АШТАНГА-ЙОГА

"Аштанга-йога" в переводе с санскрита означает "Восемь ступеней древней Ведической мудрости". Это мощная и быстродействующая йога, ее особенность – неразрывное соединение динамической последовательности асан и специальных техник дыхания.

Освоив несложные физические и дыхательные упражнения, вы сможете:

- Сделать свою фигуру лучше, а тело – гибче и сильнее
- Научиться концентрировать внимание и избавляться от стрессов
- Обрести уверенность в себе и душевное равновесие
- Очистить организм от токсинов и шлаков
- Укрепить здоровье и повысить иммунитет

Книга написана известным экспертом и исследователем различных школ йоги – Джульет Пегрум, которая досконально изучала эту мудрую философию здоровой жизни более 20 лет. Она поможет вам всегда быть в отличной физической и умственной форме!

ISBN 5-699-08787-3

Джульет Пегрум АШТАНГА-ЙОГА

Универсальный курс для души и тела

АШТАНГА-ЙОГА

Культ молодости и красоты

ДЖУЛЬЕТ ПЕГРУМ

Эффективная программа для достижения физического комфорта и душевного равновесия

просто, эффективно, доступно

Любимые упражнения Мадонны и Стинга

АШТАНГА-ЙОГА

Универсальный курс для души и тела

АШТАНГА-ЙОГА

Культ молодости и красоты

ДЖУЛЬЕТ ПЕГРУМ

Эффективная программа для достижения
физического комфорта и душевного равновесия

МОСКВА
ЭКСМО
2005

УДК 615.8
ББК 75.6(7США)
П 23

JULIET PEGRUM

ASHTANGA YOGA

Перевод с английского О. Смуровой

Оформление переплета Е. Брынчик

Пегрум Д.

П 23 Аштанга-йога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 128 с., ил.

ISBN 5-699-08787-7

Аштанга-йога пользуется огромной популярностью потому, что помогает не только укрепить здоровье, но и восстановить душевное равновесие, избавиться от стрессов. Она дает телу мощный заряд жизненной энергии и очень эффективна для профилактики различных заболеваний и при лечении психосоматических расстройств. Аштанга – система йоги, которой занимаются Мадонна и Стинг, многие звезды кино и шоу-бизнеса, известные политики и деятели культуры.

В эту книгу вошли традиционные комплексы поз, выполняя которые вы сделаете мышцы и связки эластичными, суставы более подвижными, кости крепкими, но прежде всего – обретете душевный покой, гармонию тела и духа. Никакого специального оснащения не требуется – только коврик для занятий.

Книга рассчитана на любой уровень подготовки – от новичков до продвинутого уровня.

УДК 615.8
ББК 75.6(7США)

© Cico Books, 2001
© Juliet Pegrum, 2001
© Перевод. О. Смурова, 2004
© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2005

ISBN 5-699-08787-7

Содержание

Предисловие 6
Свами Амбикананда Сарасвати
Мантра аштанга-йоги 7
Как работать с этой книгой 8

Введение 10
Что такое аштанга-йога? 12
Гуру — духовный наставник 13
Философия йоги: восемь ступеней 14
Рекомендации для практики 16
Контроль за дыханием 18
Нади — энергетические каналы 22
Чакры — энергетические колеса 24
Научиться расслабляться 26
Осторожность прежде всего 28

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Разминка 30
«Поклонение Солнцу» А 32
Последовательность поз комплекса 38
«Поклонение Солнцу» Б 41
Последовательность поз комплекса выполнения 46

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Позы, которые выполняют стоя 50
Последовательность поз комплекса 64

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Позы, которые выполняют сидя 70
Наклоны вперед 72
Скручивание позвоночника и равновесие 78
Сидячие позы повышенной сложности 82
Последовательность поз комплекса 96

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ
Завершающие позы 104
Комплекс упражнений для всего тела 106
Последовательность поз комплекса 112
Комплекс упражнений со стойкой на голове 114
Последовательность поз комплекса 118

ЧАСТЬ ПЯТАЯ
Ежедневная практика 121
График занятий 122
Духовные перемены 126

Предисловие

Свами Амбикананда Сарасвати

В древних рукописях говорится, что на заре творения бог Шива обратил внимание на здоровье людей, и сердце его наполнилось любовью и печалью. Увидел он тогда, что человечество далеко от совершенства и ему суждено бесконечно умирать, возрождаться и снова умирать. Но добрый бог сжалился над людьми и научил их йоге, своего рода надежде на спасение.

Как бы мы ни пытались, нам не дано узнать, откуда произошла йога. Найденные при раскопках в местах доисторических поселений в Индии глиняные таблички и статуи свидетельствуют, что она существовала за тысячи лет до того, как появилась на страницах. Как и другие священные учения тех времен, йога передавалась изустно от наставника к последователю. Великий мудрец Патанджали, которого и поныне боготворят приверженцы этой культуры во всем мире, упорядочил и записал все тайные знания содержательными афоризмами, которые затем стали известны как восемь ступеней йоги, или аштанга-йога.

Паттабхи Джойс сформулировал аштанга-йогу в том виде, в каком мы знаем ее сейчас. Джульет Пегрум, его ученица, верная напутствиям своего гуру, преподает йогу доступно каждому, кто хочет быть здоровым душой и телом. Таким образом, практика йоги, представленная в этой книге, включает то, что имели в виду Шива и Патанджали в своей заботе о людях.

Мантра

Гуру и их ученики всегда начинают день молитвами и мантрами — священными словами, которые помогают очистить душу. Это молитва последователей аштанга-йоги. Она — важная часть их практики, готовит ум к занятиям, помогает сконцентрировать внимание.

Я склоняюсь к ногам Верховного гуру,
сидящего в позе Лотоса,
Тому, кто учит добру и злу,
Учит тому, как узнать и обрести себя самого
И быть счастливым.
Я склоняюсь к ногам врача джунглей,
Который может выдавить из людей яд невежества.

Я почтительно склоняюсь перед Патанджали,
который есть инкарнация Адисесы,
Того белого, у которого тысяча Сияющих голов,
Когда он предстает в образе божественного змея, Ананты,
А когда он предстает в образе человека, то у него на поясе
висит карающий меч,
А в руках он сжимает колесо Огня,
(Диск света, символизирующего бесконечность времени),
И к нему я возношу свои мольбы,
Простираясь у его ног.

Как работать с этой книгой

Слово ashtanga в переводе с санскрита означает восемь ступеней. О восьми уровнях практики йоги говорил мудрец Патанджали в своих «Йога-Сутрах».

В этой книге в основном речь идет о третьей ступени, посвященной изучению асан. Так называются позы, выполняя которые человек становится сильнее, его нервная система крепнет, от болезней освобождается тело. Любая из них способствует тому, чтобы организм очистился от токсинов, нормализовались все его функции. В описании каждого упражнения непременно отмечается, чем оно хорошо для здоровья.

Аштанга-йога включает шесть серий поз:

— начальную;
— средней сложности;
— четыре продвинутых.

Книга познакомит вас с первой из них — начальной. Она известна как йога-чикитса, что буквально означает «йога-терапия». Ее цель — гармоничная работа всех органов, укрепление костно-мышечной системы.

Начальная серия включает около сорока поз, которые поочередно выполняются в течение полутора часов. Нужно будет приложить усилия, чтобы освоить их, потребуется время и терпение. Все они составляют единый комплекс, каждая предыдущая готовит тело к после-

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Оранжевые полоски на краю страниц указывают, где искать упражнения разминки, которые называются «Поклонение Солнцу».

Позы, которые выполняют стоя, представленные во второй главе, отмечены коричневыми полосками. Здесь же вы найдете советы для начинающих.

дующей. Вот почему, практикуя, нельзя пропускать ни одну из них.

Сначала вы будете делать лишь то, что позволит вам ваше тело, но со временем, когда мышцы и связки станут более эластичными, а энергетический потенциал организма возрастет, сможете выполнять более сложные позы. Только не спешите: йога — целостная система самопознания и развития. По словам Гуру Шри Паттабхи Джойса, основателя современной аштанга-йоги, если вы проявляете упорство и настойчивость и с должным уважением относитесь к своему организму, то сможете добиться совершенства.

Аштанга-йогой может заниматься любой старше восьми лет. Женщинам следует отказаться от этого в первые два дня после начала менструации и после 12-й недели беременности. Те, у кого срок беременности больше трех месяцев, могут продолжать дыхательные практики, что очень поможет во время родов.

Если вы новичок в йоге, вам следует заниматься непременно под присмотром опытного наставника. Не пытайтесь выполнять упражнения исключительно по рекомендациям этой книги. Если вам нездоровится, советуем только те позы, которые улучшат ваше состояние, скорее избавят вас от недуга. Знающий учитель поможет вам освоить позы с учетом ваших возможностей.

■ Никакого специального оснащения для занятий не требуется — только коврик для йоги.

Все о сидячих позах — на страницах с голубыми линейками, о завершающих — с красными.

Введение

Практика йоги уходит корнями в глубокое прошлое, упоминания о ней встречаются в санскритских хрониках Пуранас, относящихся к шестому тысячелетию до Р. Х.

Йога — не религия. Скорее это выдержавшая испытание временем мудрая философия, впитавшая в себя некоторые идеи, общие всем религиям.

Слово «йога» переводится как «связь» — от санскритского корня «йюдж», означающего «соединять» или «объединять». Этот союз, относящийся к *самым высшим* достижениям практики, предполагает воссоединение души человека с мировой душой. Испытать это редко кому удается.

Если вы будете заниматься йогой каждый день, она даст вам здоровье и гармонию тела, ума и души.

Что такое **аштанга-йога?**

Йога передавалась от учителя к ученику с древнейших времен и так дошла до наших дней. Она постоянно развивалась, в ней появилось много разных школ и направлений. То, о котором говорится в этой книге, известно как аштанга-йога.

Гуру Шри Паттабхи Джойс

Аштанга-йога — это форма йоги, которой учит Гуру Шри Паттабхи Джойс. Он родился в Майсуре, на юге Индии, в 1915 году. Начал изучать йогу с 12 лет. Ученик известного йога и философа XX века Кришнамачарьи, великого ученого, благодаря которому возродился интерес к йоге в Индии. Работая в Калькутте, он нашел относящийся к далекой старине написанный на пальмовых листьях текст под названием «Йога-корунта», где излагалась замысловатая система поз, выполнявшихся в строго определенном порядке. Слово корунта можно перевести как «мастер, царь йоги». Считается, что этому манускрипту более 2000 лет. Кришнамачарья пересказывал стихи из него Гуру Шри Паттабхи Джойсу, который аккуратно записал их и, тщательно следуя оригиналу, восстановил серии, получившие название «аштанга-йога».

Гуру — духовный **наставник**

Гуру необходим каждому, стремящемуся познать аштанга-йогу. Именно он передает знания о духовной мудрости древнего учения. Чрезвычайно важно, чтобы ученик тщательно освоил позы этой системы.

Говорят, тот, кто занят поисками истины, неизменно обретает учителя — гуру. «Гу» можно перевести как «тьма, невежество» или ответственность; «ру», наоборот, означает «свет». Гуру — тот, кто ответствен за выведение нас из темноты непросвещенности к основам трансцендентальных знаний, или к свету. Отношения между гуру и его учеником составляют существенную часть индийской культуры. Священные знания традиционно передавались из уст в уста, образуя на протяжении веков неразрывную цепь, шакти-пата, «прямую духовную связь». Эти узы были настолько сильны, что, верили люди, они сохраняются и после смерти. Поскольку гуру — человек, познавший самадхи, полное блаженство, духовное озарение, высший опыт йоги благодаря своему учителю, он имеет право ввести вас в нее, сделать вас частью шакти-пата.

Запад не всегда правильно понимает взаимоотношения между гуру и его учеником, принятые на Востоке, и даже осуждает. Я бы хотела предостеречь вас от доморощенных гуру западного образца, найдите для себя сведущего инструктора йоги, который должным образом передаст вам технику выполнения.

Философия йоги: восемь ступеней

Аштанга подразумевает знаменитые восемь ступеней йоги, о которых говорится в первом посвященном ей трактате, написанном Патанджали. Он известен как творец йоги. Патанджали не только собрал и систематизировал знания о ней, но обратил внимание на ее философские аспекты. Изучающий йогу должен иметь понятие о «Йога-Сутрах» Патанджали, чтобы суметь подчинить себе тело, ум и душу, достичь просветления.

Цель йоги — контроль над душой и разумом. Когда Шри Паттабхи Джойса спросили, что такое йога, он ответил: «Занимайтесь, и все придет само собой». Пытаться постичь йогу, листая страницы книг или перенапрягая интеллект — непродуктивно. Классический пример — желание представить вкус сахара, не попробовав его. Это означает: ни с чем не сравнимо то, что вы получаете из опыта. Вместе с тем любому начинающему важно обладать элементарными представлениями о сути этого учения. Кришнамачарья как-то сказал: «Изучайте манускрипты, и только когда выучите, можете их забыть».

«ЙОГА — ЭТО ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ДУШЕВНЫХ ТРЕВОГ»

«ЙОГА-СУТРА» ПАТАНДЖАЛИ

«Позвольте шитта (разуму) один раз вырваться из-под контроля, так или иначе это повторится снова, различие будет лишь в том, что станет причиной этого». Цель йоги — гармония с самим собой, с сущностью всего. Патанджали говорил, что только когда разум полностью спокоен, можно узнать истинную природу самого себя.

Когда разум ничто не тревожит, в нем нет раздвоенности, — он свободен оставаться самим собой, а это дарит радость, невозмутимость, блаженство, счастье, сострадание, сопричастность. Может показаться, что это очень просто, но я знаю по собственному опыту, что такое оставаться совершенно спокойным в течение 20 минут во время медитации, когда ум то и дело отвлекают самые разные мысли.

Шри Паттабхи Джойс уподобляет неприрученный, неукрощенный ум дикой обезьяне, которая прыгает с ветки на ветку, подчиняясь своим пяти чувствам. Так мечется и он, полностью во власти внешнего мира, назойливо любопытный, неугомонный. Мудрость йоги учит, что только тот, кто обратит свое внимание на поиски истины, может обрести покой и удовлетворение.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

Восемь ступеней Патанджали учат постигающего йогу подчинять свое сознание, концентрировать внимание. Первые четыре связаны с «внешними» техниками:

1 ограничение и воздержание (яма);

2 строгое соблюдение обычаев и ритуалов (нияма);

3 позы (асаны);

4 контроль за дыханием (пранаяма).

Четыре следующие относятся к «внутренним» техникам:

5 уход в себя, контроль за чувствами (пратьяхара);

6 концентрация (дхарана);

7 медитация (дхьяна);

8 самореализация (самадхи), когда сознание озаряется божественным светом.

Последние четыре ступени относятся к раджа-йоге, которая учит главным образом контролировать свое сознание.

Рекомендации для практики

«Когда тело становится стройным, лицо сияет от удовольствия, кундалини заявляет о себе и взгляд проясняется, организм оздоравливается, улучшается аппетит, это значит, что энергетические каналы очищаются, и успех в йоге обеспечен». (Hatha Yoga Pradipika, гл. 2, стих 78)

Аштанга-йога — активная форма йоги, которая предполагает синхронизацию движения, дыхания и «замков» (бандх), что способствует концентрации сознания. Все позы выполняются в определенной последовательности, они соединяются в единое целое посредством переходных положений, так называемых виньяс, что в переводе с санскрита означает «движение, синхронизированное с дыханием». Именно виньясы отличают эту форму йоги от других. Вамана Риши в «Йоге корунте» предупреждает: «Йоги, не выполняйте асан без виньяс!» Поскольку это энергичная форма, иногда аштанга-йогу некорректно называют силовой йогой. Пусть это не вводит вас в заблуждение. Терпение и постоянные тренировки помогут вам выполнять даже самые трудные позы. Вы быстро окрепнете и повысите энергетический потенциал вашего организма, тепло, которое возникает при выполнении поз, сделает мышцы и связки эластичными, суставы — более подвижными. Эти упражнения очень эффективны: ваше тело станет сильным, возрастет активность всех внутренних органов, вы научитесь выполнять любую работу, не отвлекаясь, продолжительность жизни увеличится. Только в здоровом теле может быть здоровый дух.

ВАЖНЫ

■ КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ

Лучше всего заниматься рано утром, на восходе солнца, или вечером, на закате. Утром сознание свежо, спокойно и свободно, хотя тело вялое, а вечером, наоборот, тело более податливо, но ум перевозбужден или утомлен.

■ ГДЕ

Окружающая обстановка должна быть приятной и ободряющей. Лучше всего заниматься в чистой комнате, где наведен порядок и ничто не отвлекает. В ней должно быть тепло, никаких сквозняков. Вы можете заниматься асанами во дворе, если погода хорошая, нет сильного ветра. Великолепное место для этого — пляж или любой красивый уголок на природе, хотя тут могут быть определенные проблемы, потому что практика требует сосредоточенности и возможности медитировать.

Занятия аштанга-йогой вызывают обильное потоотделение, но необходимые минералы и соли, которые выделяются из организма в это время, нужно втирать в кожу.

ОДРОБНОСТИ

■ ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЕДЫ

Лучше всего заниматься на голодный желудок, не нужно ничего есть как минимум за три часа до начала занятий. Вот почему предпочтительнее планировать их на раннее утро. В идеале следует до этого освободить кишечник.

■ ТАЙМ-АУТ

Не занимайтесь в дни полнолуния и в новолуние. Женщины должны поостеречься в первые два дня менструального периода (особенно противопоказаны перевернутые позы), а также после 12-й недели беременности.

■ ОДЕЖДА

Надевайте свободную или трикотажную одежду, которая не будет мешать циркуляции крови и энергии в организме.

■ КОВРИК ДЛЯ ЙОГИ

Чтобы не поскользнуться, избежать травм, делайте упражнения на специальном коврике для йоги.

■ ДЫХАНИЕ

Дышите только через нос, рот держите закрытым. Дышите равномерно. При выполнении трудных поз иногда возникает тенденция к задержке дыхания.

Контроль **за дыханием**

Пранаяма, или контроль за дыханием, помогает успокоить ум и душу, они неразрывно связаны с телом. Любой стресс — причина недомоганий, от проблем с весом и до сердечно-сосудистых. Когда безмятежны ум и душа, организм имеет возможность восстанавливать силы. Дыхательные техники, например Дыхание Победителя, — неотъемлемая часть аштанга-йоги наряду с умением концентрировать внимание, пристальным взглядом (дришти), медитациями (дхьяна) и замками (мула бандха и уддияна бандха).

ДЫШАТЬ С УМОМ

■ Техника Дыхание Победителя – одна из важнейших в аштанга-йоге. Говорят, что на нее нанизаны все позы, каждое движение согласуется либо с вдохом, либо с выдохом. Дышат только через нос. Сокращая мышцы в основании гортани и суживая надгортанник, при вдохе или выдохе вы издаете мягкий звук, который возникает в задней части ротовой полости. Эта техника помогает сознательно регулировать поток идущего в обоих направлениях воздуха, следить за дыханием. При выполнении наиболее трудных поз, когда дыхание учащается, становится более поверхностным, она позволяет сделать его глубже и спокойнее, что, в свою очередь, способствует гармонизации сознания.

ДЫХАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

«Когда нарушается дыхание, сознание погружается в состояние смятения. Владея дыханием, йоги обеспечивают спокойствие ума и души». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 2, ст. 2.)

Способ дыхания, который призван помогать выполнению поз, когда каждое движение согласуется с вдохом или выдохом, — это и есть «Дыхание Победителя» (См: *Hatha Yoga Pradipika*, гл. 2, ст. 51).

Считается, что мы вдыхаем воздух и тонкую жизненную силу, космическую энергию, известную как прана (prana), которая есть повсюду во Вселенной. Прана распространяется внутри тела по энергетическим каналам, так называемым надям, которых более 72000. Благодаря контролю за дыханием (пранаяме), йоги освобождают их от препятствий, помех и могут следить за течением праны. «Когда вся система энергетических каналов очищена от застойной энергии, йоги получают возможность контролировать поток праны». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 2, ст.5.)

■ Использование этой техники дает возможность без особых усилий контролировать дыхание, оно автоматически становится глубже и расширяет диафрагму, которая мягко стимулирует, массирует некоторые внутренние органы, например печень и желудок. Оказывая воздействие на определенные процессы в организме, Дыхание Победителя активизирует «внутренний огонь» (агни), оживляющий работу системы пищеварения и психосоматические реакции, очищающие энергетические каналы (нади). В результате тело становится более податливым, мышцы, связки, суставы более подвижными, сложные позы – доступнее.

СМОТРЕТЬ И НЕ ВИДЕТЬ (ДРИШТИ)

«Когда йоги внимают брахману, концентрируя внимание, контролируя ум, впитывая прану и глядя в одну точку, может показаться, что они видят все, хотя на самом деле они не видят ничего из того, что происходит вокруг...» (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 4, ст. 36.)

Заставить себя сосредоточиться, пристально глядя в одну точку, не замечая посторонних звуков, шумов, запахов, прикосновений, внезапных мыслей — один из элементов шестой ступени, известный в аштанга-йоге как дришти. При выполнении любой позы взгляд фиксируется, в частности, на кончике носа, пупке, «третьем глазе». Это еще одна техника, которая позволяет углубиться в то, что делаешь в конкретный момент, обеспечить невозмутимость сознания. Во время практики вы заметите, что как только взгляд начинает блуждать, нарушается, отвлекается внимание и позы уже не те, что надо. Традиционно йогой занимаются в одиночку, а не группами, на это есть причины. Когда собирается человек 20, слишком многое начинает мешать, даже то, что один ученик сравнивает себя с другими, смотрит, как они делают то же упражнение. Но даже тогда, когда вы будете работать индивидуально, почувствуете, что вам не дают покоя собственные мысли и эмоции. Со временем придет навык, концентрируясь с помо-

щью пристального взгляда, ни на что не отвлекаться во время занятий (независимо от того, что вы делаете).

Для концентрации внимания во время выполнения поз — аштанга-йога предлагает четыре точки: нос, большой палец, «третий глаз» (он расположен в межбровье) и пупок.

МЕДИТАЦИЯ (ДХЬЯНА)

«Это должно быть чувство пустоты внутри и снаружи, человек должен чувствовать себя как пустой горшок в открытом космосе или в океане». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 4, ст. 55.)

Когда комплексы аштанга-йоги выполняются легко, дыхание остается ровным, вы можете концентрировать взгляд на нужной точке, ум сосредоточен на том, что делаете, вы способны контролировать себя. Плавные, перетекающие друг в друга движения вызывают подвижную медитацию, выполняющий позы погружается в созерцание, сосредоточенное размышление. Это и есть дхьяна, седьмая ступень аштанга-йоги.

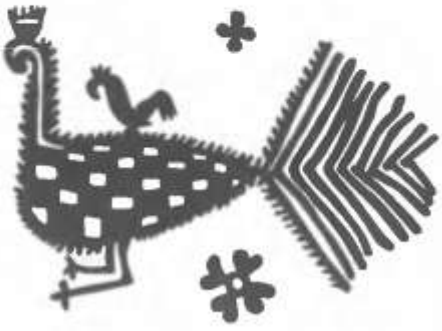
В это время суетность уходит, вы следите только за своими движениями и дыханием, расслабляетесь и испытываете неописуемое ощущение радости и некоей эйфории от того, что делает ваше тело. *Hatha Yoga Pradipika* говорит: «Концентрируйте внимание исключительно на том, что делаете, и вы погрузитесь в медитативное состояние». (*Hatha Yoga Pradipika* гл. 3, ст. 2)

ЗАМКИ (БАНДХИ)

«Человек, который желает пересечь океан существования, да удалится он в уединенное место и, тайно сложив руки в мудре (особое положение кистей и пальцев), обретет контроль над праной». (*Джеранда Самхита*, гл. 3, ст. 16—17.)

Бандхи, или внутренние замки, возникают в результате сокращения определенных мышц во время занятий. В аштанга-йоге практикуется выполнение двух основных замков — мула бандха и уддияна бандха. Они помогают воздействовать на физическое, праническое и психическое тела человека, содействуют пробуждению космической энергии *кундалини*, которая активизирует сознание. Возникая в основании позвоночника, она поднимается вверх и стимулирует психические узлы каждого энергетического центра (*чакры*).

Традиционно техники выполнения замков хранились в тайне. Обычно их делали только те, кому были по силам сложные позы. На начальном этапе обучения вы лишь познакомитесь с ними, справиться с их выполнением вы сможете только тогда, когда будете комфортно чувствовать себя в асанах.



КОРНЕВОЙ ЗАМОК (МУЛА БАНДХА)

«Даже старый человек молодеет, если выполняет мула бандха». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 3, ст. 64.)

Это один из самых важных внутренних замков, он создается за счет сокращения мышц промежности. При этом стимулируются парасимпатические волокна, которые расположены у основания позвоночника. Такой замок позволяет полностью расслабиться и почувствовать себя «на седьмом небе».

Область промежности соединяется с двумя группами мышц — теми, что расположены вокруг ануса, и находящимися возле гениталий. Они в основном работают во время мочеиспускания или дефекации, а также во время оргазма, то есть связаны с подсознательной деятельностью. Трудно научиться сознательно контролировать их, поэтому выполнение корневого замка требует усилий, опыта.

Корневой замок также работает на психическом и энергетическом уровнях. Концентрация внимания, которая необходима, чтобы держать его «закрытым», обостряет умственную активность. Практика работы с ним помогает процессу самопознания и озарения.

БРЮШНОЙ ЗАМОК (УДДИЯНА БАНДХА)

«Уддияна называется так потому, что великая птица Прана, залетев туда, может парить там без устали». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 3, ст. 55.)

Этот замок получается, когда вы втягиваете пупок внутрь и мышцы живота подтягиваются к спине. Он массирует внутренние органы, надпочечные железы, пищеварительный тракт, почки, область солнечного сплетения, поддерживает легкие и заставляет их расширяться, защищает позвоночник при выполнении поз, которые нагружают нижнюю часть спины. При давлении на область солнечного сплетения, поток энергии устремляется к брюшной полости и грудной клетке. Этот замок стимулирует работу симпатической нервной системы, эффективен при стрессах.

Техника «Дыхание Победителя», брюшной и корневой замки — необходимые условия успешной практики. Обычно оба этих замка приняты в каждой позе, если только не указано иное. В некоторых случаях их следует отпускать. Когда позы выполняются синхронно с дыханием и применением замков, организм начинает интенсивно вырабатывать тепло, которое помогает сделать тело более гибким, мышцы, суставы и связки подвижнее и эластичнее.

Нади — энергетические каналы

«Прана (prana) не войдет в энергетические каналы до тех пор, пока они полны загрязнений» (Джеранда Самхита, гл. 5, ст. 35)

Тело человека сплошь опутано, как паутиной, огромной сетью энергетических каналов, так называемых нади. Старинные манускрипты расходятся во мнениях относительно точного их числа, но так или иначе, это не менее 72000. Но только три из них первостепенной важности:

— *пингала*
— *ида*
— *шушумна.*

Они контролируют всю энергетическую систему организма. Пингала — канал позитивной энергии, ида — негативной, шушумна — нейтральной.

Хатха-йога — один из основных шагов на пути к просветлению (самадхи), которое достигается через очищение энергетических каналов при выполнении поз. Слово «хатха» начинается с «ха» — солнце, что представляет канал пингала. Он расположен справа от шушумны, центрального канала — позвоночного столба и заканчивается в правой ноздре. Отвечает за физические возможности тела и его активную (мужскую) энергию. Другая часть слова — «тха» — означает «луна» и относится к ида (негативной) нади, которая располагается слева от позвоночника и связана с левой ноздрей. Она ассоциируется с умственными и психическими способностями и женской энергией.

Оба канала — пингала и ида — начинаются в корневой чакре, пересекают центральную нади в четырех энергетических центрах (чакрах) и соединяются в шестой.

Канал шушумна начинается также в основании позвоночника и тянется вверх к макушке. Когда он активизируется, у человека сбалансированы физические и психические способности, разум спокоен. Этого позволяет достичь практика хатха-йоги.

Тексты, посвященные йоге, описывают, как благодаря асанам заставить подниматься по шушумна нади космическую энергию — кундалини, которую в древности изображали свернувшейся в спираль змеей. Она, как полагают, дремлет в основании позвоночника в кханда, как раз над корневой чакрой. Это место, где встречаются пингала, ида и шушумна и откуда берут начало 72000 энергетических каналов, находится в области копчика. Когда космическая энергия устремляется вдоль шушумна нади, она *буквально сносит* физические заторы и преграды, и смертный может стать бессмертным. Это можно уподобить тому, как если бы бамбук проткнуть горячим железным стержнем.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ

■ «Пот, который выделяется во время занятий йогой, не следует вытирать, нужно втирать его в тело, чтобы оно стало сильным». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 11, ст. 13.)

■ Интенсивный жар возникает в теле во время занятий йогой благодаря определенным движениям, дыхательным техникам и замкам. С потом из организма выводятся токсины, и не только они, но и полезные соли и минералы. Рекомендуется втирать пот в тело, чтобы они могли через кожу снова попасть в организм. Гуру предупреждает, что ни в коем случае нельзя пытаться остудить и осушить разгоряченное тело прохладным воздухом, произойдет утечка энергии, оно ослабнет. Рекомендуется подождать часа полтора после занятий, прежде чем выходить на улицу. Принять душ можно через полчаса.

■ Поскольку за время занятий организм теряет изрядное количество жидкости, ее запас в организме необходимо восполнить. Не следует, однако, пить воду, когда вы делаете упражнения или до этого. Лучше всего минут через 20 после окончания сеанса, то есть к тому времени, когда тело немного остынет. Никогда не пейте ледяную воду, она действует на организм как шок. При значительной потере жидкости полезны свежие натуральные соки, в которых много питательных веществ.

Чакры — энергетические колеса

«Змея кундалини пробуждается, когда ее хватают за хвост. Занимаясь Хатха-йогой, вы заставляете проснуться и устремиться вверх энергию кундалини».
(Hatha Yoga Pradipika, гл. 3, ст. 5.)

Философия йоги описывает внутреннюю, или психическую субстанцию человеческого организма, которую часто называют «тонким телом», невидимым глазу. Оно пронизано энергетическими каналами, по которым течет прана. Чакры, в переводе — «колеса», это энергетические центры, расположенные вдоль тонкого тела. Большинство школ йоги выделяет семь таких центров, локализованных на нейтральном канале шушумна. Каждый из них отвечает за высшие уровни сознания. Как правило, определенные уровни у обычных людей блокированы психическими узлами, в результате чего оказывается перекрыт весь поток энергии центрального канала. Благодаря йоге энергия кундалини, дремлющая в основании позвоночника, пробуждается и направляется вдоль шушумна нади, сметая заслоны, и тогда сознанию человека открываются более широкие горизонты.

Семь чакр:

1. Муладхара

она находится в области основания позвоночника, стимулируется с помощью корневого замка — мула бандхи; здесь же находится источник шушумна нади и притаилась змея кундалини;

2. Свадхиштхана

расположена в области гениталий;

3. Манипура

это психоэнергетический центр на уровне пупка; здесь рождается огонь жизни; отвечает за пищеварительный тракт;

4. Анахата или сердечная

считается вместилищем божественного;

5. Вишуддха или горловая

6. Аджна

расположена в центральной части головы между бровями, известна также как «третий глаз»

7. Сахасрара

расположена на макушке, называется лотосом с тысячью лепестков. Это конечный пункт, в который прибывает космическая энергия.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

■ «Тот, кто, начав заниматься йогой, не вносит изменений в свой рацион, рискует нажить болезни и никогда не сможет добиться успеха». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 5, ст.16.)

Питание – одна из главных забот человека, оно оказывает мощное влияние на разум и эмоции. Старинные манускрипты предупреждают, что диета может либо способствовать практике йоги, либо, наоборот, мешать ей.

В Индии говорят, что еда – комбинация разных энергий, прежде всего трех ее видов, известных как саттва, раджас и тамас. Их совместное воздействие на организм подробно описано в Аюрведе, название которой буквально означает «наука жить».

Саттва – поток чистой, светлой энергии, связанной с весельем, эффективностью и ясностью.

Тамас – тяжелая энергия, наполняющая тело в моменты апатии и лености.

Раджас – энергия неугомонности и активности.

Еда и настроение

Самая лучшая еда – та, которая придает энергию саттва. Она есть в рисе, йогуртах, бобовых, имбире, молоке, сахаре. Такая пища успокаивает.

■ Продукты, содержащие энергию тамас – красное (постное) мясо, тяжелая сытная еда – вызывают жар и апатию.

В горячей, насыщенной специями еде – энергия раджас. Она делает человека активным.

Большинство йогов предпочитает вегетарианскую пищу.

■ «Каши, рис, кукуруза, молоко, топленое масло, сладости, мед, высушенный имбирь, овощи и вода очень полезны для тех, кто занимается йогой». (*Hatha Yoga Pradipika*, гл. 1, ст. 64.)

Научиться **расслабляться**

Научиться расслаблять каждую мышцу — неотъемлемая часть йоги. Из-за неправильной осанки, чем страдают многие из нас, разные группы мышц находятся в постоянном напряжении, порой это вызывает боль. Облегчения не чувствуешь даже ночью. И потому мы часто обращаемся к приносящим быстрый результат таблеткам или алкоголю. Но, чтобы добиться стабильного эффекта, нужны иные подходы.

Манускрипты, сохранившие для нас мудрость йоги, утверждают, что полная релаксация достигается, когда полностью расслаблены не только тело, но также ум и душа. Это достигается тренировками, с полным пониманием происходящего. Подобно трезубцу, который держит в руках бог Шива, в релаксации йога рассматривает три аспекта.

1. Физический

Асаны способствуют прежде всего расслаблению мышц. Попробуйте выполнять позу для релаксации — савасана, которую вы видите на фотографии, до начала занятий и после них и почувствуйте разницу. Вообще ее принято выполнять в конце занятий, когда мышцы полностью расслаблены. Однако можно начинать с нее практику, контролируя дыхание, чтобы снять поверхностное напряжение, накопившееся за день.

2. Ментальный

Вместе с релаксацией на физическом уровне следует обратиться к техникам Лайя-йога — визуализации. Сутры учат, что вы должны отчетливо представить себе свое тело, полное божественного блаженства, или вызвать любые другие самые приятные зрительные образы. Важно найти тот, который больше всего симпатичен вам. Помимо визуализации, некоторые иногда прибегают к «сканированию» своего организма, начиная со стоп и мысленно обследуя каждую его область. Другие получают удовольствие, просто наслаждаясь в такие моменты тишиной, наполняющей их.

3. Духовный

Релаксация на духовном уровне — самый сложный аспект расслабления, он предполагает очень глубокий, осознанный контроль и над телом, и над разумом, пробуждая вашу веру в высшее начало. И хотя такое расслабление длится считаные мгновения, оно дает ощущение полного покоя и абсолютной тишины.

ПОЗА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

■ Очень важно каждое занятие заканчивать позой для релаксации — савасана. В таком положении надо оставаться как минимум 10 минут. Это позволяет телу вернуться в состояние равновесия после выполнения асан.

■ Лягте удобно на спину, позвоночник выпрямлен. Руки, ладонями вверх, немного отведены в стороны (приблизительно на расстоянии сантиметров 25 от тела).

■ Ноги разведены на ширину бедер, стопы расслаблены, чуть развернуты.

■ Медленно покрутите шеей из стороны в сторону, затем слегка опустите подбородок вниз, одновременно растягивая шейный отдел позвоночника.

■ Заставьте себя расслабиться, чтобы полностью ушло напряжение из тела (обратите особое внимание на лицо и челюсти). Если скованность где-то остается, стисните мышцы в этой области, а потом отпустите.

■ Если тело расслаблено, обратите внимание на дыхание. Техника Дыхание Победителя в этот момент должна быть остановлена, переходите на обычное. При каждом выдохе старайтесь представить себе, как всякое напряжение уходит из вашего тела, во время вдоха — что его насыщает свежая энергия. Старайтесь ни о чем не думать, не реагировать на свои мысли, давая им возможность просто приходить и уходить, не вызывая у вас никаких эмоций. Чтобы добиться этого, сосредоточьтесь на дыхании.

■ Через 10 минут начинайте выходить из позы. Медленно поднимите руки над головой, как следует потяните их вверх, выполняя глубокую растяжку, ощущая ее от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Затем перевернитесь на левый бок и немного оставайтесь в таком положении, прежде чем подняться.

Осторожность прежде всего

Цель практики асан — очистить организм от всякого рода физических помех, в том числе вызывающих болезни. Позы комплекса для начинающих аштанга-йоги специально разработаны для того, чтобы избавить его от токсинов, переналадить скелетно-мышечную систему.

Когда вы приступите к упражнениям, сразу обнаружите слабые места в вашем теле. Это очевидный результат процессов очищения организма. Практикующие йогу обычно очень хорошо чувствуют любую возникающую во время выполнения поз боль, которая указывает на проблемы, требующие решения.

Исходя из собственного опыта работы с наследственными осложнениями в спине, а также моих познаний в других системах йоги, предпочитаю выполнять все позы очень мягко и осторожно.

Боль и травмы дают нам поистине уникальную возможность научиться лучше понимать себя и свое тело — это как знак нам, где остановиться, подумать, как работать дальше. И все-таки надо поостеречься. Вот несколько советов и предостережений.

ОПАСАЙТЕСЬ ТРАВМ

■ При травме мышцы или связки немедленно приложите к ним лед, чтобы избежать отека.

■ Избегайте выполнения поз, которые нагружают поврежденную область. Инструктор должен посоветовать упражнения, которые помогут быстрее избавиться от неприятностей.

■ В случае увечья на запястье или ноге, надевайте на время занятий на это место поддерживающие эластичные манжеты до тех пор, пока не наступит улучшение.

ЭТО ВАЖНО

■ Всегда пользуйтесь нескользящим ковриком для йоги, чтобы избежать непредвиденных рисков во время выполнения асан.

■ Не надевайте тесную одежду, никаких драгоценностей и украшений, которые могут препятствовать циркуляции крови.

■ Для практики аштанга-йоги особенно важно заниматься в теплом помещении. От холода мышцы сокращаются, можно получить травму.

■ Если у вас проблемы со здоровьем, перед практикой обратитесь за советом к вашему инструктору и доктору.

■ Никогда не пытайтесь выполнить позу до конца, если она у вас не получается. Подождите, пока возможности вашего тела возрастут.

■ Постоянно следите за дыханием, особенно приступая к сложным позам. В таких случаях вы можете задерживать дыхание непроизвольно, не осознавая этого.

■ Никогда не занимайтесь после длительного пребывания на солнце.

■ Не выполняйте перевернутые (вверх ногами) позы, если у вас высокое кровяное давление или во время менструации.

■ Если вы чувствуете усталость после занятий, значит, вы работали слишком долго.

■ Боль, возникающая во время практики, может быть только непродолжительной. Если она не проходит быстро, возможно, вы делаете что-то неправильно. Сильная боль при выполнении позы — сигнал немедленно остановиться.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Разминка

Комплекс разминки «Поклонение Солнцу» призван умиротворить ум и душу. Символически это нечто вроде обряда, когда посвященный обретает связь с Вселенским Разумом и способен проникать в высшие сферы духа, которые есть внутри нас, снаружи и повсюду. Эти движения лучше всего выполнять одновременно с чтением мантры, чтобы глубже сосредоточиться. Существует два уровня «Поклонения Солнцу» — А и Б. Вместе это великолепный разминочный цикл, который помогает растянуть позвоночник, разогреть тело и приготовить его к выполнению основных поз. Каждая последовательность упражнений должна повторяться пять раз.

Поклонение Солнцу (А)

Эта последовательность состоит из 11 поз, которые связаны между собой вдохом или выдохом — одна плавно переходит в другую. Это так называемая виньяса, или в переводе — «дыхательно-двигательная система упражнений», движение, синхронизированное с дыханием.

1 Поза Горы (молитвенная)
Встаньте прямо, ноги вместе, опустите подбородок и через макушку потяните позвоночник вверх, удлиняя его. Сложите ладони вместе перед грудью и сконцентрируйте внимание на дыхании. Эта поза помогает сосредоточить тело и сознание.

2 Руки над головой
Вдох: поднимайте руки вверх, вычерчивая большие круги до тех пор, пока они не сойдутся над головой. Ладони соединены, как во время молитвы. Откиньте голову назад и смотрите на большие пальцы рук.

3

3 Наклон вперед

Выдох: выдыхайте медленно, одновременно наклоняйтесь вниз от линии бедер. Не сгибайте спину. Положите ладони на пол, рядом со стопами. Голова между коленями.

Для начинающих: Если вы не можете дотянуться до пола с выпрямленными ногами, согните их в коленях. Когда опустите ладони на пол, попытайтесь разогнуть их, подтягивая ягодицы вверх и распрямляя мышцы обратной стороны колен.

4 Наклон вперед с поднятой головой

Вдох: вдыхайте медленно, одновременно поднимайте голову, оставляя ладони на полу. Смотрите на свой «третий глаз», который расположен в середине лба. Затем выпрямите руки, прогнитесь в нижней части спины и тянитесь от копчика вперед.

Для начинающих: касайтесь пола кончиками пальцев.

4

5

5 Поза для отжимания

Выдох: опираясь на руки, бросьте ноги назад и займите позу для отжимания. Кончики пальцев ног упираются в пол. Локти приближены к бокам. Тело параллельно полу. Стопы должны быть рядом.

6

6 Собака, смотрящая вверх

Вдох: разверните стопы так, чтобы при подъеме верхней части тела вы могли опираться на их наружную часть. Оттолкнитесь от пола обеими руками как можно сильнее, отводя лопатки назад и энергично прогибая спину. Старайтесь держать верхнюю часть ног на весу.

Для начинающих: вы можете обнаружить, что держать ноги на весу не так-то просто, но со временем у вас это получится.

7 Собака, смотрящая вниз

Выдох: упритесь руками в пол и разверните стопы так, чтобы они полностью стояли на подошве. Прижимайте пятки к полу, бедра тяните вверх в направлении потолка. Выпрямленные руки и ноги параллельны друг другу, обратные стороны локтей направлены внутрь. Упритесь подбородком в верхнюю часть груди, смотрите на пупок. Выполните в таком положении дополнительно 5—7 дыхательных циклов.

7

8

8 Наклон вперед с поднятой головой

Вдох: прыжком вернитесь в 4-ю позицию — наклон вперед с поднятой головой.

Для начинающих: вы можете без прыжка одну за другой переставить ноги вперед.

9 Наклон вперед
Выдох: опустите голову и прижмите ее к коленям.

10 Руки над головой
Выдох: выпрямитесь и поднимите руки над головой, ладони вместе, как при молитве.

11 Поза Горы (молитвенная)
Выдох: опустите руки вниз, прямо к центру груди.

Повторите весь комплекс 5 раз.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ОТСКОК

Отскок придает живость телу и уму. Научиться этому — дело практики.

■ Сначала максимально перенесите вес тела вперед, на ладони.

■ Затем скачком выпрямите ноги так, чтобы коснуться пальцами пола. Ноги врозь, на уровне бедер. Локти прижаты к бокам, так «приземление» будет правильным. Сначала можно попробовать отскок назад, держа руки прямо.

■ Далее медленно опустите корпус вниз в позу для отжимания. Он должен быть совершенно прямым.

■ Начинающим или тем, у кого проблемы со спиной, не рекомендуется выполнять это движение. Просто переставьте ноги назад и мягко опуститесь в позу для отжимания.

Последовательность поз комплекса «Поклонение Солнцу» (А):

1

Поза Горы (молитвенная)

2

Руки над головой

3

Наклон вперед

4

Наклон вперед с поднятой головой

5

Поза для отжимания

Собака, смотрящая вверх

Собака, смотрящая вниз

Наклон вперед с поднятой головой

Наклон вперед

Руки над головой

Поза Горы (молитвенная)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При выполнении «Поклонения Солнцу» (А) большинство начинающих почувствует, как плохо тянутся их мышцы. Чтобы избежать напряжения в теле, сначала попробуйте каждую позу отдельно, после этого начинайте связывать их, согласуя с дыханием. Если почувствуете, что дыхание сбивается с ритма, отдыхайте между повторами цикла. Со временем вы добьетесь того, чтобы позы перетекали одна в другую, не причиняя боли или дискомфорта.

Поклонение Солнцу (Б)

Эта последовательность с 17 позами, перетекающими одна в другую, труднее. Начинайте со спокойной. Она нейтральна, но готовит к работе. Встаньте прямо, руки опущены вниз, стопы вместе.

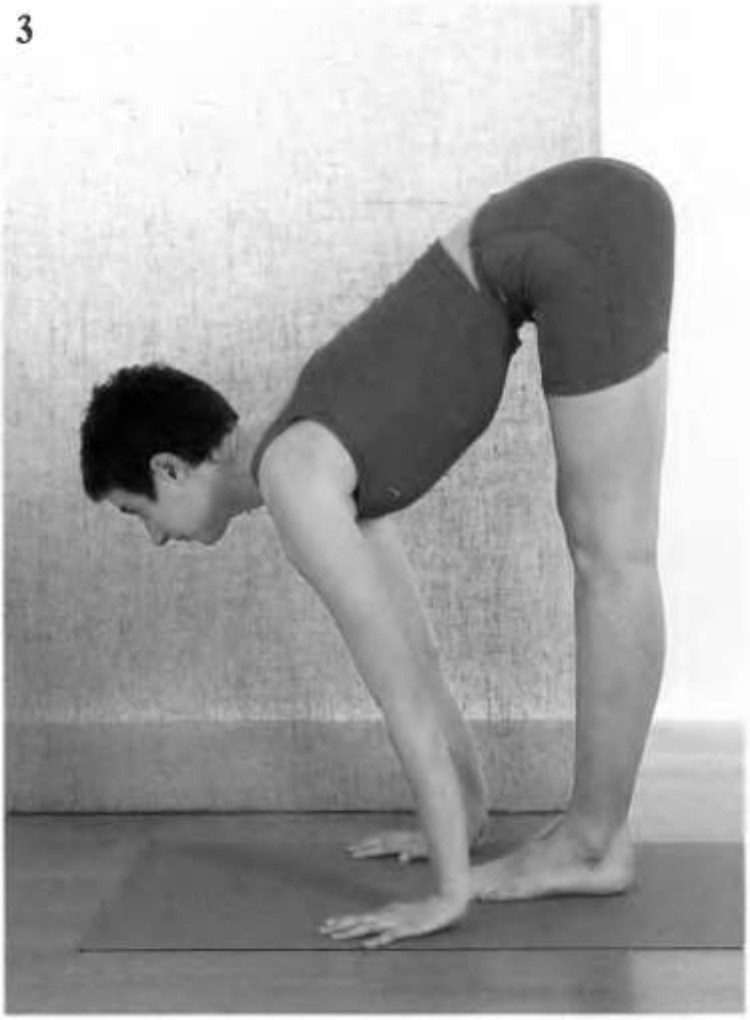
1 Поза Силы

Вдох: поднимите руки над головой, ладони вместе, как при молитве. Одновременно согните колени так, будто собираетесь сесть. Когда образуется угол в 60 градусов, задержитесь в этом положении и тянитесь вверх за руками, прижимая пятки к полу. Теперь сожмите колени и перенесите вес тела на пятки. Тяните спину вверх, чтобы она не сильно наклонялась вперед. Поднимите голову вверх и смотрите на большие пальцы рук.

2 Наклон вперед

Выдох: наклонитесь вниз, прижимая голову к коленям (как при выполнении позы 3 «Поклонения Солнцу» (А).

2

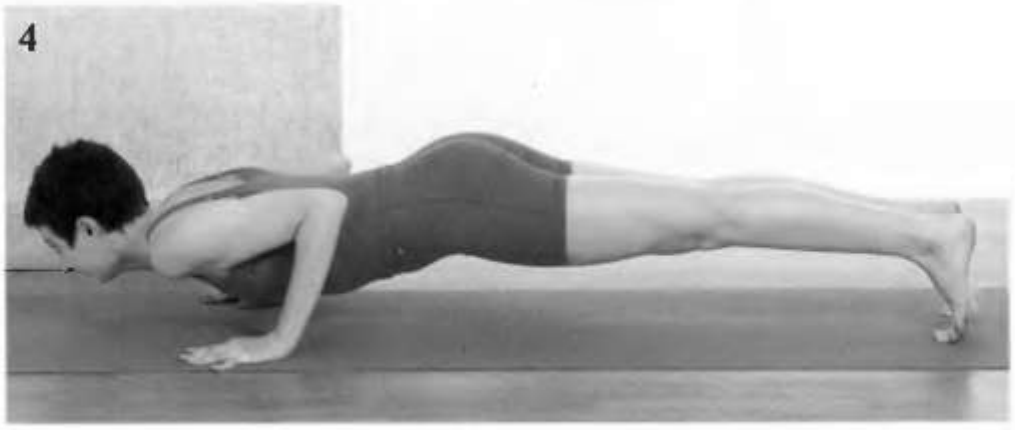


3 Наклон вперед с поднятой головой

Вдох: поднимите голову и корпус вверх, одновременно выпрямляя руки. Ладони лежат плашмя на полу. Смотрите в точку «третьего глаза».

4 Поза для отжимания

Выдох: скачком или каждую ногу поочередно переставьте назад, чтобы перейти в позу для отжимания.



5 Собака, смотрящая вверх

Вдох: отталкиваясь ладонями, тяните верхнюю часть корпуса. Опирайтесь на наружную часть развернутых стоп. Не касайтесь пола коленями и верхней частью ног. Прогните спину, смотрите вверх в точку «третьего глаза».

6 Собака, смотрящая вниз

Выдох: оттолкнитесь руками от пола, переверните стопы на подошву и старайтесь прижимать пятки как можно сильнее к полу. Тяните ягодицы в направлении потолка, напрягите мышцы бедра. Опустите голову и смотрите на пупок.

7а

7б

7 Воин

Вдох: перенесите правую ногу вперед так, чтобы стопа находилась между ладонями (*см. фото 7а*). Поднимите корпус вверх, одновременно вытягивая руки над головой, в молитвенную позицию, плечи опущены. Правая нога согнута под углом 90 градусов, верхняя часть ноги параллельна полу. Левая нога выпрямлена. Бедра направлены точно вперед. Тянитесь за руками вверх, расширяя грудную клетку. Смотрите на большие пальцы рук (*7 б*).

ЗАВЕРШЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

На следующих страницах вы увидите все позы вместе на фотографиях.
Чтобы завершить этот комплекс, вы должны повторить некоторые позы.

8 Из позы Воина (7) переходите в позу для отжимания (4)
Выдох: наклонитесь вперед, опуская руки на пол по обе стороны выставленной вперед правой стопы, затем переносите правую ногу назад так, чтобы обе стопы были на одной линии. Опускайте корпус вниз в позу для отжимания.

9 Входите в позу Собаки, смотрящей вверх (5)
Вдох: разверните стопы так, чтобы они опирались на пол наружной частью, поднимайте грудь, смотрите вверх.

10 Теперь входите в позу Собаки, смотрящей вниз (6)
Выдох: Обопритесь на руки и разверните стопы в обратную сторону, прижимайте пятки к полу. Выпрямите руки, поднимайте бедра в направлении потолка, подтяните мышцы живота, смотрите на пупок.

11 Повторите позу Воина (7)
Вдох: перенесите правую ногу вперед так, чтобы стопа находилась между ладонями (*см. фото 7а*), затем поднимитесь вверх, сложив руки над головой, как при молитве. Смотрите на большие пальцы рук.

12 Снова проделайте позу для отжимания (4)
Выдох: перенесите левую ногу назад и поставьте рядом с правой. Опуститесь на пол в позу для отжимания.

13 Вернитесь к позе Собаки, смотрящей вверх (5)
Вдох: разверните стопы так, чтобы наружные части опирались на пол, выпрямите руки, тянитесь вверх, смотрите в точку «третьего глаза».

14 Повторите позу Собаки, смотрящей вниз (6)
Выдох: упритесь руками в пол, верните стопы в нормальное положение, прижимайте пятки к полу. Выпрямите руки, тяните ягодицы вверх в направлении потолка, напрягите мышцы живота, смотрите на пупок.

15 Повторите наклон вперед с поднятой головой (3)
Вдох: прыжком перенесите ноги назад, опираясь на руки, поднимите голову вверх.

16 Повторите наклон вперед (2)
Выдох: прижмите голову к коленям.

17 Завершите позой Силы (1)
Вдох: согните колени и тянитесь от бедер вверх. Поднимите руки над головой, сложив их в молитвенную позицию. Смотрите на большие пальцы рук.
Теперь вернитесь в исходное положение. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. Повторите весь комплекс пять раз.

Последовательность поз комплекса «Поклонение Солнцу» (Б)

Поза Силы

Наклон вперед

Наклон вперед с поднятой головой

Поза для отжимания

Собака, смотрящая вверх

Собака, смотрящая вниз

7а

Воин

7б

Воин

8

Поза для отжимания

9

Собака, смотрящая вверх

10

Собака, смотрящая вниз

11

Воин

12

Поза для отжимания

13

Собака, смотрящая вверх

14

Собака, смотрящая вниз

15

Наклон вперед с поднятой головой

16

Наклон вперед

17

Поза Силы

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Позы, которые выполняют стоя

Основные позы, которые выполняют стоя, принципиальны для всех школ йоги. Они помогают укрепить ноги, сделать позвоночник гибким, благотворно влияют на всю физическую систему организма, содействуют наполнению всех органов свежей кровью и кислородом. Такие позы особенно целительны для тех, кто страдает от ревматических болей и болей в суставах. Начинающим рекомендуется держать каждую позу в течение пяти дыхательных циклов (один полный вдох и выдох), более опытным йогам — до восьми. Между асанами возвращайтесь к нейтральной позе — просто постойте прямо, ноги вместе, руки опущены.

Позы, которые ВЫПОЛНЯЮТ СТОЯ

Первые шесть поз этого комплекса помогают сделать позвоночник более гибким и подготовить тело к выполнению более сложных последующих. Они также содействуют очищению пищеварительного тракта.

1а

1 Наклон вперед А

Встаньте в нейтральную позу: выпрямитесь, стопы вместе, большие пальцы и лодыжки соприкасаются, руки опущены.

Вдох: раздвиньте ноги на 15 см. **Предостережение:** если у вас проблемы с коленями или спиной, пусть ноги просто не соприкасаются.

Вдох: раздвигайте грудную клетку, сжимая мышцы живота, растягивая, удлиняя позвоночник.

Выдох: наклонитесь вперед от бедер и возьмитесь большими, указательными и средними пальцами рук за большие пальцы ног. Для устойчивости вес тела должен приходиться на центральную часть стоп, ноги стоят перпендикулярно полу.

■ **Для начинающих:** если не можете дотянуться руками до больших пальцев ног, держитесь за лодыжки или как можно ближе к ним.

Вдох: поднимите голову и одновременно выпрямите руки, смотрите вверх (*фото 1а*). Напрягите ноги, сокращая мышцы бедра и подтягивая их вверх и одновременно друг к другу. Это движение помогает раскрыть бедра и выполнить позу более корректно.

1б

Выдох: прижмите голову к коленям, руки согните в локтях, развернув их в стороны (*фото 1б*). Это и есть полная асана. Оставайтесь в таком положении в течение пяти дыхательных циклов.

Вдох: не сгибая ноги в коленях, вернитесь в нейтральное положение.

Предостережение: если у вас проблемы с нижней частью спины, немного согните ноги в коленях, когда будете выпрямляться.

2 Наклон вперед Б

Займите нейтральное положение, стойте прямо, руки опущены. Ноги вместе, большие пальцы и лодыжки касаются друг друга.

Вдох: расправьте плечи, раскрывая грудную клетку, одновременно тяните позвоночник вверх.

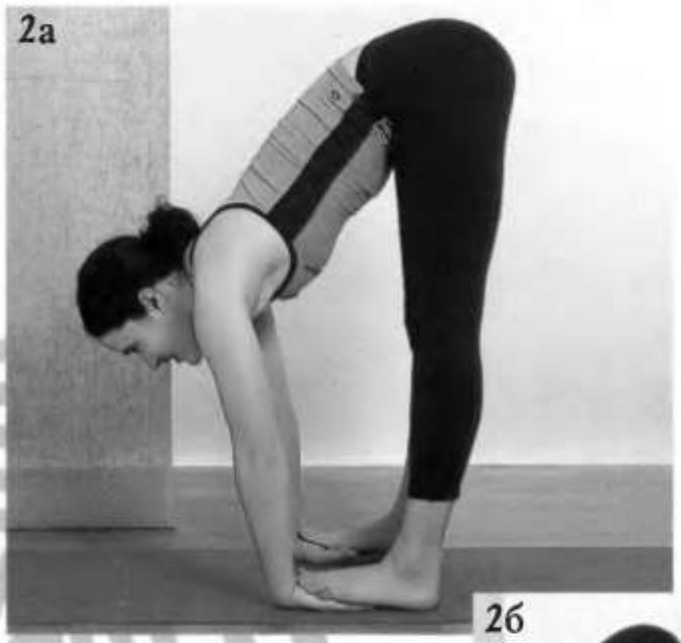
Выдох: наклонитесь от бедер вниз и подложите ладони под стопы (*фото 2а*).

■ **Для начинающих:** тянитесь вниз насколько это для вас возможно, держась за заднюю сторону ног.

Вдох: выпрямите руки, поднимите голову, смотрите вверх в точку «третьего глаза». Следите за тем, как растягивается ваш позвоночник. Напрягите мышцы бедра и тяните их вверх вместе с коленными чашечками.

Выдох: согните руки в локтях и разверните их так, чтобы они были направлены в стороны (*см. фото 2б*). Оставайтесь в этом положении в течение пяти дыхательных циклов.

Вдох: отпустите руки и поднимитесь.



БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает убрать избыток жира в области талии и очистить нижнюю часть живота и почки.

ТЕХНИКИ ДЛЯ РУК

■ Держите большой палец ноги, как в 1-м упражнении, указательным, средним и большим пальцами руки (слева). Это стимулирует гипофиз и горловую чакру.

■ Во втором упражнении подкладывая ладони под стопы, вы усиливаете циркуляцию энергии в организме (справа).

3

Полезные советы:

напрягите ноги, подтяните колени. Удерживайте вес тела, перенося его на заднюю часть стоп и увеличивая их прогиб. Тяните позвоночник от копчика до головы, не сжимая грудную клетку. Обе руки находятся на одной прямой!

3 Вытянутый треугольник

Встаньте прямо в нейтральную позу, ноги вместе, руки опущены вниз.

Вдох: Прыжком расставьте ноги на ширину около 1,2 м.

Выдох: поверните правую стопу наружу на 90 градусов, левую немного вовнутрь. Поворачивайте правую ногу от бедра, при этом сами бедра неподвижны и направлены вперед. Разведите руки в стороны, подняв их на высоту плеч. Ладони повернуты к полу, тяните корпус, поворачивая его вправо так, чтобы он был почти перпендикулярен по отношению к ногам и бедрам. Держитесь правой рукой за большой палец правой стопы. Смотрите на большой палец поднятой вверх руки. Это ваша асана. Оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: сделайте еще один глубокий вдох и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другой стороне.

4 Развернутый треугольник

Выдох: поверните правую стопу на 90 градусов, левую поставьте под углом в 60 градусов. Поднимите руки в стороны, поверните корпус и голову так, чтобы они были направлены к правой ноге. Наклонитесь вперед и вниз и положите левую руку на пол ладонью вниз рядом с правой стопой. Поверните голову. Смотрите на большой палец правой руки.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимитесь и развернитесь прямо. Повторите упражнение на другой стороне.

4

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает сделать талию стройнее и укрепить мышцы ног. Она целительна при ишиасе и боли в суставах, содействует очищению организма от отработанных веществ, тонизирует позвоночник.

5 Боковая растяжка

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1,5 м. Руки вытянуты в стороны.

Выдох: разверните правую стопу на 90 градусов, левую поверните немного вовнутрь. Согните правую ногу в колене так, чтобы лодыжка находилась перпендикулярно стопе, другая нога полностью вытянута. Фигура напоминает треугольник. Теперь наклоняйтесь в сторону правой ноги и тяните левую руку в том же направлении так, чтобы она почти касалась головы. Смотрите вверх.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другой стороне.

6 Широкий угол А

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1,5 м. Стопы параллельны друг другу.

Выдох: наклонитесь вперед, ладони на полу, на одной линии с плечами.

Вдох: смотрите вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.

Выдох: отодвиньте руки назад на одну линию с ногами, положите макушку между руками.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямите руки и поднимите голову, смотрите вверх в точку «третьего глаза».

Выдох: держите позу.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

7 Широкий угол Б

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1,2—1,5 м. Стопы параллельны друг другу, руки в стороны.

Выдох: положите ладони на талию.

Вдох: смотрите вверх (*фото 7а*).

Выдох: наклонитесь вниз, стараясь опустить голову на пол (*фото 7б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимитесь вверх.

Выдох: прыжком соедините ноги вместе и вернитесь в исходное положение. Стойте прямо. Стопы вместе. Руки опущены.

8 Широкий угол В

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1,2—1,5 м. Стопы параллельны друг другу, руки вытянуты в стороны.

Выдох: переплетите пальцы рук за спиной.

Вдох: выпрямите руки. Смотрите вверх.

Выдох: наклонитесь вперед, опустите голову на пол. Позвольте рукам свободно опуститься до пола.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямитесь.

9 Широкий угол Г

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1,2—1,5 м. Стопы параллельны друг другу, руки на талии.

Выдох: наклонитесь вперед и возьмитесь за большие пальцы ног большими, указательными и средними пальцами обеих рук.

Вдох: выпрямите руки, смотрите вверх.

Выдох: согните руки в локтях, опустите макушку на пол между стоп.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямите руки, смотрите вверх.

Выдох: отдохните.

Вдох: выпрямитесь, вернитесь в нейтральную позу. Стойте прямо, стопы вместе, руки опущены.

Для начинающих: если не можете опустить голову на пол, расставьте ноги пошире (примерно на 30 см).

Продвинутый уровень: если вы без особого труда можете опустить голову на пол, поставьте ноги ближе друг к другу.

10 Наклоны в сторону

Начинайте выполнение этой позы с наклона вправо. На фотографии вы видите наклон влево.

Вдох: из нейтральной позы прыжком расставьте ноги в стороны на ширину примерно 1 метр. Стопы параллельны друг другу. Сложите ладони вместе как при молитве, но за спиной. Старайтесь подтянуть их повыше, чтобы они оказались между лопатками. Поверните левую стопу на 90 градусов, правую — на 60. Поверните верхнюю часть корпуса и бедра влево. Раскрывайте больше грудную клетку. Смотрите вверх.

Выдох: от бедер наклонитесь вниз к левой ноге, стараясь опустить подбородок на левую голень.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

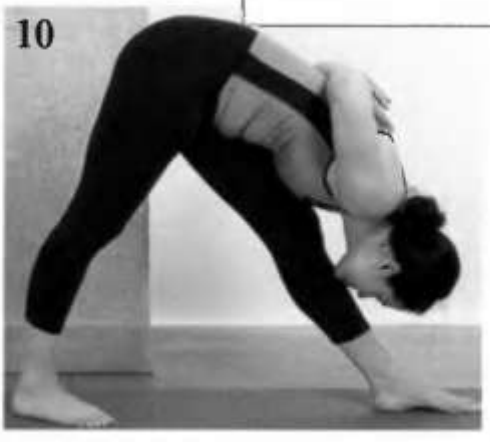
Вдох: с глубоким вдохом вернитесь в нейтральное положение.

Выдох: поверните стопы в другую сторону и повторите выполнение позы.

Для начинающих: если вы не можете сложить руки за спиной, держите их за спиной, как можно больше отводя лопатки назад и раскрывая грудную клетку. Старайтесь ниже опустить туловище во время наклона.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза укрепляет и тонизирует мышцы ног, делает талию тоньше, устраняет слизь из дыхательных путей.



11а

11 Равновесие на одной ноге

Делайте эту позу сначала с правой стороны, на фотографии вы видите, как она выполняется на левой. Начинайте с нейтрального положения. Стойте прямо, стопы вместе, руки опущены.

Вдох: согните левую ногу в колене, держите большой палец большим, указательным и средним пальцами левой руки. Правая рука на талии (*фото 11а*).

Выдох: выпрямите левую ногу и подтяните голову к колену. Держите ногу прямой, мышцы туго натянуты.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимите голову, продолжая держаться за большой палец (*фото 11б*).

Выдох: разверните ногу влево, не меняя положения бедер. Смотрите в противоположную от нее сторону, поверх правого плеча (*фото 11б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: разверните левую ногу вперед.

Выдох: поднимите ее как можно выше и пригните голову к колену.

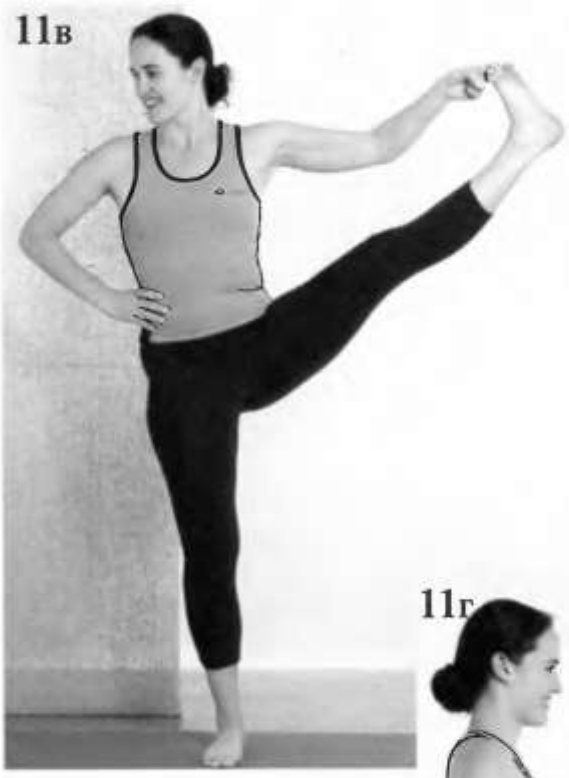
Вдох: отпустите палец, но продолжайте держать ногу поднятой, удерживая ее в том же положении только силой мышц ног. Положите левую руку на талию, подтяните внутрь мышцы живота и зафиксируйте их в таком положении с помощью рук (*фото 11 г*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: опустите ногу на пол.

Вдох: поднимите правую ногу и ухватитесь за большой палец. Повторите упражнение на правой стороне.

11б


11в

Полезные советы:

чтобы сохранять равновесие в этой позе, выберите точку на полу перед вами и сконцентрируйте на ней внимание. Упритесь большим пальцем «стоящей» ноги в пол, напрягите мышцы бедра.

11г

■ **Для начинающих:** поначалу вам понадобится помощь учителя или партнера, чтобы удерживать ногу на весу. Но вы также можете попробовать выполнять это упражнение, опуская ногу на какую-то поверхность нужной высоты и заниматься так, пока не научитесь сохранять равновесие.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза укрепляет мышцы ног, учит сохранять равновесие и улучшает осанку. Она стимулирует нервные окончания копчика и тонизирует почки.

12а

12б

12 Полулотос

Начинайте выполнять эту позу с правой стороны, на фотографии вы видите, как это делается на левой. Приступайте к практике с нейтрального положения. Стойте прямо, стопы вместе, руки опущены.

Вдох: подтяните левую лодыжку к верхней части правого бедра. Поверните левую ногу так, чтобы колено было направлено в пол и находилось на одной линии с другим. Скрепите позу, заведя левую руку за спину и ухватившись за левый большой палец. Стойте в полный рост с поднятой правой рукой (*фото 12 а*).

Выдох: наклонитесь от бедер вперед и положите правую руку к внешней стороне правой стопы. Подтяните подбородок к голени (*фото 12 б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямитесь.

Выдох: опустите левую ногу.

Вдох: поднимите и согните в колене другую. Выполните упражнение на другой стороне.

Для начинающих: тем, кто впервые приступает к занятиям, нелегко выполнить позу целиком, они должны сначала делать только первую часть упражнения, чтобы добиться правильного выполнения асаны, которую вы видите на фото 12 а.

Полезные советы:

если вы не можете дотянуться до большого пальца ноги, попробуйте наклониться вперед, ухватиться за него и выпрямиться. Если не можете выпрямиться или у вас есть проблемы с нижней частью спины, немного согните опорную ногу и затем выпрямитесь.

13 Неровная поза

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза благотворно влияет на нижнюю часть спины, устраняет боли в ней, помогает при смещениях позвоночных дисков, укрепляет наружную их часть. Если у вас была травма нижней части спины, держите эту позу в течение 10 минут. Она укрепляет спину, снижает ревматические боли, делает талию стройнее, укрепляет мышцы ног.

Начинайте выполнение позы с нейтрального положения. Стойте прямо, стопы вместе, руки опущены.

Вдох: первые несколько движений те же, что и в «Поклонении Солнцу» (А) (*см. стр. 32*). Поднимите руки над головой, сложите ладони вместе, как при молитве, смотрите вверх на большие пальцы рук.

Выдох: наклонитесь вперед, положите руки на пол по сторонам от стоп на одной линии с ними.

Вдох: поднимите голову, смотрите вверх в точку «третьего глаза».

Выдох: скачком перекиньте ноги назад, займите позу для отжимания.

Вдох: выпрямите руки, упритесь ладонями в пол и поверните стопы так, чтобы их верхняя часть опиралась на пол, как при выполнении позы Собаки, смотрящей вверх.

Выдох: тяните ягодицы вверх, упритесь ладонями в пол, поверните стопы в обратную сторону, чтобы выполнить позу Собаки, смотрящей вниз.

Вдох: прыжком поставьте ноги между ладонями, согните ноги в коленях и вытяните руки над головой, сложив ладони, как при молитве. Смотрите вверх на большие пальцы.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: наклонитесь вперед, положите ладони по сторонам от стоп, выпрямите ноги, опустите голову к коленям.

Повторите серию с отскоком назад. Вернитесь в положение стоя.

14а

14 Воин А

Вдох: выполните первые три позы «Поклонения Солнцу» (А) (*см. с. 36—37*). Из нейтральной позы (стойте прямо, стопы вместе, руки опущены) поднимите руки над головой, согните ноги в коленях. Смотрите на большие пальцы рук.

Выдох: наклонитесь, положите ладони рядом со стопами, выпрямите ноги и подтяните голову к ногам так, чтобы она оказалась между коленями.

Вдох: смотрите вверх.

Выдох: прыжком переставьте ноги назад и встаньте в позу для отжимания.

Вдох: выполняйте позу Собаки, смотрящей вверх (*см. с. 38*).

Выдох: выполняйте позу Собаки, смотрящей вниз (*см. с. 39*).

Вдох: поставьте правую ногу вперед так, чтобы она оказалась между рук, поднимитесь, сложите руки ладонями вместе, как при молитве, и тяните их вверх, плечи опущены (*фото 14а*). Согните правую ногу под углом 90 градусов, верхняя бедренная часть ноги параллельна полу. Левая нога прямая. Бедра направлены вперед. Раскройте грудную клетку. Смотрите вверх на большие пальцы рук.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямите выставленную вперед ногу, возвращаясь в исходное положение (*фото 14б*), затем повернитесь налево и повторите позу. Переходите к выполнению позы Воин Б.

14б

14в

15а

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

позы Воина А и Б снимают ревматическую боль, напряжение в области шеи и плеч. Они укрепляют ноги, делают талию стройнее. Позы с поднятыми руками стимулируют работу серд[ца]

15 Воин Б

Начинайте выполнение этой позы с заключительной позиции предыдущей.

Выдох: согните левую ногу под углом 90 градусов, голова и торс повернуты вперед. Опустите руки через стороны на высоту плеч, левая — вперед, правая — назад, ладонями вниз. Смотрите поверх левого плеча. Правую сторону корпуса подайте немного назад для сохранения равновесия.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямите согнутую ногу, поверните стопу вправо и повторите позу (*см. фото 15б*).

Выдох: наклонитесь вперед над правой ногой и положите руки по обе стороны стопы. Переставьте правую ногу назад так, чтобы она находилась на одной линии с левой стопой. Выполните позу для отжимания (*см. с. 38*).

Вдох: выполните позу Собаки, смотрящей вверх.

15б

Выдох: выполните позу Собаки, смотрящей вниз.

Вдох: быстро поднимитесь, оттолкнувшись руками, и сядьте, готовясь выполнять позы в таком положении.

Последовательность поз комплекса, которые выполняют стоя:

Наклон вперед А

Наклон вперед А

Наклон вперед Б

Наклон вперед Б

Вытянутый треугольник

Развернутый треугольник

5

Боковая растяжка

6

Широкий угол А

7а

Широкий угол Б

7б

Широкий угол Б

8

Широкий угол В

9

Широкий угол Г

Наклоны в сторону

Равновесие на одной ноге

Равновесие на одной ноге

Равновесие на одной ноге

Равновесие на одной ноге

Полулотос

Полулотос

Неровная поза

Воин А

Воин А

Воин А

Воин Б

Воин Б

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

■ Не следует пытаться выполнять ни одну из поз Воина, если у вас любого рода проблемы с сердцем.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Позы, которые выполняют сидя

Есть два типа поз, которые выполняют сидя: наклоны вперед и повороты корпуса, которые разрабатывают позвоночник, заставляя его крутиться вправо и влево. Такие позы успокаивают ум, помогают насыщать организм, в первую очередь головной мозг, кислородом, способствуют крепкому, здоровому сну. Они растягивают все мышцы спины, делая тело более подвижным и гибким, избавляют от болей в пояснице, укрепляя позвоночник и стимулируя спинно-мозговые нервы. Наклоны вперед растягивают подколенные сухожилия. Массаж мышц живота при скручивании позвоночника активизирует систему пищеварения. Он сам при такой процедуре становится более маневренным, снимается напряжение в плечах и шее.

Наклоны **вперед**

Не пропускайте ни одной позы, как бы ни было трудно. Терпение и постоянные занятия помогут вам научиться правильно выполнять их и станут стимулом к продолжению практики.

1 Растяжка

Выдох: сидя с вытянутыми вперед ногами, упритесь ладонями в пол (они лежат рядом с ягодицами), напрягите мышцы живота и подтяните их вовнутрь. Выполните мула бандха — замок корневой чакры (*см. с. 25*). Подтяните грудную клетку вверх, опустите подбородок вниз. Толкайте пятки от себя.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

ПОЛУВИНЬЯСА

■ Техники выполнения переходных движений и сами они, так называемые виньясы, – то, что отличает аштанга-йогу от других школ. Здесь имеется в виду синхронизация движения и дыхания. Полная виньяса – это, например, «Поклонение Солнцу» (А). При выполнении более сложных упражнений в положении сидя используются полувиньясы. Между позами сделайте вдох, упритесь руками в коврик и попытайтесь оторвать корпус и ноги от пола. Вы можете либо перевернуть стопы и подать торс назад, либо занять позу для отжимания, переместив ноги назад (*см. с. 38*). На вдохе выверните стопы и примите позу Собаки, смотрящей вверх (*см. с. 38*), на выдохе обопритесь на ладони и подтяните ягодицы, переходя к позе Собаки, смотрящей вниз (*см. с. 39*). Теперь сделайте вдох и пробросите ноги между руками, чтобы занять позицию для следующего упражнения.

2 Растяжка спины

Вдох: поднимите руки над головой и потянитесь за ними вверх от основания позвоночника.

Выдох: наклонитесь вперед и возьмитесь большим, указательным и средним пальцами рук за большие пальцы выпрямленных ног. Выверните локти в стороны и попробуйте подтянуть голову к коленям (*фото 2а*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямите руки, поднимите голову, тянитесь вверх по всей длине позвоночника.

Выдох: держитесь руками за стопы и наклоняйтесь вперед, подтягивая голову к коленям (*фото 2б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: снова выпрямите руки, поднимите голову, тяните позвоночник.

Выдох: чтобы сделать растяжку более интенсивной, обхватите правой рукой левое запястье за стопами (*фото 2б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: вернитесь в исходное положение сидя.

Выдох: поднимите корпус и выполните полувиньясу (*см. вставку на предыдущей странице*).

Для начинающих: если вам пока трудно достать до стоп, постарайтесь вытянуться как можно дальше вдоль ног и работать в этом положении. То же самое относится и ко всем остальным позам с наклоном вперед.

3

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза укрепляет руки и запястья, тонизирует сердце, анус и позвоночный столб.

3 Передняя растяжка

Эта поза работает как уравновешивающая для предыдущей и вообще для всех поз с наклоном вперед. Она помогает растягивать всю переднюю часть тела с головы до пальцев ног.

Вдох: сядьте на пол, вытяните ноги вперед.

Выдох: руки поставьте за собой, упритесь ими в пол на расстоянии примерно 30 см от ягодиц, пальцы направлены вперед. Тяните мыски ног от себя, подтягивая их к полу.

Вдох: сделав глубокий вдох, упритесь ладонями в пол и толкайте грудь и бедра вверх. Старайтесь не отрывать стопы от пола, голову откиньте назад.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: опуститесь, возвращаясь в исходное положение.

Вдох: теперь поднимите корпус вверх и выполните полувиньясу.

4 Растяжка с ногой, согнутой в колене

Вдох: сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и положите лодыжку поверх бедренной части левой. Разверните согнутую ногу так, чтобы колено было на полу. Чтобы удерживать ногу в нужной позиции, дотянитесь до нее правой рукой (за спиной) и схватите за пальцы. Одновременно прижимайте левую ногу к полу.

Выдох: наклонитесь вперед над вытянутой ногой и держитесь левой рукой за левую стопу. Положите голову на левую ногу.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимите корпус вверх, отпустите ногу.

Выдох: сидите прямо.

Вдох: согните левую ногу в колене и повторите упражнение на другой стороне. Выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

5 Наклон вперед с опорой на три точки

Вдох: сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Подогните правую, сдвинув икроножную мышцу наружу вправо. Правая стопа направлена назад (пятка смотрит вверх). Убедитесь, что средняя часть согнутой ноги прижата к полу. Сядьте прямо и равномерно распределите вес тела на обе ягодицы.

Выдох: поднимите торс вверх и наклонитесь над вытянутой ногой. Держитесь за стопу и попробуйте дотянуться до нее подбородком. Не отрывайте ягодицы от пола.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: вернитесь в исходное положение сидя.

Выдох: выпрямите правую ногу. Сидите на полу прямо, вытяните ноги перед собой.

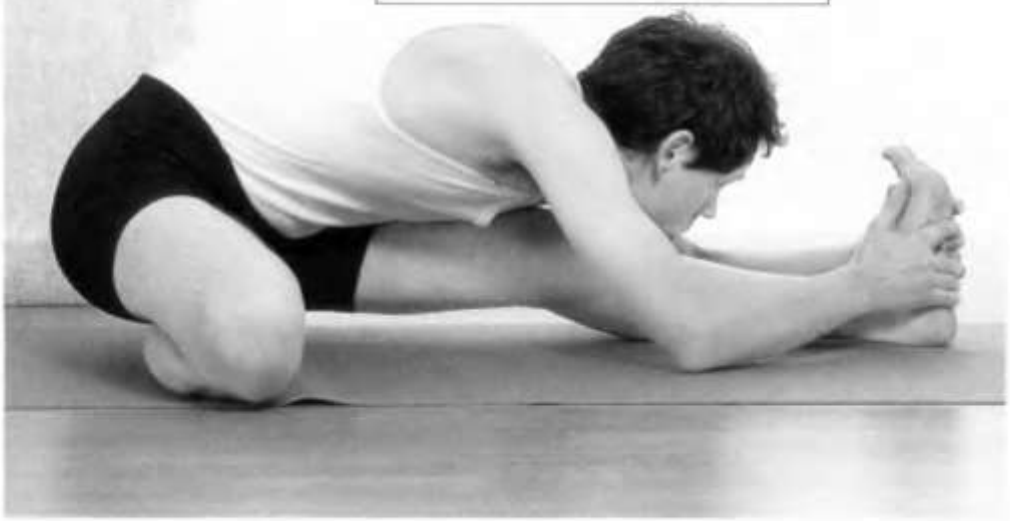
Вдох: подогните левую ногу.

Выдох: повторите позу на другой стороне. Выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

6

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза делает тело более гибким, особенно в области позвоночника, и помогает удлинить подколенные сухожилия.



6 Голова к колену А

Вдох: сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Подогните правую, выверните колено наружу. Правая стопа упирается во внутреннюю бедренную часть левой ноги. Разверните торс, чтобы он был симметричен относительно левой ноги.

Выдох: наклонитесь вперед, держите левую стопу руками, левая нога выпрямлена. Подтяните подбородок к голени.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: вернитесь в исходное положение сидя. Выпрямите правую ногу.

Выдох: сядьте прямо или выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

Вдох: наклоните туловище над левой ногой и повторите асану на другой стороне.

Выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

7 Голова к колену Б

Вдох: сидя, подогните правую ногу и разверните ее на 85 градусов, чтобы стопа оказалась вдоль внутренней стороны левого бедра. Упритесь руками, лежащими сзади около ягодиц, в пол, потяните туловище вверх и вперед так, чтобы анус находился точно над правой пяткой. Выполните замки — уддияна бандха и мула бандха (*см. с. 25*). Не меняя положения ног, разверните туловище так, чтобы оно было

равномерно расположено по обе стороны вытянутой вперед левой ноги (*см. фото 7а*).

Выдох: наклонитесь вперед, подтягивая подбородок к левой голени (*фото 7б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимитесь, вытяните обе ноги вперед в исходное положение.

Выдох: сидите прямо.

Вдох: подогните левую ногу. Повторите упражнение на другой стороне.

Выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

8 Голова к колену В

Вдох: вытяните вперед левую ногу, правую согните. Разверните икроножную мышцу к себе, мыском стопы упритесь в пол так, чтобы пятка была направлена к пупку. Выполните оба основных замка — мула бандха и уддияна бандха (*см. с. 25*).

Выдох: наклонитесь вперед, держитесь обеими руками за левую стопу. Положите корпус на левую ногу, тяните подбородок к голени.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: вернитесь в исходное положение сидя (обе ноги вытянуты вперед).

Выдох: посидите прямо или выполните полувиньясу.

Вдох: согните левую ногу в колене, повторите позу на другой стороне.

Выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

Скручивание **позвоночника и равновесие**

Мягкие повороты корпуса массируют внутренние органы, особенно кишки и почки. Чтобы получить максимальный эффект от выполнения комплекса, делайте упражнения в приведенной последовательности.

1 Маричиасана А

Помните, что все позы Маричиасана следует выполнять, начиная с правой стороны, на фотографиях вы видите их выполнение на левой.

Вдох: сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Согните левую в колене и подтяните пятку как можно выше. Сомкните руки за спиной (левая держит правую за запястье), чтобы удерживать согнутую ногу в нужном положении, наклонитесь вперед к вытянутой правой ноге.

Выдох: прижимайте грудь к правой ноге, не сгибая ее, согнутая левая стоит вертикально. Опустите подбородок на голень.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: выпрямитесь, вытяните согнутую в колене ногу.

Выдох: посидите прямо или проделайте полувиньясы.

Вдох: повторите упражнение на другой стороне. По окончании обязательна полувиньяса, чтобы перейти к следующей позе.

2а

2 Маричиасана Б

Вдох: согните правую ногу и подтяните стопу как можно выше к внутренней стороне левой ноги, поддерживайте колено (*фото 2а*). Наклоняйте его к полу, одновременно тянитесь вверх, стараясь сидеть прямо и помогая себе кончиками пальцев правой ноги. Теперь подверните левую так, чтобы пятка была как можно ближе к левой ягодице.

Выдох: наклонитесь вперед. Заведя левую руку за спину, возьмитесь за запястье правой. Опускайте голову на пол.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: вернитесь в исходное положение, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Вы можете либо посидеть так и тянуть позвоночник через макушку вверх, либо выполнить полувиньясу.

Вдох: повторите ту же позу на другой стороне, по завершении снова сделайте полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе.

2б

3 Маричиасана В

Вдох: согните левую ногу в колене и подтяните ее так, чтобы пятка находилась как можно ближе к ягодицам. Правая нога вытянута вперед.

Выдох: повернитесь в сторону согнутой ноги. Заведите левую руку за спину, правой удерживайте ее за запястье. Смотрите поверх левого плеча.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: вернитесь в исходное положение, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Посидите, тяните позвоночник вверх или сделайте полувиньясу.

Вдох: выполните ту же позу на другой стороне, по ее завершении снова полувиньяса, чтобы перейти к следующей позе.

3

4а

4б

4 Маричиасана Г

Вдох: сядьте прямо, согните правую ногу в колене и подтягивайте стопу как можно выше, колено согнутой левой ноги старайтесь прижимать к полу. Левая пятка должна быть как можно ближе к левой ягодице. Поза во многом напоминает версию Б этой серии.

Выдох: повернитесь к левой ноге, правой рукой постарайтесь подтянуть колено левой ноги под мышку, левую руку заведите за спину и удерживайте правую руку, держа ее за запястье. Смотрите поверх левого плеча (*фото 4а*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: вернитесь в исходное положение, сидя, тяните позвоночник вверх или проделайте полувиньясу.

Вдох: выполните ту же позу на другой стороне, по завершении снова обязательна полувиньяса, чтобы перейти к следующей позе.

Для начинающих: чтобы успешно справляться с этими позами, следует научиться хорошо делать стоя Полулотос (*см. с. 62*), а также позу 4 предыдущего комплекса, который выполняют сидя (*см. с. 74*) Они подготовят вас к работе с серией Маричиасана (версии Б и Г).

5 Лодка А

Вдох: немного согните ноги в коленях так, чтобы стопы находились примерно в 45 см от ягодиц. Заведите руки под колени, поддерживая их, наклоняйтесь назад до тех пор, пока не будете балансировать на ягодицах. Затем переходите к позе Лодка Б.

5

6 Лодка Б

Балансируя на ягодицах, выпрямите ноги и руки. Руки направлены к коленям (*см. фото 6*). Смотрите вперед вдоль переносицы.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: положите руки на пол рядом с ягодицами, согните ноги в коленях, не опуская стоп на пол. Приподнимитесь на руках.

Выдох: опуститесь на пол и повторите позу еще раз.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Повторяйте серию 3—6 раз, с передышками между ними.

6

8

7

7 Подтягивание на руках А

Вдох: из позы Собаки, смотрящей вниз (*см. с. 39*), прыжком перекиньте ноги поверх рук так, чтобы стопы находились перед лежащими на полу ладонями. Наклонитесь и попытайтесь найти положение, когда бедренная верхняя часть ног опирается на переднюю часть рук. Сохраняйте равновесие, балансируя на руках. Положите правую стопу поверх левой. Выпрямите руки. Смотрите вперед, вдоль переносицы.

8 Подтягивание на руках Б

Выдох: согните руки в локтях и отведите их назад, затем опускайте корпус так, чтобы просунуть стопы сквозь руки. Опустите лоб на пол.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: поднимите голову, перенесите стопы вперед и выпрямите ноги.

Сидячие позы повышенной сложности

Если вы овладели наклонами вперед и поворотами корпуса, можете переходить к изучению поз повышенной сложности. Выполнение некоторых из них требует участия партнера, который будет помогать вам занять верное положение.

1

1 Черепаха

Вдох: из позы Собаки, смотрящей вниз (*см. с. 39*), прыжком перебросьте ноги так, чтобы они оказались впереди рук, а вы сами на корточках. Затем перекиньте руки через ноги и опустите ягодицы на пол. Наклонитесь вперед, стараясь опустить на пол грудь и подбородок. Выпрямите руки, отводя их в стороны и немного назад. Тяните пятки от себя, а пальцы ног к себе, таким образом полностью растягивая спину и заднюю часть ног.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

2 Спящая черепаха

Предостережение: если вы новичок в таких позах, следующую часть упражнения непременно выполняйте с помощью опытного инструктора.

Выдох: после предыдущей позы инструктор должен отвести ваши руки назад за спину так, чтобы можно было взяться правой за запястье левой. После того, как вы опустите лоб на пол, он (или она) должен поднять вашу правую ногу, держа ее за стопу и положить за голову, затем — левую, и уместить ее поверх правой стопы.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Более опытным ученикам, которые работают под присмотром инструктора, мы рекомендуем при вдохе опускать руки и класть их рядом с ягодицами. Затем, отталкиваясь ладонями от пола, поднимайте голову и торс, ноги скрещены за головой.

Выдох: зафиксируйте позу.

Вдох: оторвите ягодицы от пола.

Выдох: опустите ноги, согните их в коленях и поставьте рядом с ладонями.

Вдох: держите позу, сохраняя равновесие.

Выдох: прыжком переставьте ноги назад и займите позу для отжимания (*см. с. 38*), выполните полувиньясу, чтобы перейти к следующему упражнению. Более опытные ученики могут попробовать балансировать на локтях и из такого положения перейти к позе для отжимания.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает очистить все 72000 энергетических каналов и укрепляет позвоночник. Выполняющий ее полностью сосредоточен на том, что делает, его не волнуют внешние раздражители.

3 Эмбрион в утробе

Вдох: сядьте в позу Лотоса, согнув правую ногу и положив лодыжку поверх верхней бедренной части левой ноги, затем согните левую ногу, положите лодыжку поверх верхней бедренной части правой ноги. Поднимите скрещенные ноги и, поддерживая правое колено левой рукой, просуньте под них правую руку (*см. фото 3а*). Если вы будете достаточно потными, рука легко проскользнет внутрь. Затем проделайте то же самое с другой рукой. Балансируйте на ягодицах. Притягивайте голову к коленям, держа ее руками около ушей.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: наклоняйте голову вперед, подтягивая подбородок к грудине, продолжая поддерживать голову обеими руками (*см. фото 3б*).

Выдох: удерживая позвоночник согнутым, откидывайтесь назад (*фото 3в*). Перекатывайтесь взад-вперед. Повторите эти движения девять раз. При их выполнении смотрите вниз.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза укрепляет матку, тонизирует и очищает печень и селезенку, а также снимает блоки в манипура-чакре, расположенной в области пупка.

4 Петух

Вдох: на последнем перекате вперед при выполнении предыдущей позы выпрямитесь и обопритесь на руки, балансируйте на них, чтобы сохранить равновесие. Ягодицы и ноги не должны касаться пола. Как можно больше поднимите грудь и спину, выполните уддияна бандха, но при этом отпустите замок корневой чакры — мула бандха.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: опустите ягодицы на пол. Высвободите руки.

Для начинающих: разомкните ноги и переставьте их назад, заняв позу для отжимания, затем выполните полувиньясу. Позы Эмбрион в утробе и Петух требуют тщательной большой практики. Но прежде всего следует отработать позу Лотоса так, чтобы чувствовать себя в ней комфортно. Только после этого можно идти дальше.

Для тех, кто совершенствуется: оставайтесь в позе Лотоса, освобождайте ноги и выходите из нее только тогда, когда переходите в позицию для отжимания.

5 Поза со стопами, сложенными вместе

Вдох: сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Согните колени и соедините стопы. Опустите колени в стороны так, чтобы подошвы были вывернуты наружу. Расправьте грудную клетку, подтяните ее вверх и постарайтесь опустить колени как можно ниже к полу. Опустите подбородок вниз, упритесь в верхнюю часть грудины (*фото 5а*).

Выдох: наклонитесь вперед, стараясь дотянуться подбородком до пола (*фото 5б*). Выполните замки — уддияна бандха и мула бандха.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимитесь и снова упритесь подбородком в верхнюю часть грудины.

Выдох: свернитесь клубочком и выгните позвоночник так, чтобы подтянуть к стопам макушку.

Вдох: поднимитесь, выпрямитесь. Оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: выйдите из позы, подняв колени и соединив их.

Вдох: положите ладони на пол по бокам так, чтобы пальцы были направлены вперед, приподнимите тело вверх (отрывая его от пола), перенося вес полностью на руки.

Выдох: махом переставьте ноги назад, выполните полувиньясу (*см. с. 72*).

6а

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза укрепляет поясничный нерв и предотвращает боли в нижней части спины, но ее не рекомендуется выполнять во время беременности. Упражнение укрепляет поясницу и очищает энергетические каналы.

6б

6в

6 Угол

Вдох: сядьте, разведите ноги в стороны как можно шире. Держитесь руками за боковые стороны стоп, вытягивайтесь вдоль позвоночника, поднимите голову и грудь.

Выдох: втяните мышцы живота вовнутрь как можно сильнее, наклонитесь вперед. Старайтесь опустить грудь и подбородок на пол (*фото 6а*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимите голову и выпрямите руки, продолжая держаться за стопы (*фото 6б*).

Выдох: одним движением поднимите ноги так высоко, чтобы балансировать только на ягодицах, не опускайте голову, смотрите вверх, в точку «третьего глаза». Выпрямите руки, тяните заднюю часть ног (*фото 6в*). Выполните оба основных замка — уддияна бандха и мула бандха.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: опустите ноги, скрестите их перед собой. Положите ладони на пол по бокам от себя.

Вдох: поднимитесь, затем проброситe ноги назад, чтобы занять позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувиньясу (*см. с. 72*).

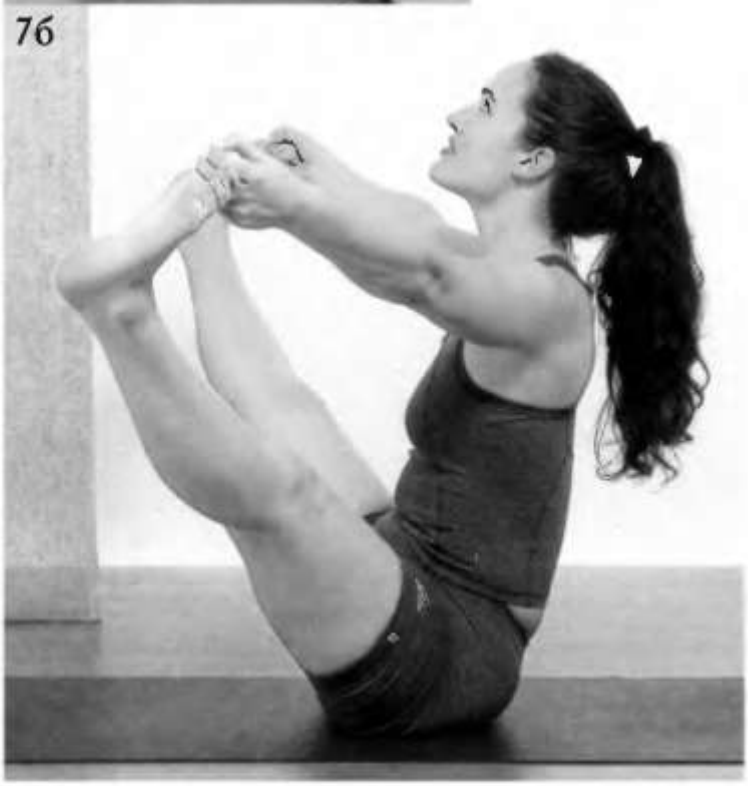
Для начинающих: очень трудно сразу одним движением поднять ноги высоко вверх в таком положении, поэтому поначалу вы будете сгибать ноги в коленях и балансировать на ягодицах, а затем выпрямлять ноги.

7а

7 Спящий угол

Вдох: скачком сядьте, из этого исходного положения лягте на спину, держите ноги вместе, напрягите мышцы. Положите ладони на пол по бокам, выдохните.

7б



Вдох: поднимите обе ноги одновременно под углом 90 градусов. Опирайтесь на ладони.

7в

Выдох: заведите ноги назад, чтобы они коснулись пола у вас за головой, расставьте их как можно шире в стороны, держитесь руками за большие пальцы (*см. фото 7а*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: одним движением перекатитесь назад и займите позу «Угол — ноги подняты вверх, вы балансируете на ягодицах». Втяните живот вовнутрь, напрягите мышцы спины, смотрите вверх (*фото 7б*).

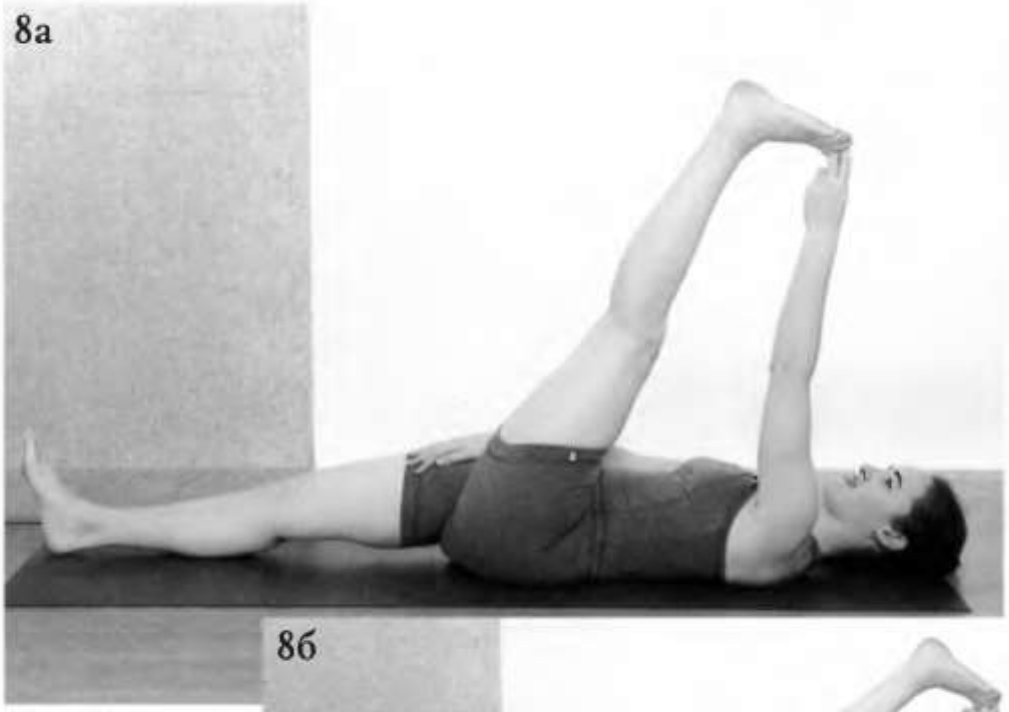
Выдох: наклоняйтесь вперед и медленно перекатывайтесь вниз так, чтобы ноги коснулись пола. Стремитесь опустить грудь и подбородок на пол (*7в*).

Вдох: поднимите голову и выпрямите руки, продолжая удерживать стопы.

Выдох: опустите ноги на пол.

Вдох: сядьте, скрестите ноги, положите ладони по бокам от себя, затем оттолкнитесь от пола.

Выдох: перебросьте ноги назад и займите позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувинъясу (*см. с. 72*).



8 Равновесие на одной ноге для ленивых

Примечание: Эта поза должна сначала выполняться на правой стороне, на фотографиях вы видите, как ее делают на левой.

Вдох: сядьте прямо, ноги вытянуты вперед, ладони на полу по бокам. Напрягите мышцы ног и выдохните.

Вдох: прижимая правую ногу к полу, поднимите левую, не сгибая, под углом 90 градусов. Держитесь левой рукой за большой палец ноги, правую положите поверх верхней бедренной части правой ноги, чтобы прижимать ее к полу (*фото 8а*).

Выдох: подтягивайте левую ногу к себе, приподнимите голову так, чтобы дотянуться до колена носом (*8б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: опустите голову на пол.

Выдох: опустите левую ногу на пол.

Вдох: повторите движения на другой стороне.

Для начинающих: выполнять полувиньясу между этой и следующей позами необязательно.

Для тех, кто совершенствуется: окончив выполнение этой позы, перейдите к упражнению для отжимания (*см. с. 38*). Для этого поднимите обе ноги, заведите их за голову, выгнув спину, держа согнутые руки под плечами, локти развернуты в стороны. Оттолкнитесь, перевернитесь назад.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:
позы 8 и 9 стимулируют кровообращение в ногах, очищают вены, толстую кишку и мочевыводящие пути, сгоняют жир с талии.

9 Боковой угол

Примечание: Эта поза должна выполняться сначала на правой стороне, на фотографиях вы видите, как её делают на левой.

Перед началом этой позы повторите два последних движения предыдущей (*см. с. 89*).

Вдох: опустите голову на пол.

Выдох: отведите левую ногу в сторону, влево, продолжая держаться за большой палец. Поверните голову в противоположную сторону и смотрите поверх правого плеча.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимите ногу вверх.

Выдох: затем поднимите голову и коснитесь носом левого колена.

Вдох: опустите голову.

Выдох: опустите ногу на пол.

Вдох: повторите упражнение на другой стороне.

Для начинающих: выполните виньясу, затем на вдохе займите исходное положение сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Оттолкнитесь от пола, опираясь на ладони. Сделайте выдох, перекиньте ноги назад и займите позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувиньясу (*см. с. 72*).

Для тех, кто совершенствуется: перевернитесь через голову (как рекомендовано ранее) и займите позу для отжимания, чтобы выполнить позу полувиньясу.

10б

10а

Предостережение:
(для поз 10, 11 и последующих поз): если вас травмируют внезапные резкие движения или у вас проблемы с шейным отделом позвоночника, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед тем, как практиковать эти и две следующие асаны.

10 Задний угол, замкнутый большими пальцами

Вдох: прыжком займите исходное положение — сядьте прямо, ноги вытянуты вперед.

Выдох: лягте, ноги вместе, руки по бокам, ладони на полу.

Вдох: опираясь на обе ладони, поднимите и опрокиньте ноги за голову так, чтобы пальцы коснулись пола. Удерживайте большими и указательными пальцами рук большие пальцы стоп (*фото 10а*).

Выдох: оставайтесь в этом положении в течение всего выдоха.

Вдох: не отпуская пальцы ног, перевернитесь вперед до тех пор, когда сможете балансировать на ягодицах. При этом руки должны быть прямыми, грудная клетка расправлена, мышцы живота втянуты вовнутрь. Поднимите голову, смотрите вверх в точку «третьего глаза» (*фото 10б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: освободите пальцы ног, положите руки на пол, ладонями вниз вдоль тела. Упритесь руками в пол.

Вдох: поднимитесь.

Выдох: перекиньте ноги назад и займите позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувиньясу (*см. с. 72*), чтобы перейти к следующему упражнению.

11 Задний угол

Вдох: сядьте, спина прямая, ноги вытянуты вперед.

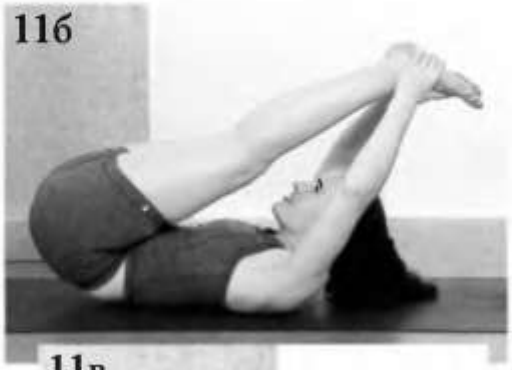
Выдох: лягте на спину, ноги вместе, руки по бокам.

Вдох: как и в предыдущей позе, поднимите и опрокиньте ноги за голову, чтобы пальцы коснулись пола (*фото 11а*), держитесь руками за боковые части стоп, ближе к пяткам.

Выдох: держите позу во время всего выдоха.

11а

11б



11в

Вдох: перекатитесь одним движением вперед так, чтобы балансировать на ягодицах, продолжая удерживать ноги руками.

Выдох: подтяните ноги к голове, прижмите лицо к коленям.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: выпрямите и отпустите ноги, положите руки ладонями вниз около ягодиц.

Вдох: оттолкнитесь руками от пола.

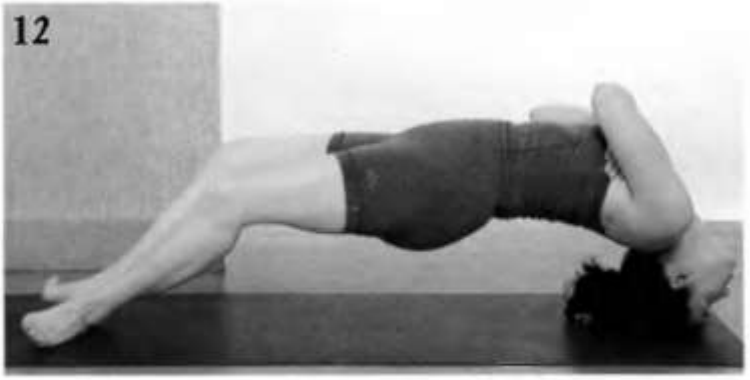
Выдох: перекиньте ноги назад, займите позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувинья-су (*см. с. 72*).

12 Мостик

Вдох: сядьте, спина прямая, ноги вытянуты вперед.

Выдох: лягте на спину, ноги вместе.

12



Вдох: выполните вдох в таком положении.

Выдох: немного согните колени, разверните стопы под углом в 45 градусов, соедините пятки, касаясь пола боковой стороной стоп. Выгните спину, упритесь макушкой в пол. Выпрямите ноги и тяните грудь и лобковую кость вверх.

Вдох: скрестите руки на груди так, чтобы балансировать только на макушке и стопах.

Выдох: опуститесь на пол.

Следующие упражнения представляют большую сложность.

13 Радуга

Вдох: сядьте прямо, ноги вытянуты вперед, потом лягте на спину.

Выдох: согните оба колена, подвиньте пятки как можно ближе к ягодицам. Стопы на ширине бедер, параллельно друг другу. Согните локти, положите руки точно под плечи, пальцы повернуты к стопам. Тяните копчик и лобковую кость к голове.

Вдох: оставайтесь в этом положении в течение всего вдоха.

Выдох: оттолкнитесь руками и ногами от пола, поднимайте бедра и грудь вверх. Напрягите мышцы ног и бедер, выпрямите локти. Опустите голову назад, смотрите на кончик носа.

Для начинающих: выполняйте последние движения в несколько этапов. Немного поднимитесь, упритесь макушкой в пол, оставайтесь в этом положении в течение двух полных дыхательных циклов, затем оттолкнитесь руками от пола еще раз и выполните позу полностью.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: мягко опуститесь на пол.

Дыхание: оставайтесь в этом положении некоторое время, потом повторите позу три раза.

13

14а

14 Радуга А — выполняется с партнером

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Скрестите руки на груди, положите ладони под мышки. Подтяните копчик внутрь. Ваш партнер должен поддерживать вас за талию.

Вдох: опустите подбородок, упирайтесь им в верхнюю часть грудной клетки.

Выдох: толкайте бедра вперед и одновременно переносите вес тела на бедренную часть ног и пальцы. Наклоняйтесь назад, партнер страхует вас (*фото 14а*).

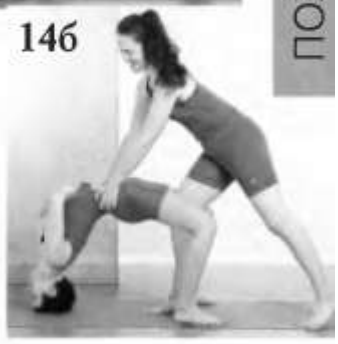
Вдох: наклоняйтесь и поднимайтесь несколько раз подряд, каждый раз держите позицию в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: еще раз нагнитесь назад, сколько можете. Пусть партнер опускает вас вниз так, чтобы голова коснулась пола (*фото 14б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: сделайте глубокий вдох, пока партнер будет поднимать вас, возвращая в положение стоя.

14б



15 Радуга Б — выполняется с партнером

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Скрестите руки на груди, ладони под мышками или сложены вместе перед грудью, как при молитве. Подберите копчик внутрь. Тяните позвоночник вверх. Партнер должен поддерживать вас за верхнюю часть бедер.

Вдох: стойте прямо.

Выдох: наклоняйтесь назад, держа руки за головой до тех пор, пока не опустите ладони на пол (*фото 15б и 15в*).

Вдох: старайтесь по возможности максимально выгнуть тело вверх и двигать руки ближе к пяткам.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: перенесите вес тела на руки.

Вдох: одним движением оттолкнитесь от пола и выпрямитесь (с помощью партнера).

15а

После выполнения серии этих движений вернитесь в исходное положение — сидя на полу — и сделайте один глубокий наклон вперед. Оставайтесь в этом положении в течение 10 полных дыхательных циклов.

15б

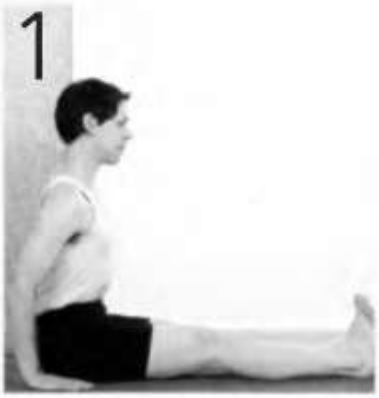
15в

15г

НАКЛОНЫ НАЗАД

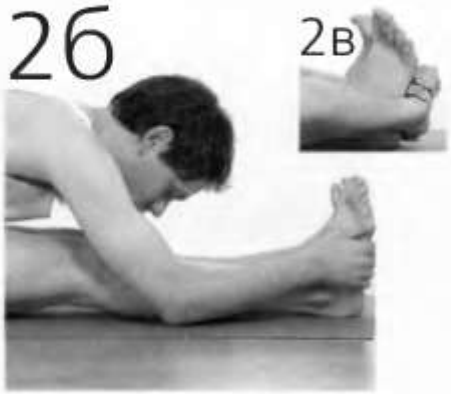
■ Такие позы укрепляют позвоночник, делают его более гибким, подготавливая тело к выполнению продвинутых поз. Всегда заканчивайте позы с наклоном вперед и растяжкой спины (*см. с. 73*), чтобы устранить любые неприятности в ней.

Последовательность поз комплекса наклоны вперед:



Растяжка

Растяжка спины



Растяжка спины

Передняя растяжка

Растяжка с ногой,
согнутой в колене

Наклон вперед с опорой
на три точки

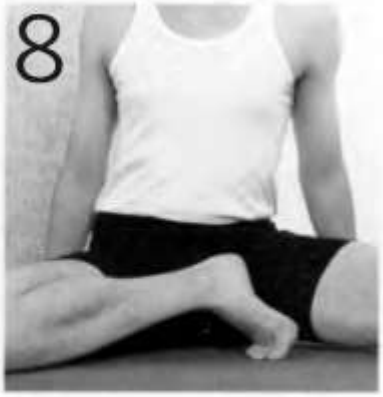
Последовательность поз комплекса скручивание позвоночника и равновесие:

Голова к колену А

Маричиасана А

Голова к колену Б

Маричиасана Б



Голова к колену В

Маричиасана Б

3

Маричиасана В

4а 4б

Маричиасана Г

5

Лодка А

6

Лодка Б

7

Подтягивание на руках А

8

Подтягивание на руках Б

Последовательность поз комплекса повышенной сложности:

Черепаха

Спящая черепаха

Эмбрион в утробе

Эмбрион в утробе

Эмбрион в утробе

Петух

Поза со стопами, сложенными вместе

Угол

Угол

Спящий угол

Угол

Спящий угол

7в

Спящий угол

8а

Равновесие на одной ноге для ленивых

8б

Равновесие на одной ноге для ленивых

9

Боковой угол

10а

Задний угол, замкнутый большими пальцами

10б

Задний угол, замкнутый большими пальцами

11а

Задний угол

11б

Задний угол

11в

Задний угол

12

Мостик

13

Радуга

14а

Радуга А – выполняется с партнером

14б

Радуга А – выполняется с партнером

Радуга – выполняется с партнером

Радуга Б – выполняется с партнером

Радуга Б – выполняется с партнером

Радуга Б – выполняется с партнером

С ПАРТНЕРОМ НАДЕЖНЕЕ

■ При выполнении наиболее сложных поз аштанга-йоги очень полезно работать в паре с партнером, предпочтительно с инструктором или с практикующим приятелем – теми, кто хорошо знает асаны. Имея поддержку в самых трудных позах, подобных наклонам назад, вы обретете уверенность и со временем сможете выполнять их самостоятельно.

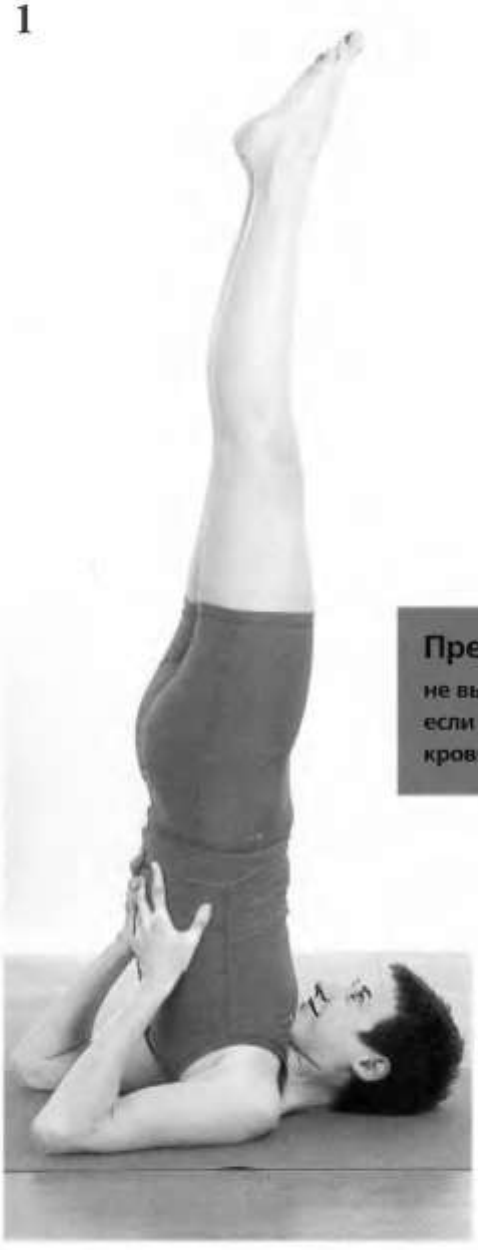
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Завершающие позы

Завершающий цикл состоит из двух частей, обе включают перевернутые позы. Одна — последовательность из семи асан, первые пять из которых входят в комплекс упражнений для всего тела, две последние — дополнительные. Даже если вы не справляетесь полностью с предыдущими сериями поз, всегда заканчивайте занятия первыми пятью асанами этой последовательности и позой для расслабления (*см. с. 31*). Начинающие должны разучивать их одновременно с остальными упражнениями. Во второй части особое значение придается стойке на голове. Этот комплекс труднее, приступать к нему следует только после освоения первой половины цикла.

Комплекс упражнений для всего тела

1



Этот комплекс получил такое название потому, что стимулирует все органы и системы. Особенно это относится к стойке на плечах. В древних текстах говорится, что это «королева» поз, ее выполнение имеет огромное значение, она помогает организму обрести утраченную гармонию.

Предостережение:
не выполняйте этот цикл, если у вас высокое кровяное давление.

1 Стойка на плечах

Вдох: выполнив полувиньясу, прыжком сядьте, спина прямая, ноги вытянуты вперед.

Выдох: лягте на спину, ноги вместе, руки по бокам.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение пяти полных дыхательных циклов.

Вдох: напрягите колени и, опираясь на ладони, поднимите ноги над головой. Одновременно поднимайте корпус до вертикального положения. Подбородок упирается в верхнюю часть груди, ноги параллельны полу. Согните руки в локтях, поддерживайте спину, держа их как можно ближе к плечам. Тяните ноги вверх, балансируя на лопатках, голове и шее. Смотрите на кончик носа. Мышцы ног очень активны, пальцы направлены строго вверх.

Дыхание: эту позу можно выдерживать до получаса. Начинающим достаточно оставаться в ней в течение двадцати пяти полных дыхательных циклов.

Из этой позы вы можете перевернуться через голову и затем выполнить полувиньясу, чтобы перейти к следующей позе. Однако, чтобы научиться делать это, потребуется много времени. Для начала можно сразу переходить к следующей позе.

Для начинающих: вы также можете попробовать вставать в такую позу, подтягивая сначала колени к груди, затем отрывать бедра от пола, толкая их вверх, одновременно выпрямляя ноги и поддерживая корпус руками. Поднять ноги надо высоко и тянуть их вверх так, чтобы подбородок уперся в верхнюю часть грудины.

2 Плуг

Выдох: из стойки на плечах переходите к выполнению этой позы: сожмите колени, опустите ноги за головой (*фото 2а*), верхняя часть стоп на полу, руки вытянуты за спиной. Бедра должны быть прямо над плечами, подбородок упирается в верхнюю часть грудины. Поддерживайте спину руками (*фото 2б*).

2а

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение двадцати пяти полных дыхательных циклов.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает очистить кишечник от шлаков, укрепляет поясницу и шею.

2б

3

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает избавиться от боли и звона в ушах.

3 Упражнения для ушей

Выдох: пригните колени к полу и зажмите ими уши. Сложите руки на икрах. Снимите замок корневой чакры мула бандха и выполните уддияна бандха, замок нижней части живота.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

4а

4 Перевернутая поза Лотоса

Вдох: выпрямите колени и войдите в стойку на плечах.

Выдох: согните правую ногу и положите лодыжку на верхнюю бедренную часть левой, как можно ближе к основанию бедра. Согните левую ногу и подтяните стопу на середину наружной верхней части правой, как при выполнении позы Лотоса. Колени и бедра должны быть па-

4б

раллельны полу. Поддерживайте колени выпрямленными руками (*см. фото 4б*). Выполните оба замка.

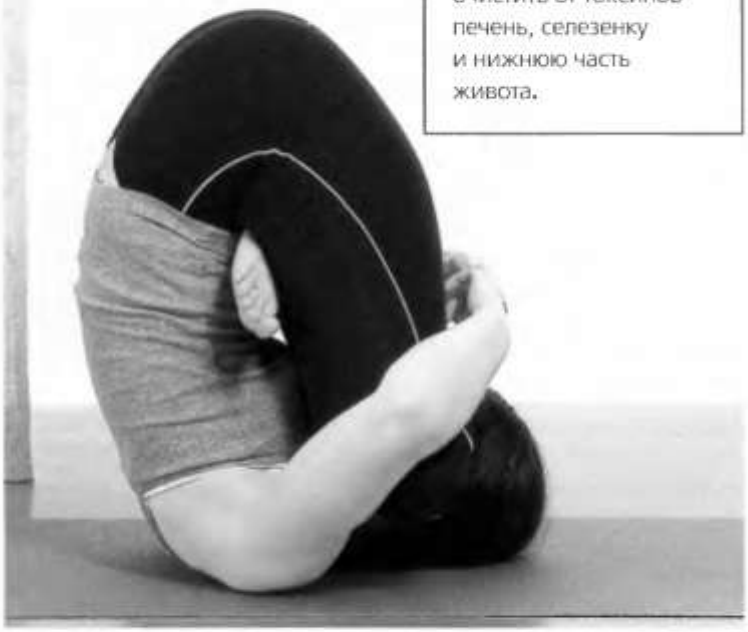
Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

Для начинающих: если не получается полностью поза Лотоса, просто согните ноги в коленях и скрестите лодыжки.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза очищает толстую кишку и мочевыводящие пути, укрепляет позвоночный столб.

5



БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

эта поза помогает очистить от токсинов печень, селезенку и нижнюю часть живота.

5 Эмбрион

Выдох: подтяните колени к голове. Обхватите их руками, прижимая к себе как можно ближе. Держитесь правой рукой за левое запястье.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

6а

6 Рыба

Вдох: освободите ноги, положите руки вдоль тела, ладонями вниз. Очень медленно, один позвонок за другим, опускайте корпус на пол, не поднимая, а наоборот, прижимая голову к полу, не разъединяя ноги, которые все еще сложены, как в позе Лотоса (*фото 6а*). Поднимитесь на локтях, прижмите колени к полу и прогните спину так, чтобы положить макушку на пол. Тяните грудь вверх. Придерживайте ноги руками (*фото 6б*).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

обе эти позы – 6 и 7 – уравновешивают комплекс упражнений для всего тела. Они снимают всякие перетяжки, перекосы в шее (плюс потенциальные боли в плечах и пояснице), возникшие во время занятий. Обе позы также очищают печень, пищевод и селезенку.

7 Растягивающая поза

Выдох: выпрямите руки и ноги, лежите ровно на полу.

Вдох: поднимите ноги под углом 45 градусов, тяните пальцы от себя. Соедините ладони, руки вытяните параллельно ногам (*фото 7*). Удерживайте грудную клетку приподнятой, макушкой опирайтесь на пол. Мышцы тела напряжены.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

Вдох: опустите руки и ноги на пол.

Выдох: войдите в позу плуга (*см. с. 107*), руки ладонями вниз на полу по обе стороны головы. Перевернитесь в позу для отжимания и выполните полувиньясу.

Для начинающих: если вам трудно переворачиваться через голову, можете сесть и после этого выполнить полувиньясу.

Последовательность поз комплекса

1

Стойка на плечах

2а

Плуг

2б

Плуг

3

Упражнение для ушей

4а

Перевернутая поза Лотоса

4б

Перевернутая поза Лотоса

5

Эмбрион

6а

Рыба

6б

Рыба

7

Растягивающая поза

БЛАГОТВОРНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

комплекс упражнений для всего тела помогает насытить все органы и системы кислородом, улучшает кровообращение, обновляет организм, заряжая его дополнительной энергией. Особенно стимулируются щитовидная и паращитовидная железы, которые расположены в нижней части шеи и регулируют гормональный баланс. Все это содействует гармонии разума, тела и души. Эти позы помогают справиться с астматическими состояниями, запорами, проблемами органов дыхания, гипертензией, бессонницей, головными болями. Они успокаивают нервную систему, помогают унять волнения ума, вселяют уверенность.

Комплекс упражнений со стойкой на голове

Стойка на голове считается «королем» всех асан. Голова — местонахождение мозга, контролирующего нервную систему. Он — вместилище ума. Подобно тому, как любая страна может процветать под руководством мудрого правителя, так и здоровье тела обусловлено здоровьем разума.

1а

1 Стойка на голове

Вдох: прыжком после выполнения полувиньясы (*см. с. 72*) опуститесь на колени. Предплечья опираются на пол, локти разведены на ширину плеч. Переплетите пальцы рук (*фото 1а*).

Выдох: опустите голову так, чтобы макушка упиралась в пол, затылок прижат к рукам. Выпрямите ноги и перемещайте стопы к голове до тех пор, пока корпус не займет вертикальное положение. Сомкните колени и оттолкнитесь обеими ногами от пола, напрягая мышцы живота, прижимая предплечья к полу (*фото 1б*). Напрягите мышцы ног и торса, тяните мыски вверх (*фото 1в*). Выполните основные замки.

Для начинающих: колени согните и тяните к груди, пока торс не примет вертикальное положение. Постарайтесь обрести равновесие, выпрямляйте ноги.

Дыхание: дышите ровно, равномерно. Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Те, кто давно занимается йогой, могут держать эту стойку по 3 часа. Но если вы недавно начали изучать эту позу, ваша задача — научиться держать ее в течение двадцати пяти полных дыхательных циклов. Продвинутые ученики могут попробовать оставаться в ней не менее пяти минут, чтобы добиться максимального результата от ее выполнения.

Вдох: поднимите голову и перенесите вес тела на предплечья.

Выдох: пригните голову к полу и медленно опускайте ноги вниз, сгибая их в коленях.

Дыхание: опирайтесь ягодицами на пятки, голова опущена, лоб на полу, руки вдоль тела. Поддерживайте стопы руками. Оставайтесь в этом положении в течение двух минут.

Вдох: сядьте, руки по бокам.

Выдох: прыжком займите позу для отжимания (*см. с. 38*). Выполните полувиньясу (*см. с. 72*).

Предостережение:

это трудная поза, осваивать ее следует под присмотром опытного инструктора, только после изучения первого комплекса асан. Если будете работать самостоятельно, лучше подстраховаться, выбрав для этого место возле стены. При высоком кровяном давлении эта поза противопоказана.

2а

2 Замкнутый лотос

Вдох: прыжком займите исходное положение сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед.

Выдох: согните правую ногу и положите стопу поверх левого бедра как можно выше. Теперь согните левую ногу и положите стопу поверх правого бедра. Наклонитесь вперед, заведите левую руку за спину и ухватитесь за большой палец левой стопы (*фото 2а*). Затем заведите правую руку за спину и ухватитесь за большой палец правой (*фото 2б*).

Вдох: тяните грудную клетку вверх, выпрямите спину, немного наклоните голову вперед так, чтобы подбородок уперся в верхнюю часть грудины.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

2б

3 Йога-мудра (символ йоги)

Выдох: продолжая удерживать большие пальцы стоп руками, наклонитесь вперед как можно ниже, чтобы коснуться пола лбом (в перспективе, по мере приобретения навыков, и подбородком).

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение десяти полных дыхательных циклов.

Вдох: поднимите голову и корпус вверх, отпустите большие пальцы ног.

Выдох: положите обе ладони на пол на расстоянии 30 см от ягодиц, пальцы направлены вперед. Поднимите грудь, расправьте плечи и наклоните голову назад.

Вдох: вернитесь в нейтральное положение.

4 Лотос

Выдох: положите руки на колени, ладонями вверх, соедините вместе большой и указательный пальцы. Потяните шейный отдел позвоночника, наклонив голову немного вперед, упритесь подбородком в верхнюю часть грудины.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение двадцати пяти полных дыхательных циклов.

5 Выпрямляющаяся пружина

Вдох: Положите руки на пол рядом с ягодицами, перенесите на них вес тела и оттолкнитесь, поднимая на руках корпус и ноги, все еще находящиеся в позе Лотоса.

Дыхание: оставайтесь в этом положении в течение двадцати пяти полных дыхательных циклов.

Выдох: одним махом перебросьте ноги назад. Выполните полувиньясу (*см. с. 72*). Закончите позой для релаксации (*см. с. 31*).

Комплекс упражнений со стойкой на голове: последовательность выполнения

Подготовка к стойке на голове

Стойка на голове

Стойка на голове

Замкнутый Лотос

Замкнутый Лотос

Йога-мудра (символ йоги)

Лотос

Выпрямляющаяся пружина

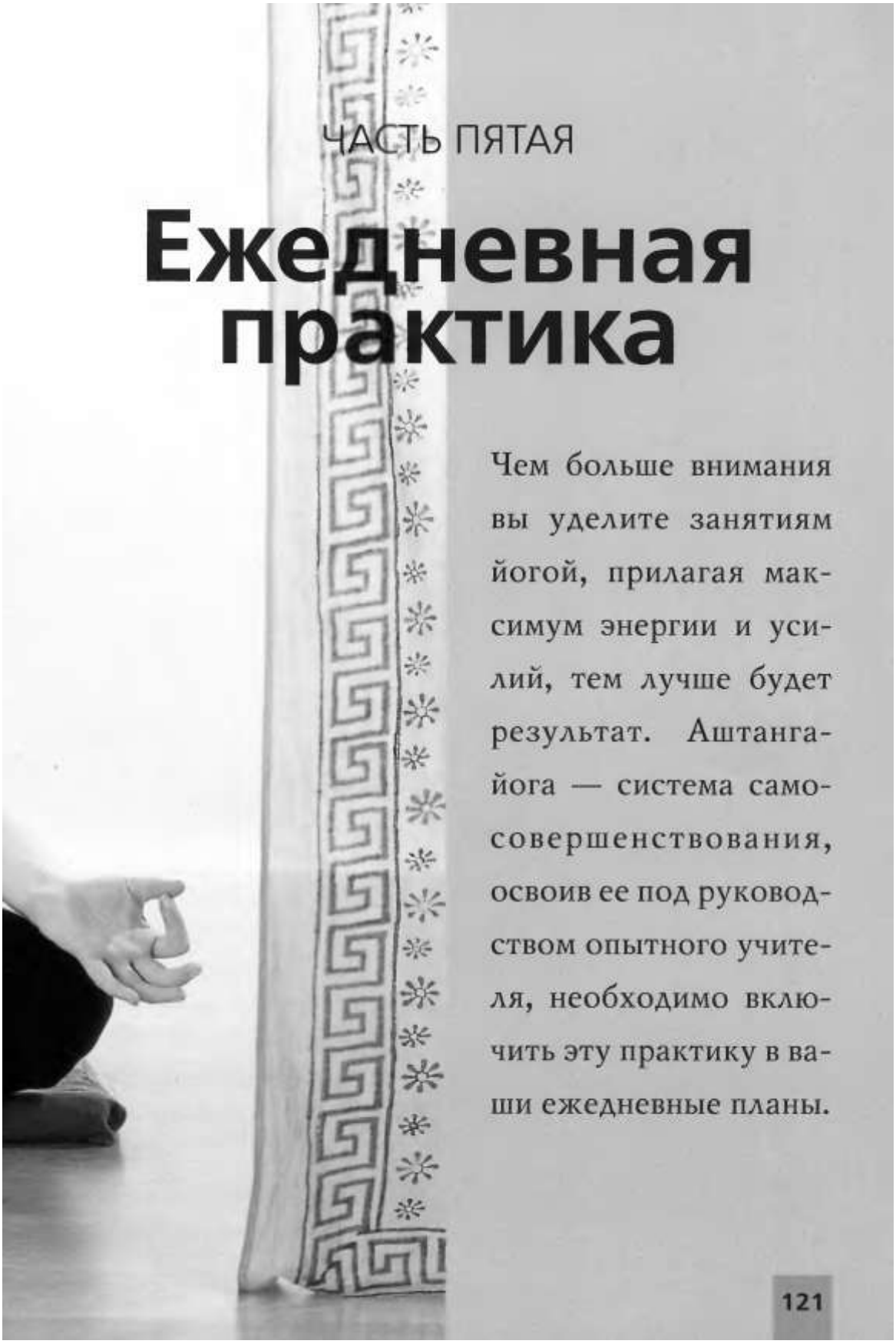
ТАИНСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ МУДР

«Чтобы пробудить богиню, что дремлет у двери Брахмана, вы должны хорошо выполнять мудры» (Hatha yoga Pradipika, гл. 3, ст. 5)

■ При выполнении поз йоги часто по-особому складывают кисти, пальцы рук. Такие положения известны как мудры, что символизирует знания. Мудры — несложные физические движения, помогающие пробудить подсознание и способствующие концентрации. Существует множество самых разных мудр, известных по манускриптам. Некоторые из них предполагают особое положение при движении тела, самые простые — жесты рук. Считается, что мудры помогают управлять праной. Мудры, выполняемые кистями рук, используются для медитации, перенаправляя энергию, выходящую через руки, обратно в организм.

■ *Мудра Цин* (*фото вверху, с. 117*)— классическая поза для медитации. Она управляет сознанием. При ее выполнении ладони, повернутые вверх, лежат на коленях, кончики большого и указательного пальцев соединены, другие пальцы расслаблены и немного расставлены в стороны. В кончиках большого и указательного пальцев сосредоточено множество нервных окончаний, когда они соприкасаются, создается подобие электрической цепи, направляющей энергию внутрь организма, предотвращая ее утечку. Одной из разновидностей этой мудры является *Джнана-мудра*, символизирующая знание. Пальцы занимают то же положение, но ладони направлены скорее вниз, чем вверх.

■ *Бхаирава-мудра* в переводе с санскрита означает «энергия», «неистовство», она также может применяться во время медитации. Сядьте поудобнее, скрестив ноги. Положите правую кисть на левую ладонь, соедините большие пальцы. Лежащие на коленях руки представляют ида и пингала нади, энергетические каналы, что символизирует союз личности и высших сил, целостность натуры.



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Ежедневная практика

Чем больше внимания вы уделите занятиям йогой, прилагая максимум энергии и усилий, тем лучше будет результат. Аштанга-йога — система самосовершенствования, освоив ее под руководством опытного учителя, необходимо включить эту практику в ваши ежедневные планы.

График занятий

Золотое правило Шри Паттабхи Джойса гласит, что заниматься йогой нужно каждый день в одно и то же время.

К сожалению, многие не могут позволить себе роскошь ежедневно уделять достаточно времени занятиям йогой, их приходится буквально втискивать в и без того перегруженный график. Однако вы должны находить время для практики и делать это не менее двух-трех раз в неделю.

Изучение начальных комплексов аштанга-йоги требует времени и терпения. Нельзя предугадать, как скоро освоит эти позы тот или другой человек. У каждого свои физические возможности, для кого-то та или иная поза будет легче, для другого — труднее. То, что для одного средство исцеления, для другого может оказаться сильнодействующим ядом. Каждый должен отрабатывать позы под руководством опытного инструктора, каждый должен знать свои слабые места, чтобы в первую очередь уделять внимание именно им. Но асаны следует прорабатывать именно в той последовательности, в какой они представлены в комплексах, иначе вы подвергнете себя риску и можете навредить здоровью, укрепляя одни мышцы за счет других.

■ В этой части книги представлен план занятий для начинающих. Расписание – только основа, учитель подскажет вам, на что обратить особое внимание. Если вы столкнетесь с позой, которая вам не по силам, не пытайтесь заставить ваше тело выполнить ее. Продолжайте отрабатывать предшествующие упражнения, не оставляйте и трудную позу, пока не справитесь с ней.

■ Прилагая незначительные усилия, вы легко сможете добраться до позы Маричиасана А, после чего в ваших занятиях наступит период затишья и прогресс будет минимальным. Тем не менее, регулярные занятия помогут вам добиться гибкости тела и сделают ваши мышцы и связки эластичными, подвижность суставов значительно увеличится, кости окрепнут. Таким образом, вы будете готовы к тому, чтобы выполнять более трудные позы вроде Спящей черепахи или Эмбриона в утробе, Петуха и других, которые выполняют сидя. После того, как вы справитесь с ними, все пойдет как по маслу, до тех пор, пока вы не начнете разучивать асаны с наклонами назад – Мостик или Радугу. Поначалу они создадут проблемы, но научиться делать их очень важно, потому что наклоны назад развивают гибкость позвоночника и уравновешивают позы с наклонами вперед из первой серии.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни 1—3

Начинайте занятия с «Поклонения Солнцу» А и Б (*см. с. 36—51*). Эти разминочные упражнения великолепно разогревают тело. При их выполнении необходимо координировать ритм движений и дыхания, стремясь, чтобы оно было естественным. Эти асаны можно выполнять отдельно от других комплексов поз аштанга-йоги, чтобы почувствовать, что это такое. Можете выполнять и разучивать их самостоятельно, пока не найдете опытного инструктора, который поможет вам освоить остальные серии. Всегда заканчивайте занятия позой для релаксации (*см. с. 31*).

Дни 4

После упражнений для разминки начинайте отрабатывать позы с наклонами вперед (*см. с. 54—55*). Эти две позы помогают растянуть позвоночник и подколенные сухожилия. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

Дни 5

Добавьте к своей практике позу «Вытянутый треугольник» (*см. с. 56*), которая растягивает боковые мышцы. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

Дни 6

К шестому дню занятий вы уже начнете ощущать результаты выполнения поз с наклонами вперед и в стороны, почувствуете, что тело стало более подвижным. Добавьте к своей практике позу Развернутый треугольник (*см. с. 54*), которая растягивает позвоночник, делая его более гибким. Для начинающих самое трудное при выполнении этой позы — научиться сохранять равновесие. Вам потребуется партнер или инструктор, который сможет поддержать вас. Если вы хотите разучивать ее самостоятельно, встаньте возле стены, чтобы опереться в случае необходимости. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

■ На этой неделе вы будете разучивать другие позы, которые выполняют стоя. После этого можете считать, что закончили освоение комплекса для начинающих. Вы также познакомитесь с несколькими позами, которые помогут вам научиться сохранять равновесие, и повторите то, что одолели.

Дни 1	Начинайте занятия с выполнения всех тех поз, которые были рекомендованы ранее и добавьте к ним Боковую растяжку (*см. с. 57*). Всегда заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 2	Добавьте четыре варианта позы Широкий угол – А, Б, В, Г (*см. с. 57–59*). Они тонизируют и укрепляют ноги и нижнюю часть спины, делают позвоночник более гибким. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 3	Если вы хорошо разучили эти позы, можете переходить к наклонам в стороны (*см. с. 59*). Они тонизируют и укрепляют ноги и нижнюю часть спины, делают позвоночник более гибким. Когда хорошо отработаете их, начинайте знакомиться с позами Равновесие на одной ноге и Полулотос (*см. с. 60 и 62*). Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 4—6	Повторяйте все разученные позы, которые выполняют стоя.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

■ На этой неделе вы закончите разучивание комплекса поз, выполняемых стоя. Вам предстоит также начать осваивать полувиньясу, которую вы постоянно будете делать при выполнении сидячих поз. Вы познакомитесь с первыми позами, которые выполняют сидя.

Дни 1	Начинайте занятия со всех поз, которые были рекомендованы ранее, добавив позу Равновесие на одной ноге (*см. с. 60*). Инструктор должен помочь вам научиться выполнять ее, поддерживая поднятую ногу, чтобы вы научились удерживать равновесие. Если будете разучивать позу самостоятельно, следует найти подходящую опору для ноги (например, подоконник). Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 2	Включите в свою программу позу Полулотоса (*см. с. 62*). Научиться выполнять ее непросто, она очень трудная, потребуется немало усилий. Поначалу инструктор должен поддерживать вашу ногу за стопу и помогать при наклонах вперед. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

Дни 3	Как следует разучите предыдущие позы. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 4	Дополните занятия Неровной позой, а также позами Воин А и Б. (*см. с. 63, 64, 65*) Таким образом, вы завершите изучение комплекса поз, выполняемых стоя. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 5	Выполните весь знакомый вам комплекс поз, которые делают стоя, и приступайте к полувиньясе (*см. с. 72*). Добавьте к ней растяжку спины и уравновешивающую ее переднюю растяжку (*см. с. 74*). Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 6	Выполните все позы, которые вы разучивали до сих пор. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

■ Если в течение предыдущих недель вы не столкнулись с какими-либо трудностями при разучивании тех или иных поз, переходите к более сложным асанам, которые делают сидя. Одновременно инструктор может начать разучивать с вами позы завершающего цикла.

Дни 1	Выполните все позы, которые вы разучили, и добавьте Растяжку с ногой, согнутой в колене (*см. с. 75*), которая может показаться дискомфортной для начинающих. Потребуется немало времени, чтобы добиться максимальной подвижности коленных и бедренных суставов, но сделать это крайне важно для подготовки к позе Лотоса. Это упражнение очень полезно для начинающих. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 2	Присоедините к вашей практике наклон вперед с опорой на три точки (*см. с. 75*), которая растягивает и укрепляет нижнюю часть спины. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 3	Как следует разучите предыдущие позы. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 4	Включайте в урок позы Голова к колену – А, Б, В (*см. с. 76–74*), работайте с инструктором. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 5	Начинайте с освоения позы Голова к колену (*см. с. 77*), которая поначалу некоторым покажется очень трудной, но поддается при тренировках. Включайте в ваши занятия позу Маричиасана А (*см. с. 78*). Потребуется немало усилий, чтобы научиться заводить руки за спину и удерживать их в таком положении. Заканчивайте занятия позой для релаксации.
Дни 6	Выполните все асаны, которые вы разучили. Заканчивайте занятия позой для релаксации.

Духовные перемены

Йога развивает ум, дух и тело. Поначалу мы осваиваем только сами позы, прилагая для этого немалые физические усилия, учимся осмысливать свои движения, но когда, наконец, начинаем «понимать» их, это значит, что мы пропустили их через свое сознание, постигая нечто на более глубоком внутреннем уровне.

Духовность — фактически одна из форм познания. Есть много его уровней, в манускриптах йоги они называются bhumis. Благодаря занятиям йогой она пронизывает все наши действия. Йогой недостаточно просто заниматься один час утром, почувствовать себя расслабленным, а затем сердиться и раздражаться в течение всего дня. Йога дает нам в руки техники, которые позволяют иначе относиться к тому, что происходит вокруг. Мы начинаем понимать, что в мире нет ничего черного или белого, ни одна ситуация или проблема не является только негативной или позитивной, потому что эмоциональную окраску они получают через наше восприятие, а оно может меняться. Возрастающая способность самопознания, которая открывается перед нами благодаря йоге, затрагивает все аспекты нашего бытия, через нее мы обретаем мудрость, которая и становится нашим проводником во всем, что мы делаем.

ДОБРОВОЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ ПЛОДОВ НАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обычно наше сознание фрагментарно, это означает, что оно наполнено мыслями о будущем или воспоминаниями о прошлом. Йога учит нас осознавать настоящий момент, буквально жить настоящим, быть полностью поглощенным происходящим вокруг или тем, что мы делаем именно в этот момент, не задумываясь о том, что может случиться потом или какова наша конечная цель. Мы же живем так, что результаты нашей деятельности часто заменяют нам божественный дух.

ОБРЕТЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ ДУХА

Когда мы изучаем асаны или выполняем их, когда мы работаем со своим дыханием, особенно при выполнении самых сложных поз, мы обретаем доселе

неведомое нам спокойствие духа. В наших повседневных делах, находя и теряя, побеждая или проигрывая, добиваясь славы или посрамленные, мы также постепенно привыкаем оставаться нейтральными, сохранять душевный покой и равновесие. Мы больше не забиваем себе голову размышлениями о превратностях судьбы.

СЛУЖЕНИЕ ДРУГИМ

Раскрывая в себе внутренний источник силы и чистоты, мы становимся поистине свободными. Познав божественную искру внутри себя, обретаем уверенность в своих силах, знаем, что можем на себя положиться. И еще осваиваем практические навыки, которые могут принести пользу другим людям.

Независимо от того, ищете ли вы духовного совершенствования или нет, практика йоги приводит вас к этому. Она укрепляет здоровье и одновременно помогает обрести душевное равновесие, которое так необходимо нам всем в нашей жизни, наполненной стрессами и переживаниями. Через самопознание мы приходим к тому, что начинаем меньше реагировать на стрессы, наша жизнь начинает протекать более гладко, мы не забиваем себе голову ненужными волнениями. Выполнение асан помогает снять напряжение, которое накапливается у нас в течение всего рабочего дня. Если заниматься йогой как следует, она поможет очистить организм от токсинов, зарядить его жизненной энергией и таким образом омолодить все его системы. Йога помогает понять, что наше физическое тело, наш ум и наша духовная сущность — одно единое целое. Йога помогает нам обрести ощущение гармонии, удовлетворения и благополучия.

Джульет Пегрум

АШТАНГА-ЙОГА

Ответственный редактор *Е. Басова*
Художественный редактор *Е. Брынчик*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Д. Фирстов*
Корректор *Н. Гайдукова*

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

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д.1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16,
многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская»,ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Москва, ул. Ярцевская, 25 (м. «Молодежная», ТЦ «Трамплин»). Тел. 710-72-32.
Москва, ул. Декабристов, 12 (м. «Отрадное», ТЦ «Золотой Вавилон»). Тел. 745-85-94.
Москва, ул. Профсоюзная, 61 (м. «Калужская», ТЦ «Калужский»). Тел. 727-43-16.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 78-48-66.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.
Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49; e-mail: **sale@eksmo.com.ua**

Подписано в печать 25.01.2005. Формат 70×100 $^1/_{16}$.
Гарнитура «Мысль». Печать офсетная. Бумага офс. Усл. печ. л. 10,4.
Тираж 5000 экз. Заказ 6613.
Отпечатано с готовых диапозитивов издательства
на ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru