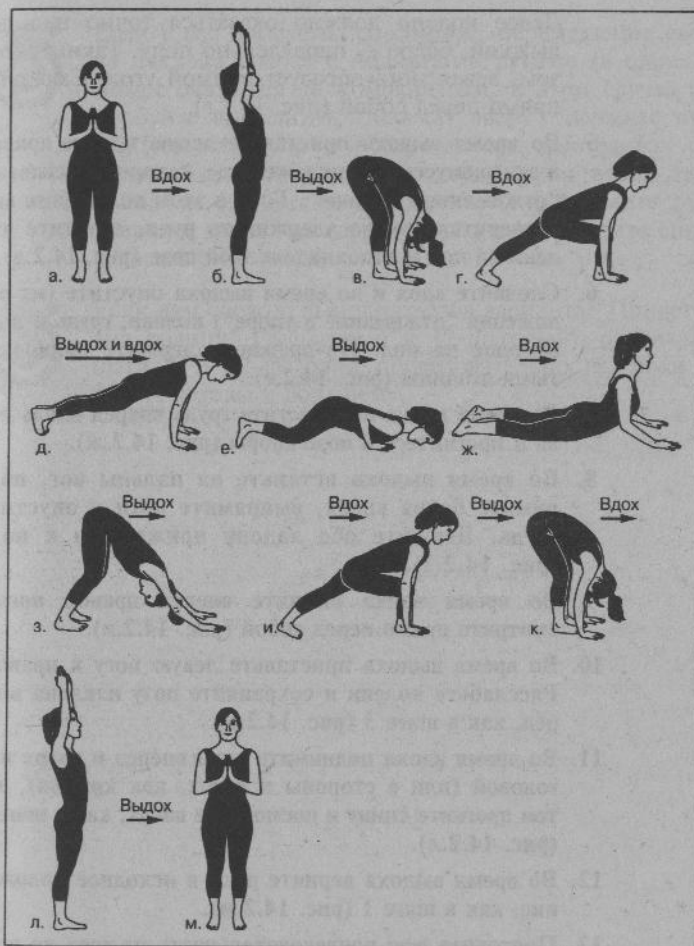


Рис. 14.2. Выполняя "Приветствие солнцу", попробуйте применять разные техники йогического дыхания

- Во время выдоха наклонитесь к бедрам, расслабьте колени (поза "прощение конечностей" в главе 3) и опустите ладони на пол. Приблизьте голову как можно плотнее к ногам (рис. 14.2.в).
- Во время вдоха согните левую ногу в колене и сделайте выпад правой ногой назад.

Левое колено должно оказаться точно над лодыжкой, бедро — параллельно полу. Таким образом, левая нога образует прямой угол. Смотрите прямо перед собой (рис. 14.2.г).

5. Во время выдоха приставьте левую ногу к правой и задержитесь в положении, которое называют “отжиманием в упоре”. Если в этом положении вам становится трудно удерживать руки, опустите колени на пол и отдохните в этой позе (рис. 14.2.д).
6. Сделайте вдох и во время выдоха опустите (из положения “отжимание в упоре”) колени, грудь и подбородок на пол. По-прежнему держите приподнятыми ягодицы (рис. 14.2.е).
7. Во время вдоха переместите грудь вперед вдоль пола и прогнитесь в позе кобры (рис. 14.2.ж).
8. Во время выдоха встаньте на пальцы ног, поднимите бедра вверх, выпрямите ноги и опустите грудь. Держите обе ладони прижатыми к полу (рис. 14.2.з).
9. Во время вдоха шагните вперед правой ногой, смотрите прямо перед собой (рис. 14.2.и).
10. Во время выдоха приставьте левую ногу к правой. Расслабьте колени и сохраняйте позу наклона вперед, как в шаге 3 (рис. 14.2.к).
11. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (или в стороны и вверх, как крылья), затем прогните спину и посмотрите вверх, как в шаге 2 (рис. 14.2.л).
12. Во время выдоха верните руки в исходное положение, как в шаге 1 (рис. 14.2.м).
13. Повторите всю последовательность от трех до двенадцати раз. Начните выполнять комплекс с правой ноги, чередуя ее с левой. Таким образом, одну половину каждого цикла ведущей будет правая нога, а вторую половину — левая.

Выполняйте движения медленно, делайте паузу после вдоха и выдоха.



Если у вас проблемы со спиной, перемещение вверх из наклона вперед с поднятыми руками (в шаге 11) может оказаться дискомфортным. В этом случае попробуйте выполнить “перекат вверх”: держите подбородок на груди и поднимайтесь, выстраивая позвонки один за другим и держа руки вдоль тела. Когда вы полностью выпрямитесь, поднимите руки вперед и вверх над головой, немного прогните спину и посмотрите вверх.



Если вам сложно выполнять оба варианта “Приветствия солнцу” (7-шаговый и 12-шаговый), осваивайте шаги 1–3 12-шаговой последовательности, пока не будете готовы к большему.

Переходим от теории к практике

В этой главе...

- Вспоминаем основные принципы йоги
- Знакомимся с восьминедельным планом для начинающих
- Начинаем практику!

Йогические комплексы упражнений, описанные нами в этой главе, разработал и испытал вместе с сотнями или даже тысячами своих учеников Ларри Пейн — один из авторов этой книги. Эти комплексы упражнений безопасны и легко выполнимы. С их помощью вы научитесь справляться со стрессом, разовьете силу и гибкость и повысите общий уровень жизненной энергии.

Поскольку это, возможно, ваш первый йогический опыт, — и поскольку вы могли открыть первой именно эту главу нашей книги, — мы хотим напомнить вам несколько основных принципов йоги. Подробнее об основах йоги мы говорили в частях I и II.

- ✓ **Йога не имеет ничего общего с духом соревнования.** Будьте терпеливы. Независимо от вашего начального уровня вы со временем достигнете ощутимых результатов, если последуете нашим указаниям (см. главу 2).
- ✓ **Входить в позу и выходить из нее нужно плавно и медленно.** Никогда не подгоняйте себя во время занятий йогой. Помните о том, что выход из позы — это неотъемлемая часть позы в целом.
- ✓ **Во время выполнения любого комплекса используйте йогическое дыхание.** См. главу 5.

- ✓ **Делайте короткую паузу после каждого вдоха и выдоха.** См. главу 5.
- ✓ **Избегайте напряжения.** Не ставьте перед собой непосильных задач. Йога не должна причинять вам вред или боль. См. главы 2 и 3.
- ✓ **Перед тем как удерживать позу, несколько раз медленно выполните вход и выход из нее.** Так вы подготавливаете себя и концентрируетесь на единстве тела, дыхания и ума (см. главу 5). Удерживайте позы на протяжении шести–восьми циклов дыхания.
- ✓ **Не меняйте предложенную нами в этой главе последовательность поз, поскольку каждому из комплексов присущ собственный порядок.** (Подробнее о том, как составлять комплексы, см. в главе 16.)

Начнем с самого начала

Большая часть этой главы посвящена восьминедельному курсу, который поможет вашему быстрому продвижению в йоге. Точно следуя нашему плану, вы добьетесь хороших результатов. Но не забывайте, что всем новичкам поначалу бывает трудно. Поэтому мы предлагаем комплекс, который сделает ваши первые шаги в хатха-йоге простыми и безопасными. Итак, за работу!

- ✓ **Недели первая и вторая.** Выполняйте комплекс “Начальный уровень-1”, часть I (занятие длится примерно 15 минут) от трех до шести раз в неделю.
- ✓ **Недели третья и четвертая.** Выполняйте комплекс “Начальный уровень-1”, части I и II (занятие длится примерно 30 минут) от трех до шести раз в неделю.
- ✓ **Недели пятая и шестая.** Выполняйте комплексы “Начальный уровень-2”, часть I и “Начальный уровень-1”, часть II (занятие длится примерно 30 минут) от трех до шести раз в неделю.
- ✓ **Недели седьмая и восьмая.** Выполняйте комплекс “Начальный уровень-2”, части I и II (занятие длится примерно 30 минут) от трех до шести раз в неделю.



Выполняя позы, всегда следуйте указаниям относительно дыхания и движения. Удерживайте позы в течение шести–восьми циклов дыхания.

Начальный уровень-1, часть I

Вы можете использовать этот комплекс в отдельном 15-минутном занятии или сочетать его с комплексом "Начальный уровень-1", часть II в 30-минутном занятии. В этот простой комплекс мы включили необходимую разминку и восстанавливающие позы, а также позы для отдыха.

Если вы отвели на занятие йогой всего 15 минут, выполните лучше упражнения части I (а не части II).

Поза трупа



1. Лягте на спину, руки расслабьте и положите вдоль тела ладонями вниз (рис. 15.1).
2. Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос в течение восьми-десяти циклов дыхания.

После каждого вдоха и выдоха делайте короткую паузу. Используйте сосредоточенное дыхание (см. главу 5) в этой и других позах комплекса.



Рис. 15.1. Расслабьтесь и используйте сосредоточенное дыхание в каждой позе этого комплекса

Поза лежа с поднятыми руками



1. Лягте в позу трупа, руки расслабьте и положите вдоль тела ладонями вниз (рис. 15.2.а).
2. Во время вдоха медленно поднимите руки над головой и коснитесь ими пола (рис. 15.2.б).
Сделайте короткую паузу.
3. Во время выдоха верните руки в исходное положение, как в шаге 1.
4. Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.

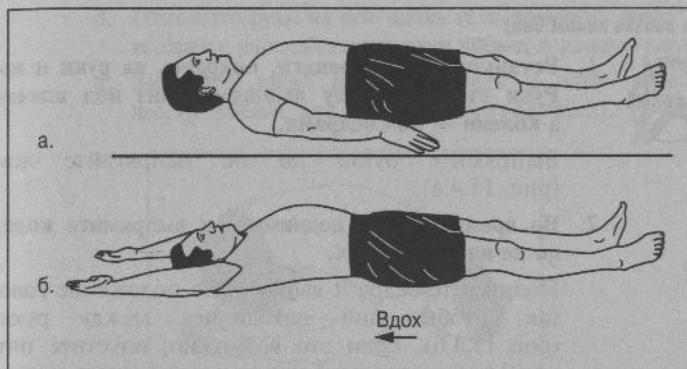


Рис. 15.2. С самого начала учитесь совмещать дыхание с движением

Поза „колени к груди“



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, плотно прижав стопы к полу.
2. Во время выдоха подтяните к груди правое колено и выпрямите левую ногу.

Обхватите голень чуть ниже колена (рис. 15.3). Если у вас проблемы с коленями, обхватите нижнюю часть бедра.

3. Задержитесь в позе, описанной в шаге 2, на шесть–восемь циклов дыхания, затем повторите последовательность в левую сторону.

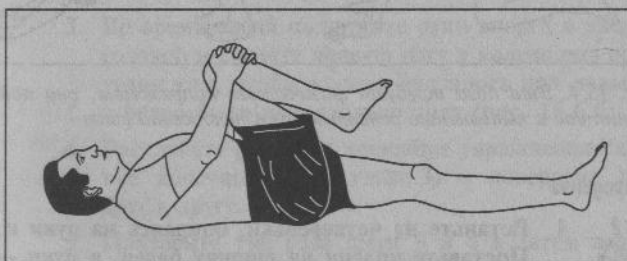


Рис. 15.3. Это упражнение полезно для нижней части тела и обеих сторон спины

Поза собаки лицом вниз



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Руки стоят на полу ладонями вниз под плечами, а колени — под бедрами.

Выпрямите руки, но не напрягайте локти (рис. 15.4.а).

2. Во время выдоха поднимите и выпрямите колени, но не напрягайте их.

Поднимите бедра и выровняйте положение головы так, чтобы уши находились между руками (рис. 15.4.б). Если это возможно, опустите пятки на пол, а голову приблизьте к ногам (остановитесь, если напрягается шея).

3. Во время вдоха вернитесь в исходное положение, как в шаге 1.

4. Повторите три раза шаги 1–3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 2, на шесть–восемь циклов дыхания.

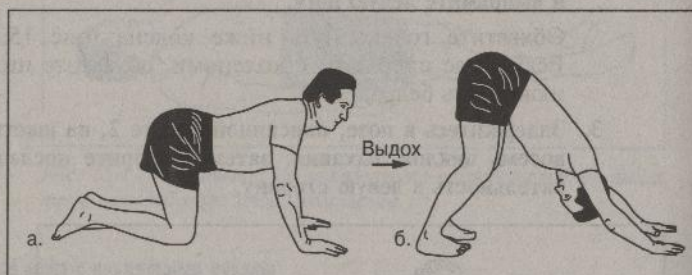


Рис. 15.4. Эта поза требует физического напряжения, она подготавливает вас к выполнению основных поз в положении стоя

Поза зародыша



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Поставьте колени на ширину бедер, а руки — чуть дальше линии плеч.

Выпрямите руки, но не напрягайте локти.

2. Во время выдоха сядьте на пятки; опустите туловище на бедра, а лоб — на пол.

3. Положите руки на пол вдоль тела ладонями вверх или вытяните расслабленные руки вперед ладонями вниз.
4. Закройте глаза и задержитесь в этой позе на шесть–восемь циклов дыхания (рис. 15.5).



Рис. 15.5. Короткий отдых перед самой сложной частью комплекса

Поза Воина



1. Примите позу горы (см. рис. 15.15 ниже в этой главе или главу 6). Во время выдоха шагните правой ногой вперед на расстояние 80–100 см (или длину одной ноги).

Для большей устойчивости поверните левую стопу влево (пальцы ног обращены влево).

2. Положите руки на бедра и выпрямите переднюю часть таза.

Затем опустите руки (рис. 15.6.а).

3. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой и согните правую ногу в колене под прямым углом так, чтобы колено оказалось под лодыжкой, а бедро было параллельно полу (рис. 15.6.б).

4. Расслабьте руки (см. описание упражнения “прощение конечностей” в главе 3) и поверните ладони друг к другу.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4 и затем задержитесь, выполняя позу в правую сторону, на шесть–восемь циклов дыхания.

6. Повторите всю последовательность в левую сторону.

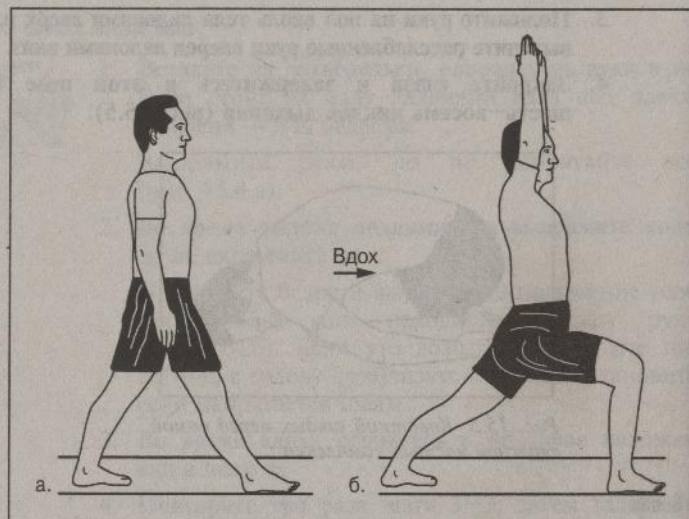


Рис. 15.6. Представьте себя воином, полным силы и мощи



Если ощутите дискомфорт в пояснице, слегка наклоните туловище над передней ногой, пока не почувствуете, что избавились от напряжения. Смотрите прямо перед собой.

Наклон вперед из положения стоя



1. Примите позу горы (см. рис. 15.15 ниже в этой главе). Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой (рис. 15.7.а).

2. Во время выдоха наклонитесь к бедрам.

Если чувствуете напряжение мышц задней поверхности ног, расслабьте колени (см. описание "прощения конечностей" в главе 3) и опустите руки (рис. 15.7.б).

Если не можете приблизить голову к коленям, согните их чуть больше. Вы также можете постараться выпрямить колени, но держите их при этом расслабленными. Свободно опустите голову и шею.

3. Выдыхая, мягко поднимитесь, подобно тряпичной кукле, один за другим выстраивая позвонки

(о разных способах выпрямления из наклона вперед чит. в главе 8).

4. Повторите три раза шаги 1–3, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 2 (в наклоне), на шесть–восемь циклов дыхания.

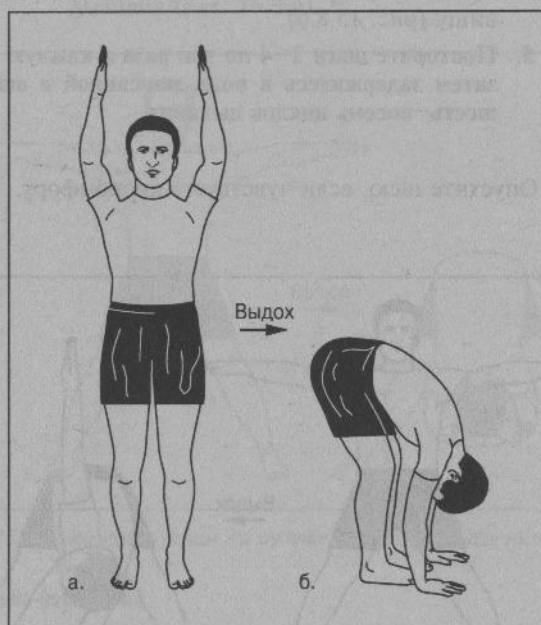


Рис. 15.7. Если вам трудно, просто расслабьте колени

Перевернутая поза треугольника



1. Примите позу горы (см. рис. 15.15 ниже в этой главе). Во время выдоха шагните правой ногой вправо на 80–100 см (или длину одной ноги).
2. Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т” (рис. 15.8.а).
3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и положите правую руку на пол около внутренней стороны левой стопы.

4. Поднимите левую руку вверх по направлению к потолку и посмотрите на нее.

Расслабьте колени и руки. Если чувствуете напряжение или дискомфорт, согните левую ногу в колене или переместите правую руку от левой стопы в направлении, перпендикулярном туловищу (рис. 15.8.б).

5. Повторите шаги 2–4 по три раза в каждую сторону, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.



Опустите шею, если чувствуете дискомфорт.

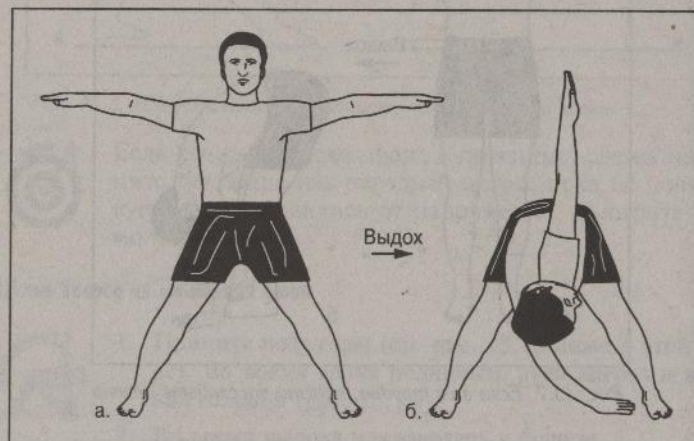


Рис. 15.8. Это скручивание полезно для позвоночника

Поза стоя наклонившись вперед с расставленными в стороны ногами



1. Примите позу горы (см. рис. 15.15 ниже в этой главе). Во время выдоха шагните правой ногой вправо на 80–100 см (или длину одной ноги).
2. Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву “Т” (рис. 15.9.а).

3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и расслабьте колени.
4. Возьмите себя противоположными руками за согнутые локти и опустите туловище и скрещенные руки вниз.
5. Задержитесь в этой позе на шесть–восемь циклов дыхания (рис. 15.9.б).

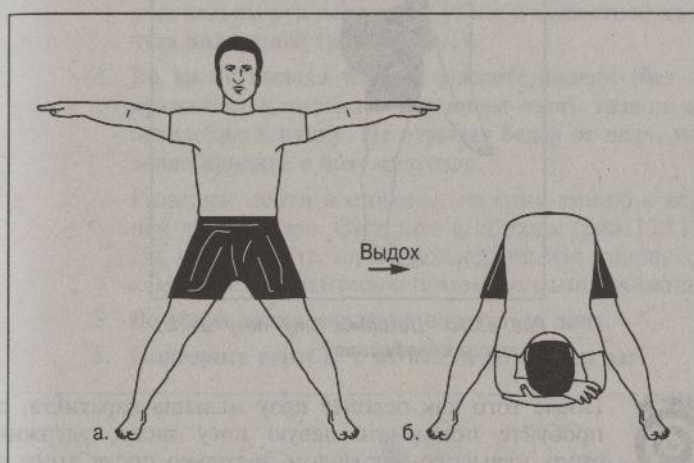


Рис. 15.9. С каждым разом вы будете наклоняться все ниже

Поза малыша-каратиста



1. Примите позу горы (см. рис. 15.15 ниже в этой главе). Во время вдоха поднимите руки в стороны параллельно линии плеч (и пола) так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву "Т".
2. Найдите устойчивое положение и сосредоточьтесь на пространстве пола, примерно в трех метрах впереди вас.
3. Во время выдоха согните левую ногу в колене и поднимите ее к груди (рис. 15.10).
4. Задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть–восемь циклов дыхания.
5. Повторите последовательность в другую сторону.

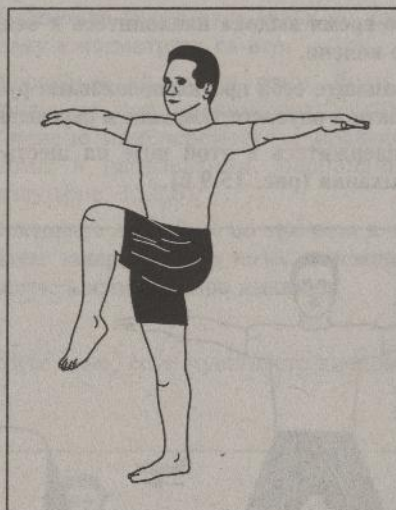


Рис. 15.10. Помните эту позу из известного кинофильма?



После того как освоите позу малыша-каратиста, попробуйте поднимать левую ногу ниже, удерживая стопу невысоко над полом, и только после этого постепенно поднимайте левую ногу выше, пока она не станет параллельна полу.

Поза трупа



Повторите упражнение "поза трупа", описанное в начале этого комплекса (см. рис. 15.1). Задержитесь в этой позе на шесть-восемь циклов дыхания.



Вы познакомились с самым простым 15-минутным комплексом. Идем дальше?

Начальный уровень-1, часть II

Этот комплекс не отличается от предыдущего по уровню сложности. Но если у вас в запасе всего 15 минут, советуем использовать упражнения комплекса "Начальный уровень-1", часть I (а не часть II).

Йогический наклон вперед из положения лежа



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, плотно прижав стопы к полу и раздвинув их на ширину бедер.
2. Пальцы ног поверните внутрь, а колени соедините вместе.
3. Положите руки за голову и сцепите пальцы. Большие пальцы рук лежат под углом к челюстной кости чуть ниже ушей (рис. 15.11.а).
4. Во время выдоха плотно сожмите колени (без напряжения) и толкните переднюю часть таза по направлению к пупку. Не отрывая бедер от пола, медленно придите в позу полусидя.

Разведите локти в стороны, на одну линию с верхней частью плеч. Смотрите в потолок (рис. 15.11.б). Не вытягивайте шею; поддерживайте голову руками и поднимайтесь с помощью мышц живота.

5. Во время вдоха медленно опуститесь вниз.
6. Повторите шаги 4–6 от шести до восьми раз.



Рис. 15.11. Приподнимайтесь на выдохе и смотрите при этом вверх

Кобра 2



1. Лягте на живот, ноги раздвиньте на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Согните руки в локтях и положите на пол ладонями вниз так, чтобы большие пальцы находились около подмышек.

Опустите лоб на пол и расслабьте плечи (рис. 15.12.а).

3. Во время вдоха поднимите грудь и голову. Почувствовав напряжение мышц спины, обопритесь на руки

и прогните спину так, чтобы могли смотреть прямо перед собой (рис. 15.12.б).

Бедра прижаты к полу, плечи опущены. При необходимости держите локти слегка согнутыми.

4. Во время выдоха медленно опустите туловище и голову на пол.
5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в приподнятом положении на шесть-восемь циклов дыхания.

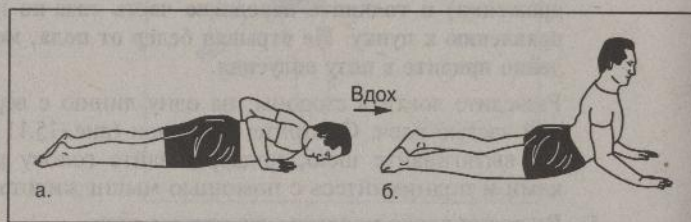


Рис. 15.12. Поднимайте грудь как можно выше



Если "кобра 2" слишком сложна для вас, выполняйте "кобру 1" (см. главу 12).

Поза зародыша



См. рис. 15.5. Закройте глаза и удерживайте позу на протяжении шести-восьми циклов дыхания.

Растягивание подколенных сухожилий



1. Лягте на спину и вытяните ноги прямо перед собой. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Согните левую ногу в колене и поставьте стопу на пол (рис. 15.13.а).
3. Во время выдоха поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее, насколько возможно (рис. 15.13.б).
4. Во время вдоха опустите ногу на пол, не отрывая голову и заднюю часть таза от пола.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4; затем сцепите руки на задней поверхности бедра поднятой вверх ноги чуть выше колена и задержитесь в этой позе на шесть-восемь циклов дыхания (рис. 15.13.в).
6. Повторите последовательность в левую сторону.



Рис. 15.13. Очень полезное упражнение, которое готовит вас к выполнению других поз



Подложите под голову подушку или сложенное одеяло, если горло или задняя часть шеи напрягаются, когда вы поднимаете или опускаете ногу.

Поза „голова к коленям“



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Согните левую ногу в колене и положите левую стопу к промежности около внутренней поверхности правого бедра.
2. Опустите согнутое левое колено на пол (без напряжения) и положите подошву левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Пятка лежит около промежности.
Пальцы левой ноги обращены к правому колену.
3. Выпрямите спину и во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей.
Держите руки и правую ногу расслабленными и слегка согнутыми, как в упражнении „прощение конечностей“, описанном в главе 5 (рис. 15.14.а).
4. Во время выдоха наклонитесь к бедрам. Плавню опустите руки, грудь и голову к правой ноге.

5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4, на шесть–восемь циклов дыхания.

6. Повторите всю последовательность в другую сторону.

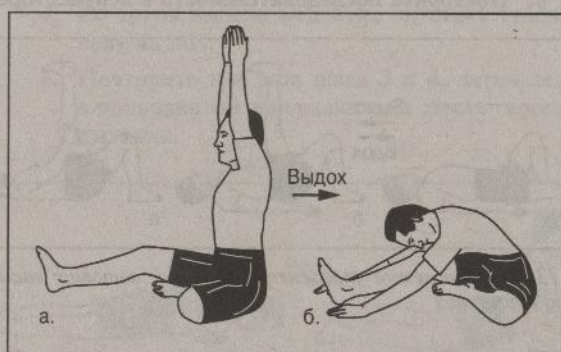


Рис. 15.14. Выполняйте эту позу спокойно и расслабленно



Положите руки на ногу, колено или стопу. Если голова не касается правого колена, согните его чуть больше, пока не почувствуете, как растягивается правая сторона спины (рис. 15.14.б).

Поза трупа



См. рис. 15.1.

Начальный уровень-2, часть I

Выполняя упражнения комплекса “Начальный уровень-1” на протяжении четырех недель, вы подготовитесь к следующему шагу — к тому, чтобы перейти к выполнению более сложных поз комплекса “Начальный уровень-2”. Если чувствуете, что пока не готовы усложнять свою практику, продолжайте выполнять упражнения комплекса “Начальный уровень-1” в течение нескольких недель или столько, сколько потребуется вам для достижения уверенности. Вас никто не торопит.

Этот комплекс является отдельным 15-минутным комплексом. Вы также можете сочетать его с комплексом “Начальный

уровень-1", часть II в ходе 30-минутного занятия (пятая и шестая недели нашей восьминедельной программы) или "Начальный уровень-2", часть II в ходе 30-минутного занятия (седьмая и восьмая недели нашей восьминедельной программы).

Поза горы



1. Станьте прямо и поставьте ноги на ширину бедер. Расслабьтесь.
2. Руки опустите вдоль тела ладонями внутрь.
3. Представьте вертикальную линию, которая соединяет ушную раковину, плечевой сустав и наружную сторону бедра, колена и лодыжки.
4. Смотрите прямо перед собой, глаза могут быть открыты или закрыты (рис. 15.15).
5. Применяйте трехчастное йогическое дыхание или дыхание от груди к животу (см. главу 5) в течение восьми-десяти циклов дыхания, а затем продолжайте использовать этот вид дыхания на протяжении всего комплекса.

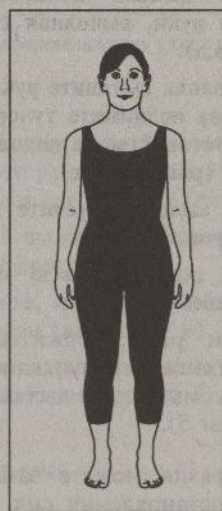


Рис. 15.15. Всегда помните о единстве тела, дыхания и ума

Последовательность для восстановления сил



1. Примите позу горы. Ноги поставьте на ширину бедер, руки опустите вдоль тела (рис. 15.16.а).
2. Во время вдоха медленно поднимите руки через стороны вверх над головой (рис. 15.16.б) и оставайтесь.

3. Во время выдоха наклонитесь вперед от талии и опустите голову к коленям. Руки проведите вперед и вниз по направлению к полу, выполняя стоячий наклон вперед (рис. 15.16.в).

Держите руки и ноги расслабленными (см. описание "прощения конечностей" в главе 3). Сделайте паузу.

4. Немного согните ноги в коленях и во время вдоха вытяните руки в стороны так, чтобы вместе с туловищем они образовали букву "Т" (полунаклон вперед), как показано на рис. 15.16.г.

Сделайте короткую паузу.

5. Во время выдоха полностью опуститесь вниз и опустите руки, выполняя стоячий наклон вперед (рис. 15.16.д).

6. Во время вдоха вытяните руки в стороны, как крылья, и снова поднимите туловище, подняв руки над головой. Оставайтесь в положении стоя с поднятыми руками (рис. 15.16.е).

7. Во время выдоха опустите руки вдоль тела, как в шаге 1 (рис. 15.16.ж).

8. Медленно повторите всю последовательность от шести до восьми раз.

Последний раз задержитесь на шесть-восемь циклов дыхания в полунаклоне вперед (шаг 4) и на шесть-восемь циклов дыхания в стоячем наклоне вперед (шаг 5).



Для разнообразия можете заменять последовательность для восстановления сил "Приветствием солнцу", выполняемым из положения стоя или стоя на коленях, также шесть-восемь раз (см. главу 14).

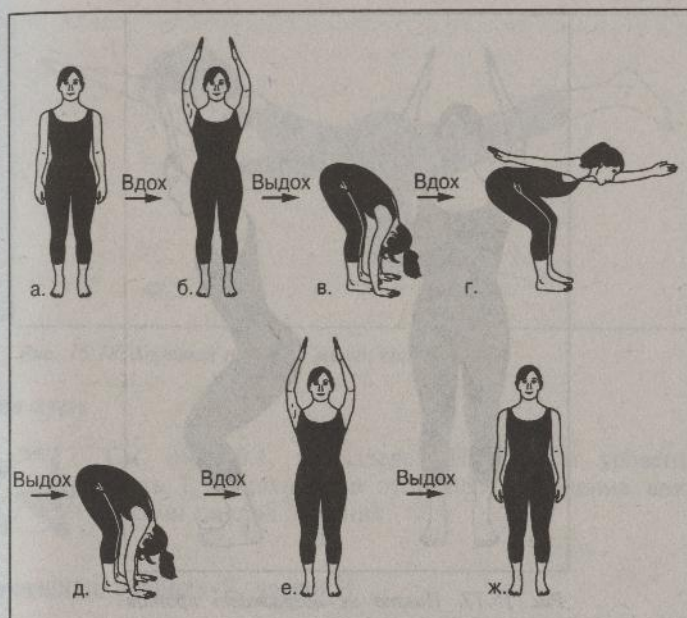


Рис. 15.16. Эта последовательность укрепляет все тело

Поза полуприседа



1. Примите позу горы (см. рис.15.15). Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой, повернув ладони друг к другу (рис. 15.17.а).
2. Во время выдоха согните ноги в коленях, принимая позу полуприседа.
3. Расслабьте, но не опускайте руки, смотрите прямо перед собой (рис. 15.17.б).
4. Повторите три раза шаги 1–3, затем задержитесь в позе полуприседа (шаг 3) на шесть–восемь циклов дыхания.

Наклон вперед из положения стоя



1. Повторите позу, показанную на рис. 15.7 в разделе “Начальный уровень-1”, часть I. Удерживайте позу в течение шести–восьми циклов дыхания.

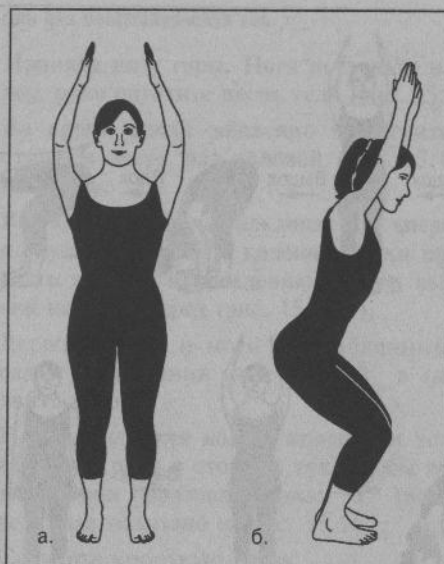


Рис. 15.17. Никто не возражает против упругих бедер?

„Балансирующая кошка“



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Руки должны находиться точно под плечами, а колени — под бедрами.

Выпрямите руки, но не напрягайте локти.

2. На выдохе медленно поднимите правую руку вперед, а левую ногу отведите назад. Не отрывайте от пола ладони и пальцы ног.

3. На вдохе поднимите правую руку и левую ногу на удобную вам высоту или настолько высоко, насколько это возможно (рис. 15.18).

Задержитесь в этом положении в течение шести-восьми циклов дыхания.

4. Повторите последовательность в противоположную сторону (для левой руки и правой ноги).

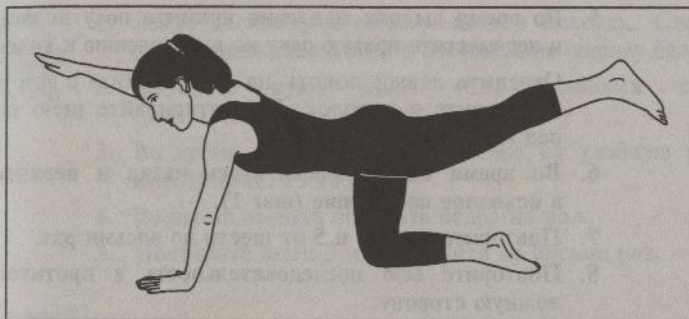


Рис. 15.18. Хорошая поза для мышц спины

Поза трупа



См. рис. 15.1. в разделе “Начальный уровень-1”, часть I. Отдохните в этой позе в течение шести-восьми циклов дыхания.

Начальный уровень-2, часть II

Если вы уже освоили упражнения комплексов “Начальный уровень-1” (части I и II) и “Начальный уровень-2” (часть I), на повестку дня выносятся комплекс “Начальный уровень-2”, часть II. Этот комплекс предполагает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, чем предыдущие последовательности упражнений. Вас может даже бросить в пот во время выполнения упражнений. Но в этом нет ничего опасного. По мере того как благодаря использованию йоги в качестве образа жизни ваше тело будет очищаться, вы избавитесь от неприятного запаха пота.

Плавное выпрямление ног вверх



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях, плотно прижав стопы к полу и поставив их на ширину бедер.
2. Согните левую руку в локте и положите ее за голову сразу за левым ухом.
3. Поднимите левую ногу вертикально, слегка согнув колено.
4. Поверните на себя переднюю часть стопы, изгибая при этом лодыжку, и положите правую ладонь на правое бедро (рис. 15.19.а).

5. Во время выдоха медленно примите позу полусидя и переместите правую руку по направлению к колену. Отведите левый локоть на одну линию с плечом и смотрите в потолок. Не вытягивайте шею вперед (рис. 15.19.6).
6. Во время вдоха перекатитесь назад и вернитесь в исходное положение (шаг 1).
7. Повторите шаги 4 и 5 от шести до восьми раз.
8. Повторите всю последовательность в противоположную сторону.

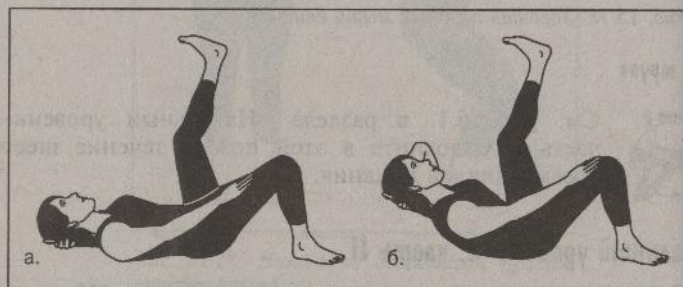


Рис. 15.19. Эта поза укрепляет мышцы живота и растягивает подколенные сухожилия. Прекрасная комбинация!



Если во время выполнения этой позы у вас напрягается шея, заведите руки за голову и поддержите ее. Если напряжение сохраняется, прекратите выполнение упражнения.

„Динамический мостик“



Рис. 15.20. „Мостик“ компенсирует или нейтрализует напряжение мышц, которые использовались во время выполнения предыдущего упражнения



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
2. Опустите руки вдоль тела ладонями вниз (рис. 15.20.а).
3. Во время вдоха поднимите бедра на удобную вам высоту (рис. 15.20.б).
4. Во время выдоха опустите бедра на пол.
5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

„Саранча 2”

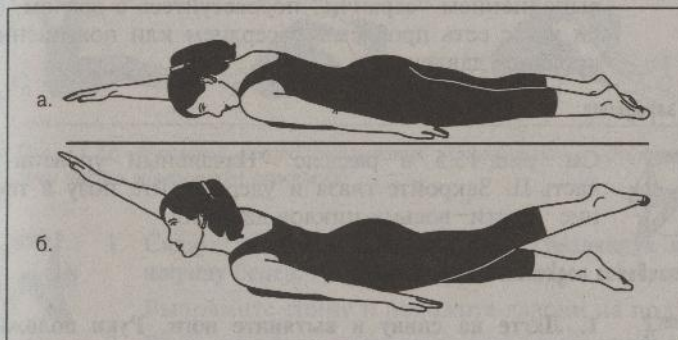


Рис. 15.21. Старайтесь поднимать руку и ногу на одинаковую высоту



1. Лягте на живот, ноги раздвиньте на ширину бедер, вытяните пальцы ног и положите верхние части стоп на пол.
Опустите на пол лоб.
2. Вытяните правую руку вперед ладонью вниз; переместите левую руку назад вдоль левой стороны тела также ладонью вниз (рис. 15.21.а).
3. Во время вдоха медленно поднимите грудь, голову, правую руку и левую ногу вверх на удобную вам высоту.
Стараясь удерживать на одной линии ухо и верхнюю часть правой руки, поднимите левую стопу и правую руку над полом на одну и ту же высоту (рис. 15.21.б).

4. Во время выдоха медленно опустите на пол правую руку и одновременно грудь, голову и левую ногу.
5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть—восемь циклов дыхания.
6. Повторите всю последовательность в обратную сторону (для левой руки и правой ноги).



Будьте осторожны с вариациями “саранчи”, в которых вам предлагается поднимать только ноги, — так возрастает нагрузка на шею и грудную клетку. Перед выполнением “саранчи” посоветуйтесь с врачом, если у вас есть проблемы с сердцем или повышенное кровяное давление.

Поза зародыша



См. рис. 15.5 в разделе “Начальный уровень-1”, часть II. Закройте глаза и удерживайте позу в течение шести—восьми циклов дыхания.

Растягивание подколенных сухожилий



1. Лягте на спину и вытяните ноги. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Согните левую ногу в колене и поставьте стопу на пол (см. рис. 15.13.а).
3. Во время выдоха поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее, насколько это возможно (рис. 15.13.б).
4. Во время вдоха опустите ногу на пол.
Не отрывайте от пола голову и бедра.
5. Повторите последовательность шесть—восемь раз, затем сцепите руки на задней поверхности бедра чуть выше колена и задержитесь в этой позе в течение шести—восьми циклов дыхания (рис. 15.13.в).
6. Повторите шаги 1—5 в противоположную сторону.

Положите голову на подушку или сложенное одеяло, если горло или задняя часть шеи напрягается, когда вы поднимаете или опускаете ногу.



Осторожно выполняйте все сидячие наклоны вперед, если у вас есть проблемы с межпозвонковыми дисками. Не выполняйте такие наклоны, если чувствуете боль или онемение в спине, ягодицах или ногах.

Сидячий наклон вперед

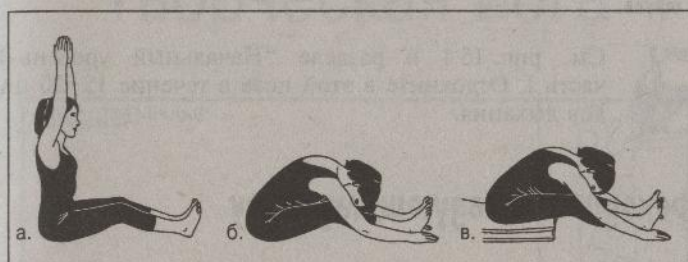


Рис. 15.22. Наклоны вперед оказывают успокаивающее действие. Ими часто завершают комплекс



1. Сядьте на пол и вытяните ноги, раздвинув их на ширину бедер.

Выпрямите спину и положите ладони на пол.

2. Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей.

Держите руки и ноги расслабленными и слегка согнутыми, как в “прощении конечностей”, описанном в главе 3 (рис. 15.22.а).

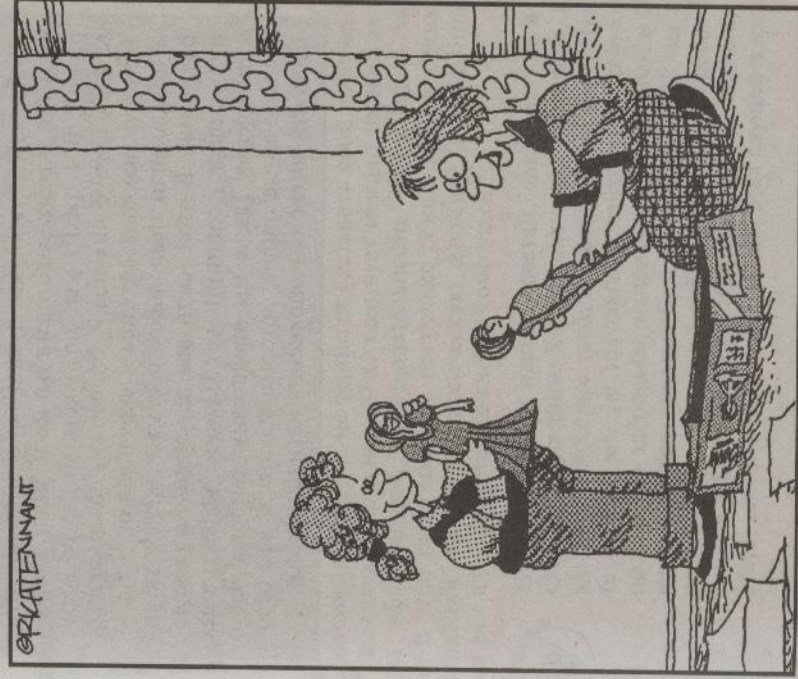
3. Во время выдоха наклонитесь к бедрам и опустите к ногам руки, голову и грудь.

Положите руки на бедра, колени, голени или стопы. Если голова не касается коленей, сгибайте колени, пока не почувствуете, как растягивается спина (рис. 15.22.б).

4. Повторите шаги 2 и 3 три-четыре раза, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 3, на шесть-восемь циклов дыхания.

ЧАСТЬ IV

Творческая йога



"...а это Барби-йогины. У нее нет дома, одежды и автомобилей, но ей можно придать 13 разных положений, и она не ломается"



Если во время выполнения сидячего наклона вперед (или любой другой позы, в которой предполагается наклон вперед) вам трудно сохранять вертикальное положение, положите под бедра сложенное одеяло или плотную подушку (рис. 15.22.в).

Поза трупа



См. рис. 15.1 в разделе “Начальный уровень-1”, часть I. Отдохните в этой позе в течение 15–30 циклов дыхания.

Переходим к следующему шагу



После завершения восьминедельного курса мы рекомендуем вам продолжить успешно начатую практику йоги следующим образом.

- ✓ Продолжайте выполнять наши программы, применяя попеременно комплексы “Начальный уровень-1” (части I и II) и “Начальный уровень-2” (части I и II).
- ✓ Используйте комплекс “Начальный уровень-2” (части I и II) и замените последовательность для восстановления сил шестью циклами “Приветствия солнцу” из положения стоя на коленях или шестью циклами полного “Приветствия солнцу” (см. главу 14).
- ✓ Перейдите к главе 16, чтобы узнать, как создать собственную программу йоги.

Теперь, когда у вас есть опыт занятий хатха-йогой, вы, возможно, захотите взять несколько частных уроков или записаться в группу, чтобы иметь обратную связь, поднять свой дух или просто практиковать — с вновь обретенной уверенностью — в компании приверженцев этой удивительной системы. Если до этого времени вы занимались самостоятельно, мы советуем вам обратиться к учителю йоги, чтобы проверить, не приобрели ли вы негативные привычки в выполнении поз, и получить несколько советов, куда двигаться дальше.

В этой части...

Чтобы избежать скуки, лучше заранее позаботиться о том, чтобы ваша практика йоги была разнообразной. В части III мы познакомили вас со всеми видами йогических поз — сидячими, содержащими элементы наклона, прогиба и скручивания, и т.д. — и предложили несколько простых комплексов упражнений. В этой части мы переходим к следующему шагу: принципам создания эффективных комплексов. Также мы представим наиболее часто используемые опоры, которые обеспечат вам безопасность во время выполнения йогических поз.

Создаем собственную программу йоги

В этой главе...

- Знакомимся с классической формулой составления комплексов
- Создаем 30–60-минутные комплексы
- Простые 15-минутные комплексы
- Восстанавливаем силы с помощью “пятиминуток”

Возможно, вам уже не терпится составить свой собственный комплекс упражнений? Существует немало вариантов создания эффективной последовательности упражнений хатха-йоги. В этой главе мы даем несколько общих практических рекомендаций, включая классическую формулу, которая пригодится вам для изобретения своего комплекса.



Не относитесь к нашим советам, как к истине в последней инстанции. Каждая ситуация уникальна, кроме того, некоторые требуют особого внимания. Имейте в виду, мы не предлагаем панацею от серьезных проблем со здоровьем, например острых болей в спине или других тяжелых болезней. В главе 21 мы коснемся всего лишь двух особых ситуаций — проблем со спиной и беременности. Всегда помните, что не существует аксиом, справедливых для всех случаев жизни.



Если у вас есть проблемы со здоровьем, вам необходимы индивидуальные занятия под наблюдением вашего врача или йога-терапевта. В этой же книге мы сделали упор на самостоятельных занятиях

хатха-йогой с целью общефизической подготовки и избавления от последствий стресса. Мы предлагаем вам провести профилактику, а не лечение.

Как вы помните, главу 6 мы посвятили рассмотрению практических вопросов:

- ✓ определение целей каждого занятия;
- ✓ правила составления последовательностей, включая разминку, компенсирующие позы и отдых;
- ✓ ваша исходная точка;
- ✓ ваши последующие действия;
- ✓ время, которым вы располагаете.

В главах 7–15 мы шаг за шагом описали порядок выполнения главных йогических поз. И хотя все главы этой книги можно рассматривать как отдельные и независимые друг от друга, эта глава принесет вам больше пользы, если вы предварительно перечитаете главы 5 и 6, по мере необходимости обращаясь к остальным главам части III.

Составляем творческий курс упражнений, используя классическую формулу

Создание собственной программы йоги подобно приготовлению для себя изысканной пищи.

Во втором случае вы сначала определяете, сколько у вас времени в запасе и блюда какой кухни вам хотелось бы отве-
дать. Затем открываете кулинарную книгу, чтобы узнать принципы сочетания блюд и правильно приготовить каждое из них. Когда все готово и стол накрыт, вы садитесь и начинаете смаковать каждый кусочек. Закончив трапезу, вы не вскакиваете из-за стола, а некоторое время отдыхаете и расслабляетесь.

Создавая собственную программу йоги с использованием классической формулы, вы:

- ✓ определяете время, которое хотели бы уделить занятию;
- ✓ выбираете основные позы из всего многообразия описанных нами в главах 7–14 (или из любого другого источника, который считаете надежным);

- ✓ решаете, каким образом хотели бы подготовиться к основной части занятия и/или компенсировать выполнение поз;
- ✓ отводите время для отдыха и расслабления, чтобы “усвоить” питательную пищу йогических упражнений собственного приготовления.

Классическая формула включает в себя 12 категорий.

1. Настрой на занятие (восстановление единства тела, дыхания и ума).
2. Подготовка, или разминка (также используется в ходе занятия между основными упражнениями, когда необходимо).
3. Стоячие позы.
4. Балансирующие позы (не обязательны).
5. Упражнения для мышц живота.
6. Перевернутые позы (не обязательны).
7. Прогибы спины.
8. Наклоны вперед.
9. Скручивания.
10. Отдых (проводится между основными упражнениями, когда необходимо).
11. Компенсирующие позы (следуют за основными упражнениями).
12. Завершающее расслабление.

Не стоит включать в свой индивидуальный комплекс все эти категории упражнений. Но всегда соблюдайте предложенную последовательность (от 1 до 9) и всегда заканчивайте расслаблением (12). Упражнения из категорий *отдыха, подготовки/разминки и компенсации* могут несколько раз повторяться в ходе одной тренировки. Балансирующие и перевернутые позы помечены нами как *не обязательные*. Включайте их в программу только тогда, когда у вас достаточно времени.

Классическая формула оптимальна для 30–60-минутных программ общефизической подготовки, но мы используем ее и для составления 15-минутных программ и “пятиминуток”. Эта формула уникальна тем, что с опытом вы научитесь правильно дополнять свою программу любыми упражнениями, почерпнутыми из любой книги или системы.

Праздник порядка: 30–60-минутные комплексы общефизической подготовки

Всем известно выражение, что можно накормить голодного рыбой, но лучше дать ему в руки удочку и научить рыбачить. Мы “накормили голодного”, когда предложили вам несколько готовых йогических комплексов (в главе 15), а теперь намерены научить вас “ловить рыбу”, или составлять собственные последовательности.

Большинству новичков по силам лишь 30-минутные занятия; но со временем у вас обязательно появится аппетит и вы станете 60-минутным гурманом. Наши указания, приведенные в этой главе, позволят вам создавать великолепные комплексы в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.



За 70 лет жизни вы 23 года проводите во сне, а около шести лет — за приготовлением и потреблением пищи. Если вы смотрите телевизор ежедневно в течение часа (а большинство людей уделяют этому занятию гораздо больше времени), вы тратите около трех лет жизни на общение с голубым экраном. Сколько времени мы уделяем покупкам, пустым разговорам, просмотру рекламных роликов и т.д.? Ужасно, не правда ли? В этом свете 30–60 минут практики йоги пять раз в неделю покажутся более чем разумным времяпрепровождением, особенно учитывая тот факт, что йога продлевает жизнь.



Предлагаем вам хороший критерий планирования времени вашей практики: выделите на выполнение каждой позы две минуты. Некоторые упражнения требуют больше времени, другие — меньше. Одним упражнением или позой считается асимметричная или двухсторонняя (лево- и правосторонняя) поза, например поза воина (см. главу 8). Если вы выбираете цикл “Приветствие солнцу” (см. главы 14 и 15) или иной динамический комплекс, взятый вами из другого источника, выделите на него в два-три раза больше времени в зависимости от вида комплекса и количества выполняемых циклов.

Примечание. Некоторые позы многофункциональны: можно использовать одни и те же упражнения в более чем одной категории личного комплекса.

Настрой на занятие

Под *настроем* мы понимаем вашу личную согласованность. Иначе говоря, настрой является чем-то вроде пароля для входа в Internet. Соединив воедино тело, дыхание и ум, вы получаете доступ ко всем ресурсам вселенной йоги. Если же вы игнорируете и пропускаете стадию настроя, то выходите из космического Internet еще до того, как получите пользу от вашего занятия.

Прежде всего, выберите йогический тип дыхания (см. главу 5). Если вы новичок, вам подойдет сосредоточенное дыхание или дыхание животом. Позднее попробуйте классическое трехчастное дыхание, дыхание от груди к животу или же технику *уджаи*.



Убедитесь, что не путаете тип дыхания с традиционной техникой контроля дыхания (*пранаяма*), которая также описана нами в главе 5.

Затем выберите одну из поз для отдыха (глава 6) или сидячую позу (глава 7). Руководствуйтесь своим настроением, самочувствием и планами на занятие. Новичкам мы рекомендуем принять позу трупа (лежа на спине). Но удобное сидение на полу или стоячая поза горы тоже могут быть прекрасной отправной точкой. На рис. 16.1 изображены некоторые позы для отдыха, которые помогут вам настроиться на занятие.

Настраивайтесь на практику в течение восьми–двенадцати циклов дыхания.

Разминка

Внимательные читатели наверняка заметили, что практически все разминочные упражнения, описанные нами в главе 6, предполагают выполнение “закрывающих” и “открывающих” движений (или сгибаний и растягиваний). Неудивительно, ведь эти типы движений лучше всего готовят тело к нагрузкам. Выберите разминочную позу (или даже последовательность) из главы 6. Единственное условие: она должна выполняться из *того же* положения, что и предыдущая поза (для достижения настроя).



Пусть ваша практика йоги будет плавной и мягкой, струящейся подобно водам реки. Например, настраиваясь на занятие и выполняя разминку, вы можете лежать на полу, затем — подняться для выполнения стоячих поз. Но не меняйте положение тела словно ванька-встанька! Залог успешной практики хатха-йоги — разумная экономия движения.

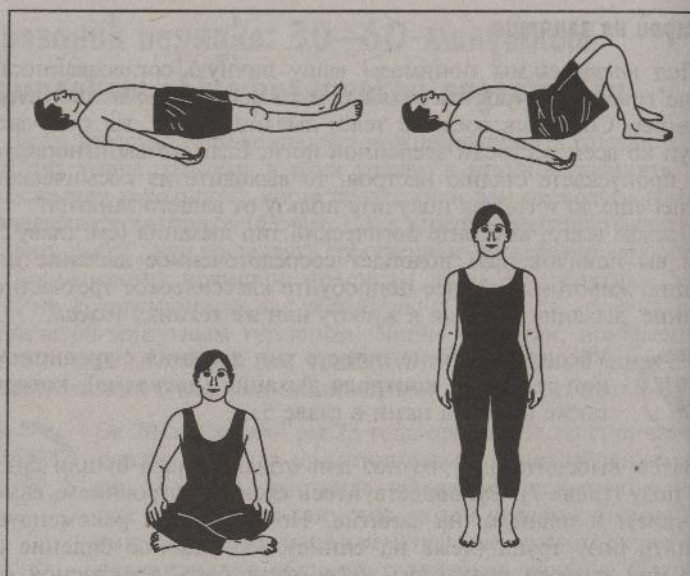


Рис. 16.1. Это хорошие позы для отдыха и настроя перед началом занятия



Поскольку значительная часть напряжения обычно скапливается в шее, мы советуем включать в разминку позы, предполагающие движения руками. Такие упражнения не только подготавливают к нагрузкам шею, но и разогревают мышцы спины и плеч. Разминочные позы, включающие движения ног, полезны для выполнения следующих за ними стоячих поз. На рис. 16.2 изображены несколько распространенных упражнений для разминки, выполняемых из положения лежа, сидя или стоя. Подробное описание каждого из них приводится в главе 6.

Стоячие позы

Стоячие позы обычно составляют самую “физическую” часть программы. В 30-минутный комплекс можно включить три или четыре стоячие позы, а 60-минутная программа легко вместит шесть или семь асан, выполняемых стоя. Стоячие позы подробно описаны в главе 8.

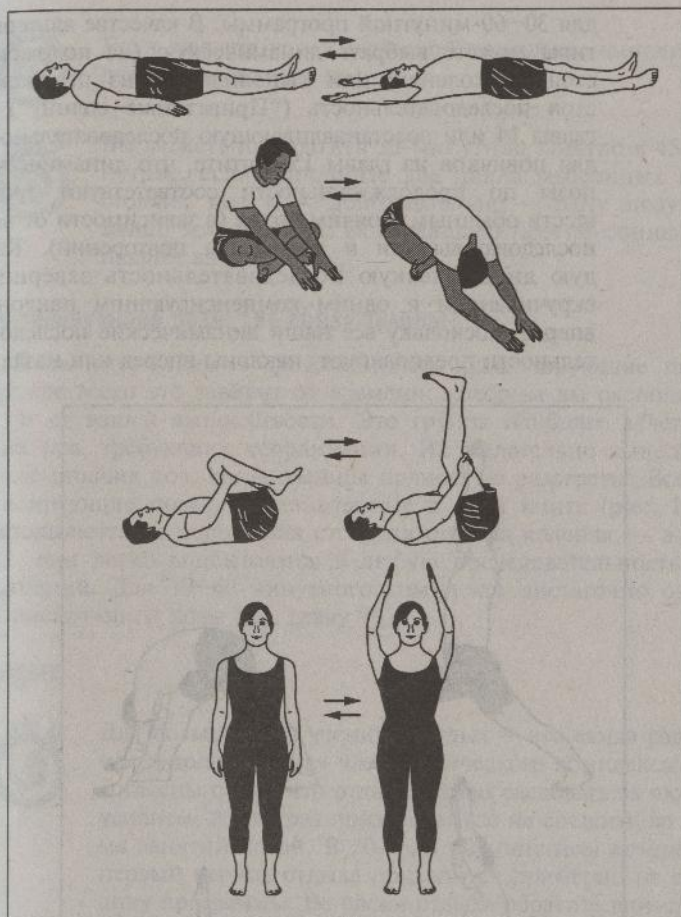


Рис. 16.2. Позы для разминки



Приступая к созданию индивидуального комплекса, освежите в памяти простые правила составления последовательностей: прогибы спины, скручивания и наклоны в стороны обычно сопровождаются наклонами вперед. Итак, после большинства выбираемых вами стоячих поз полезно выполнить стоячие наклоны вперед. На рис. 16.3 изображены примеры стоячих поз

для 30–60-минутной программы. В качестве альтернативы можете выбрать динамическую (из положения стоя на коленях) или выполняемую из положения стоя последовательность (“Приветствие солнцу”) из главы 14 или восстанавливающую последовательность для новичков из главы 15. Учтите, что динамические позы по продолжительности соответствуют трем–шести обычным стоячим позам (в зависимости от вида последовательности и количества повторений). Каждую динамическую последовательность завершите скручиванием и одним компенсирующим наклоном вперед, поскольку все наши динамические последовательности предполагают наклоны вперед или назад.

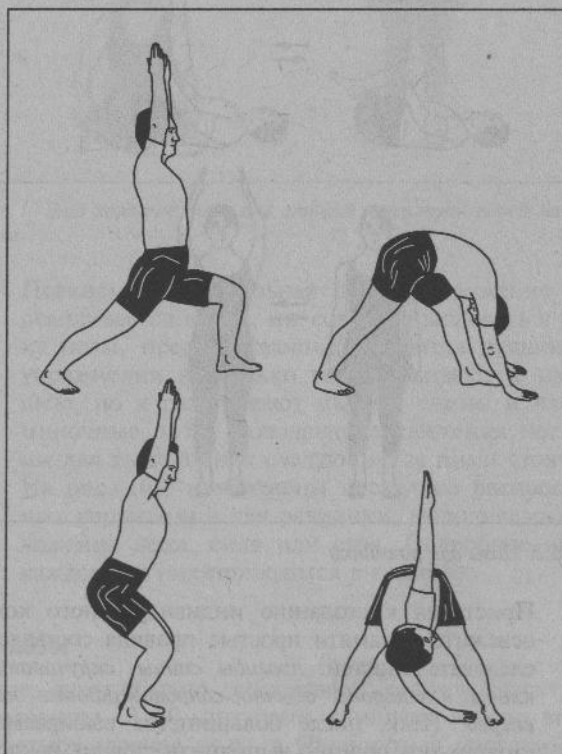


Рис. 16.3. Распространенные стоячие позы



Если желаете усложнить свой комплекс, выполняйте два цикла стоячих поз.



Вы можете превратить 30-минутное занятие в 45-минутное, если выполните два цикла выбранных вами стоячих поз и — дополнительно — одну позу для мышц живота либо включающую прогиб спины или наклон вперед.

Балансирующие позы (не обязательны)

Включите ли вы в свой комплекс балансирующие позы? Прежде всего это зависит от времени, которым вы располагаете, и от вашей выносливости. Это группа наиболее атлетических поз, требующих координации. Их желательно выполнять после стоячих поз, когда мышцы полностью разогреты. Все балансирующие позы, представленные в этой книге (рис. 16.4), выполняются из положения стоя или стоя на коленях, — а значит, они легко вписываются в любую последовательность упражнений. Для 30–60-минутного комплекса достаточно одной балансирующей позы (см. главу 9).

Отдых



Для большинства учеников отдых — это самая радостная и долгожданная часть йогического комплекса! Мы согласны с тем, что отдых должен следовать за любым усилием, и еще раз призываем вас не спешить во время занятий йогой. В 30- или 60-минутном комплексе первый период отдыха приходится примерно на середину программы. Во время отдыха обратите внимание, каково ваше физическое, а также умственное и эмоциональное состояние после практики йоги.



Сколько отдыхать? Ответ прост: до тех пор, пока не почувствуете, что готовы продолжить занятие. Или же можете закончить свое занятие.

Для отдыха выберите любую позу из представленных в главе 6, или удобную сидячую позу (глава 7), или позу, изображенную на рис. 16.1.

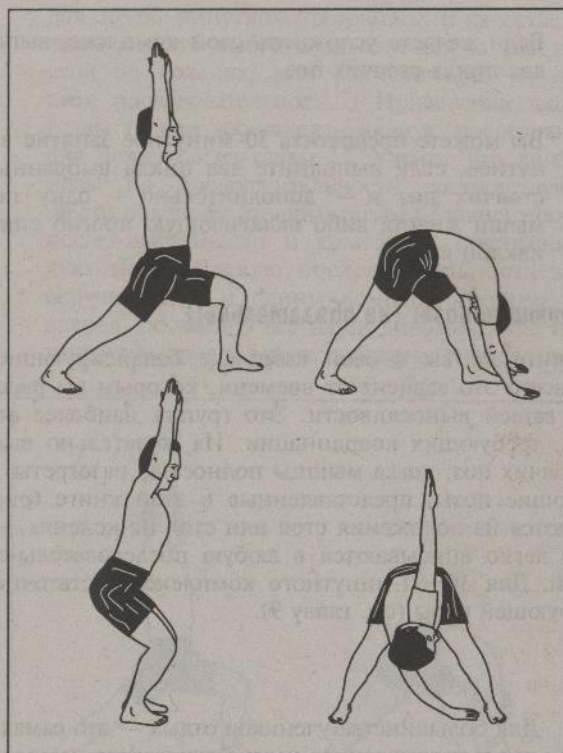


Рис. 16.4. Примеры балансирующих поз

Упражнения для мышц живота

В каждую йогическую программу продолжительностью 30 минут и более мы советуем включать одно или два упражнения для мышц живота, описанных в главе 10. Некоторые из упражнений, полезных для брюшных мышц и органов, показаны на рис. 16.5.

Компенсующие позы и подготовка

Выполнив упражнения для мышц живота, немного отдохните. Затем выполните “динамический мостик”, вариацию “мостика” с поднятыми руками или позу лежа с поднятыми руками (см. главу 6 и рис. 16.6). “Динамический мостик” полезен вдвойне: он *компенсирует* брюшные мышцы, возвращая их

в исходное состояние, а также разогревает мышцы шеи и спины. Последнее особенно важно, если вы планируете продолжить занятие перевернутыми позами или прогибами спины.

Примечание. Компенсирующие и подготовительные позы чаще всего бывают динамическими (выполняются в движении).

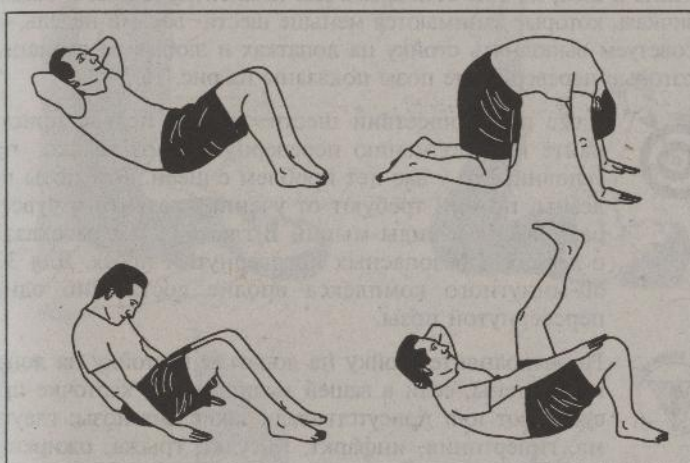


Рис. 16.5. Позы для мышц живота укрепляют не только брюшные мышцы, но и спину

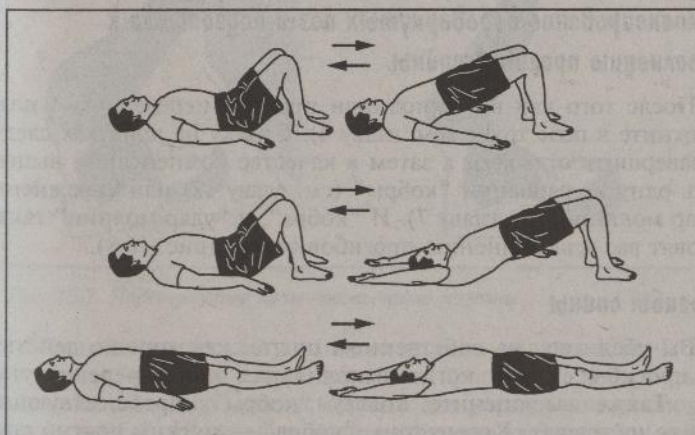


Рис. 16.6. Компенсирование мышц живота одновременно подготавливает мышцы к выполнению перевернутых поз

Перевернутые позы (не обязательны)

Индийские учителя йоги часто принимают перевернутые позы в начале или конце занятия. Мы же предпочитаем использовать их в середине программы, когда уже подготовлены к нагрузке спина и шея, но еще есть время для компенсации и отдыха. Новичкам, которые занимаются меньше шести-восьми недель, мы не советуем выполнять стойку на лопатках и любые ее вариации. Некоторые перевернутые позы показаны на рис. 16.7.



Даже по прошествии шести-восьми недель приступайте к выполнению перевернутых поз только при условии, что у вас нет проблем с шеей. Эти позы полезны, но они требуют от ученика развитого чувства равновесия и силы мышц. В главе 11 мы рассказали о легких и безопасных перевернутых позах. Для 30–60-минутного комплекса вполне достаточно одной перевернутой позы.



Не выполняйте стойку на лопатках и стойку на лопатках у стены, если в вашей медицинской карточке присутствуют или присутствовали такие диагнозы: глаукома, гипертония, инфаркт, инсульт, грыжа, ожирение. Откажитесь от применения перевернутых поз во время беременности и в первые дни менструации.

Компенсирование перевернутых поз и подготовка к выполнению прогибов спины

После того как вы выполнили простую перевернутую позу, отдохните в позе трупа (см. главу 4). Стойку на лопатках следует завершить отдыхом, а затем в качестве компенсации выполнить одну из вариаций “кобры” (см. главу 12) или упражнение “удар молнии” (см. главу 7). И “кобра”, и “удар молнии” также готовят вас к выполнению прогибов спины (рис. 16.8).

Прогибы спины

Вы убедитесь на собственном опыте, как хорошо действуют прогибы спины, когда выполняются после перевернутых поз. Также вы оцените пользу “кобры”, предшествующей стойке на плечах. Кроме того, “кобра” — мягкий прогиб спины — готовит вас к выполнению усложненных прогибов спины (например, поза саранчи).

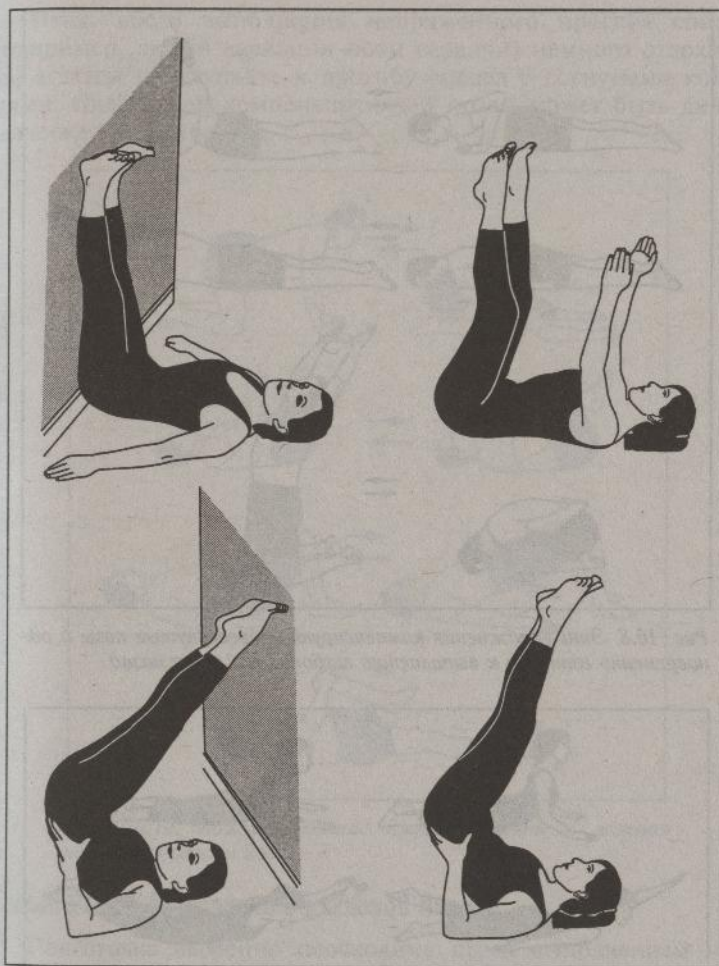


Рис. 16.7. Перевернутые позы чрезвычайно полезны

Каждый йогический комплекс должен включать один прогиб спины (из главы 12). А составляя программу, которая длится дольше 30 минут, предусмотрите два упражнения, включающих прогибы. Несколько распространенных прогибов спины показаны на рис. 16.9.

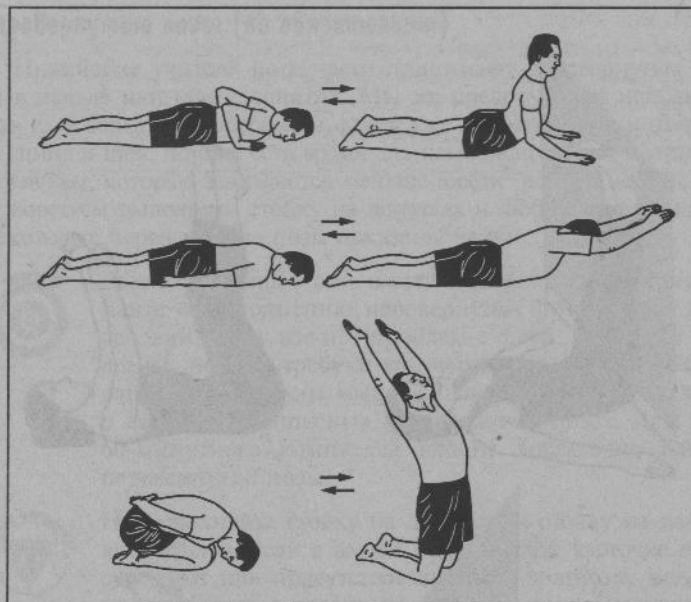


Рис. 16.8. Эти упражнения компенсируют перевернутые позы и одновременно готовят к выполнению глубоких наклонов назад

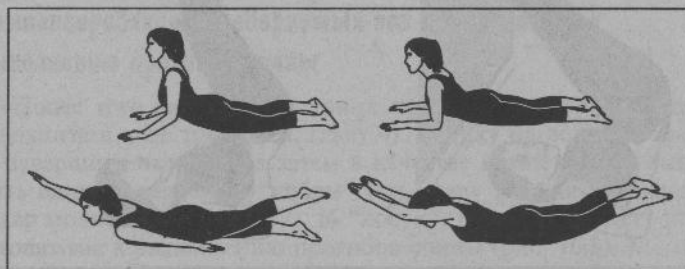


Рис. 16.9. Распространенные прогибы спины

Компенсирование прогибов спины

Компенсировать прогиб спины в положении лежа можно другой разновидностью прогиба: вперед с согнутыми коленями (рис. 16.10). Мы также часто предлагаем ученикам принять позу “колени к груди” или позу зародыша (см. главу 6).

Итак, после выполнения напряженного прогиба спины (например, любой вариации позы саранчи) немного отдохните, а затем приступайте к прогибу вперед с согнутыми коленями. Следующей компенсирующей позой может быть динамическая поза мостика.

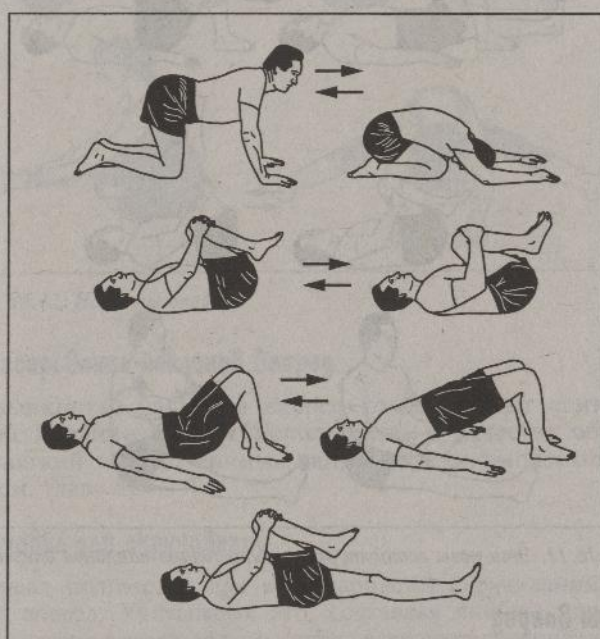


Рис. 16.10. Компенсирование прогибов спины — важная часть программы йоги

Готовимся к выполнению наклонов вперед

Подготовка особенно необходима перед выполнением наклонов вперед с вытянутыми вперед ногами. Если перед выполнением любого из сидячих наклонов вперед (см. главу 12) вы не забудете хорошенько растянуть подколенные сухожилия и мышцы бедер (рис. 16.11), вы не только улучшите позу, но и сведете на нет опасность получения травмы спины. В 30-минутном комплексе применяйте одновременное растягивание подколенных сухожилий обеих ног. В более продолжительную программу включите растягивания каждой ноги по отдельности и/или последовательность “укачиваем ребенка” (см. главу 6).

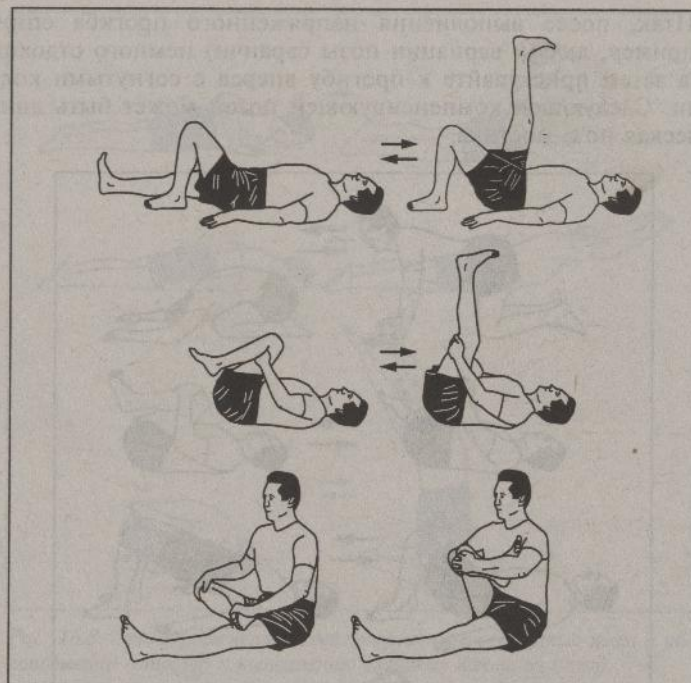


Рис. 16.11. Эти позы готовят вас к выполнению наклонов вперед

Наклоны вперед

Сидячие наклоны вперед обычно выполняются в конце программы, поскольку они успокаивают нервную систему. Мы заметили, что этот тип упражнений меньше нравится мужчинам, поскольку у представителей "сильного пола" менее гибкие мышцы в области бедер и паха и менее растянутые подколенные сухожилия, чем у женщин.

Если наклоны вперед трудны для вас, чуть больше согните колени или положите под бедра несколько одеял (см. главы 12 и 17). Для 30-минутного комплекса будет достаточно одного наклона вперед (см. главу 12). В 60-минутной программе необходимы два наклона вперед (рис. 16.12).

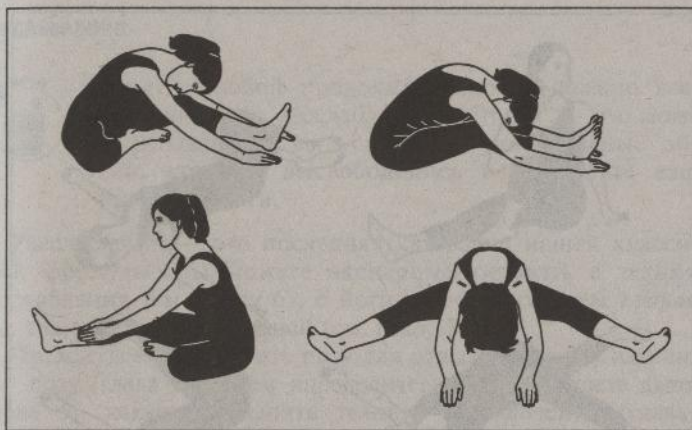


Рис. 16.12. Наклоны вперед

Компенсирование наклонов вперед

Большинство наклонов вперед компенсируют сами себя. Но при желании можете использовать в качестве обратной позы мягкий прогиб спины, например “динамический мостик” (см. главу 6).

Подготовка для скручиваний

Лучшая подготовка для всех вариаций скручиваний — это наклон вперед. Учитывайте это, составляя личную программу йоги: наклоны вперед должны предшествовать скручиваниям.

Скручивания

Скручивания, выполняемые сидя на полу, в нашей программе подобны десерту. Их хорошо использовать в конце комплекса. Выберите одно скручивание, выполняемое на полу (глава 13), для 30-минутного комплекса и одно-два скручивания — для 60-минутного. На рис. 16.13 показаны несколько распространенных скручиваний.

Компенсирование для скручиваний

Компенсированием для скручиваний всегда служит наклон вперед. После скручивания, выполняемого на полу, советуем принять лежащую позу “колени к груди” (рис. 16.14).

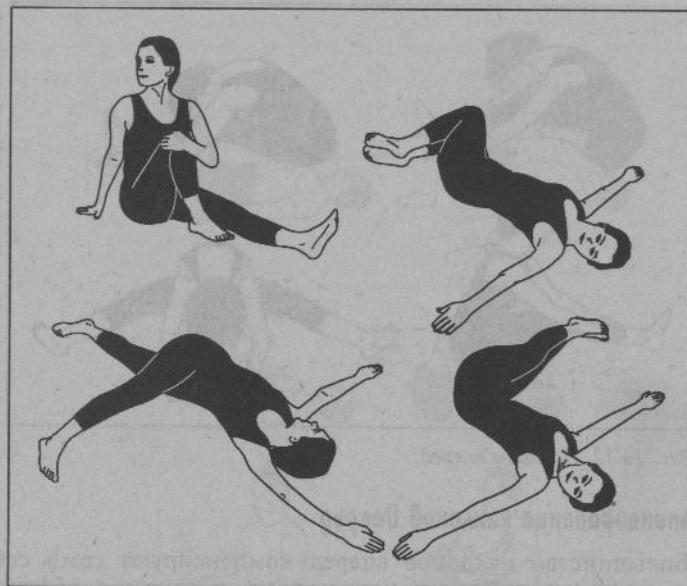


Рис. 16.13. Скручивания успокаивают нервную систему

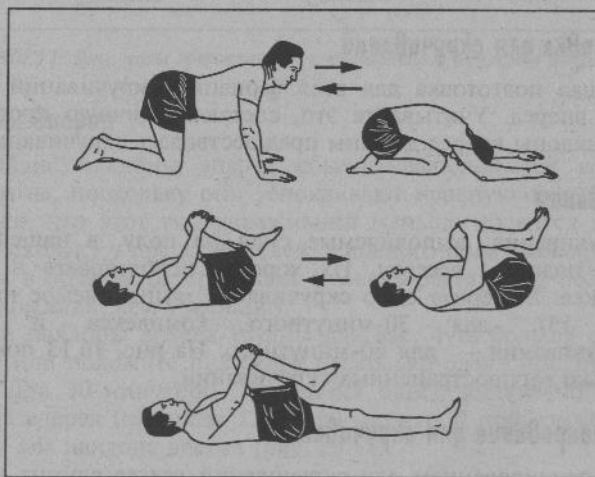


Рис. 16.14. Эти позы компенсируют скручивания

Расслабление



Занятие любой продолжительности должно всегда заканчиваться расслаблением. Отдых — это момент “впитывания”: вы усваиваете удивительные энергии, которые высвободились в результате вашей практики йоги.

Расслабление — это последняя категория нашей классической формулы. Вы можете экспериментировать с техникой расслабления (см. главу 6), с йогическим дыханием *пранаяма* (см. главу 5) или медитацией (см. главу 20).

Прежде всего, выберите позу для отдыха (глава 6) или сидячую позу (глава 7). Затем определитесь, как вы будете дышать (глава 5), какую применять технику расслабления (глава 4) и/или технику медитации (глава 20). Выполняя 60-минутный комплекс, можно одновременно использовать йогическое дыхание и технику расслабления.

Пусть ваше расслабление длится от двух-трех до 15 минут.

Мал золотник, да горюх: короткие комплексы

Нам часто не хватает времени. Но лучше выполнить мини-комплекс, чем постоянно откладывать занятие йогой “до лучших времен”. Всего лишь несколько простых упражнений благотворно действуют на вашу спину и напомним вам о том, как хорошо растягиваться, двигаться и дышать.

Как часто мы убиваем свое драгоценное время бесполезными занятиями — не работая, но и не отдыхая. Поразительное сходство с работающим мотором припаркованной машины! Каждый из нас — бизнесмен и студент, домохозяйка и служащий — способен найти 15 минут в день, чтобы укрепить свое физическое и ментальное здоровье. И это окупится сторицей!

Если вы остановили выбор на 15-минутной программе, прежде всего определите свои цели. Вот некоторые возможные варианты.

- ✓ Короткая программа общефизической подготовки.
- ✓ Программа расслабления и снижения стресса.
- ✓ Подготовительная программа для йогического дыхания или медитации.

Общефизическая подготовка

Мы представляем простую схему составления 15-минутной программы общефизической подготовки. Помните, что выполнять все упражнения необходимо в указанном нами порядке. Также можно обращаться к иллюстрациям, приведенным ранее в этой главе.



Техника выполнения каждой позы, а также рекомендуемое количество повторений приводятся в соответствующих главах.

- ✓ Сидячая или стоячая поза отдыха для создания настроения на занятие (см. главы 7, 8 и рис. 16.1) и любая техника йогического дыхания (см. главу 5).
- ✓ Динамическая последовательность, например “Приветствие солнцу”, выполняемая из положения стоя или стоя на коленях (см. главу 14), последовательность для восстановления сил (см. главу 15) или три-четыре стоячие позы (см. главу 8 и рис. 16.3), выполняемые в течение шести-восьми минут.
- ✓ Одно скручивание из положения лежа (см. главу 13 и рис. 16.13).
- ✓ Компенсирующие позы со сгибанием коленей или подтягиванием коленей к груди (см. главу 6 и рис. 16.14).
- ✓ Лежачая или сидячая поза отдыха (см. главу 6 и рис. 16.1).
- ✓ Дыхательные упражнения (см. главу 5) и/или техника расслабления (см. главу 4).

Подготовка к медитации и йогическому дыханию

Если вы рассчитываете с помощью 15-минутного комплекса снизить стресс, расслабиться или подготовиться к медитации и йогическому дыханию, возьмите за его основу следующую схему.

- ✓ Лежачая или сидячая поза для создания настроения на занятие (главы 7, 8 и рис. 16.1) и любая техника йогического дыхания (глава 5).
- ✓ Две разминочные позы, выполняемые из положения лежа. Одна включает движения рук, другая — движения ног (глава 6 и рис. 16.2).

- ✓ Прогобы спины, выполняемые из положения лежа (лежа на животе), например “кобра” или “саранча” (глава 12 и рис. 16.9), или лежащий прогиб спины, например “мостик” (глава 6 и рис. 16.6).
- ✓ Компенсирующее упражнение со сгибанием коленей, например поза зародыша или поза “колени к груди”.
- ✓ Лежащая поза, предназначенная для растягивания подколенных сухожилий (глава 6 и рис. 16.11).
- ✓ Скручивание из положения лежа (глава 13 и рис. 16.13).
- ✓ Лежащая или сидячая поза для отдыха (главы 7, 8 и рис. 16.1) с использованием дыхательных упражнений (глава 5) и/или техника расслабления (глава 4).

„Золотая пятиминутка“

Пятиминутную программу составить проще всего. Постарайтесь вписать выполнение йогических “пятиминуток” в свой рабочий график один-два раза в день, и вы не пожалеете! Выберите позу для отдыха из главы 6 или сидячую позу из главы 7 (или рис. 16.1), затем в течение трех-пяти минут выполняйте йогическое дыхание или технику *пранаямы* (глава 5). Вы получите удовольствие не только от выполнения короткого расслабляющего комплекса, но и от возможности применить творческий подход: в вашем распоряжении будут по меньшей мере 60 комбинаций упражнений.

Искусство йогической опоры

В этой главе...

- Взвешиваем все “за” и “против” использования опор
- Простейшие опоры — предметы домашнего обихода
- Стоит ли приобретать специальные опоры “для йоги”?
- Не попадитесь на удочку мошенников!

Главная опора практики йоги — это единство тела и сознания. Но если вы новичок, во время тренировки вам помогут физические средства поддержки — всевозможные опоры.

К сожалению, образ жизни и режим питания западных людей искажены и не способствуют поддержанию баланса ума и тела. Спутниками современного человека давно стали хроническое мышечное напряжение и искривление позвоночника. Поэтому ваше занятие будет более безопасным и комфортным, если вы прибегнете к помощи опор (по крайней мере, пока вы новичок).



СОВЕТ Популярность йоги в западном мире растет. Соответственно, развивается индустрия йогических опор — зачастую сложных и дорогих приспособлений. Но вам совсем не обязательно тратить много денег: в своем собственном доме вы найдете простые предметы, которые будут служить вам отличными опорами и помогать во время занятий йогой. Вам не придется сетовать на негибкие подколенные сухожилия, слабые мышцы бедер и зажатую спину.

Что же вам понадобится? Пара одеял, пояс, стул или свободная поверхность стены. Использование опор имеет свои “за” и “против”, и в этой главе мы даем вам достаточно информации для размышления. Постарайтесь сформировать

собственное мнение о том, что вы хотите включить в свою практику йоги. В главах, посвященных описанию йогических поз, мы также рассказываем о возможности использования опор и показываем способы их применения.

Взвешиваем все „за“ и „против“ использования опор

В своей практике йоги вы можете широко использовать опоры или же совсем отказаться от них. Помимо этих двух крайностей существует множество промежуточных вариантов.

Мы посвятили вопросу использования опор в йоге целую главу, а вам предстоит принять собственное решение. Для начала прислушайтесь к „голосу“ собственного тела. Например, нет смысла напрягаться, пытаясь сохранить вертикальное положение в позе сидя со скрещенными ногами, — подложите себе под бедра одеяло. Не нужно преодолевать неудобства, возникающие во время выполнения перевернутых поз, — стена послужит вам прекрасной опорой. Поверьте, в этих случаях качество выполнения йогических поз не пострадает от использования опор, скорее наоборот!

Преимущества использования опор

- ✓ Используя безопасные приспособления, вы можете выполнять некоторые позы, которые в противном случае были бы для вас недоступны.
- ✓ Опоры сохраняют осанку, чувство равновесия и устойчивости.
- ✓ Некоторые опоры промышленного производства помогают в выполнении классических перевернутых поз, например стойки на голове, исключая нагрузку на шею.
- ✓ В большинстве своем они сравнительно недороги и, как правило, долговечны.

Недостатки использования опор

- ✓ Некоторые люди могут зайти слишком далеко в использовании опор, не рассчитать свои силы и возможности и причинить себе вред.

- ✓ Если вы посещаете занятия вне дома, опоры придется брать с собой, что не всегда удобно.
- ✓ Вы можете стать слишком зависимыми от использования опор, что помешает вашему прогрессу в йоге.
- ✓ Существуют разборные опоры, а также требующие предварительной настройки, что может прервать ход занятия.
- ✓ Если вы пользуетесь общими опорами, вам необходимо ждать своей очереди, чтобы взять приспособление.
- ✓ Зачастую это очень дорогое удовольствие.

Поиск опоры у себя дома

В йоге приветствуется экспериментальный подход — следуйте этому принципу в своей практике. Выясните, что вам подходит, а что — нет, но не забывайте проявлять гибкость и изобретательность. Вместо того чтобы отказаться от выполнения трудной для вас позы, попробуйте применить опору. Например, если вам непривычна и неудобна поза портного (*сукхасана*), подложите под бедра сложенное одеяло или жесткую подушку. Помните о том, что людям во все времена было свойственно находить и использовать подручные средства. И обычно нет необходимости выходить из дома, чтобы найти прекрасные опоры для йогической практики.

Работаем со стеной

Стена — самая простая и самая функциональная из всех видов опор. Используя свободную стену, можно поддерживать ягодицы, улучшить угол наклона вперед, опираться пятками во время выполнения стоячих поз, а также поддерживать заднюю поверхность ног во время выполнения лежащих расслабляющих поз с поднятыми ногами. Стена послужит вам отличной опорой для удержания усложненных перевернутых поз, таких как стойка на лопатках (глава 11). С помощью стены вы проверите правильность принятой позы и положение спины.

Одеяло не только для укрывания

Так хорошо укрыться одеялом во время расслабления! А в сложенном виде одеяло послужит в качестве опоры для бедер во время выполнения сидячих поз, для головы и шеи — во время выполнения лежащих поз и для талии — во время выполнения лежащих

прогибов спины, таких как поза саранчи. Вы также можете подложить одеяло под колени во время выполнения поз из положения стоя на коленях. Важное условие: одеяло должно быть плотно сложенным (или используйте несколько одеял). Поверхность одеяла, используемого в качестве опоры, должна быть ровной.

Стул — важная опора

Едва ли не каждого новичка утомляет сидение на полу во время длительной медитации или дыхательных упражнений. В этом случае прекрасной альтернативой может оказаться сидение на стуле. Стопы прижмите плотно к полу или положите под ноги толстую книгу. Если вы испытываете проблемы со спиной, используйте стул во время фазы расслабления в конце занятия. Поза лежа на спине с поднятыми на стул ногами поможет вам избавиться от напряжения или болей в спине. Существуют йогические комплексы, предполагающие выполнение всех упражнений сидя на стуле. Освоив несколько таких поз, вы научитесь делать короткий йогический перерыв, дома или в офисе, для быстрого восстановления сил.

Растягиваемся с помощью пояса

Пояс полезно использовать во время выполнения поз, направленных на растяжку подколенных сухожилий. В большинстве случаев такие упражнения предполагают исходное положение лежа или сидя. Настоящий пояс можно заменить галстуком, свернутым полотенцем или поясом от купального халата. Настоящий йогический пояс можно заказать в одной из компаний, высылающих товары почтой.

Приспособления для йоги промышленного производства

По мере вашего совершенствования в выполнении йогических упражнений у вас неизбежно возникнет интерес ко всем опорам, которые вы видите на занятии в группе или слышите о них отзывы ваших друзей и знакомых, практикующих йогу. Собираясь приобрести опоры промышленного производства, имейте в виду: вам будет представлен широкий ассортимент товаров и цен. Мудрое решение предполагает предварительное исследование продукта и понимание собственных потребностей (рис. 17.1). Мы поможем вам сделать правильный выбор!

Быстрое развитие индустрии йогических опор

В США производство опор и принадлежностей для йоги стало хорошим бизнесом. Распространению опор для хатха-йоги способствовал учитель йоги Б.К.С. Айенгар из Пуны. Однако несколько открытий в области совершенствования йогических опор на счету самих американцев.

Знаменитый спортивный врач Лерой Р. Перри-мл., основатель Международного института спортивной медицины в Лос-Анджелесе, штат Калифорния, продал больше 10 000 единиц своего Invertebod — приспособления для расслабления спины во время выполнения перевернутых поз. Учитель йоги Ларри Якобс из Ньюпорт Бич, штат Калифорния, изобретатель Body Slant (см. более подробную информацию в разделе "Body Slant"), предлагает потребителю целую линию безопасных и практичных принадлежностей для выполнения перевернутых поз.



Рис. 17.1. Занятие йогой в Малибу: стены, пояса, валики, блоки и стулья

Выстраиваем позы с помощью блоков

Деревянные блоки (или более дешёвые блоки из твердого пенопласта) облегчают выполнение определенных поз. Блоки особенно полезны для стоячих скручиваний, когда находящаяся внизу рука не может достать до пола, или для стоячих наклонов вперед в качестве опоры для рук. Мы советуем начинающим класть блок на пол горизонтально (плашмя). Считайте блок продолжением пола, необходимым вам для поддержки. Старайтесь не захватывать блок

руками, просто используйте его для сохранения равновесия. Если вы хотите сами изготовить собственный блок, он должен иметь следующие размеры: 23 см в длину, 15 см в ширину и 10 см в высоту. Готовый блок нужно посыпать песком (чтобы не скользил) и покрыть лаком (во избежание заноз). Для индивидуального использования вам будет достаточно двух блоков.



Некоторые ученики предпочитают более прочный и устойчивый деревянный блок, других привлекает легкость пенопластового. В идеале нужно иметь два блока, но вы легко обойдетесь и одним. Также можно крепко связать несколько старых книг в твердом переплете для использования в качестве опоры.

Валики и подушки в качестве опоры

Валики должны быть большими и плотными, прямоугольными или овальными. Они пригодятся в качестве опоры для коленей во время выполнения лежащих поз, помогут вам ослабить поясницу и поднять ягодицы при выполнении наклонов вперед, а также облегчат выполнение многих поз при негибких мышцах бедер и неразработанных подколенных сухожилиях. Подложенные под верхнюю часть спины валики поддержат вас во время выполнения поз из положения лежа на боку (глава 21). Стандартный размер валиков — 63×30×15 см для прямоугольных экземпляров и 68×23 см — для валиков цилиндрической формы. Для пранаямы вам пригодится длинный и тонкий (76×20 см) валик (см. главу 5). Для индивидуального использования достаточно одного валика. Можно сделать импровизированные валики из плотно свернутых одеял. Желательно, чтобы у вашего валика было съемное покрытие (чехол), которое можно стирать по мере необходимости.

Мешочки для глаз

Мешочки для глаз — маленькие подушечки, наполненные легким материалом (обычно мягкими шариками) — широко используются в различных техниках расслабления. Мешочки для глаз препятствуют прохождению света (и блокируют визуальные раздражители), что помогает успокоить ум. Они также оказывают мягкое давление на глаза, что замедляет сердечный ритм. Положив на глаза полотенце, вы не получите того же эффекта. Мешочки для глаз бывают разных форм и размеров. В некоторые из них добавлены травяные эссенции, что привно-

сит приятный элемент ароматерапии. Однако запах не должен быть резким и настолько сильным, чтобы отвлекать вас. Стандартный размер мешочков для глаз — 10х20 см (один мешочек помещается поперек верхней части обоих глаз, в то время как вы лежите на спине). Если вы решите сами сделать мешочки для глаз, используйте такие материалы, как хлопок или шелк, а в качестве набивки — рис или семена льна.



Если у вас нет под рукой мешочка для глаз, плотно сверните и положите на глаза обычное полотенце.

Приспособления для перевернутых поз

В этой книге мы намеренно не упоминаем стойку на голове и полную стойку на плечах, поскольку считаем, что эти позы следует выполнять под руководством компетентного учителя йоги. Шейные мышцы западного человека столь слабы и уязвимы, что многие врачи (особенно ортопеды) не приветствуют практику перевернутых поз, таких как стойка на голове, полная стойка на плечах и “плуг”. Все эти позы оказывают значительное давление на шею. Однако польза перевернутых поз бесспорна (глава 11), и на протяжении последних двух десятилетий было создано множество безопасных и эффективных приспособлений для обращения силы земного тяготения вспять.

Мы считаем следующие два приспособления вершиной эффективности, безопасности и удобства.



Посоветуйтесь со своим врачом перед использованием Body Slant, Invertebod или любого другого приспособления для выполнения перевернутых упражнений и убедитесь в том, что приспособление подходит для применения в вашей личной ситуации.



Избегайте использования Body Slant или Invertebod при наличии глаукомы, грыжи, гипертонии, перенесенного инфаркта или инсульта.

Body Slant

Body Slant (рис. 17.2), созданный адептом йоги Ларри Якобсом, является высокотехнологичной версией того, что также называют Grandima's Slant Board. Три куса твердого пенопласта, которые легко собираются и разбираются, помогают просто

и безопасно выполнять различные перевернутые позы. Просто лягте на спину на 10 минут, чтобы получить восстанавливающий эффект перевернутой позы.



Рис. 17.2. Все, что вам нужно сделать, — просто лечь на спину и расслабиться!

Invertebod

Многие специалисты в вопросах здоровья считают тренажер Invertebod, созданный д-ром Лероем Р. Перри, идеальной системой, предназначенной для снятия напряжения во время выполнения перевернутых поз (рис. 17.3).

Invertebod невероятно эффективен в случае проблем со спиной (сколиоз, выступающие и пораженные грыжей позвонки и неравномерное мышечное развитие). Удобно свесившись вниз и повиснув на бедрах, вы устраняете проблемы с коленями и лодыжками. Под наблюдением профессионала на Invertebod можно выполнять и другие многочисленные дополнительные терапевтические упражнения из исходного положения в висе.

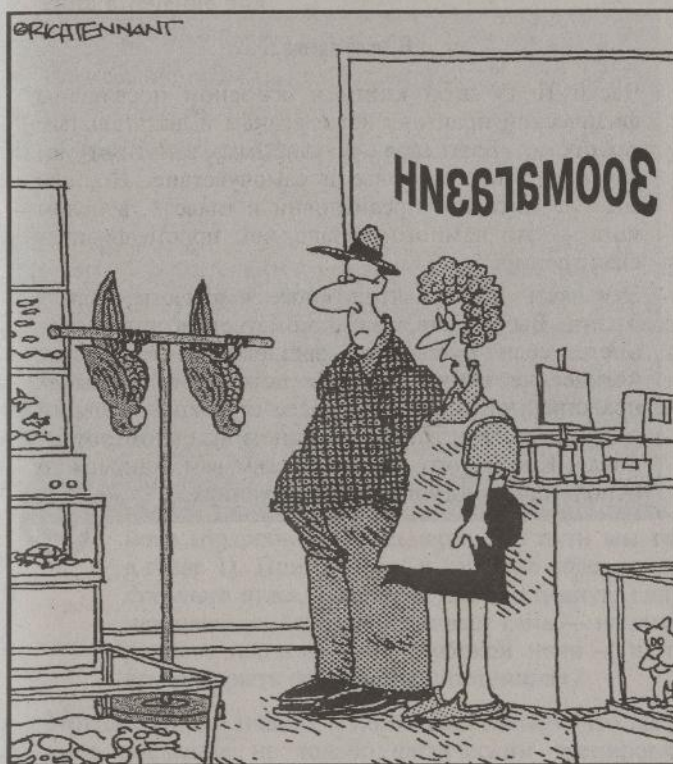
Избегайте торговцев „птичьим молоком“



Вам может встретиться навязчивая реклама электронных приспособлений, которые якобы “синхронизируют” или “гармонизируют” полушария головного мозга или, другими словами, оказывают на нервную систему постоянное полезное воздействие (аналогично действию йогической медитации, но без всяких усилий с вашей стороны). Одни из подобных приспособлений опасны, другие — бесполезны, и только очень немногие производят хотя бы неко-

ЧАСТЬ V

Йога в вашей жизни



"Они очень спокойны и хорошо воспитаны. Их единственный недостаток в том, что большую часть времени они проводят вниз головой, потому что их бывший хозяин занимался йогой"

торые из обещанных эффектов. Большинство мастеров и учителей йоги считают подобные приспособления не более чем уловками мошенников.

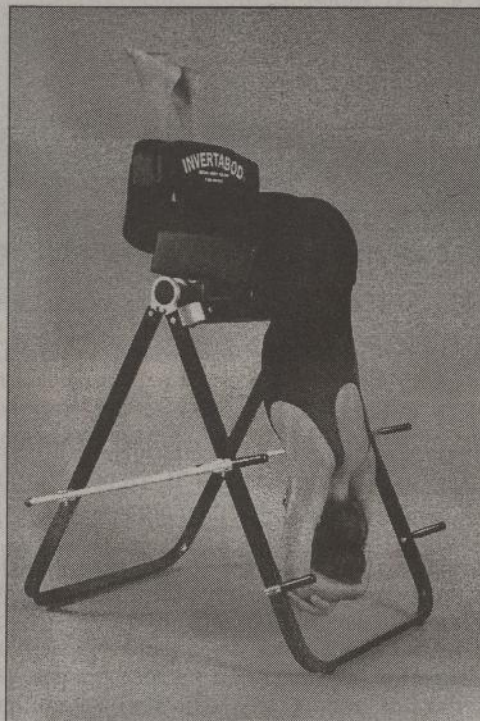


Рис. 17.3. Вы избавитесь от множества проблем со спиной



Дело в том, что простых методов погружения в глубокие медитативные состояния йоги не существует; единственным заслуживающим доверия способом является прямой контроль собственного ума. Великий учитель йоги Патанджали в *Йога-сутре* утверждал, что «йога — это контроль над вихрями ума». Йогическая практика связана не столько с необычными переживаниями, сколько с превращением повседневных событий в события значительные путем полного их осознания.

Йога с утра и до вечера

В этой главе...

- Йога в течение дня
- В поисках здоровья и гармонии
- Йогические нравственные практики
- Преодолеть границы эго
- Почему необходима самодисциплина

Позы и дыхательные упражнения хатха-йоги — часть из которых мы рассматривали в предыдущих главах — всего лишь два инструмента, заимствованных из богатой сокровищницы йоги. С их помощью вы сможете восстановить свое физическое и ментальное здоровье, стабилизировать и поддерживать жизненные силы организма, привести в равновесие свои эмоции и укрепить ум.



Но позы и дыхательные упражнения — это только начало, всего два шага на восьмеричном пути раджа-йоги (подробнее о восьмеричном пути мы говорили в главе 1). Приняв йогу в качестве образа жизни или духовного пути, вы откроете ее истинную силу. Йога неузнаваемо изменит весь ваш день — начиная с утреннего подъема и до глубокой ночи — и поможет вам раскрыть собственный потенциал.

Этот целостный подход к йоге предполагает, что вы уделите должное внимание не только физическим тренировкам, но и нравственным практикам, которые включены во все ветви и школы йоги, но часто упускаются или даже игнорируются западными учениками.

В этой части...

Части II–IV этой книги в основном посвящены физической практике йоги: асанам и дыхательным техникам. Благодаря регулярным занятиям вы улучшите свое здоровье и самочувствие. Но, как мы уже писали в предисловии и главе I, в целом йога — это намного больше, чем просто физическая тренировка.

Эту часть мы посвятили йоге в качестве образа жизни. Вы узнаете, какой может стать повседневность, если путеводной звездой служат мудрые йогические принципы. Мы поговорим о смысле нравственной гармонии, более глубоком значении сексуальности и вашем огромном духовном потенциале. Кроме того, мы расскажем вам, как можно использовать йогу в особых ситуациях.

Один день с йогой

Если вы решите принять йогу в качестве образа жизни или духовной дисциплины, вам придется практиковать ее 24 часа в день, семь дней в неделю. На первый взгляд, такое обязательство кажется невыполнимым, но это не так. Скорее, оно трудновыполнимо, ведь йогический образ жизни — это вызов, который вы бросаете себе! Сложнее всего отказаться от привычных, но зачастую крайне искаженных и деструктивных моделей мышления и поведения. Но стоит вашим мыслям и действиям измениться, как жизнь в духе йоги станет для вас совершенно естественной.



Йогический образ жизни всегда *сознателен*. *Осознанность* — это скрытая сила, которой объясняется необыкновенная эффективность йоги.

Йога на заре

Тысячи лет мастера йоги и их ученики начинают свой день на восходе солнца, считая это время особо благоприятным для медитации, молитвы и раскрытия высшего потенциала. Это благодатное время задает настроение всему наступающему дню.



Мастера йоги наделяют восход солнца особым символическим смыслом. На санскрите раннее утро называется *брахма-мухурта*, что означает “час брахмана”. Йогический образ брахмана подразумевает высшую реальность. Солнце же традиционно прославлялось в качестве первого учителя, или *гуру*, который принес учение йоги человечеству. В йогическом символизме солнце служит символом духа, который всегда сияет в каждом из нас. Вы также можете выразить почтение своему внутреннему солнцу, выполняя упражнение “Приветствие солнцу” (глава 14).

Попробуйте изменить привычный вам образ жизни, наполненный суетой и лишенный осознанности, превратив в исполненный смысла ритуал. Обещаем, что игра стоит свеч.

- ✓ Создайте и сохраняйте в своем сердце спокойствие и хорошее настроение. Всегда помните о своей глубокой взаимосвязи со всем и вся в этом мире. Создавайте подобный настрой каждый раз, просыпаясь утром: еще до того, как откроете глаза и встанете с постели. Это время также хорошо для молитвы.



Солнце — друг или враг?

Ранним утром полезно загорать. Позже, когда солнце поднимается в зенит, ультрафиолетовое излучение становится опасным. Полуденное солнце — это не друг нашей кожи, а скорее враг. Так, возникновение рака кожи врачи связывают с широко распространенной практикой загорать на солнце.

- ✓ **Записывайте содержание своих снов.** Когда вы пойдете по пути самопознания и изменений, сны будут приносить вам важные сообщения. Отражая поток внутренних переживаний, они дадут вам ключ к пониманию процессов, через которые вы проходите. Но если вы кратко не запишете сон сразу после пробуждения, то, скорее всего, забудете его. Поэтому мы предлагаем вам записывать сны в дневник еще до того, как формировать ежедневное намерение — *самкальпа* (см. далее).
- ✓ **Утвердитесь в своем высшем намерении.** Сформулируйте и повторите три раза или больше (вслух или про себя) свое решение относительно наступившего дня. Например, вы можете сказать: “Я намерен весь этот день поступать в соответствии с высшими нравственными принципами”, “Сегодня я буду сострадателен к людям”, “Я не причиню никому вреда”, “Я буду добрым и любящим”, “Сегодня я буду говорить только добрые слова”, “Сегодня я буду думать только о хорошем”, “Я буду дарить людям радость” и т.д. Повторяйте ваше намерение — *самкальпа* — с твердой верой в то, что произносите.



Новичкам трудно удерживать *самкальпа* во внимании весь день. Пусть небольшой предмет, который вы можете повсюду носить с собой (например, камень, пуговица или кольцо), служит вам напоминанием о *самкальпа*.

Прежде чем встать с постели, сознательно расслабьтесь и десять раз глубоко вдохните и выдохните.

Потянитесь, чтобы разбудить мышцы и связки.

Встаньте, примите душ и почистите зубы.

- ✓ **Проведите медитацию** — только не сидя на кровати, поскольку ваше сознание будет ассоциировать кровать со сном. Искусству медитации посвящена глава 20. Кстати, некоторые авторитеты йоги советуют перед медитацией выполнять позы и дыхательные упражнения, но мы считаем, что такая подготовка необходима только в том случае, если рано утром ваше восприятие притуплено и вам нужно “встряхнуться”. Если же вы просыпаетесь легко, посвятите начало дня медитации или молитве.

Следуйте своей индивидуальной программе хатха-йоги, чтобы зарядить жизненной энергией тело и укрепить ум.



Если утренние занятия не вписываются в ваш график, оставьте “окно” для хатха-йоги и/или медитации в любое другое время дня. Несколько простых поз и пара дыхательных упражнений — это гораздо лучше, чем ничего. Но в любом случае постарайтесь всегда начинать свой день с пробуждения вашей внутренней силы и с осознанного дыхания.



Если у вас семья, попросите близких не отвлекать вас во время практики йоги. Это *ваше* личное время — относитесь к нему с уважением сами и требуйте уважения от членов вашей семьи. Если необходимо, запирайте дверь или повесьте снаружи табличку с напоминанием: “Не беспокоить!” Сложно найти время для занятий тем, у кого растут маленькие дети. В этом случае вы можете выполнять некоторые позы и дыхательные упражнения лежа в постели. И постарайтесь как можно скорее привлечь детей к йоге.

Некоторые люди ужасно заняты; они ложатся спать поздно ночью совершенно обессиленными и встречают утро нового дня уставшими и неотдохнувшими. Если подобный трудоголизм свойственен и вам, регулярные занятия хатха-йогой наполнят вас живительной энергией и приучат находиться наедине с самим собой, не отвлекаясь и не спеша. Заключите сделку с человеком, которого видите в зеркале. Вы сможете стать ему лучшим другом, если уделите некоторое время тому, чтобы заглянуть внутрь себя.

Йога и дети

Если у вас есть маленькие дети, то, скорее всего, нет свободного времени для занятий йогой. Но не отчаивайтесь! Ключик можно подобрать к любой ситуации. Как говорится, если не можете победить, то заключите союз. От вашего предложения вместе заняться йогой дети придут в восторг, по крайней мере, вначале.

Помогите малышам разучить небольшой комплекс (который им по силам). Дети с успехом составят вам компанию или, по крайней мере, не будут мешать практиковать йогу. Наши советы: сделайте детское занятие йогой как можно интереснее и разнообразнее и сохраняйте спокойствие — так вы подадите пример детям. О йоге для детей мы подробно расскажем в разделе “Детская йога” (глава 21).

Йога в течение дня

Научитесь обращаться к мудрости йоги в своей повседневной деятельности и различных ситуациях в течение дня. Сидите ли вы дома с детьми, учитесь в институте или ходите на работу, в вашем распоряжении — все многообразие средств йоги, полезных во многих жизненных обстоятельствах. Вот только некоторые из ситуаций, в которых можно с успехом применить йогическую мудрость:

- ✓ автомобильный затор “пробка” по пути на работу и с работы;
- ✓ общение с клиентами и коллегами;
- ✓ прием пищи;
- ✓ воспитание ребенка;
- ✓ совершение покупок;
- ✓ время болезни;
- ✓ время отпусков и праздников;
- ✓ просмотр телепрограмм;
- ✓ занятие сексом (глава 19);
- ✓ потеря близкого человека;
- ✓ беременность и рождение ребенка (см. главу 21).

Проживая каждую из этих ситуаций, учитесь осознавать, поскольку осознанность закладывает фундамент позитивного

мышления и лежит в основе остальных йогических практик. Также учитесь понимать, терпеть, прощать, относиться к людям с добротой и любовью, сострадать, проявлять чувство юмора и другие качества, которые и делают нас людьми.

Йогическое искусство осознанного приема пищи

Пища, которую вы едите, влияет на жизнедеятельность вашего организма. В свою очередь состояние тела, и особенно нервной системы, воздействует на ваше сознание, которое определяет, чем будет наполнена ваша жизнь! Таким образом, популярная поговорка "Человек есть то, что он ест" не далека от истины.

Имеет значение не только то, *что* вы едите, но и то, *как* вы это делаете. Первейшая йогическая рекомендация относительно питания — *умеренность*, или *митахара* (от *мита* — "умерять" и *ахара* — "пища"). Соблюдая умеренность, вы должны:

- ✓ не переедать;
- ✓ не голодать.

Переедание не только служит причиной лишнего веса, но и увеличивает содержание токсинов в организме и даже ухудшает настроение. Но если ваше питание окажется недостаточным, организм ослабнет и будет подвержен болезням.

Нужно есть только тогда, когда вы голодны (а не просто немного проголодались). Иначе говоря, вы должны ощущать голод, а не аппетит. Количество необходимой пищи индивидуально — оно зависит от климата и времени года. Выяснить это можно методом проб и ошибок. Но помните, что в определенных условиях требуется частый прием пищи.

Второе йогическое правило, касающееся питания, — это *осознанность*.

- ✓ Успокойтесь перед едой, если вы возбуждены.
- ✓ Во время еды будьте внимательны.
- ✓ Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- ✓ Наслаждайтесь вкусовыми ощущениями во рту.
- ✓ Не задерживайте дыхание.
- ✓ Будьте благодарны за то, что принимаете пищу.



Не разделяйте окружающий вас мир и вашу практику йоги, которая объединяет все внешнее с внутренним. Позвольте йоге войти во все ваши жизненные ситуации. Вы никогда не бываете настолько заняты, чтобы не найти несколько минут для йоги: глубоко вдохните, выдохните, сосредоточьтесь и произнесите про себя *мантру*. Теперь вы готовы жить дальше и нести радость людям!

Йога на сон грядущий

Если вы принимаете йогу в качестве образа жизни или духовной дисциплины, ваша практика может не прерываться даже на время сна. В главе 6 мы представили вам техники расслабления, которые подготовят вас ко сну лучше любого снотворного.

Спим спокойно и видим сновидения ясности



Выше в этой главе мы предложили вам записывать свои сны или хотя бы самые значительные из них. Однако это только первый шаг работы со сновидениями. Мы представляем вам технику, с помощью которой вы научитесь трансформировать время своего сна и видеть *сны ясности*, — то есть переживать особое состояние сознания, характерное тем, что вы сохраняете осознанность во время сна. Другими словами, во время сна вы знаете о том, что спите, а со временем даже сможете научиться управлять своими снами. Обычно сны ясности посещают людей спонтанно, но, тренируя свой ум перед засыпанием, вы увеличите вероятность увидеть их.

- ✓ Тренируйте свою осознанность в отношении мыслей, чувств и ощущений.
- ✓ Проявляйте интерес к своим снам.
- ✓ Встаньте на несколько часов раньше, чем обычно, и занимайтесь некоторое время своими повседневными делами.
- ✓ Затем снова ложитесь в постель и в течение примерно 30 минут думайте о том, какой сон вы хотите “вызвать”.

- ✓ У вас должно оставаться в запасе как минимум два часа до того, как вы окончательно встанете с постели.
- ✓ Практикуйте глубокое расслабление *йога нидра*, представленное нами в главе 4, чтобы вызвать сновидения ясности.
- ✓ Четко сформулируйте свое намерение в отношении снов ясности: что именно вы желаете увидеть и с какой целью.

Возможно, первая или вторая ваша попытка не увенчаются успехом, но вас обязательно ждут приятные сюрпризы!

Развиваем осознанность



Да, хорошо бы научиться видеть сны ясности. Но гораздо важнее *осознанно бодрствовать*, то есть присутствовать “здесь и сейчас” каждое мгновение в течение дня. Осознанное бодрствование и сновидения ясности прекрасно дополняют, но не исключают друг друга. Поэтому, если вы хотите осознать во сне, но “спите” в течение дня, не ждите успеха. А если днем вы сохраняете осознанность, но вам не хватает понимания или мудрости, вам также будет не хватать понимания или мудрости и во время сна. Йога призывает вас осветить все иллюзии и заблуждения повседневной жизни прожектором полного осознания. Очистив ум от ложных представлений, убеждений и привязанностей, вы постигнете необычные состояния сознания, включая сновидения ясности.

Свами Рама ставит ученых в тупик

В 1969 году в Фонде Меннингера в г. Топека, штат Канзас, Свами Рама продемонстрировал свои йогические способности. Он по собственному желанию продуцировал все виды мозговых волн, и, что самое удивительное, он порождал медленные дельта-волны (характерные для фазы глубокого сна) и в то же время сохранял полную осознанность! Свами Рама, как оказалось, запомнил все обстоятельства эксперимента гораздо лучше самих исследователей. Два года спустя Свами Рама основал Гималайский институт в Хонесдейле, штат Пенсильвания, откуда и стало распространяться по всему миру его учение.

Если вас не прельщает идея непрерывно осознавать все, что происходит с вами и вокруг вас, замените ее стремлением к глубокому спокойствию, которого способны достичь мастера йоги. Мы же считаем осознанность одним из самых простых и естественных состояний (недаром его еще называют "естественным состоянием", или *сахаджа-авастха*). Сознание устроено гораздо сложнее; вспомните, каким невероятно изматывающим может быть размышление (особенно если вы чем-то озабочены).

Высшее „Я“, или „Я“ истинное

Несмотря на то что цели различных школ йоги могут значительно варьироваться, все они стремятся открыть двери, ведущие к истинной природе человека, которую называют *духом*, или *высшим „Я“*. Сколько на земле людей, столько и путей самореализации. Каждый духовный путь уникален, хотя внутреннее развитие каждого из нас подчинено определенным принципам, общим для всех. Один из этих основополагающих принципов гласит: чтобы понять свою истинную природу, необходимо преодолеть силу тяготения привычных моделей поведения.



В основе всех способов самореализации, в том числе и хатха-йоги, и восьмеричного пути раджа-йоги, лежит один и тот же процесс, который выражается в *самонаблюдении*, *самопостижении*, *самодисциплине* и *самотрансформации* — взаимодополняющих и взаимосвязанных практиках.

Наблюдаем за собой

Йога призывает вас к самонаблюдению — то есть осознанию собственных чувств, мыслей и поступков без вынесения себе оценок.

Самонаблюдение включает в себя внимание (не оценочное!) к собственным реакциям на окружающих людей и ситуации. Например, вы можете обнаружить, что частенько критикуете близких или, наоборот, излишне доверчивы и уступчивы. Вы можете осознать, что замкнуты в себе, как улитка в раковине, и избегаете полного участия в жизни.

Познайте свои сильные и слабые стороны, возможности и ограничения — без самобичевания или гнева по отношению к другим.

Понимаем себя

На самонаблюдении основано самопостижение, которое предполагает поиск глубинных причин привычных вам моделей поведения. Самопостижение — это еще и понимание того, что все ваши мысли и поступки вращаются вокруг эго, или вашего психологического центра. Благодаря эго вы идентифицируете себя, например, так:

“Я Фрэнк, мне 35 лет, по национальности — армянин. Я — гражданин Соединенных Штатов Америки. Мой рост — 1 метр 80 сантиметров, мой вес — 85 килограммов, у меня голубые глаза и темные волосы. Я женат, у меня двое детей. Моя профессия — инженер-электронщик. Я увлекаюсь парашютным спортом. Я довольно честолюбив и не религиозен...”

Идентификация эго полезна до тех пор, пока вы не начинаете отделять себя от собственного духовного центра или создавать барьеры между вами и другими людьми.



В любом случае не стоит принимать эго всерьез, ведь это не более чем способ, позволяющий быстро идентифицировать себя, вербально и психологически. Эго не равнозначно вашей истинной природе, духу или “Я”.

Кроме того, вы наверняка отождествляете себя со своими действиями: я — это то, что я привык делать. Так эго ограничивает вас. Процесс самоограничения (*атма-самкоча*) символизирует сжатый кулак. Йога научит вас, как разжать кулак и начать жить в гармонии, в соответствии с воззрением о духе, или Высшем “Я”.

Практикуем самодисциплину

Когда семя начинает расти, оно пробивается сквозь почву на встречу солнечному свету, дающему жизнь. Так же и вы: прежде всего преодолейте апатию, изначально присущую личности, которая подчинена эго и не желает меняться. Самонаблюдению и самопостижению поможет практика *самодисциплины* — целенаправленного контроля за собственными мыслями, поступками и энергией. Практикуя самодисциплину, вы постепенно преобразуете свое тело и сознание в хорошо настроенный инструмент для достижения высших уровней духовной реализации.

Для освоения самодисциплины вначале необходимо обезоружить эго, поскольку оно всегда выбирает путь наименьшего сопротивления.

Изменяем себя



Самотрансформация — это сердце йогической духовной практики. Выход за пределы ограниченного эго с помощью самонаблюдения, самопостижения и самодисциплины — это первый шаг на пути к полному просветлению, когда все ваше существо изменяется, соединяясь с истинным духом, или Высшим “Я” (см. главу 20).

Начинаем восьмеричный путь

Восьмеричный путь йоги представляет стадии йогического процесса просветления. Далее мы подробно объясним смысл первых двух ветвей восьмеричного пути, поскольку они лежат в основе успешной практики йоги. Начнем же с описания пяти элементов нравственной дисциплины (*яма*), которые вам необходимо практиковать в любых жизненных обстоятельствах. Они сходны с моральными законами, общими для всех великих религиозных традиций.

- ✓ Непричинение вреда, или *ахимса*
- ✓ Правдивость, или *сатья*
- ✓ Неприсвоение чужой собственности, или *астея*
- ✓ Воздержание, или *брахмачарья*
- ✓ Щедрость, или *апариграха*

Социальный хаос современного мира во многом связан с разрушением общечеловеческой системы нравственных ценностей. Практикуйте эти пять дисциплин, и вы не только укрепите свой дух, но и внесете посильную лепту в гармонизацию общества. Вы не достигнете самореализации независимо от окружающих, без взаимодействия со своей семьей, друзьями, коллегами, учителями и учениками.

Пять нравственных принципов распространяются не только на *действия*, но и на *речь* и даже на *мысли*. Другими словами, откажитесь от неправильного поведения по отношению к окружающим, избегайте неправильных речей, обращенных к другим людям, и следите за чистотой своих мыслей.

Обязуемся не причинять вреда

Практика непричинения вреда может и должна быть непрерывной. Когда вы научитесь осознавать и воспринимать последствия ваших слов и поступков для других людей, стремление жить в соответствии с нравственными ценностями станет естественным вашим побуждением. Вы считаете себя безобидным человеком, потому что не обижаете никого ни физически, ни словесно? А случалось ли вам выслушивать или распространять слухи? И как насчет раздражения и злости на надоедливую клиента или даже близкого родственника?

Непричинение вреда — это не только отказ от действий, слов и мыслей, ранящих других людей, но и активное поведение, направленное на помощь окружающим и поддержку их в сложных ситуациях.



Ежедневно и ежечасно мы невольно причиняем вред другим существам или даже убиваем их. Вы удивлены? Вспомните о миллиардах микроорганизмов, содержащихся в вашей пище и даже вашем теле, которые расстанутся с собственной жизнью, для того чтобы вы сохранили вашу жизнь и здоровье. Поэтому непричинение вреда — это идеал, к которому следует стремиться. Постарайтесь навсегда отказаться от сознательных действий, направленных во вред окружающим вас людям. Задайте себе следующие вопросы.

- ✓ Сколько раз сегодня я грубил людям?
- ✓ Случалось ли мне убивать безобидного паука, вместо того чтобы просто отодвинуть его в сторону и сохранить ему жизнь?
- ✓ Мои мысли о людях и событиях чаще всего пессимистичны, оптимистичны или реалистичны?
- ✓ Когда необходимо сделать кому-нибудь замечание, я ограничиваюсь осуждением или поддерживаю этого человека?

Не путайте умение контролировать свою злость и другие разрушительные мысли с подавлением чувств (которое никогда не приносит пользу). Развивайте новые привычки в мышлении и осваивайте новый стиль поведения *постепенно*. Со временем вы научитесь плыть по течению жизни —вооружившись осознанностью, улыбкой и готовностью помочь другим. Согласно йоге

человек, практикующий непричинение вреда, окружен такой аурой покоя, что даже дикие звери рядом с ним становятся смирными.



Если вы осознали, что посредством мыслей, слов и действий причиняете или причиняли вред окружающим, не дайте себе утонуть в чувстве вины. Просто осознайте ситуацию, испытайте сожаление, примите решение вести себя по-другому, а затем начинайте активно действовать.

Всегда говорим правду



Часто можно услышать, что истина относительна или даже что ее вообще не существует. Но согласно йоге обстоятельств и точек зрения может быть бесчисленное множество, а истина едина. По этой причине правдивость (*сатья*) считается высшей нравственной ценностью. Правда — это цемент, на котором держатся и хорошие отношения двоих людей, и огромные человеческие сообщества.



В современном обществе, к сожалению, правдивость не ценится. Подумайте над следующими вопросами.

- ✓ Случалось ли вам говорить “маленькую невинную ложь”, потому что это было удобнее или выгоднее, чем сказать правду?
- ✓ Свойственно ли вам приукрашать события или опускать некоторые детали, чтобы выглядеть в глазах собеседника (например, предполагаемого работодателя) привлекательнее?
- ✓ Вы когда-нибудь скрывали облагаемый налогом доход (даже совсем незначительную сумму, которая не могла бы никого заинтересовать)?
- ✓ Вы когда-нибудь просили ваших близких говорить, что вас нет дома, когда вам просто не хотелось подходить к телефону?
- ✓ Скрывали ли вы свой возраст?
- ✓ Бывало ли, что вы не сдерживали своих обещаний? (Этот вопрос следует адресовать политикам.)

Мало кто уверенно ответит на все эти вопросы “нет” (если при этом, конечно, не лгать самому себе). Все мы хорошо знаем, что ложь бывает разной. Вы можете счесть приведенные примеры незначительными, и согласно общепринятой точке зрения так оно и есть. Но только не с точки зрения йоги. Если вы начинаете ценить простоту и ясность, ложь будет для вас неприемлема в любой ситуации, в любое время, при любых обстоятельствах. Ложь, какого бы масштаба она ни была, всегда только все запутывает и усложняет. Кроме того, если вы привыкли обманывать по мелочам, то рано или поздно перестанете отличать правду от неправды и в принципиальных вопросах.



Правдивость поддерживает чистоту энергии и укрепляет волю.

Но помимо черного и белого, существует еще и серый цвет, и множество других. Если правда принесет больше вреда, чем пользы, пусть вам хватит мудрости хранить молчание. Как и в случае с непричинением вреда, главную роль здесь играет ваше *намерение*.

Воровство — больше, чем присвоение чужого



Неприсвоение чужой собственности (*астея*), третья моральная дисциплина, не так проста, как кажется на первый взгляд. Этот вид добродетели преступают не только карманники, грабители банков или растратчики. С точки зрения йоги, кражей считается, когда кого-либо лишают заслуженной награды или доброго имени и даже когда отказывают ребенку в необходимой ему родительской заботе!

Наше состязательное общество культивирует эгоцентризм, в результате мы непрерывно преступаем такие добродетели, как непричинение вреда, правдивость и неприсвоение чужой собственности. В мире бизнеса успех зачастую предполагает умение прокладывать себе путь на вершину локтями: попираем прав других и использованием любых средств для того, чтобы выиграть любой ценой.



Подумайте над следующими вопросами.

- ✓ Какую часть своего дохода вы выделяете на благотворительные цели?
- ✓ Пользуетесь ли вы незаконными (пиратскими) копиями компьютерных программ?
- ✓ Случалось ли вам получить в магазине сдачи больше, чем причитается, и не сообщить тут же об этом кассиру?
- ✓ Берете ли вы без спросу чужие вещи?

Самым эффективным противодействием от воровства любого рода служит щедрость. И помните, что следует стремиться к жизни, в которой гармонично сочетаются способность давать и принимать.

Добиваемся безупречности в мыслях и поступках



Воздержание (*брахмачарья*), высоко ценимая во всех традиционных обществах добродетель, означает воздержание от неправильного сексуального поведения. Согласно йоге сексуально активными могут быть только взрослые люди, состоящие в браке. Все остальные должны практиковать сексуальное воздержание. Для большинства западных людей этот стандарт поведения трудновыполним.

Более того, идея воздержания должна пронизывать все ваши действия, слова и даже мысли. Помните о том, что йога не требует от вас идти против природы человека, которая включает сексуальность. Постарайтесь лишь проявить уважение к вашему высшему духовному потенциалу. Учителя йоги рекомендуют воздержание не из ханжеских соображений, а в силу того, что это эффективный способ использования жизненной энергии тела. Говорят, что ученик, который твердо придерживается принципа воздержания, обретает силу, или энергию.



Раздумывая о собственной сексуальности, задайте себе следующие вопросы.

- ✓ Использую ли я секс в корыстных целях (сюда относится достижение за счет партнера эмоциональной безопасности или получение власти)?
- ✓ Флиртую ли я, и если да, то почему?
- ✓ В чем различие между сексом и любовью?
- ✓ Способен ли я на истинно близкие отношения или использую партнера в качестве сексуального объекта?

Получаем больше, довольствуясь меньшим

Жадность — привычка хотеть все больше и больше (и особенно денег) — распространенный порок современности. Но ведь чем больше вы будете окружать себя вещами, тем скорее ощутите пустоту в своей душе. Вместо того чтобы люди владели вещами, вещи начинают управлять людьми. Заметьте, что сами по себе деньги и имущество не являются злом, но лишь многие владеют искусством правильного к ним отношения.



Йога предлагает вам выбрать жизнь, исполненную простоты. Как можно этого достичь? Попробуйте честно ответить на следующие вопросы.

- ✓ Вас когда-нибудь называли скупым?
- ✓ Много ли у вас “вещей”?
- ✓ Испытываете ли вы удовольствие, когда вам покажут?
- ✓ Склонны ли вы к перееданию?
- ✓ Копите ли вы деньги или имущество из страха перед будущим?
- ✓ Не слишком ли вы привязаны к своему партнеру или ребенку?
- ✓ Нравится ли вам быть в центре внимания?
- ✓ Завидуете ли вы соседям или родственникам?



Учитесь быть щедрым. Санскритское слово, обозначающее щедрость, — *апариграха* — буквально переводится как “не-цепляние за все вокруг”. Традиционная йогическая мудрость утверждает: если вы ослабляете свою “хватку” по отношению к материальным вещам, то одновременно освобождаете свое эго. По мере уменьшения ограниченности эго вы все больше познаете свое истинное “Я”. И тогда вы наконец понимаете, что можете быть счастливы без всяких условий. Вы не озабочены будущим и полностью живете в настоящем. Вы не боитесь разделить с другими ваше внутреннее богатство.

Добавляем другие нравственные практики

В дополнение к пяти нравственным добродетелям, описанным мастером йоги Патанджали в его *Йога-сутра*, другие тексты йоги упоминают следующие добродетели, включенные в первую ветвь восьмеричного йогического пути.

- ✓ Сочувствие, или *дайя*
- ✓ Сострадание, или *каруна*
- ✓ Искренность, или *арджава*
- ✓ Терпение, или *кшама*
- ✓ Упорство, или *дхрити*
- ✓ Непривязанность, или *вайрагья*
- ✓ Скромность, или *хри*
- ✓ Умеренность, или *аманитва*

Безусловно, йога многого ожидает от вас. Но не стремитесь стать святым и полностью безупречным. Ваша цель — свобода и счастье. Нравственные добродетели станут естественными “побочными эффектами” жизни, посвященной самореализации и духовному просветлению.

Упражняемся в йогической самодисциплине

Вторая категория, или вторая ветвь, восьмеричного пути известна как “ограничение” (*нияма*), что также переводят как “самоограничение”. Согласно Патанджали, самоограничение включает в себя пять практик.

- ✓ Чистота, или *шауча*
- ✓ Удовлетворенность, или *самтоша*
- ✓ Аскетизм, или *тапас*
- ✓ Изучение, или *свадхья*
- ✓ Преданность высшему принципу, или *ишвара-пранидхана*

Очищаем ум и тело

Старое высказывание, происходящее из пуританской традиции, гласит: “Чистота соседствует с божественностью”. Йога идет дальше и ставит между совершенной чистотой и божест-

венностью знак равенства. А практику йоги можно считать процессом самоочищения, который начинается с ментальной сферы (с помощью практики нравственных дисциплин) и продолжается физическим очищением (с использованием очистительных техник, поз и контроля дыхания). Затем следует стадия глубокого ментального очищения (посредством контроля чувств, концентрации, медитации и достижения экстаза), которая приводит к постижению совершенной чистоты духа.



“Чистота” на санскрите произносится *шауча*, что буквально означает “сияние”. Высшая реальность, или дух, — это чистое сияние. Достигшие совершенства мастера йоги сами излучают сияние.

Снижаем уровень запросов



Удовлетворенность — *самтоша* — это ощущение достатка или удовлетворение тем, что преподносит жизнь. Когда вы довольны, ваше сердце переполнено радостью, и вам не нужно больше ничего. Вы смотрите на жизнь с великим спокойствием. Принцип *самтоша* не означает, что вам нельзя улучшать свое положение. Ищите новую — лучшую — работу, учитесь для получения диплома, знакомьтесь с новыми людьми. Главное, чтобы источником ваших поисков не было гложущее чувство неудовлетворенности.

Стремимся к аскетизму



Принцип аскетизма — *танас* — присущ всем видам йогических практик, которые испытывают силу воли и пробуждают жизненную энергию, заключенную в теле. Традиционно эти испытания предполагали строгую диету или длительный пост, воздержание от сна в течение нескольких дней и/или продолжительную неподвижную медитацию под горячим индийским солнцем. Основной принцип, лежащий в основе *танас* (что буквально означает “жар”), так же действителен сейчас, как и тысячи лет назад: не растрчивайте попусту свою энергию на вещи, не связанные с вашим внутренним развитием. Сознывая и контролируя собственное ментальное и физическое поведение, можно высвободить больше энергии для йогической практики.

Вам придется преодолеть все виды внутреннего сопротивления, ведь требования *тапас* разжигают ваш «внутренний жар». Изменения никогда не даются легко, и для большинства людей самодисциплина становится камнем преткновения. Многие очень быстро устают и отказываются от своих начинаний. Но ведь это прекрасная возможность испытать и укрепить собственную силу воли! Например, формой *тапас* будет ваша попытка преодолеть лень и регулярно практиковать йогу.



Принцип *тапас* предполагает периодическое уединение (или *ретрит*), когда ничто не отвлекает от внутренней работы. Ретрит позволяет человеку разобраться в своем внутреннем мире, проанализировать чувства, мысли и поведение и наметить новые цели.

Практикуем самопознание



Самопознание — *свадхья* — важная часть традиционной йоги, которая зачастую недооценивается современными западными практикующими. Самопознание означает изучение себя и изучение для себя, что традиционно предполагало изучение священных писаний, их повторение и медитацию с целью постичь их смысл. Эти действия связаны с принципом самопознания, поскольку изучение писаний всегда обращает нас к самим себе. Для начала советуем изучить следующие йогические источники.

- ✓ *Йога-сутра Патанджали*, традиционный текст раджа-йоги.
- ✓ *Бхагавадгита*, самый ранний из доступных нам санскритских текстов по джняна-йоге, карма-йоге и бхакти-йоге.
- ✓ *Хатха-йога Прадипика*, один из классических учебников по хатха-йоге.
- ✓ *Йога Васишта*, удивительный труд по джняна-йоге; он включает традиционные истории, полные прекрасных поэтических образов.
- ✓ *Бхакти-сутра Нарады*, классический труд по бхакти-йоге.

Писания йоги представляют собой квинтэссенцию тысячелетнего экспериментирования и опыта. Почему бы вам не извлечь пользу из мудрости, накопленной адептами этой удивительной и глубокой традиции?

Вашему самопознанию будет способствовать и обычное образование. Нашу современную цивилизацию формируют великие идеи и силы, поэтому тот, кто постигает законы устройства мира и человеческой природы, лучше подготовлен к изучению Себя.

Обращаемся к высшему принципу



Третий элемент самоограничения — *нияма* — предполагает преданность высшему принципу. Санскритский термин — *ишвара-пранидхана*, где слово *ишвара* буквально означает “бог”, отсылает нас к божественному. Мы переводим его как “высший принцип”, чтобы подчеркнуть необходимость выполнения этой практики при любых религиозных убеждениях. Преданность высшему принципу означает сосредоточение на реализации высшего духовного потенциала. При желании, произносите молитвы, но всегда помните, что согласно йоге божественное — это не отдельное существо, но сущность всего сущего.

Йога и секс — идеальная пара!

В этой главе...

- Плыем по течению, или Как действуют наши привычки
- Сексуальное влечение как психофизическая энергия
- Как обрести сексуальное здоровье
- Заниматься любовью с умом и сердцем
- Три полезных упражнения

Практика йоги покажет вам путь к неисчерпаемому источнику энергии, из которого берет начало все сущее. Ваша жизнь станет более гармоничной и уравновешенной, радостной и активной.



Вы, как и любой человек, владеете жизненной силой, или психосоматической энергией, которую на санскрите называют *прана*. Уровень жизненной силы может изменяться в зависимости от состояния здоровья и — частично — от заинтересованности в чем-либо. Иногда кажется, что человека переполняет энергия, однако в действительности это может быть следствием нервного перевозбуждения, не подкрепленного адекватными энергетическими ресурсами. Такие люди, непрерывно взлетая и опускаясь на эмоциональных качелях, быстро истощаются. Поэтому вам требуется не только энергия, но и равновесие.

Другие люди тяжелы на подъем, но если уж начали делать что-либо, их так же трудно остановить, как и скорый поезд. Итак, в дополнение к энергии вам необходимы гибкость и умение приспосабливаться к ситуации.

Эту главу мы посвятили роли физической жизненной силы и психосоматической энергии. Мы раскроем вам суть сексуальной энергии (либидо) — важнейшего проявления психосоматической энергии — и представим два упражнения, называемых “замками”, которые помогают поддержать, восстановить или даже значительно поднять уровень жизненной силы. В главе 18 мы обсуждали смысл воздержания — одного из нравственных принципов йоги. А сейчас мы хотим предложить советы сексуально активным читателям, которые стремятся привести свою сексуальную жизнь в соответствие с йогическими принципами.

Разделяем энергию: Вы и Вселенная

Согласно йоге жизнь — это непрерывный поток энергии, которая находит выражение в бесконечном разнообразии. Вы являетесь проявлением той же энергии, что и цветы, горы, реки, звезды, галактики и ваша домашняя кошка или собака. Ничто не существует вне этой энергии.

Привычки, которые работают против вас



Вашу личность формируют присущие вам привычки поведения. Привычки, в свою очередь, представляют собой способы, которыми вы управляете своей жизненной энергией. Этих способов четыре.

- ✓ **Подавление.** Вы боитесь действовать и поэтому, образно говоря, удерживаете заслонку, не давая энергии освободиться. Вы считаете себя бессильным и безоружным, отказываете себе в удовольствии и радости. Окружающие вас люди — друзья и родственники — также полагают, что вы отравляете им жизнь. Вам трудно примириться с настоящим и перестать беспокоиться о будущем.
- ✓ **Отступление.** Энергия переполняет вас, но вы не знаете, что с ней делать. Вы хронически погружены в свои мысли — окружающие называют вас мечтателем. Вы редко доводите начатое дело до конца. Ваш ум постоянно мечется, у вас нет цели и вы всегда удивляетесь, почему не можете достичь успеха.
- ✓ **Одержимость.** Вы знаете, как получить доступ к своей энергии, но пускаете ее по одному-единственному пути. Вы сосредоточены на идее фикс или на идеале (зачастую недостижимом), будь то

жизненная цель или другой человек. В погоне за ними вы не замечаете никого и ничего и даже готовы пожертвовать своим счастьем.

- ✓ **Объединение.** Вы энергичны и умеете правильно использовать свою энергию. У вас отличное чувство времени: вы умеете планировать и успевать. Вы не робки, но и не безрассудны, не истеричны, но и не замкнуты.

Если вы обнаружили собственные черты в более чем одной категории (или даже во всех четырех!), выберите ту, которая точнее всего описывает ваше поведение. Регулярно выполняйте это упражнение в качестве самопознания (*свадхья*), как это описано в главе 18.



Привычный вам способ реализации жизненной энергии определяет характер переживаний, ожидающих вас на жизненном пути. Ваши привычки и есть те способы, которыми вы ограничиваете и направляете бесконечный поток энергии. Это ваши ограничения, ваша сила и ваша карма. Йога помогает не только полнее окунуться в океан энергии, но и использовать этот источник, руководствуясь мудростью, — чтобы стать свободным.

Правда о сексуальной энергии



Один из способов реализации бесконечной жизненной энергии заключается в превращении ее в сексуальную энергию. Один мастер йоги назвал такое направление энергии "вниз и наружу". С йогической точки зрения, *либидо* — это универсальная энергия, проявляющаяся на уровне гениталий. Но в то же время сексуальная энергия — не более чем разновидность единой энергии *праны*, которая питает тело и ум человека как единое целое и поддерживает все жизненные процессы организма. Поэтому йогический образ жизни не исключает сексуальности.

Йога предлагает иную, более разумную точку зрения: секс — это неотъемлемый аспект человеческой жизни. Сексуальным импульсам или мыслям не должно сопутствовать чувство вины. Все, что вам стоит сделать, это *понять* собственную сексуальность, чтобы осознанно использовать этот вид энергии и, если необходимо, видоизменять его.



Секс может быть “грязным” лишь тогда, когда замутнен ваш разум. Неправильное представление о том, что секс и духовность — взаимоисключающие понятия, принесло миру немало несчастий. На протяжении многих веков человеку вменялось в вину даже мимолетное сексуальное волнение. И, несмотря на так называемую сексуальную революцию 1960-х годов, многие западные люди до сих пор испытывают стыд и чувство вины из-за собственной сексуальности.

Здоровый Взгляд на секс

Йога учит тому, что истинное счастье заключено в нас самих. Люди, полагающие, что кто-то или что-то может сделать их счастливыми, глубоко ошибаются (и обычно — страдают). Что касается секса, то интимный контакт принесет вам удовольствие, даже улучшит самочувствие, но не даст продолжительного, глубокого счастья. Всякая удовлетворенность достигает масштабов счастья только тогда, когда коренится внутри вас. Мы не устаем повторять: все в вашей жизни зависит только от вас самих! Если вы счастливы, уместными будут все (или почти все) переживания, включая сексуальные.

Иногда сексуальным интересам препятствуют ложные убеждения. Вот шесть самых распространенных примеров — врагов хорошего секса.

- ✓ Тем, у кого низкая самооценка, секс необходим в качестве эмоциональной поддержки — самоутверждения (типично мужской вариант поведения) или ощущения принадлежности и собственной необходимости партнеру (типично женский вариант поведения).
- ✓ Те, кому скучно, выбирают секс, не найдя лучшего способа времяпрепровождения.
- ✓ Те, кто соглашается на интимные отношения из корыстных побуждений, ожидают получить что-либо взамен.
- ✓ Те, кто привык подчиняться авторитетам и общественному мнению, считают, что “взрослые люди должны заниматься сексом”.
- ✓ Те, кто вступает в случайные связи, нередко желают отомстить своему партнеру за его/ее измену.

- ✓ Те, кому недостает мудрости и силы воли, не умеют проявлять свою жизненную энергию иначе, чем только на уровне гениталий.

Хороший секс начинается отнюдь не в половых органах, а в сердце. Традиционные школы йоги, имеющие аскетическую направленность, считают секс приемлемым только для партнеров, состоящих в браке, с единственной целью продолжения рода. Но дело в том, что человеческая сексуальность развивается по законам, отличным от тех, что управляют поведением животных. Например, сексуальность человека не является сезонной (как это происходит у животных). Поэтому многие мастера и учителя йоги одобряют здоровые сексуальные отношения, дарящие ощущение близости и удовольствия. А подавление сексуальности может принести вред.



Подавление и сдерживание сексуальных импульсов приводит к переживанию неудовлетворенности и даже болезням. Вот почему йога не призывает вас отказать от секса. Однако не впадайте в другую крайность — проявление сексуальных излишеств, которые представляют собой форму потакания собственным эгоистическим желаниям. Йога предлагает стремиться к гармонии и балансу во всем.

Счастье и радость — не только во время секса



Регулярная практика йоги буквально разжигает огонь жизненной силы в теле ученика. Благодаря этим процессам секс перестает быть просто контактом половых органов, а превращается в *раскрытие партнерами своих сердец*. Секс максимально полно насыщен эмоциями, когда жизненная сила более активна на уровне сердца. Иначе говоря, сексуальная энергия не только концентрируется на уровне гениталий, но и распространяется по всему телу — от кончиков пальцев ног до макушки. Во время такого полового контакта вы переживаете неописуемый экстаз — причем независимо от того, наступил оргазм или нет. После подобного секса вы не стремитесь как можно скорее повторить его. Вместо этого вы доверяете внутренней мудрости тела и позволяете ей регулировать частоту вашей сексуальной активности.

Производим тонкую энергию



Благодаря правильному использованию сексуальности подпитывается и укрепляется *оджас* (что на санскрите означает “тонкая жизненная сила”). *Оджас* подобна высокооктановому горючему, которое не только питает все органы, но и позволяет достичь глубокой медитации и даже экстатических состояний сознания. Другими словами, *оджас* позволяет прийти к вершинам йогического пути. Чтобы воспользоваться преимуществами этой тонкой энергии (см. главу 18), развивайте самоконтроль по отношению к своим сексуальным мыслям, чувствам, ощущениям и действиям.

Мастера йоги рекомендуют *брахмачарья*, или воздержание (подробнее см. в главе 18). Людям, состоящим в браке, они советуют экономить сексуальную энергию, а не стремиться к полному сексуальному воздержанию. Два краеугольных камня воздержания — это отсутствие одержимости сексом и подход к сексуальной активности с полным участием тела и ума. Все мастера йоги высказываются против *беспорядочного* секса. Помните, что хороший секс начинается с открытого сердца и развивается путем осознания.

Согласно йоге сексуальная энергия есть самая низкая октава универсальной жизненной энергии. Этот вид энергии необходим для продолжения рода, но если вы желаете исследовать свой полный телесный потенциал, то должны направить жизненную энергию вверх с помощью различных средств хатха-йоги и особенно медитации. Но сначала заложите фундамент: укрепите тело, дисциплинируйте эмоции и упражняйте ум.

Самораскрытие и самовыражение в сексе: йогический подход



Чтобы каждый сексуальный контакт оказался неповторимым и значимым, позаботьтесь о внешней обстановке и создайте соответствующий внутренний настрой. Смотрите не только на привлекательное тело своего партнера, но почувствуйте его воплощением осознанности и образом духовной красоты. Мы рекомендуем прочесть книгу *The Little Book for Lovers* Даны Гудвин, чтобы “зарядить” правильной сексуальностью

сердце и ум. Ваше отношение к партнеру должно базироваться на уважении к нему (это не исключает стремления к удовольствию и даже элемента игры).



Что касается внешних приготовлений, то позаботьтесь о личной гигиене и превратите спальню в подобие райского сада. Вот несколько простых советов, как можно использовать творчество в создании особой любовной атмосферы.

- ✓ Если необходимо, приведите в порядок ванную комнату.
- ✓ Избавьтесь от всего, что может вас отвлекать.
- ✓ Используйте благовония, которые приятны вам и вашему партнеру.
- ✓ Зажгите несколько свечей.
- ✓ Включите спокойную музыку.



Если вы воспринимаете своего партнера как уникальное единство тела, ума и духа, вместо того чтобы считать его простым сексуальным объектом, ваш секс естественным образом станет более доверительным и раскрепощенным. У партнеров, испытывающих по отношению друг к другу подобные чувства, занятие любовью подобно медитации.

- ✓ Начните любовную игру с намерения быть вместе не только на физическом, но и на эмоциональном и духовном уровне.
- ✓ Начните с осознанного расслабления и глубокого дыхания.
- ✓ Уделите время прелюдии (обычно женскому телу требуется больше времени для сексуального возбуждения, чем мужскому).
- ✓ Будьте внимательны к потребностям и предпочтениям вашего партнера; вы всегда должны сохранять связь с ним (не улетайте на седьмое небо, забывая о партнере).
- ✓ Общайтесь (ваш партнер не умеет читать ваши мысли).

- ✓ Не делайте оргазм самоцелью; наслаждайтесь занятием любовью и наблюдайте за тем, что происходит (но не мешайте себе).
- ✓ Наслаждайтесь и легко делитесь с партнером энергией, высвобождаемой во время занятия любовью.
- ✓ Не бойтесь смеяться над собой или друг другом. Искренний смех — друг любви.
- ✓ Не прерывайте резко вашу любовную игру. Пусть “золотое правило” гармонии станет вашим принципом в этом и других вопросах.



Тантра-йога

Зачастую тантра-йогу считают “ответом” йоги на сексуальную революцию 1960-х годов. Однако традиционная тантра существенно отличается от того, что мы называем современным западным “неотантризмом”. Традиционная тантра — суровая духовная дисциплина, одна из задач которой — объединение сексуальности с духовными идеями и стремлениями.

Традиционная тантра имеет два главных направления. Тантра левой руки (менее распространенная) использует сексуальные ритуалы. Тантра правой руки не включает сексуальные практики, но придает особое значение внутреннему единству душ, достигаемому посредством медитации. Но даже в техниках тантры левой руки заключается только 1% непосредственно секса. Тантра — это прежде всего *внутренний секс*, союз тела и ума, а также дыхания и духа. Восхитительная вещь, если вы знаете, как ею пользоваться! И вы способны освоить ее.

Поддерживаем жизненную силу с помощью сексуально ориентированных упражнений

Общая практика йогических поз вносит свой вклад в сексуальное здоровье человека. Кроме того, существуют доступные техники хатха-йоги, предназначенные для поддержания в хорошем состоянии области ануса и гениталий, как, например *ашвини мудра* и *мула бандха*.



Не практикуйте эти упражнения, если у вас проблемы с сердцем. Если вы страдаете урогенитальными (или мочеполовыми) заболеваниями, проконсультируйтесь вначале со своим врачом.

Ашвини мудра



Санскритское выражение *ашвини мудра* означает “лошадиная печать”. Эта техника состоит в сокращении (сжати) двух кольцеобразных мышц сфинктера. Должно быть, это упражнение создал внимательный мастер йоги, понаблюдав за лошадью, которая делает это спонтанно. *Ашвини мудра* укрепляет мышцы сфинктера и поддерживает здоровое состояние прямой кишки.



1. Встаньте прямо или лягте в любую удобную позу.
2. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Выровняйте свое дыхание.

Расслабьтесь.

3. Вдохните и во время выдоха сожмите мышцы сфинктера.

Не напрягайтесь! Представляйте цветок лотоса, распускающийся и закрывающийся.

4. Во время выдоха снова расслабьтесь.

5. Повторите последовательность пять-шесть раз.

Примечание. Если этот способ дыхания труден для вас, дышите как обычно, но только не задерживайте дыхание во время сокращения мышц сфинктера.

Перед выполнением *ашвини мудры* опорожните кишечник и мочевой пузырь.

Мула бандха



Санскритское выражение *мула бандха* буквально означает “коренной замок”. Эта техника состоит в сокращении (сжати) мышц промежности (называемой на санскрите *йони*) — вагины или пениса. Промежность — это область между анусом и вагиной или пенисом.

Мула бандха воздействует на лобково-копчиковую мышцу. Врач из Лос-Анджелеса Арнольд Кегель заново открыл эту технику в 1950-х годах, и с тех пор многие сексологи рекомендуют выполнять упражнение Кегеля (аналогичное по сути йогическому “коренному замку”) как мужчинам, так и женщинам. *Мула бандха* способствует восстановлению функции женских органов и может помочь в регулировании менструального цикла. Что касается мужчин, то она сохраняет здоровье простаты, а также помогает научиться контролировать процесс эякуляции.

Некоторые авторитеты йоги делают различие между сжатием мышц промежности и мышц, связанных с уретрой. Последнее достигается с помощью *ваджроли мудры*, что означает “нерушимая печать”. Вы можете почувствовать мышцы, связанные с уретрой, если остановите процесс мочеиспускания. Но мы не рекомендуем это упражнение в качестве регулярной практики.



Если у вас серьезные медицинские проблемы с урогенитальным трактом, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем выполнять это или следующее упражнение. Перед выполнением *мула бандхи* опорожните кишечник и мочевой пузырь.



1. Сядьте, встаньте или лягте в любую удобную позу.
2. Сделайте несколько глубоких и ровных вдохов и выдохов.

Расслабьтесь.

3. Вдохните и во время выдоха сожмите мышцы промежности (но не мышцы сфинктера).

Не напрягайтесь! Представляйте цветок лотоса, распускающийся и закрывающийся.

4. Во время выдоха снова расслабьтесь.
5. Повторите последовательность пять-шесть раз.

Примечание. Если этот способ дыхания труден для вас, дышите как обычно, только не задерживайте дыхание во время сокращения мышц промежности.



Если вам удобно сидеть в *сиддхасане* (глава 9), можете использовать эту позу для выполнения двух последних упражнений.

Медитация и высшие практики йоги

В этой главе...

- Находим свой центр
- Медитация — это искусство
- Сохраняем прямую позу во время медитации
- Избавимся от препятствий на пути к успешной практике
- Повторяем мантры
- Несколько медитативных упражнений
- Как достичь экстаза и просветления

Всем известна пословица: “Что посеешь — то пожнешь”. Данный принцип применим и к йоге. Если время от времени вы выполняете несколько поз, это, безусловно, принесет вам определенную пользу. Но для того чтобы сорвать йогический “джек-пот”, вам следует жить в соответствии с йогическими принципами.

Йогические позы (особенно в сочетании с умеренным питанием) будут прекрасным началом. Многое зависит от продолжительности и качества вашего сна, интересной работы и других обстоятельств жизни.

Физическая практика йоги не только окажет благотворное влияние на ваше здоровье, но и даст вам ключи доступа к глубинному ментальному и духовному потенциалу. А здоровое и полное энергии тело служит залогом успешной медитации (йогической концентрации). Попробуйте медитировать, когда вы простужены, лежите с температурой или страдаете от болей в спине! Боль и дискомфорт могут превратить вас в философа (“Почему я?”), но не способствуют расслаблению ума.

Большая часть этой книги посвящена описанию йогических поз, которые расслабляют тело и готовят ум к осуществлению высших практик йоги. В этой главе мы решили рассказать, как можно интегрировать медитацию в повседневную жизнь, чтобы подняться на высшие ступени лестницы йоги.

Учимся концентрации

Насколько занят ваш ум? Сможете ли вы при необходимости легко сконцентрироваться? Следующее небольшое упражнение поможет вам определить ваш CQ (Concentration Quotient, или коэффициент концентрации).



Представьте прекрасного белого лебедя, медленно и величаво скользящего по поверхности пруда. На воде появляется рябь, но продолжайте думать о лебеде. Удерживайте его образ в своем уме как можно дольше, медленно отсчитывая: 100, 99, 98, 97, 96...

Когда образ лебедя исчез и появилась следующая мысль? Нередко концентрация ослабевает уже на счете 98 или 99. Новичкам обычно не удастся сохранить образ лебедя дольше счета 96. А вот мастера йоги могут спокойно досчитать до 0, ни на миг не отвлекаясь от образа лебедя.

Если вы считаете, что вам не удалось выполнить это упражнение только потому, что вы не сильны в визуализации, попробуйте следующее.



Сядьте и успокойтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь очистите свой ум. Ни мыслей, ни образов, ни счета — ни ряби на вашем ментальном пруду. Просто сидите. Просто будьте.

Ну как? Не расстраивайтесь, если это было похоже на:

...Так. Я не думаю. Ага, это мысль, не так ли? Попробуем снова. ...Так, уже намного лучше. Видишь? Не представлять себе образы не так уж трудно. Что там насчет счета? Я не слишком хорошо справился с предыдущим упражнением, но я терпеть не могу упражнения. О, черт, я снова думаю. Хорошо, снова никаких мыслей...

Не правда ли, ваш ум подобен скоростному поезду, а способность к концентрации слишком слаба, чтобы его остановить. Значит, вам есть над чем работать, и уверяем вас, вы *сможете* развить эту способность! Даже если вы сравниваете

свой ум с дикой лошадью, безудержно несущейся по лугу, со временем благодаря вашим усилиям это опасное животное может превратиться в прекрасную скаковую лошадь.



Внутренние ветви йоги

“Йога-сутра” Патанджали представляет йогический путь, включающий в себя восемь “ветвей” (*анга*). Первые пять ветвей (нравственная дисциплина, самоограничение, позы, контроль дыхания и контроль над чувствами) называют *внешними ветвями*. Если представить всю йогу в виде великолепного особняка, то ее внешние ветви можно сравнить с холлом. А концентрация, медитация и состояние экстаза — *внутренние ветви*, подобные внутренним покоям. Вы можете с успехом практиковать внутренние ветви только после достижения определенной степени мастерства в первых пяти практиках.

Медитацию нередко считают “остановкой” всех мыслей, но это только один — к тому же усложненный — ее вид. Вначале медитация заключается в наблюдении за бесконечным потоком мыслей, мелькающих на “экране” вашего ума; считайте такое наблюдение важной частью общего стремления к внимательности.

Освобождаем свою сущность

Способность к концентрации полезна всегда, что бы вы ни делали. Но йогическая концентрация полнее и намного результативнее. Научившись сосредотачивать внимание подобно лазерному лучу на любом аспекте своего внутреннего мира, вы обретете способность раскрывать глубинный потенциал своего сознания. Йогическая концентрация позволит вам раскрыть свою духовную сущность.

Умение концентрироваться подарит вам ясность и покой ума — два качества, также полезные в любой ситуации. Вы научитесь жить полнее и осмысленнее. Ментальное равновесие, обретаемое в результате регулярной концентрации и медитативных упражнений, может изменить вашу жизнь.

Когда вы концентрируетесь, фокус вашего внимания смещается внутрь. Таким образом, концентрация связана с контролем

над чувствами (*пратьяхара*), или пятой ветвью восьмеричного пути йоги. Например, если вы сосредоточенно слушаете радио, вы можете не услышать, как кто-то, находящийся совсем рядом, произносит ваше имя. По мере развития йогической концентрации и медитации вы можете все успешнее намеренно “отключать” свои чувства — полезная способность, когда вы сидите в кресле дантиста.

Подключаем тело



Концентрация и медитация представляют собой аспекты одной и той же *внимательности*, которую вам необходимо привести в каждую сферу своей жизни. Санскритское слово *дхарана*, используемое для обозначения *концентрации*, буквально означает “удержание”. Вы удерживаете внимание, сосредотачиваясь на том или ином физическом процессе (таком как дыхание), мысли, образе или звуке (так же как в мантра-йоге — см. раздел “Добавляем к медитации звук”). С помощью *концентрации* вы стремитесь к тому, чтобы стать *сконцентрированными*, или правильным образом сосредоточенными, и прийти к гармонии с самим собой. Если человек лишен центра (является *эксцентрированным*) или связи со своим духовным центром, его мысли и действия не синхронизированы. Не проистекая из внутреннего центра, они вызывают у такого человека чувство отчуждения, беспокойство и становятся причиной всевозможных несчастий.

Вы можете определить, *сконцентрированный* вы или *эксцентрированный*, понаблюдав за своим телом. Как вы себя чувствуете? Как складываются ваши отношения с другими людьми? Что “говорит” тело о вашей теперешней деятельности или работе? Что в целом вы чувствуете по отношению к своей жизни? Эту разновидность внимательности называют *сосредоточением*.

С помощью практики сосредоточения вы можете обнаружить собственный “груз” — старые обиды, разочарования, страхи и ожидания. Люди склонны накапливать негативные переживания в своем теле, что делает его предрасположенным к болезням. Рано или поздно у каждого человека возникает необходимость пересмотреть накопленные таким образом воспоминания ради собственного здоровья.



Один из способов изменить правила игры и избавиться от негативных, накапливаемых в теле переживаний, — спросить себя: *Есть ли что-то, что мешает мне чувствовать себя хорошо и счастливо прямо сейчас? Что мешает мне испытать счастье?* Ответ заключен в вашем теле: ощущении тесноты в груди, окружающая сердце пустота, спазм желудка и болезненная пульсация в голове. Все эти физические переживания соответствуют тем или иным эмоциональным состояниям.



Когда вы занимаетесь такого рода сосредоточением, не довольствуйтесь первым ответом, пришедшим на ум. Задайте себе еще один вопрос: *Что еще мешает мне чувствовать себя хорошо и счастливо?* Если ваша внутренняя боль сильна, попросите поддержки у друга или займитесь практикой сосредоточения под наблюдением опытного консультанта или йога-терапевта.

Практикуем медитацию

Медитация — это ментальный процесс, включающий сосредоточенное внимание или спокойную осознанность, также называемую внимательностью.

Существует множество форм и стилей медитации, среди которых можно выделить два основных подхода: *медитацию с объектом* и *безобъектную медитацию*. Последняя более сложная и выражается в чистой внимательности, не привязанной к тому или иному ощущению, идее или явлению. Этот вид медитации очень труден для новичков, поэтому мы советуем вам начать с медитации на объекте. Что же выбрать в качестве объекта для медитации? Перечислим возможные объекты.

- ✓ Физическое ощущение, например дыхание, служит прекрасным объектом сосредоточения.
- ✓ Одна из семи чакр, или энергетических центров (см. следующий раздел).
- ✓ Процесс или действие, например прием пищи, ходьба или мытье посуды.
- ✓ Внешний физический объект, например огонь свечи.
- ✓ *Мантра* (звук или фраза).

- ✓ Мысль, например идея о мире, удовольствии, любви или сострадании.
- ✓ Визуализация — использование творческого воображения. Вы можете представлять свет, пустоту, своего духовного учителя, святого или одного из многих божеств индуистской или буддистской йоги.



Найдите самые подходящие для вас объекты и сосредоточьтесь на них.

Чакры — колеса судьбы



Согласно йоге физическое тело человека имеет более тонкую энергетическую основу. Оно состоит из сети энергетических каналов — *нади*, — по которым циркулирует жизненная сила — *прана*. Самый важный канал проходит по вертикальной оси тела, от основания позвоночника до макушки. Его называют *сушумна-нади*, или “благоприятный канал” (см. описание кундалини-йоги в главе 1). У обычного человека этот центральный канал тонкой энергии большую часть времени остается неактивным. С помощью упражнений хатха-йоги вы очищаете этот канал от всех преград и облегчаете прохождение по нему жизненной энергии.



Когда центральный канал активизируется, он приводит в действие шесть главных психоэнергетических центров тела. Это расположенные вдоль центрального канала *чакры*, что буквально означает “колеса”. Образ колеса не случаен, ведь энергетические центры — это вихри энергии, поддерживающие жизнедеятельность и функционирование физического тела. Иногда встречается изображение чакр в виде лотов. Вот перечень шести чакр в восходящем порядке.

- ✓ Муладхара (или “коренная опора”). Расположена у основания позвоночника между анусом и гениталиями. В этом центре находится скрытая в теле “змеиная сила” (глава 1), великая психодуховная энергия, которую стремится пробудить хатха-йога. Этот центр связан с очищением, а также со страхом.

- ✓ **Свадхистана (или “собственное место”).** Расположена в области гениталий. Этот центр связан с урогенитальными функциями и со страстью.
- ✓ **Манипура (или “драгоценный город”).** Расположена в области пупка. Этот центр распределяет жизненную силу по всем частям тела и связан с процессами пищеварения и, на психическом уровне, с силой воли.
- ✓ **Анахата (“нерушимый”).** Расположена в центре груди. Этот центр иначе называют “сердечной чакрой”. Во время медитации в этом месте можно услышать “нерушимый”, или внутренний, звук. На психическом уровне анахата связана с любовью.
- ✓ **Вишуддха (“чистый”).** Расположена в горле. Этот центр связан с речью и с жадностью.
- ✓ **Аджна (“власть”).** Расположена в середине головы между бровями. Этот центр служит точкой связи для телепатической работы гуру со своими учениками. Эта чакра также связана с переживанием высших состояний сознания.
- ✓ **Сахасрара (“тысячелепестковый”).** Расположена на макушке. Это особая чакра, связанная с высшими состояниями сознания и особенно с состоянием экстаза.

Залог успешной медитации



Медитация — это прекрасное дерево, которое вы должны поливать ежедневно — не слишком обильно, но и не слишком скудно. Однажды на дереве появятся прекрасные цветы, а затем — удивительные плоды.



Вот семь чрезвычайно важных советов, как вырастить собственное дерево медитации.

- ✓ **Практикуйте регулярно.** Старайтесь медитировать каждый день. Если вы не имеете такой возможности, медитируйте по крайней мере несколько раз в неделю.
- ✓ **Создайте правильную мотивацию.** Чего вы желаете достичь — здоровья, гармонии, покоя ума, ясности,



духовного развития? Ясно представьте, зачем вы садитесь медитировать. Лучшей мотивацией для медитации (и в целом практики йоги) будет стремление достичь полной реализации своего потенциала и желание принести благо другим людям.

В буддизме эта мотивация известна как идеал *бодхисаттвы*. *Бодхисаттва* (что буквально означает “просветленное существо”) стремится к просветлению (высшему духовному состоянию) во благо всех других существ.

- ✓ **Медитируйте в одно и то же время.** Привычка — великое дело. После нескольких недель медитации в одно и то же время вы обнаружите, что с нетерпением ждете следующей медитационной сессии. Мастера йоги предпочитают медитировать на восходе солнца, но для современного человека это время не всегда удобно (см. раздел “На заре йоги”).



Что делать, если сегодня медитировать не хочется? В этом случае посидите пять минут спокойно. Часто такого отдыха бывает достаточно, чтобы прийти в состояние полной готовности. Если нужный настрой так и не появился, не стоит рвать на себе волосы; просто займитесь чем-нибудь другим или попробуйте приступить к медитации спустя некоторое время или даже на следующий день.

- ✓ **Медитируйте в одном и том же месте.** Полезно приучить свое тело и сознание к определенной — неизменной — обстановке во время медитации.
- ✓ **Выберите подходящую для медитации позу и выполняйте ее правильно.** Сядьте прямо, “раскройте” грудь и расслабьте шею (см. указания относительно позы в следующем разделе). Не ложитесь во время медитации, чтобы не заснуть, и не медитируйте сидя на кровати — ваш ум будет ассоциировать такой опыт со сном. Если вы не привыкли сидеть на полу, попробуйте сесть на стул с прямой спинкой или диван, подложив под спину подушку. Если вам удобно сидеть на полу, выберите сидячую позу. Мы описываем некоторые из них в главе 7.
- ✓ **Выберите технику медитации и следуйте ей.** Возможно, вначале вы захотите попробовать различные

техники, чтобы выбрать ту из них, которая наилучшим образом подходит именно вам. Но, определившись с техникой, остановитесь. Медитируйте в одном и том же стиле до тех пор, пока не ощутите результат.

- ✓ **Начинайте с коротких сессий.** Поначалу уделяйте медитации от 10 до 20 минут. Если ваша медитация естественным образом длится дольше, вам остается только радоваться. Но никогда не принуждайте себя заниматься дальше, если почувствовали напряжение или испытываете негативные эмоции. Не “перемедитируйте”! И не считайте “хорошей долгой медитацией” пустые мечтания. Медитация должна включать в себя такой элемент, как бдительность. Если вас захлестнул поток мыслей, отметьте, что вы уже не медитируете. Кроме того, как и в практике поз йоги, у всякой медитации должен быть *предел* (то есть вы должны уйти от ограничений вашего ума, но не навредить себе).
- ✓ **Будьте бдительны, но расслаблены.** Внутренняя бдительность, или внимательность, не равнозначна напряжению. Приучайте свое тело к расслабленности, регулярно выполняя некоторые из упражнений, представленных в главе 4. Учиться бдительности нужно у кошек. Даже когда мурка абсолютно расслаблена, ее уши, точно радары, улавливают малейший звук. Итак, чем больше вы расслаблены, тем бдительнее может быть ваш ум.
- ✓ **Не обременяйте себя ожиданиями.** Не ожидайте, что каждая ваша медитация станет выдающимся событием.
- ✓ **Правильно подготовьтесь к медитации.** Новичкам лучше не приступать к медитации сразу после занятий повседневными делами. Пусть ваш ум немного успокоится. Можно принять расслабляющий душ или ванну или хотя бы умыться лицо и помыть руки.
- ✓ **Практикуйте медитацию в течение всей жизни.** Вы не вырастите дерево за одну ночь. Но на йогическом пути ни одно усилие не пропадает даром. Поэтому не оставляйте медитацию, если она не оправдала ваших ожиданий спустя месяц или два.



Не делайте поспешных выводов, что медитация не действует или что техника, которую вы используете, неэффективна. Вместо этого поразмышляйте над своим пониманием медитации (можете посоветоваться с учителем йоги) и продолжайте. Ваши старания не пропадут даром!

С осторожностью относитесь к семинарам “выходного дня”, обещающим немедленный прогресс, если не просветление. Медитация и просветление — процессы длиной в жизнь.

- ✓ **Держите свои медитативные переживания при себе.** Новичкам свойственно стремление разделить свои открытия с другими людьми. Не поддавайтесь искушению поделиться своими сокровенными переживаниями — излишняя откровенность не принесет вам никакой пользы. Если вы станете налево и направо делиться с окружающими своими медитативными переживаниями, это будет похоже на то, как если бы вы рассказывали своим друзьям (или любому, кто слушал бы) о своей личной, интимной жизни. Это просто дурной тон.
- ✓ **В конце медитации объединяйте переживания с жизнью.** Не бросайтесь из медитации в повседневную деятельность. В конце сессии вспомните, зачем вы медитировали. Поблагодарите собственные душевные силы, подарившие вам эту медитацию. Не расстраивайтесь, если медитация оказалась не из легких — ценность имеет любое полученное вами переживание. Если во время медитации вас посетило озарение, подумайте над тем, как претворить его в жизнь. В результате постоянного выполнения такого рода интеграции ваша медитация вскоре станет более глубокой.

Сохраняем правильное положение тела



Для медитации важна правильная поза. Вот советы, которые помогут вам развить полезные привычки сидения во время медитации.

У роз есть шпы

Если вы новичок и при этом ваша медитация лишена всякого напряжения, есть повод задуматься. Поскольку главное назначение медитации — очищение ума, в процессе вы неизбежно сталкиваетесь с тем, что можно назвать “нечистотами” (или, как говорил один учитель, “лягушками, сидящими глубоко в колодезе”).

Если ваша практика медитации успешна, вы неминуемо столкнетесь со своей “тенью” (всеми теми аспектами вашего характера, о которых вы предпочли бы не думать). Со временем вы ощутите желание изменить ваши взгляды и привычки в поведении.

Но даже “плохая” медитация имеет ценность, поскольку вы тренируете внимательность. Не удивляйтесь, если обнаружите, что по неизвестной вам причине в один день ваша медитация будет удивительно спокойной, в другой — с постоянными отвлечениями. Такие перепады возможны до тех пор, пока ваш ум не достигнет ясности и покоя.

Благосклонно принимайте любой опыт, который подарит вам медитация.

- ✓ **Спина.** Во время медитации спина должна оставаться прямой, но не напряженной, грудная клетка — “раскрытой” и шея — расслабленной. Правильная поза позволяет свободно циркулировать энергиям вашего тела, что не даст вам заснуть. Для поддержания правильной позы во время медитации и сохранения правильного положения ног можете использовать жесткую подушку. Но не наклоняйте вперед свой таз! Также можете сесть на стул. Любая поза приемлема до тех пор, пока вы можете комфортно поддерживать ее в течение всего процесса медитации.
- ✓ **Голова.** Представьте, что вас тянут вверх за веревочку, прикрепленную к макушке, так, что ваша голова *слегка* наклоняется вперед. Слишком сильный наклон вперед навевает дремоту, недостаточный — вызовет блуждание ума.
- ✓ **Язык.** Передней частью языка коснитесь нёба сразу за верхними зубами — так вы сократите

выделение слюны и, следовательно, частоту отвлекающих вас глотательных движений.

- ✓ **Зубы.** Не сжимайте зубы, держите рот прикрытым, а челюсти расслабленными.
- ✓ **Ноги.** Если вы можете сидеть со скрещенными ногами длительное время, не испытывая при этом дискомфорта, мы рекомендуем вам совершенную позу (*сиддхасана*), которую описываем в главе 7.
- ✓ **Руки.** Держите руки, сложенные в виде чаши, ладонями вверх на коленях, поместив правую руку поверх левой. Расслабьте руки и плечи. Не прижимайте руки к туловищу.
- ✓ **Глаза.** Новичкам мы советуем закрывать глаза. Но по мере развития способности к концентрации вы, возможно, захотите попробовать держать глаза слегка приоткрытыми, глядя вниз прямо перед собой. Опытные ученики могут держать глаза широко открытыми, совершенно не отвлекаясь. В любом случае ваши глазные мышцы должны оставаться расслабленными.

Что мешает медитации?



Каждый раз, когда вы намерены измениться, вы неизбежно сталкиваетесь с сопротивлением этому изменению. Таким образом, путь медитации полон различных препятствий, любое из которых может стать для вас камнем преткновения. Вот самые серьезные из потенциальных помех.

- ✓ **Сомнение.** Самый большой “булыжник” на пути йоги: вы можете сомневаться в правильности или эффективности медитации (и других методов) или даже в самом себе. Вы можете, например, думать о том, не слишком ли сложна для вас медитация (нет!); не загипнотизирует ли она вас (нет!); не является ли она формой бегства от жизни (нет!); не нужно ли вам будет отказываться от вещей, которые вам нравятся, ради медитации (нет!); не придется ли она в столкновение с вашими религиозными убеждениями (нет!); не нужно ли вам сначала

найти учителя (нет!). Способности и повод для медитации есть у каждого!

Средство. Запишите все свои сомнения относительно медитации и йоги и проанализируйте их — одно за другим. Вы можете обнаружить, что многие из этих опасений беспочвенны и даже просто нелепы. Если после выполнения этого упражнения у вас остаются серьезные сомнения, которые мешают вам начать практику медитации, найдите компетентного учителя, который поможет вам разрешить оставшиеся сомнения.

- ✓ **Скука.** Непривычные поначалу сосредоточенность и внимательность могут быстро надоесть сверхактивному уму, который “потребует” от вас отказа от медитации.

Средство. Признайте тот факт, что чувствуете скуку и хотя бы на время изберите скуку объектом своего внимания при медитации.

- ✓ **Сон.** Новичкам свойственно засыпать во время медитации, поскольку они подсознательно ассоциируют сон с успокоением мыслей во время медитации.

Средство. Сохраняйте во время медитации правильную позу (см. предыдущий раздел). Держите глаза слегка приоткрытыми. Если необходимо, встаньте и медитируйте во время ходьбы (см. ниже в этом разделе).

- ✓ **Физическое неудобство.** Малейшее телесное ощущение может представляться вам в преувеличенном виде. Незначительный зуд может вызвать взрыв раздражения.

Средство. Отметьте, что испытываете зуд, и продолжайте медитировать, направив на зуд все свое внимание. Если ощущение выходит из-под контроля, почеситесь! И не делайте из мухи слона.

- ✓ **Негативные мысли.** Медитация может разбудить негативные мысли, которые спрятаны глубоко в вашем подсознании.

Средство. Постарайтесь не заикливаться на подобных мыслях. А главное, не идентифицируйте себя с возникающими мыслями и чувствами.



Например, если вас посетили мрачные мысли, просто сосредоточьтесь на чувстве доброты и распространите его на все вокруг себя.

- ✓ **Спешка.** Ничто не принесет вам большего вреда на пути йоги, чем нетерпеливое ожидание того, что “должно произойти”. Вы не можете ускорить медитацию!

Средство. Запаситесь терпением! Дайте своему телу и уму достаточно времени для изменения и не торопите этот процесс.

- ✓ **Бахвальство.** В дзэн, или японской форме йоги, это состояние известно как *зловоние дзэн*. Когда вы хвастаетесь *действительно* серьезным опытом медитации, вы тешите свое самолюбие, но, как все мы прекрасно понимаем, гордыня предшествует падению.

Средство. Будьте реалистичны и скромны в отношении собственных достижений. Можно радоваться собственному прогрессу, но не нужно кричать о нем на каждом шагу. Если ваша внутренняя сила истинна, окружающие рано или поздно заметят это.

- ✓ **Погоня за переживаниями.** Некоторые начинающие относятся к медитации как к охоте за сокровищами. Они надеются получить все многообразие переживаний — вспышки света, захватывающие видения, необычные звуки и т.д. Если подобные “спецэффекты” не приходят, такие новички разочаровываются в медитации.

Средство. Осознайте природу и цель медитации, которые заключаются в упражнении ума в покое и обретении мудрости, необходимой для внутреннего развития. И не усложняйте смысл медитации!

- ✓ **Иллюзорность.** Избегайте скептического отношения, основанного на мнении, что в мире нет ничего важного, поскольку все иллюзорно. Часто за этим отношением скрывается недостаток такого качества, как внутренняя устойчивость.

Средство. Йога применима ко всем аспектам вашей жизни. Поэтому продолжайте выполнять свою работу, заботиться о своей семье и друзьях и платить по своим счетам, и в то же время наслаждайтесь удивительными эффектами практики йоги.

- ✓ **Симптомы кундалини.** После публикации удивительной духовной автобиографии Гопи Кришны они все больше распространяются среди занимающихся медитацией. Эти симптомы включают такие психосоматические феномены, как ощущение перетекания энергии в теле, дрожание конечностей, непроизвольные движения тела (называемые *криями*), галлюцинации и т.п. Фактически, настоящие симптомы *кундалини* очень редки. Чаще это всего лишь симптомы пробуждения *кундалини*, признаки психических болезней или просто плоды воображения. (См. краткое объяснение *кундалини-шакти*, или змеиной силы, в главе 1).

Средство. Если симптомы незначительны, вы можете справиться с ними с помощью правильного режима питания, более спокойного образа жизни и таких альтернативных видов терапии, как гомеопатия и акупунктура. Если ваши симптомы серьезнее, советуем найти компетентного йогатерапевта, знакомого с феноменом *кундалини*.

Добавляем к медитации звук



Во многих духовных традициях, включая индуизм, буддизм, христианство, иудаизм и исламский суфизм, для концентрации ума используется сила звуков.

На санскрите эти специальные звуки называются *мантрами*. Мантра-йога пришла в западный мир в конце 1960-х годов вместе с движением трансцендентной медитации (ТМ), основанным Махариши Махеш Йоги, известными учениками которого были участники группы "Beatles".

Вот некоторые из распространенных *мантр*.

- ✓ Слог *ом* состоит из букв *а*, *у* и *м*, что соответственно означает пробужденное состояние, состояние сновидения и состояние глубокого сна. Продолжительный назальный звук *м* служит символом высшей реальности. Индуисты считают слог *ом* священным, символизирующим высшую реальность, или высшее "Я" (*атман*). Начните произносить этот звук от живота и затем распространите его звучание вверх.

- ✓ Мантра *сохум* означает “я есть Он” или “я есть все-ленское Я”. Ее повторение соотносится с ритмом дыхания; *со* произносится на вдохе, *хум* — на выдохе.
- ✓ Буддийская йога широко использует мантрическое выражение *ом мани падме хум*. Буквально эта мантра означает “Ом. Драгоценность лотоса. Хум” и выражает постоянное присутствие высшей реальности здесь и сейчас.
- ✓ Еще одна мантра в виде фразы *ом нама шивайя* особо любима почитателями бога Шивы. Она означает *Ом. Приветствие Шиве*.
- ✓ Мантрическое выражение *харе кришна* получило известность на Западе благодаря участникам движения Сознание Кришны. Эта фраза предназначена для призывания божественной формы Кришны, которую также называют Хари.



Согласно древней йогической традиции звуки считаются *мантрами* только после того, как *гуру* передает их достойному ученику. Таким образом, звук *ом* сам по себе — без необходимого посвящения — не является *мантрой*. Многие западные учителя придерживаются более свободных взглядов и советуют использовать в качестве практики *мантры* не только традиционные слоги, но даже современные слова. Выберите сами слово или звук (на санскрите или на своем родном языке), поскольку именно вам придется повторять его бесконечное число раз. Даже такие слова, как библейское *аминь*, еврейское *шалом* или современное слово *мир* могут быть *мантрами* — без официальной “санкции” гуру.

Повторяем мантру

Выбрав *мантру*, вы должны повторять ее снова и снова, мысленно или вслух (шепотом или громко) для того, чтобы привести ее в действие.



Такая практика повторения называется *джапа*, что буквально означает “бормотание”. Итак, что же происходит, если вы повторяете *мантру* тысячу, десять тысяч или сто тысяч раз? Сначала ваше внимание становится все более и более сосредоточенным, и ваша осознанность соединяется со звуком. *Мантра*

служит якорем для вашего ума всякий раз, когда у вас нет необходимости вовлекать мысли в решение тех или иных задач. Это упрощает внутреннюю жизнь и даст чувство покоя. И наконец, *мантра* может привести вас к самореализации или просветлению. Конечно, для достижения просветления вы должны также следовать и другим требованиям йоги, особенно соблюдению нравственных дисциплин, описанных в главе 18.



Мы рекомендуем начинающим произносить *мантру* вслух медленно и ровно. Со временем попробуйте произносить *мантру* шепотом, так, чтобы только вы сами могли слышать ее. Традиционно самой действенной формой произнесения *мантры* считается беззвучное, или мысленное, произнесение.

Используем четки

Использование четок во время произнесения *мантры* помогает сосредоточить ум. Обычно четки (*мала*) состоят из 108 небольших и одной большой бусины, которая представляет космическую гору Меру. Перебирайте четки с помощью большого и среднего пальцев. Ваши пальцы не должны переходить главной, символизирующей гору Меру, бусины. После 108 произнесений (или бусин) вы просто переворачиваете четки и начинаете новый отсчет.

Дышим внимательно



Внимательное наблюдение за дыханием пришло в йогу из буддизма. Это хорошее медитативное упражнение, которое под силу любому новичку. Как мы уже говорили в главе 5, дыхание служит связующим звеном между телом и умом. С давних времен мастера йоги использовали эту благотворную связь. Внимательное дыхание, или дыхательная медитация, — это простой и действенный способ, несущий успокоение и равновесие.



1. Сядьте прямо и расслабьтесь.
2. Напомните себе цели медитации и наметьте ее продолжительность.

Мы рекомендуем по крайней мере пять минут. Постепенно увеличивайте длительность выполнения упражнения.

3. Закройте глаза или держите их полуприкрытыми, глядя вниз прямо перед собой.
4. Сосредоточьте внимание на ощущении, создаваемом дыханием, которое входит в ваши ноздри и выходит из них.
5. Чтобы избежать отвлечения ума, считайте во время дыхательного цикла вдоха-выдоха от одного до десяти.

Примечание. Не беспокойтесь, если заметите, что ваше внимание блуждает. И не оценивайте те мысли, которые приходят на ум. Вместо этого вернитесь к процессу наблюдения за дыханием.

Медитация во время ходьбы

Вы в состоянии сосредотачиваться в любых обстоятельствах. Можно внимательно есть, вести машину, мыть посуду, разговаривать, смотреть телевизор или заниматься любовью. Для новичков очень полезна медитация во время ходьбы.



1. Напомните себе цели медитации и определите ее продолжительность.

Для начала мы рекомендуем по крайней мере пять минут.

2. Держите глаза открытыми, но не фиксируйте взгляд. Смотрите вниз на расстояние нескольких шагов впереди вас. Не опускайте голову, но держите шею расслабленной.

3. Стойте совершенно спокойно и почувствуйте все свое тело.

4. Сосредоточьте внимание на правой стопе, особенно на пальцах ног и подошве.

5. Медленно поднимите правую стопу и сделайте первый шаг.

Почувствуйте ощущение давления, распространяющееся от правой стопы по всей ноге и переходящее на левую ногу.

6. Медленно опустите правую стопу на землю и ощутите соприкосновение подошвы с землей.

Также наблюдайте за всем своим телом: взмахами рук, которые помогают вам сохранять равновесие, движениями шеи, головы, таза.

7. Осознавайте все свои мысли без каких бы то ни было оценок.
8. Закончив медитацию во время ходьбы, несколько секунд постоит совершенно спокойно, отмечая внутренний покой и ясность.

Делимся своей любовью с помощью медитации

Мы особо рекомендуем данную медитацию, поскольку это прекрасный способ включения других людей в ваши духовные усилия и мощное противоядие от возникновения негативных чувств по отношению к окружающим.



1. Сядьте прямо и расслабьтесь.
2. Напомните себе цели медитации и определите ее продолжительность.

Для начала советуем выполнять это упражнение в течение пяти минут.

3. Начните следить за своим дыханием.
4. Представьте себя окруженным миллионами людей. Ближайший к вам круг образуют ваши родители, братья и сестры, следующий круг составляют другие близкие родственники и т.д.

Не забудьте о людях, обидевших вас, а также о тех, кого вы недолюбливаете.

5. Подумайте о том, что все эти люди хотят счастья и любви.
6. Вызовите в своем сердце чувство любви, подумав о человеке, которого вы любите больше всех на свете.
7. Когда чувство вселенской любви заполнит ваше сердце, позвольте ему распространиться на все ваше существо. До тех пор, пока вы не любите себя, вы не можете любить никого другого.
8. Теперь позвольте чувству любви, пульсирующему в вашем теле и сознании, излиться на всех окружающих вас людей большими, окутывающими их волнами. Можно представить это в виде разливающегося света.
9. Мысленно пожелайте добра всем живым существам: "Будьте счастливы; пусть ваша жизнь будет радостной"

и спокойной; пусть обойдут вас стороной болезнь, разочарование и печаль; пусть ваша жизнь будет долгой; и да обретете вы скорейшее просветление”.

10. Завершите сессию, еще раз подтвердив свое обязательство любви по отношению ко всем живым существам.

Небольшое упражнение для хорошего самочувствия

Если вы хотите успокоить ум или нуждаетесь в исцелении, большую пользу принесет следующее упражнение.



1. Сядьте прямо и расслабьтесь.
2. Напомните себе цели медитации и определите ее продолжительность.

Мы рекомендуем начинать с пяти минут. Постепенно увеличивайте длительность выполнения упражнения.

3. Закройте глаза или держите их полуприкрытыми, глядя вниз прямо перед собой.
4. Представьте струящийся из бесконечности чистый белый свет, поток которого входит в воображаемое отверстие на вашей макушке.
5. Позвольте белому свету заполнить вашу голову, а затем и все ваше тело, порождая в вас чувство покоя и счастья.
6. Ощутите в своем сердце любовь и сострадание и представьте темно-голубой свет, идущий из вашего сердца и наполняющий вашу грудь; затем представьте голубой свет, который вы излучаете во всех направлениях.

7. Создайте твердое намерение исцеления — посредством этого исходящего потока энергии темно-голубого цвета — от всех недугов (физических, эмоциональных и ментальных) всех существ во Вселенной.

Ощутите свою взаимосвязь со всем в этом мире.

8. Завершите медитацию и спокойно посидите несколько минут.



Самая известная форма молитвы — это *содержащая просьбу молитва*, в которой обращаются за помощью или благословением. Когда произносят *медитативную молитву*, ничего не ждут и просто сохраняют открытость по отношению к божественному влиянию. Не так давно траппистский монах Томас Мертон сделал многое для того, чтобы возродить этот вид молитвы в христианской традиции.

Молитва и медитация

Между молитвой и медитацией существует тесная взаимосвязь. В молитве внимательность практикуется по отношению к “высшему” существу — будь то ваш собственный гуру, великий мастер (ныне живущий или умерший), божество или высшая духовная реальность. Молитва, как и медитация, связана с чувством почтения.

Стремимся достичь состояния экстаза



Начиная медитировать, вы хорошо представляете себе, что вы — субъект — отличны от объекта медитации. Вы воспринимаете белый или голубой свет как нечто отличное от вас самих. Но со временем, когда медитация становится все более глубокой, граница между субъектом и объектом стирается. Затем однажды происходит абсолютное слияние. Вы и *есть* свет или божество. Это знаменитое состояние экстаза на санскрите называется *самадхи*.

Йога различает два основных типа или уровня экстаза. На более низком уровне состояние экстаза связано с той или иной формой или ментальным содержанием. Более высокий уровень экстаза лишен какой бы то ни было формы осознанности.

И хотя большинство учеников никогда не достигнут состояния экстаза, некоторые обязательно встретятся с этим удивительным духовным открытием. В любом случае ваши усилия не будут напрасными: вы станете спокойными, искренними и — просто счастливыми. Не так важно пребывать в *самадхи*, как активно воплощать духовные принципы в свою повседневную жизнь. Проявляете ли вы сострадание и доброту? Воспринимаете ли вы других не только как абсолютно незнакомых вам людей,

а как коллег, проходящих через собственные напряженные усилия в стремлении к самореализации? Можете ли вы любить безусловно? Прощаете ли и поддерживаете окружающих?



Самадхи не равнозначно просветлению — истинной цели йоги. Можно достичь просветления, даже не имея опыта переживания *самадхи*. С другой стороны, можно иметь на своем счету сотню переживаний *самадхи* и быть бесконечно далеким от просветления.

Стремимся к достижению просветления



Обычно люди наделяют понятие просветления глубоким интеллектуальным смыслом. Но в йоге просветление означает нечто совершенно обратное. Просветление связано с постижением нашей истинной природы, высшего, или трансцендентного, "Я" (*атман*). Санскритское слово, используемое для обозначения просветления, — *бодха*.

Просветление — это еще и *освобождение*, поскольку оно избавляет вас от неправильных представлений.

Освобождение также называют *состоянием бдительного экстаза*, поскольку в отличие от других форм экстаза оно не исключает осознания окружающего мира. В состоянии просветления вы представляете собой ваше истинное "Я" независимо от того, открыты или закрыты ваши глаза, спит или бодрствует ваше тело и активен или спокоен ваш ум. Однажды достигнув освобождения, вы уже не можете утратить его.



Куда бы вы ни шли, вы только там, где вы есть

Шри Рамана Махарши был одним из великих мастеров йоги XX столетия. Когда у его смертного одра ученики выразили сожаление по поводу скорой утраты, он спокойно сказал: "Они говорят, что я умираю, но я не ухожу. Куда бы я мог уйти? Я — здесь". Он реализовал непреходящее "Я", которое находится везде. И до сегодняшнего дня духовное присутствие Учителя можно ощутить в его жилище, построенном много лет назад.

Йога в особых ситуациях

В этой главе...

- Помощь йоги в решении проблем со спиной
- Йога во время беременности
- Занятия йогой во время менструации и менопаузы
- Йога для детей

Жизнь — это поток обычных, рядовых событий, время от времени перемежающихся особыми ситуациями. В этой главе мы рассматриваем некоторые из особых ситуаций, связанных с физическими ограничениями вследствие болезни или беременности и, в меньшей степени, менструации и менопаузы. Особые ситуации также включают в себя магическое слово “дети”: с ними вы можете превратить йогу в игру, и чаще всего это лучший выход из любой ситуации.

До тех пор пока вы не имеете дела с осложнениями, беременность, менструация и менопауза — это совершенно естественные процессы, которые могут требовать специального внимания, но никак не являются недугом. Йога поможет вам избежать осложнений путем гармонизации физиологических функций тела.

Если ваше здоровье оставляет желать лучшего — даже если вы лежите на больничной койке, — вы по-прежнему можете получать пользу от занятий йогой. Практика йоги восстановит вашу физическую жизненную силу и эмоциональное равновесие. В этой главе мы особо выделяем проблемы спины, но репертуар йоги распространяется на исцеление от многих болезней. Если вы хотите получить пользу от йоги как от врача, рекомендуем найти компетентного йога-терапевта.

По меньшей мере 85% всех американцев обращаются за профессиональной помощью для решения проблем со спиной хотя бы один раз в жизни. Более 80 миллионов людей страдают хроническими болями в спине. Ежедневно 7 миллионов американцев пропускают работу по причине связанных со спиной

заболеваний, ежегодно более 250 тысяч мужчин и женщин подвергаются хирургическому вмешательству на спине — при этом выздоровлений всего 50%.



Если вы страдаете серьезными заболеваниями спины или в настоящее время испытываете сильную боль в спине, вам, прежде всего, необходимо непосредственное сотрудничество со специалистом-медиком, хирургом или травматологом. Вы должны знать свой точный диагноз, чтобы иметь полную картину происходящего. Затем заручитесь поддержкой квалифицированного учителя/терапевта йоги, компетентного физиотерапевта или тренера-физиолога.

Самой распространенной причиной проблем со спиной является хроническое неправильное положение тела, негативные эффекты которого накапливаются в течение дней, недель и лет. Добавьте сюда слабые мышцы живота (глава 10), нерастянутые подколенные сухожилия (глава 6) и негибкие или растянутые связки и мышцы, поддерживающие изгиб позвоночника.

Пятишаговый план для здоровой спины

После того как получите “добро” на занятия йогой, следуйте предлагаемому нами пятишаговому плану. Вот его основные элементы.



- ✓ **Биомеханическое переобучение.** Восстановление спины подобно составлению в единое целое маленьких кусочков “паззла”. Биомеханическое переобучение связано с тем, как правильно сидеть, стоять, ходить, подниматься, спать и работать. Измените свое отношение к собственному образу жизни; обсуждение этого вопроса могло бы составить целую главу книги.
- ✓ **Йога, или программа упражнений для спины.** Проблемы со спиной в той или иной степени различаются, поэтому нужно заниматься под наблюдением квалифицированного йога-терапевта. Одним из ключевых вопросов является длительность программы — она должна соответствовать образу жизни практикующего. Большинство людей, для которых личная практика внове, не могут уделить ей больше 15–20 минут в день.

- ✓ **Ведение дневника.** Это простой способ узнать больше о том, как ваш образ жизни влияет на вашу спину. Вначале запишите все то, что, на ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии вашей спины. Затем обсудите этот список со своим наставником (или врачом) и подумайте, что в вашем образе жизни необходимо изменить. В календаре отмечайте дни, когда выполняете йогический комплекс, и ежедневно оценивайте состояние спины по шкале от 1 до 10. Также отмечайте количество выпиваемой воды. При любой программе мышечно-скелетной реабилитации полезны шесть–восемь стаканов воды в день.
- ✓ **Правильный выбор пищи.** Диетические потребности, так же как и варианты программ для спины, могут различаться и требуют консультации профессионала. Но существуют два общих указания: нам всем необходимо успокоиться перед едой и как следует пережевывать пищу. Нам всем (исключая страдающих расстройством пищеварения) с возрастом нужно меньше есть.
- ✓ **Отдых и расслабление.** То, что мы ложимся в постель и закрываем глаза, еще не означает, что нас ожидает полноценный отдых и расслабление. Последнее, что мы видели или слышали перед тем, как лечь спать, воздействует на наше подсознание и может повлиять на “рисунок” сна. Таким образом, вечерние криминальные новости или хроника катастроф едва ли подойдут в качестве колыбельной. Попробуйте почитать духовную литературу или послушать приятную музыку, и вы заметите разницу.

Более подробная информация о пяти шагах — в первоисточнике *Five-Step Healthy Back Plan with Larry Payne*. Он впервые появился в виде аудиозаписи и буклета в 1986 году (*Healthy Back Exercises for High Stress Professionals*) и помог тысячам страдающих заболеваниями спины.

Занятия йогой, посвященные спине



Не выполняйте следующие упражнения в случае острых болей в спине. Если в какой-то момент вы почувствовали боль в шее или спине, остановитесь и посоветуйтесь с врачом, прежде чем продолжить занятие.

Йога для спортсменов?

Если у вас прекрасное здоровье и вам нравится заниматься спортом, не думайте, что йога предназначена только для тех, кто осторожен и чувствителен. Многие спортсмены уже оценили, каким чудесным союзником может стать йога в достижении спортивных целей. Я (Джордж Фойерштейн) в начале 1970-х годов в течение целого сезона обучал специально адаптированным упражнениям хатха-йоги лыжную женскую команду Англии, чтобы помочь лыжницам подготовиться к зимним Олимпийским играм. Чемпион по бодибилдингу Фрэнк Зайн использовал медитацию для того, чтобы сфокусировать ум, и несколько раз выигрывал звания "Мистер Вселенная" и "Мистер Олимпия". Баскетбольная команда "Chicago Bulls" использовала медитацию, что неоднократно приносило ей победу. Эти спортсмены подтвердили, что секрет йоги состоит в контроле ума с помощью поз, дыхания или медитации.



Одно или два занятия йогой или упражнениями для спины в течение недели не принесут вам большой пользы, если все остальное время вы будете обращаться со своей спиной неправильно.

Нет такого комплекса йоги, который решал бы все проблемы со спиной. Если ваш врач считает, что вы готовы к регулярным групповым занятиям, следующий комплекс поможет вам осуществить такой переход. Помните, что йогойское дыхание, рекомендуемое нами в этом комплексе, столь же важно, как и позы йоги. Обращайте внимание на вариации многих поз и помните о правильной последовательности при выполнении упражнений.



Выполняя комплекс, используйте сосредоточенное дыхание или дыхание животом (глава 5). Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос, делая небольшую паузу после каждого вдоха и выдоха.

Поза трупа с согнутыми ногами (вариация шавасаны)

Расслабление и дыхание чрезвычайно важны для поддержания спины в здоровом состоянии. Классическая поза для начала комплекса — вариация шавасаны с согнутыми ногами.



1. Лягте на спину. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширину бедер.
3. Закройте глаза и расслабьтесь (рис. 21.1).
Задержитесь в этой позе на восемь–десять циклов дыхания.

Примечание. Если чувствуете дискомфорт в области спины, подложите под колени подушку или сложенное одеяло. Если ощущаете напряжение в шее или горле, положите маленькую подушку или сложенное одеяло под голову.



Рис. 21.1. Думайте о своей позе и дыхании как об оазисе среди суеты и напряженности внешнего мира

Поза лежа с поднятыми руками и согнутыми ногами (вариация шавасаны)

Проблемы со спиной нередко выражены с одной стороны туловища больше, чем с другой. Вариация шавасаны с поднятыми руками безопасно и действенно растягивает мышцы обеих сторон спины и шеи и готовит их к выполнению дальнейших упражнений (рис. 21.2).



1. Примите позу трупа. Руки расслабьте и положите вдоль тела ладонями вниз.
Согните левую ногу в колене и поставьте левую стопу на пол (рис. 21.2.а).
2. Во время вдоха медленно поднимите руки над головой и коснитесь ими пола (рис. 21.2.б).
Сделайте короткую паузу.

3. Во время выдоха верните руки в исходное положение, как это описано в шаге 1.
4. Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз, затем повторите последовательность для правой ноги.



Рис. 21.2. Эта последовательность готовит спину к выполнению дальнейших упражнений

Поза „колени к груди“

Работа с мышцами спины подобна настройке пианино. Поза “колени к груди” расслабляет поясницу. Если вы услышали мягкий звук, взявшись за колено, считайте этот звук сладкой музыкой — вы спасли себя от визита к врачу.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы плотно прижмите к полу.
2. Во время выдоха обхватите голень чуть ниже колена и подтяните правое колено к груди (рис. 21.3). Если у вас проблемы с коленями, обхватите нижнюю часть бедра.
3. Задержитесь в этой позе на шесть–восемь циклов дыхания, затем повторите последовательность в левую сторону.

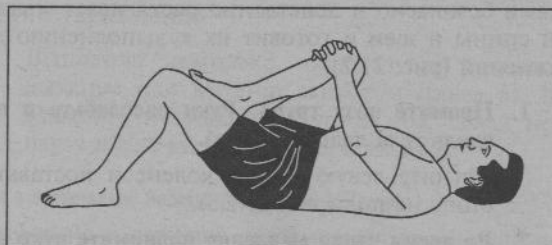


Рис. 21.3. Просто держите себя за колено, расслабьтесь и глубоко дышите

Прижатие поясницы к полу

Состояние мышц живота влияет и на спину (глава 10). Обратите внимание на силу и тонус брюшных мышц, если хотите помочь своей спине. Это упражнение полезно для нижнего пресса (нижних мышц живота).



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы поставьте на пол на ширину бедер. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Во время выдоха толкайте поясницу к полу в течение трех-пяти секунд (рис. 21.4).
3. Во время вдоха расслабьте спину.

Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.

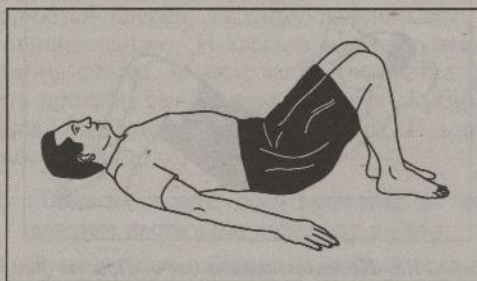


Рис. 21.4. Это упражнение укрепляет нижние мышцы живота, не напрягая при этом шею

Йогические наклоны вперед из положения лежа



Йогические наклоны вперед из положения лежа произошли от *навасаны* (или позы лодки). Эти наклоны хороши для мышц верхней части живота (глава 10).



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы поставьте на пол на ширину бедер. Пальцы ног обращены внутрь, колени прижаты друг к другу.
2. Соедините руки за головой и разверните большие пальцы под углом к челюстной кости, точно под ушами.

3. Во время выдоха плотно сожмите колени, переднюю часть таза приблизьте к пупку и, не отрывая бедер от пола, медленно придите в позу полусидя.

Разведите локти в стороны, чтобы они составляли одну линию с верхней частью плеч. Смотрите в потолок (как показано на рис. 21.5), но не вытягивайте шею; поддерживайте голову руками и поднимайтесь с помощью мышц живота.

4. Во время вдоха медленно опуститесь вниз.

Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

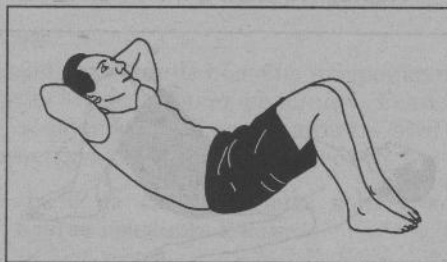


Рис. 21.5. Не вытягивайте шею. Просто поддерживайте ее руками и смотрите вверх

„Динамический мостик“

В программах, посвященных спине, очень важен порядок, или последовательность, выполнения упражнений (глава 6). Название позы мостика символично, потому что это упражнение служит мостом между позами, предназначенными для мышц живота, и позами, предполагающими прогибы спины.



1. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы поставьте на пол на ширину бедер.
2. Положите руки вдоль тела ладонями вниз.
3. Во время вдоха поднимите бедра на удобную вам высоту (рис. 21.6).
4. Во время выдоха опустите бедра на пол.

Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.



Рис. 21.6. Просто поднимите бедра на удобную вам высоту

„Кобра 2“ — бхуджангасана

В главе 12 мы объяснили, что большинство из нас слишком часто наклоняются вперед, поэтому важно найти адекватный способ компенсирования. И здесь в игру вступают различные формы прогибов спины. В этой части комплекса мы предлагаем выполнить прогибы спины трех уровней сложности.

Примечание. Выполняйте только “кобру 2” или “кобру 1”, но не сочетайте их в одном занятии!



1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Руки согните в локтях и положите на пол ладонями вниз так, чтобы большие пальцы оказались около подмышек.

Опустите лоб на пол и расслабьте плечи (рис. 21.7.а).

3. Во время вдоха обопритесь на руки и поднимите (за счет мышц спины) голову и грудь.
4. Смотрите прямо перед собой (рис. 21.7.б).
Бедра лежат на полу, плечи расслаблены. Если необходимо, слегка согните руки в локтях.
5. Во время выдоха медленно опустите туловище и голову на пол.

Повторите шаги 3–5 от шести до восьми раз.

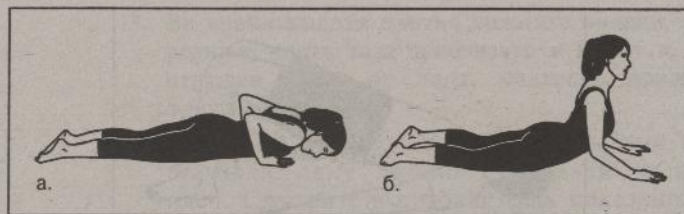


Рис. 21.7. Можете держать руки слегка согнутыми



Во всех позах, напоминающих “кобру”, выполняйте движения медленно и осторожно. Не доводите себя до боли в пояснице, верхней части спины или шее. Если “кобра 2” слишком сложна для вас, выполняйте “кобру 1”, описанную ниже в этом разделе, или повторите позу лежа с поднятыми руками, которую мы рассматривали выше в этой главе (см. рис. 21.2).

„Кобра 1” — сфинкс

Выполняйте “кобру 1”, только если не можете выполнить “кобру 2” (но не используйте обе позы в одном занятии).



1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Опустите лоб на пол и расслабьте плечи (рис. 21.8.а). Согните руки в локтях и положите предплечья на пол. Руки лежат по обе стороны головы ладонями вниз.
3. Во время вдоха обопритесь о предплечья (за счет мышц спины) и поднимите голову и грудь (рис. 21.8.б). Смотрите прямо перед собой. Не отрывайте предплечья и бедра от пола и не напрягайте плечи.
4. Во время выдоха медленно опустите туловище и голову на пол.
5. Повторите шаги 2–4 от шести до восьми раз.



Если позы “кобры” вызывают у вас боль в пояснице, разведите ноги шире, чем бедра, а пятки разверните наружу. Также вы облегчите выполнение любой “кобры”, если переместите руки немного вперед. А переместив руки немного назад, на уровень пупка, вы сделаете упражнение более сложным.

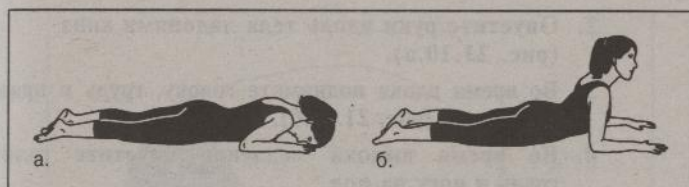


Рис. 21.8. "Кобра 1" полезна для верхней части спины, а "кобра 2" — для поясницы

Лежачая поза отдыха

Прогибы спины — самая сложная часть комплекса упражнений, посвященного спине. Поэтому после выполнения прогибов требуется отдых.



1. Лягте на живот, разведите ноги на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
2. Опустите лоб на пол либо поверните голову вправо или влево и расслабьте плечи.
3. Согните руки в локтях и положите предплечья на пол. Руки лежат на полу по обе стороны головы ладонями вниз (рис. 21.9).

Задержитесь в этом положении на шесть-восемь циклов дыхания.

Примечание. Если эта поза не кажется вам удобной для отдыха, примите позу трупа с согнутыми ногами.



Рис. 21.9. Просто расслабьтесь и отдыхайте

„Саранча 1" — шалабхасана

Все вариации позы кобры растягивают мышцы спины. Поза саранчи (как и все ее разновидности) укрепляет спину.



1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину бедер, верхние части стоп положите на пол.
Опустите лоб на пол.

2. Опустите руки вдоль тела ладонями вниз (рис. 21.10.а).
3. Во время вдоха поднимите голову, грудь и правую ногу вверх (рис. 21.10.б).
4. Во время выдоха медленно опустите голову, грудь и ногу на пол.

Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз, затем выполните последовательность для левой ноги.

Примечание. Если эта поза слишком сложна для вас, попробуйте выполнить ее, не поднимая ногу. Если же вы хотите усложнить позу, поднимите обе ноги (но только под наблюдением специалиста).

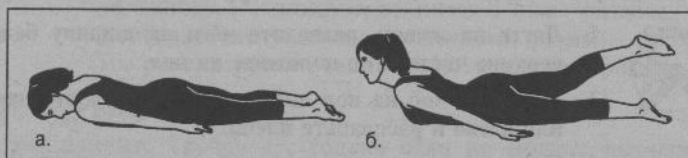


Рис. 21.10. Поза укрепляет мышцы спины и шеи

Поза зародыша

После выполнения нескольких прогибов спины требуется компенсирование (глава 6). Поза зародыша — самый простой и удобный способ согнуться после выполнения лежащих прогибов спины.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Поставьте колени на ширину бедер, а ладони отведите чуть дальше линии плеч. Выпрямите, но не напрягайте локти.
2. Во время выдоха сядьте на пятки, опустите туловище на бедра, а лоб — на пол.
3. Положите руки на пол вдоль тела ладонями вверх. Закройте глаза и расслабьтесь (рис. 21.11). Задержитесь в этом положении на шесть-восемь циклов дыхания.



Если у вас проблемные колени или бедра, лягте на спину и примите позу “колени к груди”.

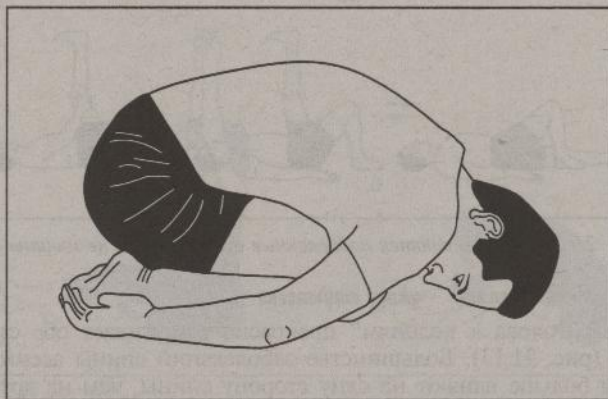


Рис. 21.11. Положите руки вдоль тела или вытяните их перед собой

Растягивание подколенных сухожилий

Нерастянутые мышцы подколенных сухожилий усугубляют хронические болезни спины. При выполнении следующего упражнения советуем держать одну ногу на полу согнутой в колене, чтобы поддержать спину (рис. 21.12).



1. Лягте на спину и вытяните ноги прямо перед собой. Руки положите вдоль тела ладонями вниз.
2. Левую ногу согните в колене и поставьте на пол (рис. 21.12.а).
3. Во время выдоха поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее, насколько возможно (рис. 21.12.б).
4. Во время вдоха опустите ногу на пол, не отрывая головы и бедер от пола.
Повторите последовательность три-четыре раза.
5. Сцепите руки на задней поверхности поднятого вверх бедра чуть выше колена и задержитесь в этой позе на шесть-восемь циклов дыхания (рис. 21.12.в).



Если область горла или задняя часть шеи напрягается, когда вы поднимаете или опускаете ногу, подложите под голову подушку или сложенное одеяло.



Рис. 21.12. Растягиваются подколенные сухожилия, а не мышцы спины

Поза „голова к коленям” — джану ширшасана

Поза „голова к коленям” прекрасно растягивает обе стороны спины (рис. 21.13). Большинство заболеваний спины ассиметричны или больше влияют на одну сторону спины, чем на другую, и эта поза помогает восстановить равновесие во всем теле.



Будьте очень осторожны с выполнением позы „голова к коленям” или любых наклонов вперед с вытянутыми перед собой ногами, если у вас есть проблемы с межпозвоночными дисками. Не выполняйте такие позы, если чувствуете боль или онемение в спине.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед собой. Согните левую ногу в колене и положите левую пятку у паха около правой ноги.
2. Опустите согнутое левое колено на пол (не прилагая усилий) и положите стопу левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Пальцы левой ноги обращены к правому колену.
3. Выпрямите спину и во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой до уровня ушей. Слегка согните и расслабьте руки и ноги (рис. 21.13.а).
4. Во время выдоха наклонитесь к бедрам. Опустите руки, грудь и голову к правой ноге. Если голова не касается правого колена, сгибайте колено, пока не почувствуете, как растягивается правая сторона спины (рис. 21.13.б).
5. Повторите три раза шаги 3 и 4, затем задержитесь в позе, описанной в шаге 4 (последний наклон вперед), на шесть–восемь циклов дыхания. Повторите всю последовательность в другую сторону.

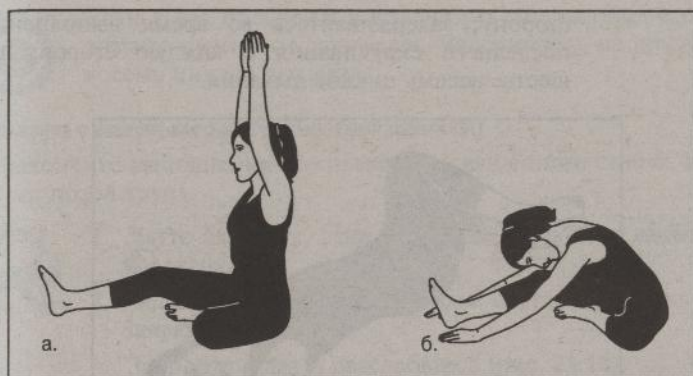


Рис. 21.13. Если голова не касается колена, согните его немного больше

Скручивание лежа с согнутыми ногами (вариация паривартанасаны)

Комплекс упражнений для спины почти всегда включает в себя скручивания. Мы предлагаем выполнить скручивание лежа с согнутыми ногами, поскольку это довольно простое и безопасное упражнение. Другие полезные скручивания мы рассмотрели в главе 13.



Выполняйте скручивание очень осторожно, если у вас проблемы с межпозвонковыми дисками. И немедленно прекратите выполнять его, если появилась боль или онемение.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол на ширину бедер.

Вытяните руки в стороны ладонями вниз, так, чтобы туловище вместе с вытянутыми руками образовало букву "Т".

2. Во время выдоха медленно опустите согнутые ноги вправо, одновременно поворачивая голову влево.

Держите голову на полу (рис. 21.14).

3. Во время вдоха верните колени в исходное положение; во время выдоха медленно опустите согнутые колени влево, одновременно поворачивая голову вправо.

Медленно повторите шаги 1–3 три раза в каждую

сторону; задерживайтесь во время выполнения последнего скручивания в каждую сторону на шесть-восемь циклов дыхания.

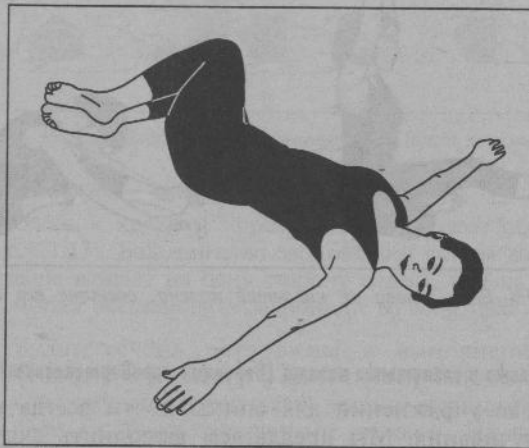


Рис. 21.14. Поворачивайте голову в направлении, противоположном коленям

Поза „колени к груди“ — апанасана

После скручивания на полу примите позу “колени к груди” — классический наклон вперед.



1. Лягте на спину и прижмите колени к груди.
2. Обхватите голени чуть ниже коленей (рис. 21.15). Задержитесь на шесть-восемь циклов дыхания.

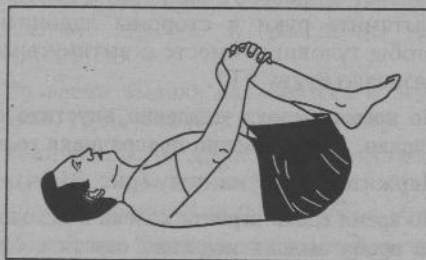


Рис. 21.15. Просто удерживайте ноги и расслабляйтесь



Если у вас проблемы с коленями, вместо голени обхватите нижнюю часть бедра. Задержитесь на шесть–восемь циклов дыхания.

Поза трупа с согнутыми ногами (вариация шавасаны)

Закончите выполнение комплекса, посвященного спине, все той же позой трупа.



1. Лягте на спину, руки положите вдоль тела ладонями вверх.
2. Согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширину бедер.

Закройте глаза и расслабьтесь (рис. 21.16).

3. Задержитесь в этой позе на 25–30 циклов дыхания, немного растягивая выдох.

Примечание. Можете подложить под колени или под голову подушку или сложенное одеяло.



Рис. 21.16. Позы трупа — самые популярные йогические позы

Йога и беременность

Существует множество подходов к занятиям йогой во время вынашивания малыша. В любом случае посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем принимать решения, касающиеся вашего здоровья до, во время и после беременности.

Хорошо, если вы начали практиковать йогу задолго до наступления беременности. Но лучше позже, чем никогда! Занятия йогой сделают вас здоровой, выносливой и эмоционально устойчивой будущей мамой, а это — залог здоровья и благопо-

лучия вашего ребенка. Йога придет вам на помощь не только в период беременности, но и во время появления на свет, а затем и воспитания малыша.

Многие из наших учениц с наступлением беременности продолжают практику йоги, используя базовые принципы, изложенные нами в этой книге.



Если вы никогда прежде не занимались йогой, не стоит приступать к тренировкам в середине беременности. Лучше научитесь сознательному йогическому расслаблению и медитации. Ваше тело и ум, так же как и ваш ребенок, будут благодарны вам!

Йога поддерживает вас во время беременности

Беременность связана с множеством психологических и физиологических изменений, которые иногда приводят к следующим неприятным побочным эффектам.

- ✓ Проблемы со спиной.
- ✓ Эмоциональная нестабильность.
- ✓ Учащенное сердцебиение.
- ✓ Усталость.
- ✓ Неуравновешенность.
- ✓ Утренняя тошнота.
- ✓ Физические неудобства из-за дополнительного веса.
- ✓ Трудности с дыханием.
- ✓ Отеки и спазмы ног.

Йога может улучшить протекание беременности, поскольку она:

- ✓ учит вас расслаблению тела;
- ✓ помогает решить проблемы со спиной;
- ✓ избавляет от тошноты;
- ✓ способствует уменьшению отеков и спазмов ног;
- ✓ улучшает настроение;
- ✓ предлагает дыхательные техники, полезные во время родов;
- ✓ учит осознанности;
- ✓ обеспечивает дружеское общение во время пред- и послеродовых занятий йогой.

Каждое занятие йогой включает самопознание — полезный навык во время беременности и после появления ребенка на свет.



Обратитесь в местные спортклубы или школы йоги, чтобы расспросить персонал о том, что предлагается будущим мамам. Прежде чем начать занятия, поговорите с учителем и выясните все интересующие вас подробности.

Развиваем внимательность во время беременности

Поскольку беременность — это время, когда ваши действия оказывают непосредственное влияние не только на вас, но и на развивающийся плод, помните о следующих мерах предосторожности.

- ✓ Не выполняйте усложненные позы, особенно глубокие прогибы вперед и назад. Не напрягайтесь во время занятий.
- ✓ Избегайте наклонов вперед из положения лежа и поз, при которых создается давление на матку.
- ✓ Избегайте перевернутых поз, за исключением тех, где вы кладете ноги на стул или на стену.
- ✓ Не выполняйте резких дыхательных упражнений, таких как “сияющий череп” (*капалабхати*) или “дыхание огня” (*бхастрика*).
- ✓ Входите в позу и выходите из нее плавно и медленно.
- ✓ Не ложитесь на живот!
- ✓ Избегайте перерастягивания, риск которого во время беременности возрастает (изменившийся гормональный баланс приводит к повышенной гибкости связок и суставов).
- ✓ Всегда делайте немного меньше того, что привыкли делать обычно, и никогда не задерживайте дыхание.



У 15–20% беременных женщин лежание на спине приводит к сдавливанию под весом матки главной вены, по которой кровь возвращается от нижней части тела в сердце. Эта проблема проявляется онемением в верхней или нижней части тела. Но для большинства будущих мам непродолжительное лежание на спине вполне безопасно. Посоветуйтесь со своим врачом! Самой безопасной альтернативой лежанию на спине будет вариация *шавасаны* лежа на боку (рис. 21.17).

Находим правильную позу

Практика йоги во время беременности требует того же подхода, что и составление йогического плана с целью решения проблем спины, — не существует позы или комплекса, которые одинаково работали бы для всех и каждого. Чтобы максимально учесть вашу личную ситуацию, положитесь на индивидуальные наставления квалифицированного учителя или запишитесь в группу предродовых занятий йогой. Теперь мы представим вам несколько йогических поз, полезных для каждой беременной женщины.

Поза лежа на боку

Поза лежа на боку устраняет ощущение усталости и тошноты. Она полезна не только во время беременности, но и в процессе родов. В этом положении удобно кормить ребенка грудью.

Чтобы выполнить эту вариацию позы трупа (или *шавасаны*), вам потребуются четыре одеяла и две большие подушки.



1. Лягте на бок.
2. Положите одну подушку под голову, а другую — перед собой между верхней частью бедер и нижней частью груди.
Положите верхнюю руку на большую подушку перед вами.
3. Согните ноги в коленях и положите два сложенных одеяла между ногами и два — между коленями (рис. 21.17).

Сохраняйте это положение до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта. Повторяйте упражнение настолько часто, насколько это необходимо.

„Кошка“

Эта поза растягивает и расслабляет поясницу и устраняет боль в спине, вызванную беременностью.



Не напрягайтесь во время растягивания или прогиба поясницы в шаге 4.



1. Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги, и смотрите прямо перед собой.
2. Поставьте колени на ширину бедер, а руки — чуть дальше линии плеч.
Выпрямите, но не напрягайте локти.

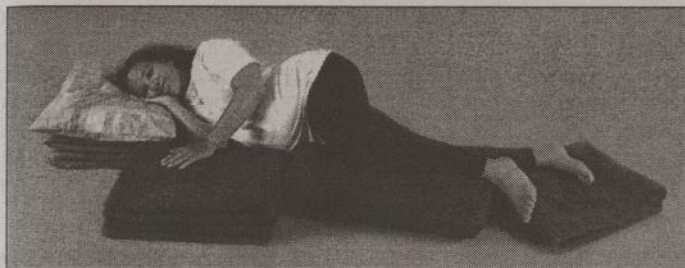


Рис. 21.17. Самая важная поза для самоизучения во время беременности

3. Во время выдоха округлите спину.

Опустите голову и посмотрите в пол (рис. 21.18.а).

4. Во время вдоха медленно поднимите глаза вверх и прогните туловище назад (рис. 21.18.б).

5. Повторите шаги 3 и 4 от шести до восьми раз.

Практикуем йогу во время родов

На занятиях йогой под руководством учителя вы научитесь соотносить ритм дыхания с сокращениями матки. Вашим «ответом» на каждую схватку должен быть глубокий вдох (как при выполнении трудной йогической позы). Будьте терпеливы: дыхание, расслабление и концентрация помогут вам безопасно пройти через весь процесс родов. Вы также можете использовать мантру.

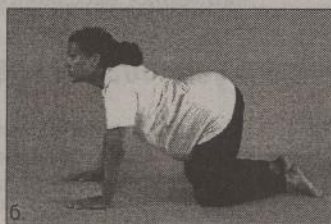


Рис. 21.18. «Кошка» избавит вас от боли в спине во время беременности

Продолжаем занятия йогой после беременности

Вы можете мягко возобновить практику хатха-йоги через две-три недели после родов (или пять-шесть недель в случае кесарева сечения). В течение первых шести недель не выполняйте пере-

вернутых поз (по причине *лохий* — маточного кровотечения). Соблюдайте осторожность с наклонами вперед из положения лежа, поскольку область паха еще слаба. Лучше всего, если вы начнете послеродовые занятия йогой с коротких прогулок и выполнения позы трупа лежа на боку (см. рис. 21.17). Изменение гормонального баланса может вызвать возбуждение и эмоциональную неустойчивость, в этом случае практика йоги станет для вас чем-то вроде оазиса, питающего вас энергией и дающего силы.



Приостановите практику йоги, если послеродовое кровотечение усиливается, становится обильным или ярко-красного цвета. При малейшем сомнении проконсультируйтесь со своим врачом.

Йога во время менструации и ПМС

Обычно менструация не является препятствием для занятий йогой. Если же менструации нерегулярны и болезненны, стабильная практика йоги, лишенный стресса образ жизни и правильный режим питания помогут довольно быстро восстановить баланс. Недомогание во время менструации не является неизбежным! Также йога позитивно влияет на гормональную активность организма. С ее помощью можно избавиться от перепадов настроения, характерных для предменструального синдрома (ПМС).



Не выполняйте во время менструации перевернутые позы, это может привести к развитию серьезного заболевания — *эндометриоза*. Лучше уделите больше внимания расслаблению и дыхательным техникам.

Практикуем йогу в зрелом возрасте



Середину жизни многие люди считают ее новым началом. Йога, полезная в любую пору жизни, позволит вам красиво состариться, сохранив при этом здоровье и активность.

Йога во время менопаузы

Менопауза свидетельствует о значительных биохимических изменениях, которые проявляются, в первую очередь, прекращением у женщины менструаций. Половые железы организма вступают в период покоя, и женщина больше не может иметь детей.

К сожалению, для менопаузы характерны нежелательные побочные эффекты: горячие приливы крови к голове, сердцебиения, головокружение, бессонница, сухость слизистой влагалища, проблемы с мочевым пузырем, раздражительность. Самым нежелательным и потенциально опасным симптомом является ощущение собственной бесполезности, которое может привести к депрессии.

Регулярная практика йоги избавит вас от физиологических побочных эффектов менопаузы, особенно в том случае, если вы начали занятия несколькими годами раньше. Особенно полезны перевернутые позы (глава 11), которые оказывают глубокое воздействие на железы и внутренние органы. Для быстрого успокоения и восстановления сил мы советуем в совершенстве освоить позу труп. Средний возраст — это не *конец*, а скорее новое начало! Дополнительную информацию можно найти в книге *Менопауза для "чайников"*

Красивая старость с мужской точки зрения



То, что мы называем *мужской паузой*, в чем-то очень похоже на женскую менопаузу. Хотя мужчины могут начинать детей даже в преклонном возрасте, спад их жизненной силы и изменения во внешности нередко становятся для представителей сильного пола настоящим жизненным кризисом.

Середина жизни предоставляет прекрасные возможности, лежащие за пределами сексуальной активности и воспитания детей. Регулярная практика йоги может приостановить появление физиологических побочных эффектов мужской версии менопаузы, стабилизировать негативные эмоции.

Стальные кости, оптимальный вес



С помощью регулярной практики йоги вы предотвратите развитие *остеопороза* (хрупкости костей), который часто проявляется в середине жизни. В действительности же остеопороз часто начинается в конце третьего десятка жизни. Поэтому вы не можете начать заниматься йогой слишком рано — как и слишком поздно!

Середина жизни влечет за собой не только уменьшение костной массы, но и рост жировой ткани. Практика йоги помога-

ет ускорить слабеющий обмен веществ и убрать складки с вашей талии. Конечно, вам по-прежнему нужно сохранять мудрость в отношении режима питания.

Знакомим детей с йогой

Йога для детей начинается с их появления на свет. С помощью слов и поступков родители могут с самого начала подавать наследникам пример таких йогических ценностей, как правдивость, непричинение вреда и (пусть даже не *все* время) терпение. Родители также служат для детей образцом в отношении привычек, касающихся осанки и стиля движений. Мы иногда забываем, что дети подражают не только тому, *что* делают их родители, но и тому, *как* они это делают.

Существуют различные точки зрения на то, как рано детям можно начинать регулярную практику йоги. В Индии традиционно начинали обучать йоге детей, делающих первые шаги, хотя регулярные занятия не приветствовались до исполнения ребенку восьми лет. Простые уроки могут включать "Приветствие солнцу" и попеременное дыхание через обе ноздри, знакомство же с более сложными техниками йоги происходит по достижении половой зрелости.

В США многие школы йоги предлагают занятия и для детей. Эти уроки обычно короткие, от 30 до 45 минут, с быстрыми переходами от одной позы к другой. На детей распространяются те же требования, что и на взрослых: им не следует есть за час-два до занятия, во время занятия они должны быть разутыми и не стремиться к соревнованию, сосредотачиваясь на собственном теле, дыхании и уме.

ЧАСТЬ VI

Великолепные десятки



В этой части...

Книга серии ...для "чайников" невозможна без знаменитых великолепных десятков! Информация этой части представлена в максимально сжатом виде. В последующих двух главах мы постараемся обобщить (или дополнить) ваши представления о йоге. Эта часть может стать для вас поворотным пунктом, если вы хотите расставить все точки над "i" в отношении того, почему вы практикуете или должны практиковать йогу. Мы кратко обобщим принципы правильного подхода к йоге и расскажем о том, какой удивительной может быть практика йоги.



Великолепная йога: десять подсказок

В этой главе...

- Самопознание в йоге
- Развитие полезных взглядов и убеждений
- Необходимость осознанного подхода к занятиям
- Создание крепкого тыла: как добиться поддержки окружающих

Для того чтобы преуспеть в чем бы то ни было (не только в йоге), необходимо знать основополагающие правила вашей деятельности и... самого себя. В эту главу мы включили десять ценных советов, касающихся практики йоги. Последуйте им — и вы, несомненно, добьетесь успеха! Мы не обещаем мгновенного чуда, но уверены в том, что регулярные и правильные занятия йогой принесут вам немало пользы — на физическом, ментальном и даже духовном уровнях.

Постижение сути йоги

Прежде чем с головой окунуться в освоение йогических методик, вам необходимо понять, что же представляет собой йога и как она работает. Если вы поступите необдуманно и начнете заниматься йогой без предварительной теоретической подготовки или обладая неверными представлениями, польза от вашей практики будет весьма сомнительной.

Мы особо рекомендуем познакомиться с первоисточниками — такими, как *Йога-сутра* Патанджали и *Бхагавадгита*. Йога всеобъемлюща и многообразна — выберите подход, который близок и интересен именно вам.



В этой книге мы уделили внимание основам и базовым принципам йоги как философии, и изложенной нами информации достаточно для хорошего старта. Но мы будем очень рады, если наши краткие сведения о смысле этой древней дисциплины вдохновят вас на изучение других источников, которые помогут вам углубить понимание йоги.

Разобраться в себе: цели и намерения

Чтобы ваша практика йоги оказалась успешной, тщательно проанализируйте свою личную ситуацию и определите свои цели. Учитывайте свои возможности, способности и потребности. Подумайте, каким количеством свободного времени вы располагаете и какую его часть готовы отвести на занятия йогой. Вы хотите иметь или поддерживать хорошую физическую форму, стремитесь овладеть навыками глубокого расслабления или открыть для себя искусство медитации? Согласны ли вы принять йогу в качестве образа жизни?

Будьте реалистичны в постановке целей — так у вас будет меньше причин испытать разочарование или чувство вины.

Если у вас есть проблемы со здоровьем или физические ограничения, перед началом практики йоги проконсультируйтесь со своим врачом и/или компетентным йога-терапевтом.

Саморазвитие в йоге

Даже если вы решили ограничиться выполнением физических комплексов йоги, а не принять ее в качестве образа жизни, будьте открыты для нового опыта, который йога принесет в вашу жизнь. В любом случае изменится не только ваше тело, но и сознание. Поэтому не ограничивайте собственное развитие. Также не стоит придерживать жестких убеждений в отношении собственных способностей. Не зажимайте себя в тиски ограничений, уверяя, что вы никогда не сможете осилить ту или иную позу йоги или освоить науку медитации. Позвольте йоге помочь вам избавиться от негативных взглядов и мыслей, которые задерживают ваше развитие, и открыть новые горизонты.

Готовьтесь к долгому пути

Наше общество разбаловано потребительской культурой, предлагающей немедленно получить все блага и достичь счастья.

Как мы заметили, большинство новичков ожидают от йоги быстрых результатов. Но, несмотря на то что йога может творить чудеса, она все же не похожа на растворимый кофе. Чтобы получить пользу от занятия йогой, вы должны прилагать усилия. Это великолепно закаляет характер!

Чем дольше вы практикуете йогу, тем больше радости и пользы получаете от занятий. Но чтобы убедиться в этом, требуется по меньшей мере год. Мы обещаем — вы не будете разочарованы.

Приобретайте правильные привычки

Гораздо легче вовсе не приобретать дурные привычки, чем потом пытаться от них избавиться. Поэтому с самого начала своей практики йоги вырабатывайте правильные и полезные навыки. Если есть возможность, получите два или три урока у квалифицированного учителя йоги на групповом или индивидуальном занятии. И наконец, внимательно прочтите нашу книгу — и другие практические книги по йоге, — *прежде* чем выполнять позы и дыхательные упражнения.



Поспешность и самостоятельность в йоге могут навредить! Вы защитите себя, если будете продвигаться медленно в полном соответствии с нашими указаниями. Лучше перестарайтесь с осторожностью! При малейших сомнениях всегда советуйтесь с учителем или тем, у кого больше опыта в занятиях йогой.

Разнообразие поможет избежать скуки

После того как схлынет первая волна энтузиазма, ваше сознание может сыграть с вами злую шутку. Вот какие мысли нередко одолевают новичков после недель или даже месяцев вполне успешного старта: “Похоже, для меня йога не эффективна”, “Мне все это ни к чему”, “У меня есть дела и поважнее”, “Сегодня я не настроен заниматься”. Чтобы не попасть в подобную ловушку и сохранить живой интерес к занятиям, разнообразьте свою программу йоги, а также периодически изменяйте комплекс упражнений. Развивайте то, что в дзэн-буддизме называют “умом начинающего”: подходите к йоге (как, впрочем, и ко всему остальному) с теми же активностью и интересом, которыми сопровождалось ваше первое занятие.



В Йоге для “чайников” мы предлагаем множество идей для создания комплексов, эффективных в самых разных ситуациях. Вы сами выбираете направленность программы и уровень ее сложности! А чтобы ваш ум не заскучал в процессе тренировки, старайтесь находиться в моменте “здесь и сейчас”. Чем больше вы проникаетесь духом йоги, тем более сосредоточенными и вовлеченными становитесь.

Осознавать и правильно дышать

Секрет эффективности йоги заключается в том, что во время практики физическое движение сочетается с осознанностью и правильным дыханием. Мы считаем тандем осознанности и дыхания тайной силой йоги. Чем скорее вы поймете и примете эту концепцию, тем быстрее насладитесь потрясающими результатами. Осознанность в процессе выполнения упражнений также полезна тем, что развивает способность к концентрации и внимательности. Вы научитесь эффективно работать и больше ценить свое свободное время. Осознанное дыхание, которым сопровождается тренировка, усиливает эффекты, производимые йогическими позами на тело, и дарует жизненную силу, необходимую для того, чтобы спокойно решать повседневные жизненные задачи.

Делайте то, что можете, и не беспокойтесь об остальном

Начиная заниматься йогой, большинство новичков с беспокойством следят за собственным прогрессом, напряженно оценивая как “взлеты”, так и “падения”. Но процесс развития не бывает линейным; иногда большому качественному скачку в нужном направлении предшествует шаг назад. Будьте старательны, но сохраняйте спокойствие и расслабленность по отношению к своей практике йоги. Не способствует достижению результатов и перфекционизм (желание быть лучшим).

Итак, на пути к мастерству будьте добры к самим себе и окружающим вас людям. Не беспокойтесь и не загадывайте на будущее. Сосредоточьтесь на своей практике и доверьтесь мудрости и силе йоги, провидению и своей хорошей карме (глава 1).

Слушайте свое тело

Ваше тело — ваш лучший друг и советчик. Не игнорируйте его сигналов! Если вам кажется, будто что-то идет не так, возможно, так оно и есть. Доверяйте своим инстинктам и интуиции не только во время практики йоги, но и в повседневной жизни.



Будьте особо внимательны во время практики хатха-йоги. Пусть ваше желание достичь быстрых результатов не выходит за пределы здравого смысла и мудрости вашего тела. Например, если вы опасаетесь прогибаться вперед или назад, не испытывайте свою удачу. А когда внутренний голос уверяет вас, что вы не готовы к стойке на голове (которую мы в любом случае не рекомендуем новичкам), не становитесь жертвой собственных амбиций.



Слышать свое тело — это подлинное искусство.

Найдите единомышленников

Новичкам мы всегда советуем практиковать йогу в группе. Со временем вы приобретете опыт, достаточный для самостоятельного продвижения. Но нам всем так нужно ощущать поддержку, хотя бы время от времени! Поэтому, если вы не посещаете групповые занятия йогой, попробуйте привлечь к практике члена вашей семьи или друга. Однако, чтобы не отпугнуть потенциальных единомышленников, держите свой миссионерский пыл под контролем! Знакомьте окружающих с йогой — удивительным подарком для каждого — с любовью, терпением и умеренным энтузиазмом.

Десять причин попробовать йогу

В этой главе...

- Обратим внимание на физическое здоровье
- Тренируем ум
- Стремимся к эмоциональному равновесию
- Учимся осознанности и развиваем интуицию
- Раскрываем свой безграничный потенциал

Ваш путь открытий в мире йоги может быть не только захватывающим, но и весьма полезным. В этой главе мы перечислим десять причин, достаточных для того, чтобы прямо сейчас начать занятия йогой или продолжить их.

Регулярная практика йоги принесет вам разнообразные и удивительные плоды. Причем вам не придется долго ждать — некоторые результаты вы отметите очень скоро после начала занятий. Если вы практикуете хатха-йогу (нацеленную, главным образом, на работу с физическим телом), в первую очередь увеличится ваша гибкость, окрепнут мышцы и улучшится общее состояние. Остальные результаты будут проявляться по мере того, как вы будете продолжать и углублять свою практику йоги. У вас есть все причины для того, чтобы продолжать без тени сомнения! Йога — это банк, который исправно выплачивает высокие дивиденды!

Йога поможет вам поддержать, восстановить или улучшить здоровье

Йога — это потрясающее средство для решения проблемы стресса, который лежит в основе 75–90% причин всех визитов к врачу! Вы поступите абсолютно правильно, если таблеткам

и уколам предпочтете целостный подход, предлагаемый йогой. Выполняя физические, дыхательные и медитативные упражнения, а также придерживаясь правил рационального питания, вы быстро избавитесь от привычных спутников — беспокойства и напряжения. Йогические практики поддерживают иммунную систему, а в случае болезни способствуют скорейшему исцелению. Исследования показали, что йога помогает распрощаться со многими проблемами — от повышенного кровяного давления, приступов диабета в пожилом возрасте и респираторных заболеваний (таких как астма) до нарушений сна, хронической головной боли и болей в нижней части спины. Когда вы начнете практиковать йогу, наладится работа вашей сердечно-сосудистой системы, улучшится пищеварение и станет острее зрение. Йога позволяет даже контролировать боль!

Итак, вы можете практиковать йогу и относиться к ней как к профилактическому и корректирующему виду медицины. Вы не найдете более дешевого полиса для страхования жизни и здоровья!

Йога питает вас энергией и повышает жизненный тонус

Как мы не раз писали в этой книге, йога расслабляет не только тело, но и сознание. Таким образом вы получаете доступ к источнику своей внутренней энергии, необходимой для того, чтобы спокойно встретить трудности и превратности повседневной жизни. Йога не только улучшает физическую силу и выносливость, но и повышает запас прочности психики. Кроме того, с помощью йоги вы избавитесь от лишних килограммов.

Йога приводит в равновесие ваш ум

Йога не только поддерживает или восстанавливает физическое здоровье, но также — через гормональную систему — влияет на ваше сознание. Не секрет, что ум является источником многих ваших неприятностей — рано или поздно тело отреагирует на неправильные взгляды, недобрые мысли и любой эмоциональный дисбаланс. Йога — мощный инструмент очищения вашего ума — избавляет от перепадов настроения. Результаты йогической практики по своему воздействию на психику превосходят любой транквилизатор. И при этом нет опасности возникновения нежелательных побочных эффектов. Йога гармонизирует

внутренний мир, дарит уравновешенность, не притупляя остроту ума. Вы можете сохранять бдительность и концентрировать внимание, оставаясь абсолютно расслабленными.

Йога помогает в личном развитии

Благодаря йоге вы раскроете и познаете скрытый потенциал своего тела. Физическое тело — это удивительный инструмент, но чтобы извлекать прекрасные и гармоничные мелодии, сначала нужно научиться правильно играть на нем. Йога также безопасно подводит вас к исследованию скрытых аспектов вашего ума и особенно высших состояний сознания (таких как экстаз и просветление, см. главу 20). Практикуя йогу, вы мало-помалу избавитесь от искаженных, проблемных представлений о себе и о жизни в целом и раскроете свою истинную — простую и исполненную блаженства — природу.

Йога всеобъемлюща и целостна

Философия йоги проповедует осмысленный, ориентированный на развитие образ жизни, который распространяется на все аспекты и периоды человеческой жизни — от колыбели до могилы. Ее репертуар включает техники для обретения физического здоровья и ментального благополучия, эффективного разрешения повседневных проблем, улучшения сексуальной жизни и даже творческого использования снов (об искусстве ясных сновидений мы говорили в главе 18). Йога учит понимать и с благодарностью принимать собственное тело, повышает самооценку, укрепляет самоуважение и активизирует способность к концентрации и запоминанию. Благодаря йогической практике вы сможете открыть свою истинную сущность и обрести жизнь, свободную от страха и других ограничивающих вас эмоций и мыслей.

Йога гармонизирует социальные отношения

Даруя новый взгляд на жизнь, йога помогает вам улучшить взаимоотношения в семье, с друзьями, коллегами и другими окружающими вас людьми. Она дает вам средства для развития настойчивости, терпимости, сострадания и прощения — качеств, которых так не хватает в современном мире. С помощью техник йоги вы обретете контроль над умом и освободитесь от

навязчивых идей и нежелательных привычек, мешающих созданию гармоничных отношений. Практикуя йогу, вы поймете, что значит жить в согласии с миром и своей истинной природой, духом или "Я". В йоге есть все необходимое для того, чтобы гармонизировать и улучшить вашу жизнь.

Йога учит осознанности

Практикуя йогу, вы учитесь осознавать себя и окружающий вас мир (см. главу 1). Йогическая практика наделяет вас силой и мудростью, которые позволят вам встретить любые жизненные и даже кризисные ситуации с ясностью ума и спокойствием духа. С помощью йоги повысится ваша чувствительность к собственным физиологическим ритмам, ваши пять органов чувств обретут неведомую доселе остроту, разовьется интуиция. Но, что еще важнее, йога подведет вас к соприкосновению с духовной реальностью, служащей источником вашей внутренней силы.

Йога сочетается с другими дисциплинами

Хотя йога является самостоятельной и самодостаточной дисциплиной, она сочетается с любым другим видом спортивной или физической активности, включая аэробику и тяжелую атлетику. Йога не помешает практике любой ментальной дисциплины, включая мнемонику (искусство запоминания) и шахматы. Уникальность йоги в том, что она не только исключительно совместима с другими видами активности, но и помогает добиться в них успеха.

Йога проста и доступна

Йога — это не та дисциплина, где залогом успеха являются усилия в поте лица (если только вы не практикуете некоторые современные виды йоги, близкие к аэробике). Йога позволяет вам заниматься, наслаждаясь комфортом собственного дома. Практика йоги скорее создает дополнительное время, чем потребляет его, — согласитесь, огромное преимущество в загруженной и полной стресса жизни западных людей! Более того, занятиям не должна сопутствовать боль, ведь йога нацелена на преодоление всех видов страдания (см. главу 18).

Йога — это освобождение

Йога поможет вам познать вашу истинную природу, подарит чувство удовлетворения, внутреннего достоинства и спокойной уверенности. Способствуя искоренению эгоизма, недобрых мыслей и негативных эмоций, йога позволяет обрести истинное счастье. Развивая вашу силу воли, йога даст вам возможность принять ответственность за собственную жизнь на себя. Все в ваших руках — помните это!