



А. Липень

# Простая ЙОГА

для позвоночника  
и суставов



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2008

ББК 53.59

УДК 615.8

Л61

**Липень А. А.**

Л61 Простая йога для позвоночника и суставов (+ DVD с видеокурсом). — СПб.: Питер, 2008. — 208 с.: ил. — (Серия «Мир йоги»).

ISBN 978-5-91180-334-6

Желание улучшить свое здоровье — основная причина, по которой люди обращаются к йоге. И на ранних этапах, чтобы получить эффект от занятий, совсем не обязательно изучать индийскую философию или санскрит.

Систематическая практика асан помогает улучшить здоровье, и вам решать — использовать ли свое окрепшее тело для продвижения по пути духовного совершенствования или просто для получения большего удовольствия от работы и отдыха.

Упражнения, рассмотренные в данной книге, просты и могут выполняться самостоятельно.

Важное достоинство книги — наличие DVD с видеоуроками профессионального инструктора по йоге с 16-летним стажем Андрея Липеня.

Успешной вам практики!

ББК 53.59

УДК 615.8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-91180-334-6

© ООО «Питер Пресс», 2008

# СОДЕРЖАНИЕ

От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии .....	6
От занимающихся .....	7
Об этой книге и DVD .....	9
Благодарности .....	12
Об участниках проекта .....	15
<b>Глава первая.</b> Что такое йога и как она возникла .....	19
Происхождение йоги .....	22
Направления йоги .....	25
Бхакти-йога .....	26
Карма-йога .....	26
Гъяна-йога .....	27
Раджа-йога, или Аштанга-йога .....	28
Хатха-йога .....	29
Польза йоги при современном образе жизни .....	30
<b>Глава вторая.</b> Позвоночник и суставы .....	34
Йога-терапия позвоночника .....	34
Практика: программа вытягивания позвоночника .....	39
Йога и суставы .....	44
Практика: суставная гимнастика йоги .....	49
<b>Глава третья.</b> О питании. Аюрведа .....	58
Что такое аюрведа .....	58
Доши .....	59
Как и что мы едим .....	61

# Содержание

<b>Глава четвертая. Дисциплина йоги (на основе «Йоги-сутры» Патанджали)</b>	65
Свобода и дисциплина .....	66
Дисциплина .....	67
<b>Глава пятая. Изучаем асаны .....</b>	71
Асана и пранаяма .....	71
Связь «дыхание — ум — эмоции — тело» .....	72
Основные рекомендации и правила для занятий йогой .....	74
Практика: учимся правильно дышать .....	77
Разные способы дыхания .....	77
Положения для дыхательных упражнений, медитаций и расслабления .....	79
Три типа дыхания .....	82
Полное йоговское дыхание .....	85
Практика: разминочный комплекс перед основной практикой асан .....	85
Начните утро с улыбки .....	86
Активная разминка .....	87
Описание разминочного комплекса .....	88
Практика: разбираем комплекс «Приветствие солнца» .....	102
Три способа выполнения .....	102
Основные положения .....	104
Практика: комплекс асан для позвоночника и суставов .....	113
<b>Глава шестая. Отдых и медитация .....</b>	161
Практика: расслабление (йога-nidra) и медитации .....	161
Расслабление в позе «Шавасана» — «Мистический сон Вишну», или «Йога-nidra» .....	162
Медитация .....	164
<b>Глава седьмая. Целостный комплекс .....</b>	167
Описание комплекса .....	167
Составляем и выполняем целостный комплекс .....	168
Заключение .....	172

## Содержание

<b>Приложение 1.</b> Международный фонд «Искусство Жизни» и МОО «Всестороннее развитие», программа «Искусство Жизни» .....	174
<b>Приложение 2.</b> Контакты .....	178
<b>Приложение 3.</b> Курс «Искусство Жизни» (часть 1) .....	182
<b>Приложение 4.</b> Реабилитационные возможности программы «Искусство жизни» для восстановления мобильности суставов конечностей и позвоночника ..	186
<b>Приложение 5.</b> Тесты для определения доши.....	192
<b>Приложение 6.</b> Рекомендации по питанию в соответствии с вашей дошой .....	196
Специальное предложение о сотрудничестве .....	202
Пожелания автора .....	203
Использованная литература .....	204
Об авторе .....	205



## ОТ РАКЕША ШАХА, УЧИТЕЛЯ ЙОГИ ИЗ АНГЛИИ

Любое знание проверяется временем и тем, насколько оно подходит людям. Учение о йоге уходит корнями в Древнюю Индию. В те времена желанием каждого человека было полное раскрытие своего потенциала и достижение наивысшей духовной радости. Великие учителя йоги, такие как Патанджали, раскрыли секреты нашего тела, ума и духа, практикуя асаны (позы для улучшения физического и душевного здоровья), пранаямы (дыхательные техники, снимающие стресс) и дьяну (медитации, помогающие открыть внутреннюю радость, любовь и мудрость).

Они вели жизнь, свободную от насилия, полную сострадания, щедрости и дисциплины.

Сейчас наступило время вернуть эти простые ценности в нашу повседневную жизнь. И одним из лучших путей является практика асан йоги. Правильное выполнение этих поз способствует очищению организма от энергетических блоков и свободному течению жизненной силы (праны) в нас.

Я благодарю Андрея Буглака за распространение этого знания в Беларуси и России с помощью данной книги.

Надеюсь, вам понравится практиковать йогу и она станет частью вашей повседневной жизни. Ведь с ее помощью вы станете еще более счастливыми и здоровыми.

*Rakesh Ramesh Shah*

(перевод с английского Светланы Ли и Сергея Чернышева, г. Минск)

## ОТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Словно бутон, человеческая жизнь обладает потенциалом полностью раскрыться. Йога – это полный расцвет возможностей человека.

*Шри Шри Рави Шанкар*

*Павел Гончар, генеральный директор СП ООО «Деловая сеть», г. Минск:*

«Уже больше года я регулярно практикую хатха-йогу. Желание заниматься зрею несколько лет, после прочтения одной из книг Виктора Бойко. Вначале я пытался заниматься самостоятельно, потом начал посещать групповые тренировки Андрея Липеня. Будучи человеком сильно увлекающимся, я поначалу намеренно занижал ожидания от занятий, настраиваясь на скептическое восприятие эффекта. Ничего не получилось! Появились сила и гибкость, тело после тренировок поет какую-то свою тихую песню, а спокойствие в стрессовых ситуациях даже не «дается легче», просто присутствует само по себе. Улучшилось сенсорное восприятие: запахи стали четче, цвета ярче. Исчезла аллергия, из-за которой я буквально вычеркнут из жизни в течение одного летнего месяца.

Отдаю себе отчет в том, что все это читается как реклама волшебных пузырьков, однако с йогой так все время: ее нужно не читать, а делать и чувствовать».

*Дмитрий Дичковский, генеральный директор предприятия «Милавица», г. Минск:*

«Уже на протяжении нескольких лет стараюсь находить время для физических упражнений. Ведь это повышает качество жизни, стимулирует рабочий процесс. Попробовать йогу решил чуть

более года назад, посещая групповые занятия Андрея Липеня. Через полгода стал жалеть, если приходилось пропускать занятия: очень понравилось и подошло. Каждому возрасту соответствуют свои физические нагрузки: в молодости тренажеры и единоборства, в старшем возрасте — прогулки. Йога, на мой взгляд, универсальна и подходит всем. Даже за год — очень небольшой срок — есть серьезные результаты: увеличилась работоспособность, улучшилось самочувствие, а самое главное, появилось желание продолжать и совершенствоваться».



## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ И DVD

Книга будет интересна всем: опытным инструкторам по йоге, практикующим много лет, начинающим йогам и тем, кто никогда не слышал о йоге и просто из любопытства открыл несколько страниц книги. В ней совмещены:

- ◆ древняя мудрость Индии и современные научные исследования йоги Запада и России;
- ◆ простота и глубина;
- ◆ динамика и статика;
- ◆ напряжение и глубокое расслабление.

Несмотря на то что йога и пришла к нам с востока, ее истоки находятся глубоко в каждом из нас. Это как закон тяготения: он был открыт на западе, но действует везде! Так же законы, по которым работают наш ум, тело, дыхание, а также нравственные принципы одинаковы и не зависят от места рождения, культуры, религии и т. д.

Из книги невозможно получить полного представления о том, что же такое йога. Это то же самое, что описывать любовь. Если вы не переживали это чувство, слова приносят только концепцию. Эта книга — указатель, дорожный знак, она поможет вам в разрешении многих вопросов. Если вы ее приобрели, знайте: вы движетесь в верном направлении, но все же вы еще не дома. Чтобы действительно узнать йогу, на практике испытать ее глубину и пользу, нужно заниматься под руководством опытного тренера или Мастера.

Одна из задач этой книги — принести читателю понимание йоги, раскрыть ее многочисленные аспекты и показать практику асан,

помогающих сделать свое тело более крепким, легким, а ум более спокойным. Это хорошее начало. В книге собрано много афоризмов, мудрых изречений и притч, которые расширяют понимание йоги.

Одно из положений карма-йоги — действовать на 100 % без ожидания результатов, с радостью и уважением. Можно сказать, что данная книга — плод карма-йоги. Я с удовольствием взялся за этот проект и делал его на все 100 %. В него вложено много глубочайшего знания и мудрости. А это — гъяна-йога. Каждая страница наполнялась любовью и преданностью делу и моему Мастеру. А это — бхакти-йога. Все предложенные комплексы составлены на основании личного опыта и проверены сотнями людей. При написании книги я стремился соединить все звенья аштанга-йоги в очень простой форме и наполнить их радостью, любовью. Все вместе — это Шри Шри Йога (еще ее называют пурна-йога).

Надеюсь, что мне это удалось, книга и видео получились интересными, наполненными жизнью.

В книге и видео вы почувствуете глубокую мудрость, любовь, красоту, простоту, детскую непосредственность, юмор, энтузиазм и празднование.

Очень хорошая идея — сделать книгу с учебным видеокурсом. Теперь вы можете не только наслаждаться чтением, но и видеть выполнение упражнений прелестными йогинями, которые приняли участие в демонстрации асан при съемке фильма и великолепно справились с этой задачей!

Книга состоит из шести глав, три из которых практические. Здесь вы найдете притчи, «знания об уме» на основе «Йоги-сутры» Патанджали и йоги Сары Упанишады, а также комментарии к ним известного общественного лидера, Мастера йоги и моего духовного учителя — Шри Шри Рави Шанкара (о нем вы прочтете в конце книги). Я намеренно не загружаю читателя всеми санскритскими названиями асан (упражнений). В книге все доступно и легко.

**Первая практическая часть** предназначена для людей, имеющих проблемы с позвоночником и суставами. В ней вы найдете основ-

ную информацию о строении позвоночника и суставов, а также описание и симптомы основных недугов, которые появляются у нас при современном образе и ритме жизни. Здесь также находятся практические советы, упражнения для устранения боли в спине и специальный комплекс для реабилитации позвоночника при серьезных заболеваниях. Эту часть мне помогли написать знатоки своего дела, хорошие врачи, практикующие йогу, — Людмила Люлякина (кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО института последипломного образования КрасГМА (Красноярск)) и Светлана Богдановская (врач-эндокринолог, Минск).

**Вторая практическая часть** соответствует видеокурсу, представленному на DVD. Изучайте ее, просматривая компакт-диск. В книге подробно описаны упражнения и их действие. Они подобраны специальным образом, а их эффективность проверена на практике. Освоение всего комплекса разделено на этапы. Освоение каждого этапа может занять от одного до нескольких дней. После освоения очередного этапа вам нужно добавить его к предыдущему, уже изученному, и выполнять их в течение одной недели. Затем можно переходить к освоению следующего этапа. Таким образом, с каждым разом практика и нагрузка будут увеличиваться (от 10 минут до одного часа).

**В третьей практической части** освоенные этапы и упражнения складываются в один большой непрерывный комплекс, который я рекомендую выполнять регулярно для сохранения молодости тела и души.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Я от всего сердца благодарен всем, кто поддержал саму идею и участвовал в этом проекте.

**Андрею Буглаку**, заведующему редакцией популярной литературы Минского филиала ИД «Питер». Он предложил мне участвовать в проекте. Спасибо за идею книги и доверие.

Конечно же, моей очаровательной, любимой жене — **Людмиле Липень**. Ее оптимизм, энтузиазм и интуиция совершают чудеса. Спасибо за постоянную поддержку, терпение и помошь в написании книги. А также за сделанные в Индии, Беларуси, Германии прекрасные фотографии, которые используются в фильме, и фотографии упражнений для книги.

**Студии «Пегас-видео»** и лично оператору **Олегу** за творческий подход к делу, съемку и монтаж фильма.

Моим друзьям и коллегам **Елене Люлякиной**, кандидату медицинских наук, доценту кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО института последипломного образования КрасГМА (Красноярск) и **Светлане Богдановской**, врачу-эндокринологу (Минск). Спасибо, что нашли время и приняли профессиональное участие как врачи и инструкторы, практикующие йогу, в написании главы, касающейся позвоночника и суставов. Эти люди всегда готовы оказать профессиональную помощь и поддержку, поделиться своими знаниями. Ваш опыт и та помощь, которую вы оказываете людям в своей профессиональной деятельности и преподавая йогу, очень ценные. Десятки людей получили правильные и мудрые рекомендации, изменили свой образ жизни

и мышления, избавились от многих болезней, а главное, ощутили тепло и поддержку вашего большого сердца.

Моим помощницам — **Екатерине Метельской и Екатерине Кривовой**, прекрасным йогиням и будущим учителям йоги. Спасибо за участие в съемках для видеокурса, энтузиазм и поддержку.

**Геннадию и Марине Метельским**, моим хорошим друзьям и просто прекрасным людям, последователям йоги, за поддержку и предоставленное помещение для съемок. Ваш дом — это настоящий Ашрам. В нем каждый ощущает себя действительно свободно. Ваша любовь к людям окутывает каждого, кто посещает его, уверенностью, добротой и оптимизмом.

**Наталье Васейкиной**, всегда счастливому и радостному человеку, который может из пустоты сотворить шедевр. Наталья настоящий друг, готовый по первому зову прийти на помощь, прекрасный дизайнер и специалист по фэн-шуй. Спасибо за помощь в оформлении помещения для съемок.

Моим любимым занимающимся, прекрасным руководителям и хорошим людям **Павлу Гончару и Дмитрию Дичковскому** за прекрасные и приятные отзывы о занятиях йогой и согласие разместить их в начале книги. Вы являетесь прекрасным примером настоящего современного руководителя, который сочетает в себе качества человека большого бизнеса и большого сердца. Любовь к людям, жизни, энтузиазм, мудрость и более широкое видение мира являются гарантией роста ваших предприятий и успеха во всех начинаниях. Вы почувствовали способность йоги помочь быстро добиться того, к чему стремится любой руководитель — быть центрированным и активным, одновременно сохраняя покой в уме, любовь и уважение в сердце. В современном обществе при нашем образе жизни необходимо владеть медитацией, йогой, дыханием, чтобы сохранять высокий энергетический уровень, энтузиазм и жить в соответствии с общечеловеческими ценностями. Правильный отдых и активность — залог успеха. Это и дает йога. За такими людьми, как вы, будущее бизнеса.

**Ракешу Рамешу Шаху** за прекрасное вступление и поддержку проекта. Мне особенно приятно получить поддержку мудрого

и опытного Учителя йоги международного уровня, имеющего огромное сердце.

Я благодарен **Мастеру Шри Шри Рави Шанкару** за мудрое руководство на этом прекрасном пути йоги. Одно его присутствие и глубочайшая, неиссякаемая любовь и простота открыли и продолжают открывать сердца миллионов людей по всему миру. Сердце наполняется радостью и любовью к существованию, ум — покоем, интеллект — знанием, тело — невесомостью, жизнь — энтузиазмом и празднованием. Мгновенно исчезают беспокойство, страх, ненависть, любое насилие. Приходит истинное понимание целостности всего мироздания, жизни и ее смысла. Возникает йога! Я ощущаю его присутствие всегда, в том числе и во время работы над книгой. Это вдохновляет.



## ОБ УЧАСТНИКАХ ПРОЕКТА

### Люлякина Елена Григорьевна (Красноярск)

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО института последипломного образования КрасГМА (Красноярск). Елена начала заниматься йогой после крупных физических травм, полученных в результате автомобильной аварии. С помощью йоги она практически вытащила себя из инвалидной коляски. Современная медицина считала это практически невозможным. Теперь она не только чувствует себя великолепно, но и обучает других. Руководствуясь своим опытом, Елена стала инициатором исследований такого рода и международной научно-практической конференции при Красноярской медицинской академии по воздействию йоги и дыхания на здоровье человека. Исследования доказали огромное позитивное влияние йоги на здоровье человека. Основываясь на этих результатах, Елена начала новую образовательную программу по специальности «Лечебная физическая культура», «Семейная медицина» при институте повышения квалификации медицинских работников по теме *«Традиционная физическая культура и лечебная гимнастика на основе йоги»*, опираясь на Шри Шри Йогу и курс «Искусство Жизни».

Елена также является инструктором базового курса «Искусство Жизни» (часть 1) и базовой программы углубленного изучения йоги — Шри Шри Йога».

В данной книге ей принадлежит материал по итогам конференции (см. в конце книги), а также теоретическая часть главы, посвященной позвоночнику.

## **Богдановская Светлана (Минск)**

### **О себе**

«Я являюсь врачом-эндокринологом восьмой поликлиники. Йогой я начала заниматься в 1997 году. Что мне дала йога? О-о-о! Весь мир перевернулся для меня, жизнь засияла своими великолепными красками. Столько радости, света, улыбок, добра теперь мне дарит жизнь. Сколько огромных бесценных подарков было мне преподнесено. Я обучалась у известных Мастеров. Благодарность и любовь просто переполняют мое сердце. Своим пациентам я неустанно рассказываю о том, что стоит за пределами простой материальной оболочки, о той огромной любви, которую Вселенная может дать, если человек откроет свое сердце, доверится Высшему Сознанию. В 1995 году я переболела очаговым туберкулезом легких, после этого у меня началась тяжелая форма бронхиальной астмы. Полечившись три раза в наших больницах, я решила, что больше я там не окажусь. Тут-то и начался мой поиск исцеления самой себя. В 1997 году я прошла базовый курс в организации “Искусство жизни”, и радости моей не было конца. Моя бронхиальная астма просто исчезла, я морально ожила.

В 2000 году я впервые встретилась с великим Мастером, основателем всемирной организации “Искусство жизни” Шри Шри Рави Шанкаром. Никогда я не забуду того чудесного опыта, который пережила на этой встрече. Когда Шри Шри Равви Шанкар появился в зале, у меня совершенно непроизвольно сердце чуть не выпрыгнуло из груди от радости. После этого курса в Вильнюсе у меня рассосался и исчез узел на щитовидной железе (размер узла был 2 см, это большой узел). Теперь я сама стала инструктором по Шри Шри Йоге. Не могу себе даже представить свою жизнь без занятий йогой, без дыхательных практик и медитаций. Каждый день я вновь и вновь мысленно благодарю Мастера, всех своих Учителей за все, что мне было дано и дается каждый день. От всей души желаю всем читающим эти строки найти свой путь. Просите — и дано вам будет!»

В данной книге Светлане принадлежит теоретическая часть, посвященная опорно-двигательному аппарату и суставам.

## **Липень Людмила Валентиновна (Минск)**

Людмила является заместителем директора издательства «Амальфей» в Минске. Имеет юридическое образование, закончила бизнес школу EMBA, получив диплом польского, белорусского и американского образцов. Прослушала ряд семинаров по изучению искусства фэн-шуй Международного форума фэн-шуй. Йогой занимается с 1994 года. Применяет знания и навыки йоги, программ «Искусство Жизни» и искусства фэн-шуй в жизни и бизнесе.

Людмила обожает фотосъемки. Ей принадлежат все фотографии для книги и сделанные в Индии, Беларуси и Германии фото для DVD, использованные в качестве заднего плана при монтаже видеофильма.

## **Екатерина Метельская (Минск)**

Студентка Лингвистического университета. Увлекается арабскими танцами и преподает их. Закончила международный курс подготовки учителей Шри Шри Йоги первой ступени в польском центре Art of Living. С раннего детства занимается хореографией и йогой благодаря своим прекрасным родителям Марине и Геннадию Метельским. Вся их семья (в которой всего трое детей) занимается йогой и живет общечеловеческими ценностями. Они являются прекрасным примером любви, уважения, взаимопонимания и гостеприимства. Марина Метельская является инструктором базового курса «Искусство Жизни» (часть 1).

В данном проекте Катя участвовала в видеосъемке.

## **Екатерина Кривова (Борисов)**

Студентка Минского института предпринимательства. Кандидат в мастера спорта по гребле слалом. Увлекается музыкой, играет на скрипке и фортепиано. Закончила международный курс подготовки учителей Шри Шри Йоги первой ступени в польском центре Art of Living. Благодаря своим родителям Ларисе и Юрию Кривовым занимается йогой с детства. Принципы йоги и общечеловеческие ценности для этой семьи не просто слова, а образ жизни

## *о/в участниках проекта*

и мышления. Лариса Кривова является инструктором базового курса «Искусство Жизни».

В данном проекте Катя участвовала в видеосъемке.

### **Ракеш Рамеш Шах**

Учитель йоги, продвинутых программ «Искусство Жизни» (часть 2), а также специальных антистрессовых программ на основе йоги и дыхания для корпораций, бизнесменов и руководителей высокого ранга («Стресс-менеджмент» и «Королевские секреты успеха»).





# глава первая

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И КАК ОНА ВОЗНИКЛА

Уравновешенность ума называется Йогой.  
Совершать действия без привязанностей  
и оставаясь уравновешенным в успехе  
и неудаче – это Йога.

*Бхагават Гита*

Просто сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Остановитесь на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми веществами для жизнедеятельности, где-то в теле приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает ваше тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а в другом месте – веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов – миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном единственном мгновении... Разве это не поразительно?

**Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и представления о наших способностях и о нас самих.** Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение это увидеть, открыть всю Вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная

ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

**Йога — это понимание того, что все динамично, каждое мгновение — новое**, в то время как депрессия — это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы были с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побывать в спокойствии и тишине.

Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного — это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжение, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

**Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас**, и это медитация. Медитация — это глубокий отдых для тела, ума и души!

Различать волны мыслей — это йога.

**Йога — это наука.** Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, это и наше истинное «я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

*Йога — одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.* Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

**Йога — это дисциплина.** Для того чтобы чему-то научиться в жизни, необходима правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое, иногда достаточно продолжительное, время. Благо-

даря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

**Йога — это гармония.** Йога происходит от санскритского корня «юдж» и имеет очень много значений и глубокий смысл. Чаще всего это означает «связывать», «скреплять», «соединять», а также «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», также «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

**Йога — это целостность.** Что означает «быть целостным»? Это когда все концы нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, это и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

**Йога — это делать все на 100 % с радостью и любовью.**

Дыхание — это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, или о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто

действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное — просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ваш ум и именно этим открывает перед вами все возможности.

Йога — это свобода от прошлого и будущего. Йога — это действие в настоящем.

**Йога — это умение пребывать в тайне.** Жизнь — это тайна, любовь — это тайна, вы сами — тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляйтесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяйтесь в себе. Любая наука ведет вас туда же — к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все, и нет ничего, кроме этого. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой является не кто другой, как вы сами, а точнее — ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью — ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все — прошлое, настоящее и будущее — и открыты все возможности.

## происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. О том, когда и как она возникла, можно только догадываться. Когда мы начинаем познавать себя и окружающий мир и углубляемся в это познание, мы приходим к одним и тем же законам, по которым все работает и взаимодействует. Как работают наши тело, дыхание, ум, память, интеллект, это? Они, конечно, прогрессируют: ум становится все острее, это больше, интеллект ускоряется, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются

все те же. Это как закон Ньютона. Нельзя сказать, что силы притяжения не было до него. Древние риши (мудрецы, святые) очень хорошо изучили наши уровни существования много тысяч лет назад. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, уже было известно древним мудрецам и записано в виде историй и сутр, многие из которых до сих пор остаются для нас загадкой. Большая часть этих писаний сохранилась на территории современной Индии. Индия поражает своей притягательностью благодаря тому, что она смогла сохранить знания и мудрость, которые передавались и продолжают передаваться от Учителя к Ученику в правильной и эффективной форме. Кое-что из этого получает весь мир. Индия — своего рода источник духовной силы для современного мира, эта страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, вы придетете к йоге. Вы обращали внимание, как маленькие дети одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, являющиеся специальными упражнениями (асанами), складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенными способами, тем самым выполняя пранаямы. И это происходит везде одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Они делают йогу и пребывают в настоящем моменте — радостные, полные жизненной силы и энтузиазма. Затем все это постепенно уходит из-за увеличения этого, в результате стрессов и напряжения.

Однако для обучения с помощью наблюдения нужно иметь высокую чувствительность, восприимчивость и умение наблюдать. Так делали древние риши. С помощью медитации они проникли очень глубоко во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая из поколения в поколение свою мудрость. Причем это не просто знание, а умение получить знание из пространства. Именно поэтому все просветленные Учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания повествуют

об одном и том же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает законы природы, приходят в итоге к одному и тому же — как тысячи лет назад, так и сейчас. Но в этом процессе познания очень часто проявляется наш ум со своими концепциями, опытом прошлого, сомнениями, желаниями и интерпретирует все по-своему. Поэтому на пути самопознания для такого глубокого исследования самого себя и мироздания вам нужен настоящий Мастер. Мастер с чистым, просветленным сознанием, полностью реализовавшийся. Мастер — это зеркало. Он отражает только то, что есть, и ничего лишнего. Такой Мастер способен указать путь и предостеречь от многих препятствий, иллюзий, ложного знания. Такие Мастера есть и сейчас. Один из них Шри Шри Рави Шанкар — человек необычайной глубины, простоты и мудрости.

Без этой чистоты возникают конфликты, недопонимания, в результате чего создаются новые секты, культы, религии, идеологии и возникает фанатизм. Даже в пределах одной религии или культа, основанных, казалось бы, на одном источнике, появляются огромные разногласия. Это потому, что люди начинают держаться за символы и упускают из виду саму духовность. Нужно изменить такое восприятие. На первое место поставить знание, мудрость, духовность, общечеловеческие ценности и на второй план — символы и концепции. Тогда не будет повода для вражды и конфликта — ведь изначальные ценности одинаковы везде, в любой религии.

На пути познания своего ума очень важно правильное руководство. Ведь если вы хотите стать профессионалом в каком-то виде спорта, вам нужны тренер и время. А чтобы исследовать свой ум, необходимо еще больше времени и действительно хороший Мастер, который уже реализовался. Настоящий Мастер не создает в вас концепции, он только показывает то, что есть, и направляет по мере вашего роста. Это очень большая удача — иметь такого Мастера в жизни.

Одним из известных нам трудов, систематизировавших практику йоги, был трактат «Йога-сутра» (или афоризмы) Патанджали.

«Йога-сутра» — основополагающий источник классической йоги. В этом небольшом по объему труде выражена многовековая мудрость. В краткие фразы мудрец вложил то, что вот уже около двух тысяч лет старается постичь человечество. Об авторе и времени создания сутр нет однозначных сведений, но наиболее обоснованной датировкой является время между IV—II вв. до н. э. Именно йогу, изложенную в «Йога-сутре», принято называть классической. Патанджали не основатель философии и практических методов йоги, а скорее ее систематизатор. Однако система, классификация, объяснения и сжатые определения Патанджали оказались настолько превосходными и эффективными, что с ними знакомы и ими руководствуются практически все образованные йоги.

Но упоминание о йоге появляется в текстах намного раньше возникновения этого труда: в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что она уже практиковалась и передавалась от Учителя к Ученику до появления основных религий и культов. **Истоки йоги — в сердце человека, в его сознании** и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как она основана прежде всего на самопознании и исследовании. Йога — прежде всего наука, знание о целостности. Но ее основы проникли во многие религии, и поэтому она часто ассоциируется с ними. История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот!

В этой книге мы будем обращаться к этому труду.

## направления йоги

В йоге можно выделить пять исторически сложившихся основных направлений, которые так или иначе связаны между собой и перетекают одно в другое. Путешествие может начаться с одного пути, но для полного расцвета нужен целостный подход.

Итак, вот эти направления.

## Бхакти-йога

Любовь — это не эмоция, это сама наша природа. Это та субстанция, из которой мы сотканы.

Любовь — это максимальное цветение, и вы не можете усилием заставить это случиться. Это дар вам. Это событие, это неожиданное, необыкновенное явление.

Мы можем убрать все препятствия, которые мы поставили на пути к ее свершению.

*Шри Шри Рави Шанкар*

Путь преданности и безусловной любви. Любовь — это и цель, и средство. Все, что мы хотим в жизни, — это любить и быть любимыми. Расцвет такой любви в ее полном объеме — цель этого направления. Вы видите божественное проявление абсолютно во всем, высшую силу, которая стоит за всем. Преданным может быть только сильный человек. Преданность и любовь совершают чудеса, они приносят свободу, освобождают от страхов и ненависти. Это сила, выше которой не может быть ничего.

Все в этом мире делается из-за любви и для любви. Даже такие негативные проявления, как ненависть и страх, тоже появляются из-за любви. Но когда в жизни расцветает преданность и любовь, все остальное — любой негатив, концепции, это — сгорает в этом пламени. Даже проблеск такой любви может изменить все и приблизить вас к истинному пониманию жизни в одно мгновение. И каждый человек испытывает это чувство в своей жизни.

## Карма-йога

Это правильно — работать, но не ожидать плодов; не позволяйте плодам вашего труда быть мотивом ваших действий. Не позволяйте никаким привязанностям проявляться в момент бездействия. Невежественного человека вынуждают действовать его привязанности, мудрый же действует без привязанностей, желая только процветания миру.

*Бхагават Гита*

Путь действий и беззаветного служения. Делать все на 100 %, не ожидая результата. Когда вы делаете что-то, подумайте: где на-

ходится ваш ум? Вы действительно в действии или какая-то ваша часть находится в это время в другом месте? Тогда вы не можете делать это на 100 %. Если вы чего-то ждете от этого действия, вы также не способны выложиться на 100 %. Но когда вы действительно сделали что-то на 100 %, тогда нет места сожалению или сомнениям, даже если это действие не принесло положительных результатов.

Что происходит, когда вы полны радости и любви, когда вы счастливы? Что-то расширяется внутри вас, и вы начинаете делиться этим, ведь радость уже не вмещается, и вы хотите сделать что-то хорошее для других — это очень естественно. Когда у вас есть большой и вкусный торт, сколько можно съесть одному? Вы хотите делиться просто так, из чувства изобилия. Когда вы сделали хорошее для другого человека, не ожидая поощрения или награды, как вы чувствуете себя? Что-то снова расширяется в вас, растет! Единственный способ сохранить радость — это делиться ею, не ожидая вознаграждения: тогда ваша радость увеличивается в несколько раз. Чувства благодарности от людей, для которых вы сделали что-то хорошее, создают вокруг вас мощную ауру и защиту. Любовь и служение — лучшая защита!

## Гъяна-йога

Если вы осознаны, если вы открыты, если открыто ваше сердце, вы увидите, что каждую минуту вы можете проживать в знании — независимо от того, чем вы заняты. Не нужно бросать все и сидеть где-нибудь в углу, или на какой-нибудь горе, или же где-нибудь в монастыре. Нет, нет! Вы можете выполнять свои обязанности, работать, делать все, что хотите, и вместе с этим сохранять внутреннюю осознанность.  
Знание своего «Я» возвращает уму его чистоту.

Шри Шри Рави Шанкар

Путь знания, самопознания. Экспериментальное познание истинного «Я». Многие из вас читали или слышали о том, что Бог — это любовь или что реальность жизни шире, чем мы это можем

себе представить. Но все это остается просто информацией, концепцией в уме и не более того. Но когда информация становится вашим опытом, она превращается в знание, ваше знание. И это — гъяна-йога. Вы исследуете, испытываете на практике — и знаниеочно утверждается в вас. Знание вашего истинного «Я», подтвержденное опытом путем самопознания, чтения, обучения, приводит к преданности и любви. Оно приводит к пониманию того, что все в мироздании связано и движется благодаря любви. В конце каждого знания стоит прекрасное «я не знаю!» Чем больше познаешь тайну, тем больше она углубляется, и это приводит к любви и вере.

### Раджа-йога, или Аштанга-йога

Осознанность, если она не контролируется радостью и блаженством, принесет только раздражение и гнев.

Мысли просто возникают, но вы можете выбирать, действовать или не действовать. Вот что приносит в вас осознанность. Если вы не осознаны, вы просто действуете по самому сильному импульсу или самой сильной мысли.

*Шри Шри Рави Шанкар*

Королевская йога, или аштанга-йога, Патанджали — путь умственной дисциплины. Она состоит из восьми взаимосвязанных звеньев, частей, представляющих полный, комплексный подход к жизни и практике. Часто их интерпретируют как восемь шагов, этапов — это не совсем верно. Все эти части составляют одно целое, и их невозможно разделить, а необходимо практиковать одновременно.

Во-первых, это принципы социальной и личной этики, личная гигиена и нравственные принципы (*яма и нияма*). Можно сказать, что это общечеловеческие ценности, которые очищают нашу жизнь от любого проявления насилия, лжи, воровства, зависти. Кроме того, это умеренность и мудрый подход ко всему, чистота тела и ума, удовлетворенность, умение радоваться и быть счастливым независимо от обстоятельств, самодисциплина, терпение и постоянное обучение, изучение своего «Я». Это

умение увидеть за всеми событиями, внешними проявлениями, за всеми живыми существами нечто более глубокое — высшее проявление, Бога.

Во-вторых, это практика *асан* — для оздоровления и укрепления тела и ума, практика *пранаям* — для управления универсальной жизненной силой, энергией с помощью дыхания. Затем *пратьяхара* (направление чувств от внешних объектов внутрь) — способность выйти из круговорота реакций на внешние раздражители, увидеть, что одна и та же эмоция проявляется в одной и той же части тела, и способность остановить эту реакцию без лишних усилий; *дхарана* — способность удерживать фокус на чем-либо одном, концентрация, направленность на одно; *дхъяна* (медитация) — самый естественный, глубокий и эффективный отдых, возможный для нас, а также пребывание в настоящем моменте, способность оставаться в роли наблюдателя; *самади* — состояние полной самореализации, слияние маленького «я» с высшим «Я».

## Хатха-йога

Почтительное отношение к своему телу — это асаны.

Почтительное отношение к своему дыханию — это пранаяма.

Шри Шри Рави Шанкар

Хатха-йога — очень популярное направление, состоящее прежде всего из нескольких элементов аштанга-йоги (поз, управления дыханием и медитации).

Слово «хатха» состоит из двух корней: ха — «солнце» и тха — «луна». Хатха-йогой называют направление, которое предполагает использование тела в качестве инструмента для работы с сознанием. Выполнение асан, пранаям и других техник (например, водные очистки — шат-крийи). Практика хатха-йоги делает человека сильным и здоровым, повышает энергетический уровень и создает хорошую основу для медитации.

При углублении в любом направлении они сливаются в одно целое — просто йогу, или пурна-йогу. Происходит единение.

# полеза йоги при современном образе жизни

Что является высочайшим расцветом сознания?

Сознание, которое не находится ни в прошлом, ни в будущем, ни в настоящем, но которое является свидетелем всех трех. Другими словами, это сознание, в которое вмещается бесконечное прошлое, бесконечное будущее и которое полностью находится в настоящем моменте.

Шри Шри Рави Шанкар

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений, и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в сочетании активного напряжения и глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны кажется, что ничего особенного не происходит, но если начать заниматься, то даже очень физически подготовленный человек, занимающийся активными и силовыми видами спорта и фитнеса, сразу почувствует разницу и приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, а затем перемещать свое внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда естественно улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу им управлять по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, регулярно занимающийся йогой, к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться не важным, но со временем вы заметите большую разницу между выполнением обычного упражнения и упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены — другой, когда концентрируемся на чем-то — третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Мы можем применить эту модель для занятий.

На первый взгляд, простые упражнения, если их делать правильно, производят мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать равномерно на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике. Выполняйте его согласно рекомендациям, приведенным в книге.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшаются питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает просто хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные

функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло очень много как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен: она подойдет и вам.

### **Притча о Рыбе и океане**

*Одна молодая рыбка услышала о существовании Океана и решила непременно попасть туда. Она начала обращаться к разным мудрецам и старым рыбам. Хотя многим из них нечего было сказать, они говорили всякую чепуху, чтобы поддержать свой авторитет.*

*Разные мудрые рыбы отвечали на этот вопрос по-своему, предлагая какой-то путь. Но как оказалось, ни одна из них не видела Океан. А одна из мудрейших и старейших рыб сказала, что ее пра-*

дедушка видел Океан! Тогда все собрались вокруг и внимательно слушали захватывающий рассказ.

И вот однажды, вконец устав от разнообразных поучений, рыбка поплыла в заросли водорослей. И там она встретила совершенно обычновенную неприметную рыбку. Услышав о нелегких исканиях, она так учила рыбку-исследователя: «Океан, который ты ищешь, всегда был, есть и будет рядом с тобой. Ибо ты сама плаваешь и живешь в Океане. Он всегда кормит, оберегает, окружает своих обитателей. И ты тоже являешься частью Океана, только ты этого не замечаешь, потому, что ищешь то, в чем сама находишься. Океан и внутри тебя, и снаружи тебя, и ты — его любимая часть. И так же со всеми рыбами, молодыми и старыми, большими и малыми, мудрыми и не очень. Мы все находимся в нем, наслаждайся этим и будь счастлива. Поплыли со мной».

И они отправились к поверхности океана, а когда достигли ее и слегка вынырнули, молодая рыбка обнаружила, что эти слова оказались верными.

*Счастливая и довольная, рыбка уплыла.*

*Так же и мы ищем бога, в котором сами находимся. Нужно лишь приподняться над концепциями, убрать стресс и напряжение — и это осознание приходит!*





## глава вторая

### ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ

#### Биогра-терапия позвоночника

Материал подготовлен по докладу «Программа вытяжения позвоночника» кандидата медицинских наук, доцента Е. Г. Люлякиной (кафедра традиционной медицины института последипломного образования Красноярской государственной медицинской академии).

Прямохождение — величайшее достижение эволюции — требует от человека гармоничного развития мышц корпуса для эквилибристики: удержания головы, вес которой достигает 5,5–6 кг, и свободной работы рук, поднимающих и удерживающих предметы, иногда очень тяжелые. Боль в спине — следствие перенапряжения (гипертонуса) мышц — одно из лидирующих заболеваний людей среднего и старшего возраста, занимающее первое место среди физических недугов. Гиподинамия детей школьного возраста, компьютеризация среднего и высшего образования, автоматизация производственных технологий, передвижение преимущественно автомобильным транспортом, телевидение заменили активное физическое движение в домашнем, учебном и производственном процессе, привели к массовому ослаблению костного остова и мышечного корсета тела.

Факторы, приводящие к временной (функциональной), а затем и постоянной, структурной деформации позвоночника, многочисленны. Статистика показывает, что наследственными являются 12–15 %

заболеваний, 70–75 % зависят от образа жизни, 10 % – являются результатом социальной напряженности, 5–7 % – травматизма. Другими словами, наш режим труда и отдыха, питания, физической активности, образ мышления формируют наше здоровье на долгие годы или переводят в состояние предболезни и болезни.

Что играет роль пускового механизма? Повышение веса (беременность, ожирение), ослабление и детренированность мышц, длительное стояние или сидение, вынужденная поза на работе, недостаточность солнечного света и свежего воздуха (у детей – рахит, у взрослых – остеомаляция (размягчение костей)), нехватка микроэлементов и витаминов при питании субпродуктами, консервированной и долго хранимой пищей. В каждом случае набор неблагоприятных факторов индивидуален. В результате длительного воздействия фактора риска во время беременности, перенесенных инфекций, интоксикаций у ребенка развиваются врожденные искривления позвоночника. Приобретенные в течение жизни деформации позвоночника различаются.

- Кифоз – искривление грудного отдела позвоночника выпуклостью сзади. В детском и молодом возрасте это сутулость. У людей старческого возраста в результате снижения тонуса позвоночных мышц развивается грудной лордоз (старческий горб). Кифоз вызывает нарушение работы сердца, легких и печени. Кифоз редко встречается отдельно, а чаще сочетается с компенсаторными изгибами в шейном и поясничном отделе, боковыми искривлениями позвоночника – кифосколиозом.
- Лордоз – искривление шейного и поясничного отделов позвоночника, обращенный вперед изгиб. Лордоз в шейном отделе позвоночника (при сутулости – вытянутая вперед, «вислая» голова) и кифоз грудного отдела – типичное положение тела программистов, операторов ПК, любителей компьютерных игр, проводящих дни и ночи в полусогнутом положении с вытянутой вперед шеей. Лордоз развивается вследствие гиподинамии (малоподвижный образ жизни), бесконтрольного проведения своего активного времени

(до 85 %) в вынужденной позе (сидя в школе, на работе, дома — у компьютера, телевизора).

- Искривление поясничного отдела позвоночника кпереди (поясничный лордоз) часто является следствием беременности, ожирения, сниженной эластичности внутренних мышц таза и бедра, ослабления брюшных мышц после перенесенных операций, детренированности и др. Брюшной пресс, особенно в нижнем отделе, является поддержкой внутренних органов брюшной полости, а также передней опорой корпуса. При ослаблении пресса тело автоматически искривляется, о чем свидетельствует выпячивание живота вперед с прогибом в пояснице и компенсаторной сутулостью в грудном отделе позвоночника.
- Сколиоз — боковое искривление — развивается чаще у школьников при неправильной осанке за партой, после перенесенных заболеваний легких, печени, формируется чаще влево в области девятого-десятого грудных позвонков вследствие развития стойкого напряжения (гипертонуса) позвоночных мышц, отвечающих за положение тела.
- Искривление позвоночника вследствие разрушения межпозвонковой хрящевой ткани — остеохондроз, ранее считавшийся болезнью пожилых, выявляется у людей различного возраста, в том числе до 30 лет. Остеохондроз развивается на фоне длительного стресса (хронического переутомления) и гиподинамии.

Позвоночник — центр симметрии человеческого организма, основа скелета, опора для мышц, внутренних органов и крупных кровеносных сосудов, «подвешенных» к позвоночнику на эластичных петлях. Правильное положение позвоночника обеспечивает их бесперебойную работу.

Позвоночный столб образует канал для спинного мозга — центра управления чувствительностью и движением тела. От каждого позвонка отходит в стороны пара чувствительных и двигательных корешков, переходящих в нервы. Электрохимические процессы, протекающие в спинном мозге и спинномозговых нер-

вах, делают позвоночник электромагнитной осью тела, они могут гармонизировать или разбалансировать (при его неправильном положении) работу систем органов.

Здоровый позвоночник крепок благодаря прочной костной ткани и связкам. Кроме того, он гибок: хрящевая межпозвонковая ткань содержит эластичное ядро, позволяющее изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах, и отделяет позвонки друг от друга, препятствуя ущемлению спинномозговых корешков и нервов. Он работает как единая система благодаря межпозвонковым связкам и мышцам.

Для укрепления костной основы позвоночника, восстановления нормального тонуса мышц (тренировки ослабленных, спастически сокращенных, укороченных мышц) применяются практики йоги, с успехом используемые на протяжении тысячелетий и сохраненные для нас как бесценный дар народной мудрости.

Для сохранения здоровья, восстановления гибкости позвоночника достаточно соблюдать несложные правила.

- Стоять, сидеть и лежать в правильном положении, когда все части тела расположены симметрично по отношению к позвоночнику (продольной оси тела). В положении стоя необходимо подобрать ягодицы и низ живота (нижняя и передняя опора позвоночника), раскрыть грудную клетку до тех пор, пока лопатки не прижмутся к спине, немного сместить подбородок к горлу (чтобы выпрямить и вытянуть шею, придать голове центральное устойчивое положение, снимающее напряжение у мышц-разгибателей спины). В этой позе (поза «горы») человек отдыхает, а не устает, так как для удержания осанки используется минимум мышц. Сидеть нужно также с прямой спиной и шеей, постоянно контролируя свое положение тела перед зеркалом.
- Двигаться в спокойном темпе, без рывков, не напрягаясь. В этом случае работают только те мышцы, которые выполняют движение, остальные мышцы тела расслаблены. Когда нет сопротивления движению, мышцы теряют меньше энергии. Расслаблению мышц помогает ритмичное протяжное

дыхание (длительный вдох и выдох). В неподвижной позе (когда вы стоите или сидите) такое дыхание позволяет расслабить большинство мышц, в том числе перенапряженные, вызывающие боль в спине и деформации позвоночника. В положении лежа ритмичное дыхание помогает полностью расслабить мышцы всего тела (релаксация), в результате чего наступает глубокий отдых, ощущение покоя и прилива сил после отдыха.

- ✿ После любого движения выпрямляться и мягко вытягиваться в правильном положении.

Специально подобранные упражнения и позы (асаны йоги) позволяют мягко, медленно и постепенно растягивать мышцы и связки позвоночника, а в растянутом состоянии легко изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах: шейном, грудном, поясничном и крестцовом. Такие упражнения специалисты называют изометрическими, так как мышцы почти не меняют своей длины. Во время выполнения этих движений снимается напряжение — гипертонус, мышцы расслабляются, чуть удлиняются, исчезают болевые ощущения в шее, груди и спине, восстанавливается правильное положение отдельных позвонков в их связке — позвоночнике.

Если у вас развились структурные изменения позвоночника, то физические и дыхательные упражнения, а также релаксация йоги помогут их компенсировать. При плавной, сбалансированной работе передних, задних, боковых групп мышц позвоночника неподвижность заблокированных суставов частично компенсируется за счет подвижности соседних межпозвонковых суставов. При выполнении поз, в которых голова свисает вниз, позвоночник естественным образом растягивается под ее весом, за счет этого восстанавливается питание эластичного ядра межпозвонкового хряща, правильное взаимное расположение позвонков относительно друг друга.

Изометрические упражнения и асаны йоги можно выполнять после пропадания признаков острого воспаления и для профилактики обострения остеохондроза.

Йога-терапия болезней позвоночника широко применяется в США, Европе, Израиле.

## практика: программа вытягивания позвоночника

Приведу простые примеры наиболее распространенных упражнений йоги для вытягивания позвоночника.

При острых болях в спине (радикулит) необходимо дать покой напряженным мышцам. Для этого лягте на спину на спортивный коврик, ноги, согнутые в коленях, положите на табурет, стул или кровать, разведите колени (на такое расстояние, чтобы вам было комфортно в этой позе) и скрестите стопы. Расслабление крестцово-подвздошных мышц и их связок значительно уменьшает боль. Отдохните, а затем переходите к дыханию животом: медленно вдыхая, надуйте живот, на медленном выдохе мягко втяните его.



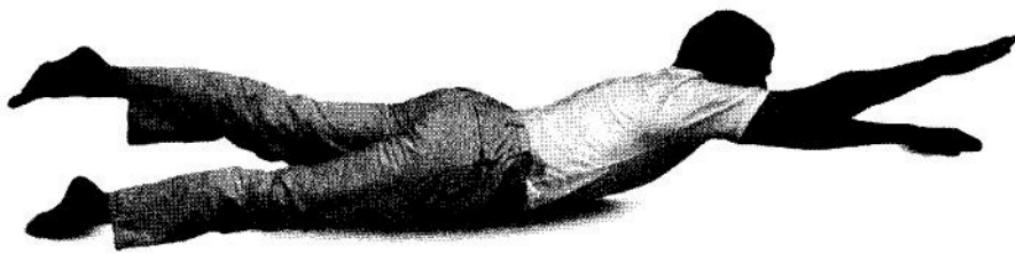
Следите, чтобы грудная клетка не поднималась на вдохе. Для этого можно обнять себя руками за плечи. Выполняйте дыхание животом столько, сколько позволяет сила мышц. Делайте перерывы на отдых. При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник, так как брюшное дыхание активизирует их работу, помогает снять отек и воспаление с напряженных мышц и улучшить питание поврежденного межпозвоночного хряща и растянутых связок.

По мере улучшения состояния немного измените упражнение. Лежа на спине и опираясь ладонями на пол рядом с ягодицами, начните медленно вытягиваться на полу, как бы «растите».

Через день-два добавьте новое движение: приподнимите со стула одну полусогнутую ногу и вытягивайте ее в комфортном для вас направлении, затем вторую. Если положение на спине уже не вызывает боли, можно усложнить упражнение: лежа на полу по очереди вытягивайте ногу, руку в разные стороны, растягивая тело по диагонали.



Как только позволит состояние, можно выполнять аналогичные движения, лежа на животе. Время выполнения упражнений — от 1–3 минут до 3 часов, оптимально — по 30 минут 3–6 раз в день. Если боли возобновляются, повторить комплекс.



При постоянной боли в пояснице (но не во время острых болей) хорошо помогает скручивание позвоночника. Лягте на спину, ноги согните в коленях, а пятки придвиньте к ягодицам. На выдохе мягко и очень медленно поверните голову и колени в противоположные стороны. Лопатки должны быть прижаты к полу, руки свободно раскинуты. Дышите медленно и протяжно, это позволит расслабить спазм мышц, вызвавших деформацию. Выполняйте упражнение такое количество раз, чтобы вы чувствовали себя комфортно (от 3 до 10). Со временем раздастся характерный суставной щелчок, это значит, что диск и позвонок

становятся на место. Это приносит реальное облегчение состояния, большую свободу движения.



Когда пройдут сильные боли, можно приступать к выполнению основного комплекса асан. Во время выполнения упражнений соблюдайте следующие рекомендации.

- Входите в позу плавно, очень медленно, с протяжным выдохом.
- Найдите в позе удобное комфортное положение, постарайтесь расслабиться в ней, дышите естественно.
- Выходите из позы в основную стойку так же мягко и медленно с вытяжением корпуса по продольной оси.

Как при кифозе, так и лордозе выполняются наклоны, позы на вытяжение и скручивание позвоночника стоя. К таким позам



относятся асаны «стрела», «полумесяц», «зигзаг», «гора», «треугольник», «собака с головой, опущенной вниз», «кошка», «ребенок». При поясничном лордозе эти позы лучше выполнять, прижавшись спиной к стене или опираясь рукой на спинку или сиденье стула, чтобы снять напряжение.

При выполнении упражнений, сидя на ягодицах, ноги должны быть полусогнуты, руки за головой. Медленно поверните корпус вправо — влево, наклонитесь в стороны.

Хорошо выполнять наклоны и скручивания корпуса, лежа на спине с вытянутыми или согнутыми ногами.

Лежа на животе, выполняют различные позы на вытяжение позвоночника. К таким позам можно отнести «супермен», «сарапча», «змея», «кобра», «лодка». Эти асаны являются классическими. Они растягивают и развивают кости, связки, мышцы всего тела, в том числе позвоночника, улучшают работу внутренних органов, кровеносной и нервной системы, восстанавливают нервнотрофический (энергоинформационный) обмен, улучшают сон (так как в правильном положении тело лучше расслабляется) и общее самочувствие, восстанавливают работоспособность.

При заболеваниях позвоночника дыхательные упражнения являются обязательными, так как они расширяют грудную клетку, снимают спастическое напряжение мышц, способствует нормализации в них кровообращения, укрепляют костную, хрящевую и мышечную ткань частей тела, вовлеченных в движение. Медленное ритмичное дыхание снимает состояние стресса, ликвидируя причину развития заболевания.

Подведя итог многолетним занятиям йогой при заболеваниях и деформациях позвоночника, можно с уверенностью говорить о восстановлении подвижности суставов, уменьшении болей, а затем и полном их исчезновении.

Дыхание помогает справиться с многолетним воспалительным процессом. Даже люди с таким тяжелым заболеванием, как болезнь Бехтерева (исчезнение подвижности позвоночника, синдром «трости»), отмечали большую свободу движений уже после первого занятия.

Медленность, постепенность, комфортное движение, расслабление — девиз программы по вытяжению позвоночника на основе Шри Шри Йоги.

## *Йога и суставы*

**Материал по этому разделу подготовлен при содействии Богдановской Светланы Петровны, врача-эндокринолога, инструктора по йоге (Минск).**

Заболевания опорно-двигательного аппарата очень распространены. На улице нередко видишь сутулых, хромых, передвигающихся на костылях людей. Немало их прикованных к постели, лишенных самообслуживания вследствие поражения суставов и позвоночника. Достаточно указать, что так называемым ревматоидным артритом — наиболее тяжелой формой воспалительного поражения суставов — страдает 1–3 % населения Земли, и третья часть их теряет работоспособность, а дегенеративными (невоспалительными) заболеваниями суставов и позвоночника поражены около 10–15 % людей. Заболевания суставов у детей нередко становятся причиной инвалидности на всю жизнь.

В наше время без организованного двигательного режима человек попадает в неблагоприятные, а временами и рискованные условия. Гиподинамия и гипокинезия при кажущейся сиюминутной комфортности являются мощными факторами риска. Сохранить здоровье без серьезной, сознательно выполняемой двигательной нагрузки просто немыслимо. Все разнообразие оздоровительных техник возможно лишь постольку, поскольку оно «санкционировано» возможностями наших суставов. Целенаправленное оздоровительное воздействие на важнейшие системы человеческого организма — сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную — осуществляется только посредством суставов. Хотите убежать от инфаркта, от гипертонии, от атеросклероза, от ожирения? Пожалуйста! Займитесь йогой, оздоровительной гимнастикой! Но лишь в том случае, если на первых упражнениях у вас не заноет тазобедренный сустав, не заскрипит коленный, не откажет голеностопный. Вы уже догадались, что состояние суставов является важнейшим условием эффективности тренировок. В свою очередь, двигательная нагрузка, оптимальная по своей направленности, объему и интенсивности, является непременным условием надежности и здоровья самих суставов.

Динамическая анатомия свидетельствует: любое движение нашего тела есть движение в суставах. Таким образом, суставы являются важными кинематическими узлами, особыми блоками, если хотите, эпицентром движения.

Суставы идеально приспособлены к выполнению строго определенных движений. Просто удивительно, как рационально решаются в организме человека сложнейшие технические задачи.

Взять хотя бы коэффициент трения суставных поверхностей. Он не достигает и 0,01 — меньше, чем в современных подшипниках с гидродинамической смазкой! В суставе использован уникальный принцип «выжимающейся смазки». Хрящ, покрывающий суставные поверхности, является одновременно амортизатором давления, хранилищем синовиальной жидкости («смазки» сустава) и сверхскользкой поверхностью. Чем больше сочленяющиеся кости давят друг на друга, тем больше выжимается смазки. Сустав функционирует как новейшее техническое устройство: его поверхности находятся в жидкости. Они, практически не соприкасаясь, плавают друг возле друга, поэтому износостойчивость сустава не имеет технических аналогов.

Исследования показывают, что сустав имеет совершенную систему приспособлений, регулирующих взаимное угловое положение с точностью до 1 %. Коленный сустав спортсмена в тройном прыжке выдерживает ударную нагрузку около 1000 кг; суставы ног марафонца в одном забеге выполняют более 20 000 стереотипных движений.

В каждый данный момент параметры деятельности суставов строго определены, и превышение их не остается безнаказанным. Однако при длительном, целенаправленном и рациональном воздействии свойства и строение сустава могут существенным образом изменяться. При совершенствовании свойств и функций сустава необходимы знания, терпение и осторожность.

Все наши движения состоят из отдельных звеньев. Каждое такое звено есть вращательное движение той или иной части тела вокруг определенного центра — сустава. Сустав — это прерывное соединение двух или нескольких костей. Суставы, образованные

двумя костями, называются простыми. В сложном суставе одновременно сочленяется не менее трех костей. Место их соединения обязательно заключено в двухслойную сумку сустава. Внутренний слой выделяет синовиальную жидкость — смазку сустава. Между сочленяющимися костями есть суставная полость (щель), где содержится эта жидкость (некоторые суставы, например, межпозвоночные соединения, суставной щели не имеют). Назначение сумки — герметизировать полость сустава и продуцировать синовиальную жидкость.

Синовиальная жидкость, как смазка, обладает качествами, о которых инженерам пока только приходится мечтать. Ее вязкость изменяется в точном соответствии с объемом нагрузки на сустав и температурой окружающей среды. При выполнении быстрых и легких движений вязкость уменьшается, что резко снижает коэффициент трения, от которого в данных условиях зависит эффективность деятельности (темпер и амплитуда движения). При большой динамической нагрузке и сильном давлении вязкость синовиальной жидкости увеличивается, что повышает амортизационные свойства сустава, снижает возможность жестких ударений сочленяющихся костей, выравнивает давление и распределяет его на как можно большей площади. Эти изменения вязкости осуществляются почти мгновенно. Каким образом это происходит — ученым еще предстоит установить.

Пассивный, обездвиженный сустав примерно через две недели «подсыхает», количество синовиальной жидкости в нем заметно уменьшается. А при значительной нагрузке количество синовиальной жидкости возрастает в 2–3 раза.

Суставные поверхности покрыты гладким хрящом, обладающим хорошей упругостью. Он снижает трение и амортизирует давление костей при толчках и сотрясениях, возникающих в процессе выполнения любых движений. Хрящом покрыта только та часть суставной поверхности, которая постоянно используется. При хроническом снижении амплитуды движений (например, в пожилом возрасте или при пассивном образе жизни) происходит рассасывание хряща и обнажение кости, прежде всего на краях суставной поверхности.

Конец кости с выпуклой поверхностью называется головкой сустава, с вогнутой — ямкой. Несовпадение радиусов кривизны головки и ямки может служить структурной основой для увеличения амплитуды движений.

Важным компонентом сустава являются связки. Это волокнистые пучки, обеспечивающие костям определенное положение относительно друг друга, — своего рода мягкая, упругая «арматура» сустава. Связки расположены таким образом, что не препятствуют выполнению свойственных данному суставу движений с умеренной амплитудой.

Прочность связок невелика, поэтому лучше ее не испытывать. Например, во время предельного сгибания стопы связки взрослого человека начинают рваться даже при небольшой нагрузке. Связки обладают некоторой эластичностью. После прекращения действия растягивающей силы связки немедленно возвращаются к своей исходной длине. В связи с этим при совершенствовании гибкости рекомендуется тренировать связки. После тренировок связки действительно могут удлиниться за счет разрастания костной ткани в местах прикрепления связок к костям. В пожилом возрасте и при гиподинамии концы связок окостеневают, эластичность их снижается, и может возникнуть патологическая разболтанность сустава, которая приводит к хроническим заболеваниям даже в безобидных ситуациях.

В некоторых суставах имеются хрящевые пластинки — диски, которые делят область сустава на два отделения. Диски, имеющие отверстия, называются суставными менисками.

Сустав — орган движения, но сам по себе он не может функционировать, его приводят в движение мышцы. Именно они, с точки зрения механики, являются первоисточником движения и потому могут быть названы вечными двигателями. Мышцы не принадлежат собственно суставу, они находятся вне его. Однако функционально сустав и мышцы не могут существовать друг без друга — они образуют строго организованную систему органов движения, которую называют «суставной аппарат». Управлять

важнейшими свойствами сустава можно, особым образом воздействуя на мышцы, хотя предельные пространственные характеристики движения зависят главным образом от строения и формы костей, наличия и расположения связок, менисков и других компонентов сустава.

Амплитуда и форма осуществляемых в суставе движений зависят прежде всего от размеров и конфигурации сочленяющихся суставных поверхностей. Поскольку все эти движения вращательные, принято классифицировать суставы по их сходству с так называемыми телами вращения — шаром, блоком, цилиндром и некоторыми более сложными телами.

*Шаровидные суставы* — самые подвижные, поскольку имеют бесконечное множество осей вращения. Примером шаровидного сустава является плечевой сустав.

*Эллипсовидные суставы* — имеют поперечную и передне-заднюю ось вращения и осуществляют сгибание-разгибание, отведение-приведение и круговое движение. Примером является лучезапястный сустав.

*Блоковидные и цилиндрические суставы* — имеют только одну ось вращения. Пример — голеностопный и коленный суставы.

Существуют еще *плоские суставы*, не имеющие четко определенных осей вращения. Например, суставы запястья.

Природа изрядно потрудилась, чтобы оснастить человеческое тело столь совершенными приспособлениями, какими являются суставы. Да и сам человек, будучи лицом заинтересованным, по заботился об этом. Миллионы лет — бегство и погоня, яростные схватки с дикими зверями и себе подобными, сначала примитивный, а затем все более дифференцированный и сложный труд — вот что сформировало человека и его суставы.

Ничто так не укрепляет суставы, как занятия йогой. Практически любое физическое упражнение можно превратить в упражнение системы йоги, наполнив его таким внутренним содержанием, как самоконтроль и самооценка, волевая регуляция дыхания,

периодически сменяющее напряжение и расслабление мышц, полная последующая релаксация.

Древние знания говорят нам о том, что все стрессы накапливаются в наших мышцах. С помощью регулярных занятий йогой в мышцах возникает глубокое расслабление, восстанавливаются связи ум — тело — дыхание, стрессы просто исчезают и растворяются, болезни уходят. Всевышний разум очень заботлив и питает нас знаниями, которые нужны в определенное время на этой планете. Мудрые люди будут брать знания отовсюду и продвигаться вперед.

Несколько десятилетий назад йогу считали странным и не очень уважаемым занятием. Сегодня йога вошла в моду. Безде, куда бы вы ни отправились, люди занимаются йогой для здоровья, а учёные собирают и изучают факты, подтверждающие пользу от занятий йогой.

Основы знания о наших эмоциях и тенденциях ума, выполнение практик, очищающих организм от стрессовых загрязнений, — все это средства восстановления связи с внутренним источником радости и любви.

Новое тысячелетие станет более духовным периодом в жизни человечества. Мы уже видим, что все больше и больше людей идут по пути поиска духовных ответов, задают себе вопросы о смысле и цели жизни и ищут чувство исполненности, идущее изнутри. Можно получить совет в разных местах, но в конечном счете каждый должен найти свой собственный путь избавления от болезней.

## *практика: суставная гимнастика йоги*

Ну что, хватит теории, можно и размять суставчики, пусть поскрипят! А то совсем засиделись.

Сейчас мы разучим специальный комплекс простых упражнений йоги. Этот комплекс способствует разработке и смачиванию основных суставов. Если у вас есть проблемы с суставами, делайте эти

упражнения регулярно в любое удобное время по несколько раз в день. Добавьте эти упражнения к программе вытягивания позвоночника, описанной выше, — получится прекрасная комбинация простых и очень эффективных упражнений для позвоночника и суставов.



**В главе 5 вы найдете сокращенный вариант этой гимнастики, который используется в разминке перед выполнением основного комплекса, а также в первой части приложенного DVD. Здесь рассмотрим более полный вариант.**

Начнем гимнастику с положения стоя или сидя на стуле. Заниматься лучше босиком и на коврике. Встаньте (или сядьте на край стула) прямо таким образом, чтобы появилось ощущение устойчивости.



Все упражнения делайте осознанно, тогда это йога. Не превращайте их в простую гимнастику. Когда вы сконцентрированы, вы чувствуете тело и дыхание. Помните: наибольшее воздействие оказывается на ту часть тела, на которую вы направляете свое внимание. Процессы в этой части тела ускоряются, и можно гораздо быстрее прийти к хорошему результату.

Не тело управляет вами, а вы с уважением контролируете процессы в теле. Это йога.

Итак, начнем разрабатывать суставы снизу вверх.

### **1. Разминка пальцев ног.**

Хорошо разомните пальцы правой ноги. Слегка надавливайте пальцами на пол, поочередно разворачивая их то верхней (внешней), то нижней (внутрен-

ней) частью, а также делайте небольшие круговые движения, опираясь ими о пол. Почувствуйте каждый палец правой ноги. Выполняйте это упражнение в течение 10–15 секунд.

## 2. Разминка верхней части стопы.

Продолжайте разминать правую стопу. Перенесите ногу немного вперед и поставьте на пятку. Начните сжимать и разжимать верхнюю часть стопы, на несколько секунд (например, на 4–5 счетов) задерживаясь в каждом положении. Выполните это 3 раза.

## 3. Вращение стопой.

Теперь приподнимите правую стопу на несколько сантиметров от пола. Начните круговое движение стопой. Сделайте от 3 до 5 медленных оборотов по часовой стрелке с максимальной амплитудой, затем столько же раз в другую сторону.

*Повторите эти три движения с левой ногой.*

## 4. Вращение в коленях – ноги вместе.

Если вы находитесь в положении сидя, то теперь встаньте прямо. Поставьте ноги вместе, слегка согните их в коленях. Сделайте медленное круговое движение в области колен по часовой стрелке, слегка сгибая и выпрямляя ноги (примерно 2 секунды на один оборот). Повторите движение 5 раз в одну, а затем 5 раз в другую сторону.

## 5. Вращение в коленях – ноги на ширине плеч.

Поставьте ноги на ширину плеч, приняв устойчивое положение. Сделайте круговое движение коленями по направлению внутрь, слегка сгибая и выпрямляя ноги (примерно



2 секунды на один оборот). Повторите упражнение 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую (по направлению наружу).

## 6. Вращение в тазобедренном суставе.

Теперь сделайте вращение в тазобедренном суставе правой ноги. Для этого сначала приподнимите согнутую в колене правую ногу (чем выше вы поднимите бедро, тем эффект будет лучше). Если вам тяжело удерживать равновесие, вы можете сесть на край стула так, чтобы часть таза и бедра правой ноги немного свисали.

Если вы выполняете упражнение стоя, можно придерживаться одной рукой за стену.

Выполните круговое движение в тазобедренном суставе, отводя бедро вверх-назад — вниз-вперед — вверх, не касаясь стопой пола, так, будто вы хотите что-то переступить. Один круг по времени занимает примерно 3–4 секунды. Выполните это 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую (вниз-вперед — вверх-назад — вниз).

## 7. Вращение в области таза — ноги на ширине плеч.

Примите устойчивое положение стоя, ноги расставьте на ширине плеч. Расположите руки по бокам грудной клетки таким образом, чтобы большой палец оказался подмышками, и немного сожмите грудную клетку, тем самым зафиксировав ее в одном положении. Держите спину прямо! Теперь улыбнитесь и начните круговое движение в области таза, при этом следите за тем, чтобы плечевой пояс оставался неподвижным (в движении участвует часть корпуса, ко-



торая находится ниже диафрагмы). Сделайте 5 движений по часовой стрелке и 5 движений против часовой стрелки (один оборот составляет 3–4 секунды). Это движение напоминает элементы танца живота.

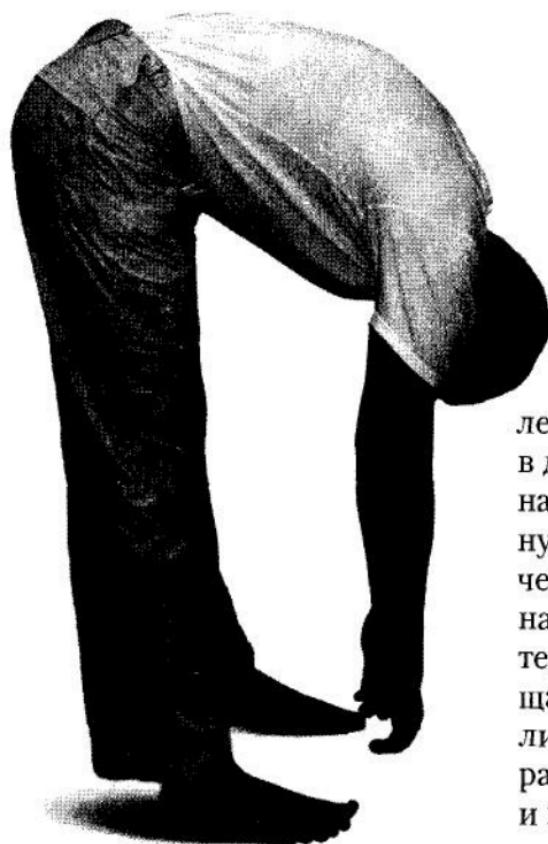
#### 8. Вращение в области таза – ноги на расстоянии метра.

Расставьте ноги на расстоянии метра друг от друга. Стопы должны быть параллельны друг другу, а положение устойчивое. Выполните упражнение, описанное выше, только начните его из данного исходного положения. Повторите его 5 раз в одном направлении и 5 раз в другом. После окончания упражнения вернитесь в положение «ноги на ширине плеч».



## 9. Вращение в верхней части туловища.

Теперь обратите внимание на верхнюю часть туловища. Опустите ее вниз, расслабьте шею, плечи, позвоночник. Вся верхняя часть должна просто висеть, но при этом положение тела должно оставаться устойчивым. Начните круговое движение в верхней части туловища. Проделайте его 3–5 раз в одном направлении (через правую сторону назад, затем через



левую сторону вниз) и 3–5 раз в другом (через левую сторону назад, затем через правую сторону вниз). Подключите дыхание через нос: на пол-оборота вдох, на пол-оборота — выдох. Следите, чтобы верхняя часть туловища не напрягалась, руки оставались висеть, плечи и шея были расслаблены, а ноги устойчивы и неподвижны.

## 10. Вращение кистями рук.

Теперь можете перейти к вращению руками, а точнее, кистями рук. Вытяните прямые руки перед собой. Начните круговые движения кистями внутрь и наружу (один оборот составляет 2–3 секунды). Можно сделать до 10 движений в каждом направлении.

## 11. Вращение в локтевых суставах.

Перейдите к вращению в локтевых суставах. Согните руки в локтях и начинайте вращение внутрь, а затем наружу. Повторите вращение до 10 раз в каждом направлении (один оборот составляет 2–3 секунды). Следите за тем, чтобы движение происходило только в локтевом суставе, плечевые кости должны оставаться неподвижными.

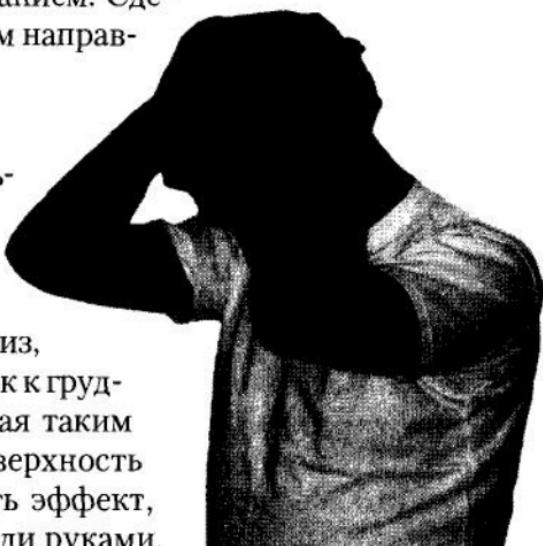
## 12. Вращение плечами.

Теперь перейдите к вращению плечами. Опустите руки и расслабьте их. Поднимите плечи вверх и отведите назад, при этом сделайте глубокий вдох (грудная клетка расширяется). На выдохе опустите вниз и вперед (грудная клетка немного сжимается). В этом упражнении дыхание более глубокое, а движение более медленное. Постарайтесь сделать максимальный оборот плечами. Движение должно быть синхронным с дыханием. Сделайте 5 оборотов в одном направлении и 5 в другом.

## 13. Упражнения для шеи.

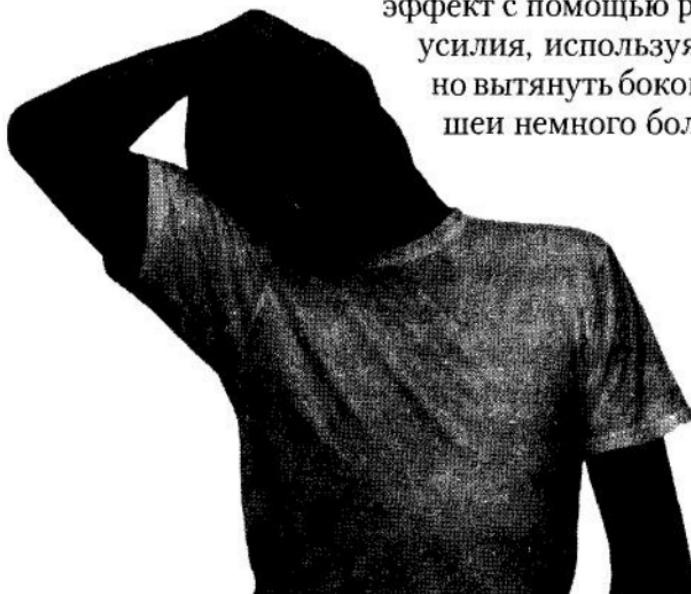
Осталось поработать только с шеей. Упражнение для шеи состоит из четырех стадий.

- Опустите голову вниз, прижмите подбородок к грудной клетке, вытягивая таким образом заднюю поверхность шеи. Можно усилить эффект, прижав голову к груди руками.



Для этого сложите пальцы рук в замок, обхватите ладонями затылок и слегка начинайте вытягивать шею. Не нужно давить руками, самого веса рук вполне достаточно. Оставайтесь в этом положении, сделайте 3–5 глубоких вдохов-выдохов через нос.

- Затем слегка запрокиньте голову назад и одновременно потянитесь лбом вверх, вытягивая переднюю сторону шеи. Оставайтесь в этом положении, сделайте 3–5 глубоких вдохов-выдохов.
- Теперь наклоните голову к правому плечу. Тянитесь ухом к плечу, держа голову в одной плоскости. Вытягивается левая сторона шеи. Сделайте 3–5 глубоких вдохов-выдохов, сохраняя положение. Можно усилить эффект с помощью рук. Без лишнего усилия, используя вес руки, можно вытянуть боковую поверхность шеи немного больше.



- И наконец, проделайте то же самое, наклонив голову к левому плечу. Важно, чтобы вы тянулись ухом к плечу!

Всегда заканчивайте любой комплекс небольшим расслаблением. О том, как правильно и эффективно расслабиться, читайте во второй части книги. Отдыхайте столько, сколько вам необходимо, в зависимости от нагрузки.

Ну, как ощущения? Можете не отвечать, я знаю, что приятно! Если, конечно, вы все делали правильно.

Говорите, этого маловато? Давайте сначала разберемся с питанием, которое в большой степени влияет на здоровье, а там уже не за горами и основной комплекс упражнений.

Без сомнения, питание играет большую роль в подвижности, гибкости и самочувствии. Как сказал Гиппократ, «мы есть то, что мы едим!»





# глaбa трeтbя

## О ПИТАНИИ. АЮРВЕДА

Здоровье сначала рождается в уме, а потом проявляется себя в теле.

*Шри Шри Рави Шанкар*

В заключительной части книги, в приложениях, вы найдете тест для определения своей доши и рекомендации по питанию для каждого типа.

### Что такое аюрведа

О питании написано очень много книг, придумано много диет. Во всем этом можно запутаться. В этой главе остановимся на самом важном.

В первую очередь необходимо помнить, что каждый человек — это индивидуальность. Если кому-то подошла определенная диета, это не значит, что она будет полезна и для вас. В вопросах питания, здорового образа жизни и медицины йога тесно связана с другой древней наукой — аюрведой. Они идут рука об руку, я бы даже сказал, перетекают одна в другую, во многом дополняя друг друга.

«Аюр» означает «совершенное здоровье», «веда» — «знание», «наука». Аюрведа — это древнейшая медицина, рассматривающая человека в целом, а не отдельно взятую болезнь. Древние врачи аюрведы очень хорошо знали строение организма человека и всех его систем не только на уровне физического тела. Они могли делать сложнейшие хирургические операции, вплоть до пластической

хирургии. Настоящий мастер йоги должен владеть знаниями аюрведы, чтобы правильно давать нагрузку на организм, знать влияние той или иной позы как на организм человека в целом, так и на организм каждого конкретного ученика. В древности, если у ученика были проблемы со здоровьем, его отправляли к врачу аюрведы.

Для йоги болезнь тела является одним из препятствий на пути к самопознанию. Тело должно быть здоровым, чтобы в нем в совершенстве могло раскрыться сознание.

При международных центрах фонда «Искусство Жизни» в Германии, России, Канаде, Америке, Польше, Индии и других странах открыты стационарные центры и клиники аюрведы. Там работают мастера своего дела. В конце книги вы найдете контактные адреса, по которым можно узнать об этих центрах и услугах, которые они предлагают.

## qошы

Для большего понимания своей индивидуальности вам необходимо ознакомиться с понятием доши (характеристики, качества). Доши присутствуют везде: в природе, в еде, в любом месте и, конечно же, в человеке. Мы рождаемся с предрасположенностью к определенному характеру, телосложению, отношению к миру. Все это связано с доминирующей дошой, или *пракрити*, — нашей природой. Если доша выходит из равновесия, мы чувствуем себя плохо, теряем дееспособность на уровне тела и ума, эффективность наших действий уменьшается, приходит болезнь. Зная основные принципы аюрведы и питания, мы можем регулировать свое состояние.

По аюрведе написано много книг, из которых вы можете подробнее узнать об этой науке. А сейчас коротко о дошах.

Рассмотрим доши и их основные характеристики и свойства.

- **Вата.** Сухое, холодное, легкое, проникающее, подвижное, ясное, резкое. Характеризуется как ветер, способствующий движению.

- **Пита.** Горячее, маслянистое, влажное, кислое, острое, способное к расширению, резкое в действиях. Характеризуется как огонь или тепло, поддерживающее жизнь.
- **Капха (Кафа).** Тяжесть, холод, влажность, мягкость, сладость, липкость, устойчивость. Характеризуется как слизь, обеспечивающая стабильность.

Есть также смешанные типы: Капха-Пита, Пита-Вата, Вата-Капха и т. д.

Доши — особые характеристики, поддерживающие баланс, — должны находиться в организме в определенных пропорциях, что, в свою очередь, приводит к гармоничному взаимодействию трех гун: *Сатва, Раджас и Тамас*. Сатва возвышает ум, Раджас делает нас более деятельными, а Тамас удовлетворяет чувства.

Здоровое питание помогает поддерживать баланс этих трех качеств жизни, а пренебрежительное или невнимательное отношение к еде приводит к дисгармонии и болезням.

Теперь подумайте сами. Если у вас (в соответствии с вашей природой) преобладает, например, доша Капха, а вы при этом употребляете продукты, увеличивающие ее (например, жирную пищу, булочки, йогурт), то, следовательно, Капха у вас также увеличивается, что приводит к еще большей тяжести (грунности) в теле и тупости в уме.

Или, например, если вы очень деятельный человек (это значит, что у вас преобладает Пита-доша) и при этом вы едите преимущественно острую пищу или пьете много кофе или алкоголя, то это приводит к еще большему возбуждению, и возникает лихорадочность в теле и уме.

Теперь вы понимаете взаимосвязь пищи, тела и ума? Это большая наука. Я бы хотел отметить главное: чувствуйте свое тело. Когда вы начинаете заниматься йогой, повышается чувствительность, вы учитесь больше наблюдать за реакциями своего организма, тела, ума на определенную пищу.

Это — наилучшая диета для вас!

## КАК И ЧТО ЕДИ ТЫ?

Перефразируя известную пословицу, можно заявить: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты!» Это означает, что качество нашей пищи и способ ее потребления во многом определяет то, кем мы являемся. Мы работаем с утра до вечера, зарабатывая на еду, но как мы затем кушаем? Часто мы просто забрасываем еду вспыхах, как дрова в топку. Тогда, конечно же, мы не способны осознать момент насыщения. Пища заслуживает большего уважения. Только подумайте, сколько времени понадобилось, чтобы пророс и созрел, например, виноград! За долгое время из маленького семечка вырос росточек, вся природа, все стихии участвовали в этом процессе: вода, земля, воздух, солнце (стихия огня), пространство (эфир). Сколько человеческого труда было вложено в это. И что? Мы бросили все в топку! А ведь в одном зернышке риса содержится жизненная энергия, способная пробудиться. При благоприятных условиях зернышко может прорости даже через десятки лет. Когда мы с таким пониманием подходим к тому, что мы едим, мы получаем от продукта намного больше пользы и энергии. Тщательное пережевывание и осознанное отношение с благодарностью оказывает огромный эффект на наше самочувствие.

Если вы хотите хорошо себя чувствовать, хотите, чтобы пища давала вам энергию, а не склоняла ко сну, необходимо изменить свой подход к качеству приема пищи. Пусть это займет немного больше времени, но вы съедите столько, сколько нужно вашему организму сейчас, благодаря чему вы сможете намного эффективнее выполнять любую работу.

Пища, приготовленная много часов назад, относится к тамасической пище и уже не содержит энергию или содержит ее очень мало. Лучше употреблять свежеприготовленную еду, свежие овощи, фрукты. Благодаря осознанному отношению к еде мы становимся более разборчивыми, а занятия йогой помогают поддерживать баланс дош в теле.

Кроме того, для человека наиболее естественна лакто-вегетарийская диета (молочно-растительная). Подтверждение этому

можно обнаружить в очень древних источниках знания о человеке, многих религиях. Кроме того, это доказано современной наукой. Об этом можно судить по строению зубов, пищеварительного тракта, лимфатической и кровеносной системам — они не предназначены для переваривания мясной пищи. С другой стороны, ни в коем случае не должно быть никакого насилия над собой: лучше съесть кусок мяса, чем думать о нем с утра до вечера.

Благодаря правильной практике йоги такая диета приходит естественным образом, без насилия над собой!

Исследования показали, что организм вегетарианца при занятиях йогой вырабатывает нужные ему аминокислоты и белки, которые мы привыкли набирать из мяса. Я знаю это не из книг, а из личного опыта. Я вегетарианец более 15 лет и чувствую себя великолепно. У меня повысилась выносливость тела, снизилась утомляемость, стало меньше негативных эмоций, сомнений, раздражения и т. д. И это все при том, что у меня бывает по 6–8 тренировок в день, часто с достаточно большими силовыми нагрузками.

Я не призываю прямо сейчас фанатично отказаться от мяса: это не путь йоги. **Путь йоги — естественность.** Просто относитесь более осознанно к тому, что вы едите, ведь из этого складываются ваше тело, мысли, эмоции! Пусть это не будет для вас какой-то очередной концепцией. Сознание в любом случае сильнее внешних обстоятельств. Даже будучи вегетарианцем, если в какой-то ситуации вы вынужденно съели немного мяса (или просто не заметили его в супе), не позволяйте этому обстоятельству сделать вас несчастным, убрать улыбку с вашего лица. Будьте осознанны.

Древние мудрецы разработали много советов по правильному питанию в соответствии с датой рождения. Дата рождения напрямую связана с вкусовыми пристрастиями и учитывается при обращении к специалисту аюрведы. Нужно также учитывать состояние окружающей среды, время года и свою способность к адаптации.

Перечислю несколько принципов правильного питания.

- Осознанное потребление пищи.
- Пища должна повышать уровень вашей энергии, а этому способствует знание своей доши.
- В свежеприготовленной пище больше жизненной энергии. Не подогревайте ее много раз. С каждым температурным воздействием она все больше теряет свои свойства и витамины.
- Лакто-вегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит для человека и способствует поддержанию гибкости в теле, уме, а также бодрому самочувствию.
- Сознание сильнее материи и обстоятельств.
- К правильному питанию нужно подходить без фанатизма.

**В заключительной части книги вы найдете тест, с помощью которого сможете определить свою дошу и воспользоваться рекомендациям по питанию.**

Приведу статью о молоке, составленную и присланную мне Ольгой Улыбиной, консультантом аюрведы махариши (Москва).

*Сегодня относительно молока существует очень много мнений. Одно из них следующее: молоко взрослому человеку вредно, от молока суставы черствуют, а артерии твердеют. И все это из-за казеина. Из казеина делают расчески, гребенки, самый крепкий столярный клей. Казеин трудно переваривается, так как после семи лет в организме человека нет лактозы — фермента, необходимого для его полного расщепления.*

*Действительно, холодное и неправильно приготовленное молоко, а также молоко, принятое с другой пищей, переваривается трудно, с дополнительной затратой энергии. Такое молоко способствует зашлаковыванию организма (в том числе сосудов и суставов) и может привести к возникновению простудных заболеваний, синуситов.*

*Чтобы исключить отрицательные эффекты, молоко необходимо употреблять как самостоятельное блюдо, не сочетать с другими*

продуктами и пить парным или приготовленным надлежащим образом.

Прежде всего, молоко надо вскипятить, добавив в него куркуму, имбирь и другие рекомендованные специи. Кипятить следует ровно такое количество молока, сколько вы сможете выпить, так как остывшее после кипячения молоко усваивается так же плохо, как и не кипяченое. После кипячения в молоко необходимо добавить немного топленого масла, остудить до температуры, при которой оно не обжигает губы, и подсластить медом или сахаром.

Приготовленное таким образом молоко усваивается почти мгновенно и обладает наилучшими свойствами из всех продуктов.

Белок молока — казеин — содержит набор всех 20 аминокислот. Поэтому молоко дает питание всем тканевым элементам тела, особенно мозгу, способствует формированию его тонких структур, улучшает память, стимулирует иммунную систему. Молоко способствует увеличению продолжительности жизни, замедляет процессы старения.

По результатам исследования токийского университета ежедневное употребление двух стаканов молока на 50 % снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и ишемической болезни сердца.

Если вы еще не определились для себя, пить молоко или нет, доверьтесь тысячелетнему опыту аюрведы и пейте молоко на здоровье!





# Глава четвертая

## ДИСЦИПЛИНА ЙОГИ (НА ОСНОВЕ «ЙОГИ-СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ)

Дисциплина не означает просто так мучить себя — это не дисциплина. Цель дисциплины — получить радость.

*Шри Шри Рави Шанкар*

«Йога-сутра» является фундаментальным трудом по йоге. Она написана величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии около 200 лет до нашей эры. Он систематизировал накопленные знания и практику и записал это в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает ученые умы и умы йогов уже более двух тысячелетий, а «Йога-сутра» является базовым трудом для многих распространенных школ йоги.

Сутры подробно, очень логично, я бы сказал, научно, описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, сознания, причины страданий в жизни и способы борьбы с ними, препятствия на пути йоги и практические знания о том, как их преодолеть.

В данной книге я кратко опишу дисциплину йоги.

При описании использованы комментарии к «Йоге-сутре» Патанджали, данные известным и признанным во всем мире Мастером йоги, консультантом при ООН, ВОЗ, почетным членом мировых организаций и университетов Шри Шри Рави Шанкаром.

# **Свобода и дисциплина**

Свобода без дисциплины приводит к несчастью. Дисциплина без свободы удушает.

Упорядоченность монотонна, а хаос приводит к напряжению.

Нужно сделать дисциплину свободной, а свободу — дисциплинированной.

*Шри Шри Рави Шанкар*

На первый взгляд, свобода и дисциплина — противоположные понятия, но при более глубоком рассмотрении они все же дополняют друг друга.

Что делает адвокат? Защищает свободу, то есть цель защиты — отстоять свободу. Но свободен ли он сам? А солдаты, которые защищают свободу, разве сами они свободны? Они полностью зависимы. Им не разрешается начинать шаг с правой ноги, если звучит команда «с левой».

**Дисциплина защищает Свободу! Они идут вместе!** У нас существуют некоторые ограничения, но именно они обеспечивают нам свободу. Нужно исследовать это, понять и идти дальше по жизни.

Заборы должны быть на своем месте, невозможно огородить забором всю свою собственность. Если везде установить заборы — где же строить дом?

В современном обществе понимание свободы совершенно неправильное. Быть свободным понимается как делать то, что хочется и когда хочется. Но ведь наши чувства и мысли так изменчивы! На них оказывает влияние так много факторов: то, что мы съели утром или на ночь, ритмы тела, положение луны и звезд, окружающая обстановка, слова людей, их поступки, жесты, наши концепции, прошлый опыт, который мы накладываем на настоящее, и еще тысячи факторов. Где же свобода? Действительно ли мы делаем то, что хотим, или мы только кукла в руках мироздания?

**Дисциплина йоги приносит настоящую свободу.**

## **дисциплина**

Страх потерять Свободу приводит к защите, а цель защиты — уничтожить страх. На пути йоги знание — наша свобода и наша защита.

*Шри Шри Рави Шанкар*

Дисциплина возникает там, где нужно начать делать нечто, что само по себе не очень привлекательно. Например, вы знаете, что занятия йогой принесут вам хороший результат, телу будет очень приятно, ум успокоится, дыхание выровняется, но чтобы это произошло, нужно положить этому начало, которое является не очень приятным. Ведь нужно регулярно делать упражнения, иногда вставать раньше. Когда вы чувствуете себя великолепно, ведете себя непосредственно, находитесь в радости, прибываете в покое, подлинном счастье, тогда вы уже в ладу с собой и не нуждаетесь ни в какой дисциплине. А когда это не так, ум все время виляет, подобно хвосту, в теле тяжесть или болевые ощущения, эмоции то вверх, то вниз, дыхание прерывистое, сон нестабильный или плохой и т. д., тогда дисциплина необходима для того, чтобы вы смогли успокоиться, и все встало на свои места.

Если кто-то страдает диабетом, он должен следовать дисциплине и не есть сладкое, потому что это может дать осложнения. Удовольствие, которое приходит после определенной дисциплины, является подлинным удовольствием и продолжается долго. А удовольствие, которое является приятным вначале, но заканчивается несчастьем в конце, вообще не является удовольствием.

Дисциплина необходима, чтобы получить подлинное удовольствие, которое не пропадает, а становится стабильным. Длительное удовольствие — это плод правильной дисциплины.

Да, именно **правильной** дисциплины. Нельзя называть правильной дисциплиной издевательство над самим собой впустую, это вовсе не дисциплина. Цель дисциплины — прийти к постоянной радости и свободе. Видите различия? Некоторое время люди следуют собственной дисциплине, которая не приносит никакой радости ни им, ни кому-либо другому. Это — неверная дисциплина.

Существует три типа счастья. Первый тип — это иллюзия счастья. Вам кажется, что нечто делает вас счастливым. Но на самом деле, для вас и окружающих оно приносит явный вред. Второе — когда начало кажется очень хорошим, а конец оказывается мукой и страданием. Это результат неправильной дисциплины. Третье — когда начинание не так приятно, зато конец всегда приносит радость. Это как раз то, что нужно, — правильная дисциплина. Когда вы начинаете переносить то, что сначала кажется неудобным (например, не очень удобно без привычки все время держать спину прямо), после определенного времени практики или следования определенным правилам оно начинает приносить радость и свободу (теперь вас не беспокоят боли в спине, и вам не нужно сутулиться). И так во всем. В детстве мама заставляла нас чистить зубы, это не приносило удовольствия, но теперь мы благодарны ей за крепкие зубы.

Посмотрите на вашу самодисциплину. Например, вы ежедневно принимаете душ, умываетесь. Это уже не чьи-то указания, а ваша дисциплина, которая стала хорошей привычкой. Вы пришли к этой дисциплине самостоятельно, с самого детства. Возможно, когда вы были ребенком, мать приучила вас к этому. Но, как только это стало вашей привычкой, вы поняли, что это хорошо для вас. И тогда это уже перестает быть правилом вашей мамы. Оно становится вашим правилом.

Поддерживать себя в чистоте, соблюдать гигиену, быть бодрым, вежливым, отзывчивым, поддерживать тело в здоровом и приятном состоянии, ум в покое, а сердце наполненным — все эти правила, которые вы создаете для себя, являются дисциплиной йоги.

Что дает вам такая дисциплина? Она приводит вас к самому себе, делает вас целостным, объединяет все потерянные концы вашего существования. В противном случае ваш ум все время занят внешним миром. Глаза открыты, и вы захвачены всем тем, что видите, обоняете, слышите, осязаете. Находясь в бодрствующем состоянии, ваши органы чувств активны, иначе вы погружаетесь в сон или сновидение, где вы полностью выключаетесь из окружающего мира. Во сне и сновидениях приходят те же воспоминания,

но вы не спокойны, не тихи, не радостны. И так во многих случаях, проходит вся жизнь.

К чему мы стремимся? Быть всегда счастливым и радостным! А что видим? Что пять органов чувств не способны принести бесконечную радость и счастье. Их способность воспринимать что-либо сильно ограничена. А мы продолжаем искать это счастье, переключаясь от одного объекта к другому, от одного партнера к другому. Это как кататься на карусели по кругу: лошадь никуда не скачет, но возникает ощущение, что вы проехали много километров. И вдруг карусель останавливается, и вы замечаете, что остались на том же месте. И тогда вы приходите к йоге, к себе. И теперь нужна дисциплина йоги, чтобы ваша способность видеть более широко стала постоянной.

Иначе ваш ум, сознание постоянно будут принимать форму объектов и внешнего мира, накапливая все больше и больше напряжений и стрессов. Вас кто-то обидел — ваш ум принимает форму этой обиды, сохраняет в памяти это ощущение и переносит его на новый опыт. Продолжается цепочка из причин и следствий. Вы смотрите кинофильм, и ум захватывается сюжетом, принимает форму кинофильма, а жизнь снова ускользает от вас. Это не значит, что вы не должны наслаждаться фильмом. Наслаждайтесь, но не позволяйте событиям захватить в плен вас и ваше сознание.

Йога разрывает эту цепочку, этот круг, останавливает карусель и ведет вас к себе, ведет дальше, раскрывая все новые и новые возможности.

Соблюдая правильную дисциплину, приступайте к освоению предложенных упражнений. Без перенапряжения, с приятным усилием, но регулярно и постепенно. Соблюдая правила, с уважением двигайтесь вперед!

### Притча о морской звезде и мальчике

*Старик с внуком шли по берегу. И вдруг мальчик побежал вперед и начал поднимать что-то с песка и бросать в море. Старик подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды,*

которые окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на протяжении многих километров. Их выбросило из моря во время прилива.

— Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? — спросил старик внука, подходя ближе.

— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, они погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

— Но это просто глупо! — закричал старик. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят! Нет никакой разницы!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

— Но для этой звезды есть большая разница.

Подумайте над следующими вопросами.

- Кого или что можно назвать «морской звездой», которую вы хотели бы спасти?
- Как много значит для того, кого вы «пытаетесь спасти», то, что вы делаете?
- К какой цели вы сейчас стремитесь?
- На какие небольшие задачи ее можно разбить?
- Что вы намерены делать каждый день, чтобы достичь цели?
- Что случится, если вы опустите руки хотя бы на день? Сколько «звезд» вы не успеете за это время спасти?
- Как вы собираетесь поддерживать свою решимость, чтобы двинуться в путь и завершить его?

«Тот, кто ждет возможности сделать сразу много хорошего, никогда ничего не сделает. Жизнь состоит из мелочей. Очень редко появляется возможность сделать сразу очень многое. Истинное величие состоит в том, чтобы быть великим в мелочах» (Сэмюэль Джонсон, 1709–1784, английский писатель и мыслитель).



# Глава пятая

## ИЗУЧАЕМ АСАНЫ

Медитация — это видение Бога в Себе.

Любовь — это видение Бога в Ближнем.

Знание — видение Бога во ВСЕМ.

Выражение любви — Служение.

Выражение радости — Улыбка.

Выражение покоя — Медитация.

Выражение Бога есть осознанное действие.

Шри Шри Рави Шанкар

### Асана и пранаяма

Асана — это то, что устойчиво и удобно. Часто удобная для вас поза является неправильной, например, вы не можете сидеть с прямой спиной, когда смотрите телевизор, читаете или пишите. И наоборот, когда вы выпрямляетесь, вам сразу становится неудобно, вы зажаты.

Асаны — это когда выполняются оба условия: вы прямые, устойчивы и в то же время это очень удобно.

В таком положении важно научиться правильно дышать, чему способствует *пранаяма*.

Когда в теле накапливаются стрессы и напряжения, это влияет на наш ритм дыхания и его глубину. Из-за этого, а также неправильного образа жизни происходит «зажимание» той или иной части легких, и в обычной жизни мы используем всего 30 % их объема, хотя и не замечаем этого. Наше дыхание становится неестественным.

## Как исправить это?

Преломление движения дыхания. Осознанно дышать, подчиняясь определенному ритму или под определенный счет, глубоко, спокойно или интенсивно, обращая внимание на реакцию своего тела в различных его положениях, — все это пранаяма.

«Прана» в переводе с санскрита означает тонкую жизненную энергию или силу, которая находится везде вокруг нас: в пространстве, в пище, воде и т. д. Эту тонкую энергию мы получаем через пищу, сон, правильный отдых, медитацию, а также через знание. Когда вы обладаете знанием, вы мудры и уверены в себе, ум спокоен и сконцентрирован — вы полны жизненной силы, праны. Большую часть праны мы получаем через правильное дыхание.

«Яма» означает «контроль», «осознанное выполнение чего-либо», «помещение своего сознания в какое-то действие», «управление».

**Итак, пранаяма — это управление тонкой жизненной силой с помощью контроля над дыханием.** Дыхание происходит по схеме: вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания. Большинство пранаям выполняются именно так.

Существует очень много пранаям, некоторые из них достаточно опасны для самостоятельного изучения. На основе пранаям возникло много современных дыхательных систем. Когда вы уходите глубоко в себя, пранаяма случается естественным образом, проясняя и очищая ум и ломая неправильную модель дыхания.

### Связь «дыхание — ум — эмоции — тело»

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, как вы дышите, когда злитесь? Какое у вас дыхание? Прерывистое. А если вы в хорошем настроении, какое тогда дыхание? Отличается! Когда вы уравновешены и спокойны, дыхание легкое, едва заметное. Когда вы сомневаетесь в чем-то, ритм дыхания меняется.

Понаблюдайте за ритмами дыхания: когда вы испытываете разные эмоции — они разные. Каждой эмоции соответствует свой ритм дыхания.

Теперь обратите внимание или вспомните, как вы дышите, когда вы беспокоитесь или в чем-то сомневаетесь, и наоборот, когда ум сконцентрирован, сосредоточен. Во всех этих случаях ритм дыхания разный. Древние мудрецы очень хорошо изучили этот механизм много тысяч лет назад и решили использовать связь дыхания и эмоций для успокоения ума. Так и произошла пранаяма.

Мы не можем контролировать свой ум, так как он неосозаем. Но мы можем контролировать дыхание: задерживать, удлинять вдох или выдох, вдыхать или выдыхать одной или другой ноздрей, больше дышать животом или грудной клеткой и т. д.

Древние очень хорошо изучили воздействие разных ритмов и способов дыхания на организм и сознание и предложили эти техники людям. Из поколения в поколение передавалось знание йоги о человеке и Вселенной, от учителя к ученику и открывалось снова и снова.

Обучаться дыхательным упражнениям необходимо под опытным и правильным руководством. Я рекомендую вам пройти специальный курс «Искусство Жизни (часть 1, базовый курс)», на котором уделяется большое значение пранаяме и изучаются специальные техники, способные освободить накопившиеся стрессы и напряжения, даже очень старые и забытые, и очистить от них тело на клеточном уровне.

Более подробно об этом курсе и других программах читайте в конце книги.

В этой книге рассмотрим доступную и безопасную пранаяму, которая поможет включить в процесс дыхания большую часть легких, в том числе во время выполнения основного комплекса асан. Когда вы начинаете правильно дышать, идет воздействие на все тело. Предложенная пранаяма оказывает хороший терапевтический эффект и способствует поддержанию здоровья в теле, а также помогает вывести из организма токсины и шлаки. Кроме того, это хорошее дополнение к физической нагрузке.

## Основные рекомендации и правила для занятий йогой

- Отсутствие перенапряжения. Если возникает перенапряжение в теле или уме — остановитесь. Больше отдыхайте, делайте несколько коротких подходов и постепенно увеличивайте время нахождения в одном положении. При перенапряжении эффект пребывания в позе значительно уменьшается.
- Постоянное приятное усилие. Это означает, что вы каждый раз должны стремиться сделать чуть больше (например, сделать больше наклон), но не перенапрягая мышцы.
- Терпение — самое большое достоинство ученика. Переходите от одного этапа к другому только после полного освоения предыдущего.
- Возможно напряжение мышц — это нормально. Но при этом не должно быть никакой боли и перенапряжения.
- Мышцы лица и те мышцы, которые не участвуют в поддержании положения, должны быть расслаблены. При регулярном выполнении поз вы научитесь замечать и контролировать это напряжение и расслабление.
- В йоге нет соревнования. У каждого свой уровень подготовки. Нет двух человек, одинаково воспринимающих йогу и испытывающих совершенно одинаковые ощущения. Важно получить свой собственный опыт и не оценивать его.
- Постарайтесь расслабиться на уровне ума. Пусть ум во время занятий отдыхает и просто наблюдает, а тело работает.
- Продолжайте дышать в каждом из положений. Стремитесь к полному дыханию во время практики асан. Такое дыхание способствует устраниению токсинов и шлаков, выделяемых мышцами при их напряжении.
- Направляйте внимание на все тело, а не осознавайте только ту часть тела, которая напрягается.
- Самое лучшее время для практики — раннее утро, когда вас ничто не отвлекает. Уделите это ценное время себе. Это даст наибольший эффект и заряд на весь день.

- Рекомендую повторять практику днем или вечером. Но не менее чем за три часа до сна. Иначе вы не сможете заснуть. Вечерняя практика даст хороший отдых, освободит от напряжения, накопившегося за день, и освежит вас.
- Нельзя заниматься после еды. После обеда должно пройти 2,5–3 часа. А после небольшого перекуса (например, фрукты или чай) – 1–1,5 часа.
- Будьте постоянны и последовательны в своих занятиях. Выделить время для занятий бывает нелегко. Но помните о дисциплине йоги и просто начните! Уделяйте в начале от 10 минут и затем по мере освоения всего комплекса увеличивайте время занятий до одного или полутора часов. Если случается так, что вы не можете выделить час времени для занятий, по занимайтесь столько, сколько возможно. Можно разделить выполнение на части. Важно не спешить. Не беритесь сразу за несколько дел (например, не следует готовить еду и в перерывах между помешиваниями борща делать асаны). Пусть вы по занимаетесь всего несколько минут, но сделаете это на 100 %.
- Выполняйте асаны с уважением к себе, своему телу и дыханию. Любите себя.
- Лучше заниматься несколько минут ежедневно, чем 2 часа от случая к случаю. Даже 10-минутное занятие лучше, чем совсем не заниматься в этот день. Ежедневные занятия сделают вас устойчивыми к окружающим стрессам дня, намного более работоспособными.
- Отведите йоге значительное место в своей жизни. Когда вы сами чувствуете себя хорошо и окружающим людям хорошо с вами, лучше решаются дела, ум успокаивается и всегда находится выход, даже из самой сложной ситуации.

Перечислю еще некоторые важные моменты.

- Для выполнения асан вам не потребуется никакого специального оборудования, только коврик. Вы можете заниматься в любом удобном месте, даже во время путешествий.
- Лучше приобрести специальный коврик, чтобы по нему не скользили ноги и руки.

- Практикуйте в чистом и проветренном помещении или на свежем воздухе. Если возможно, отведите для занятий отдельную комнату. Когда вы занимаетесь в одном месте, это создает определенные вибрации, атмосферу в этом месте. Когда вы приходите в эту комнату в очередной раз — эти вибрации уже окружают вас и приводят к йоге, приносят исцеление, силу и защищенность. При необходимости вы можете просто зайти в эту комнату и побывать там, ничего не делая, несколько минут — это зарядит вас и успокоит.
- Комната должна быть умеренно теплой. Мышцы тела хорошо растягиваются в тепле. Но избегайте чрезмерно высокой температуры — это приводит к беспокойствам в уме, а тело будет испытывать дискомфорт. При высокой температуре мышцы разминаются лучше, но нагрузка на внутренние органы и сердце больше, тело быстро утомляется, и возникает ложное ощущение хорошего занятия.
- Практика йоги улучшает здоровье, но не используйте йогу в качестве замены лечения при серьезных проблемах со здоровьем. Консультируйтесь с врачом.

Кроме того, следует учитывать следующие особые показания.

- **Менструация.** Лучше уменьшить нагрузку, особенно в первые дни. Не делайте асаны, которые требуют больших усилий. Выполняйте упражнения мягко, чувствуйте свое тело и состояние. Не рекомендуется делать перевернутые позы, особенно если вы практикуете йогу не очень давно. При регулярной практике, если вы чувствуете себя комфортно, можете выполнять и их. Для уменьшения дискомфорта в эти дни больше внимания уделяйте таким упражнениям, как наклоны вперед в положении сидя, полумост, «кобра», «ребенок». Совмещайте упражнения с более глубоким дыханием. Уделяйте больше внимания медитации, дыханию.
- **Беременность.** Если вы занимаетесь в группе, то, как только вы узнали о беременности, сообщите своему инструктору по йоге. В зависимости от вашего уровня подготовки и срока беременности инструктор может порекомендовать

вам специальную программу. Кроме того, к выпуску готовится моя книга о йоге для женщин, в которой очень подробно рассматривается эта тема.

Если вы только хотите приступить к занятиям, проконсультируйтесь с врачом до начала занятий. В этот период следует избегать упражнений, при выполнении которых оказывается большое давление на живот. Держите живот свободным, не напрягайте. Рекомендую глубокое дыхание (кроме дыхания животом), медитацию. Прислушивайтесь к вашему телу и следуйте его рекомендациям.

- **Недомогания.** Пусть здравый смысл будет вашим гидом. При слабости делайте асаны мягче, дышите глубже, больше отдыхайте. Это поможет вам быстро восстановиться. Не выполняйте упражнения при высокой температуре тела. Если вы занимаетесь в группе, консультируйтесь с инструктором. Советуйтесь с вашим врачом.
- **Беспокойства ума.** Когда мы плохо себя чувствуем, заниматься не хочется. Если вы подавленны, сонны, вялы, ленивы, испытываете отрицательные эмоции или беспокойства, это означает низкий уровень праны. Все, что вам нужно сделать, — поднять его с помощью йоги. В такое время практика йоги особенно важна и эффективна. Йога очень легко может вытянуть вас из этого состояния и вернуть радость и энтузиазм.

## практика: учимся правильно дышать

Каждое настроение ума, каждая волна эмоций в нас соответствуют определенному ритму дыхания. Этот ритм дыхания соответствует определенным ощущениям в различных частях тела. Это все взаимосвязано. И когда мы смотрим на них, наблюдаем их, жизнь становится более целостной.

Шри Шри Рави Шанкар

### Разные способы дыхания

Обратите внимание на движение дыхания у маленьких детей до трех лет. Оно полное, то есть в процессе вдоха и выдоха участвует

весь объем легких: нижняя часть (живот), средняя (грудная клетка) и верхняя (верхняя часть грудной клетки и ключицы). Это одна из основных причин их энергичности и расслабленности. По мере накопления стрессов, напряжения, а также из-за некоторых обстоятельств (например, образа жизни, работы и т. д.) тело закрепощается, какая-то из частей легких участвует в дыхании меньше.

У женщин напряжение больше накапливается в нижней части тела, поэтому закрепощается нижняя часть легких (также связано с родами). Легочная ткань здесь становится вялой, и все больше в работу включается грудной отдел легких. Именно поэтому у женщин больше проблем возникает с нижней частью туловища.

При дыхании животом происходит массаж органов брюшной полости, они намного больше насыщаются кислородом и праной. Улучшается перистальтика кишечника, обмен веществ, выведение шлаков. Само по себе дыхание животом является прекрасной профилактикой заболеваний органов брюшной полости.

У мужчин, наоборот, в процессе дыхания больше участвует живот, а не грудной отдел. У мужчин напряжение накапливается в груди. Поэтому чаще происходят инфаркты, возникают проблемы с дыхательными путями и т. д.

При дыхании грудной клеткой стимулируется работа сердца, улучшается газообмен в легких, что, в свою очередь, влияет на тонус всего тела.

Есть еще один вид дыхания — ключичное. Это дыхание в верхней части легких. Этот тип дыхания также стимулирует работу сердца, улучшает работу головного мозга.

При полном дыхании все эти благоприятные воздействия соединяются и оказывают прекрасное профилактическое воздействие на весь организм.

Основываясь на полученных теоретических знаниях, разучим трехстадийную пранайму.

## Положения для дыхательных упражнений, медитаций и расслабления

Рассмотрим различные положения (и их варианты), наиболее удобные для выполнения предлагаемой пранаямы. Эти позы могут быть использованы для медитации.

Сядьте в удобную позу так, чтобы мышцы живота оставались расслабленными, выберите наиболее подходящее для вас положение.

### 1. Поза «ученика».

Это положение больше всего подходит для этой пранаямы. Сядьте на пятки, а руки положите на бедра ладонями вверх.

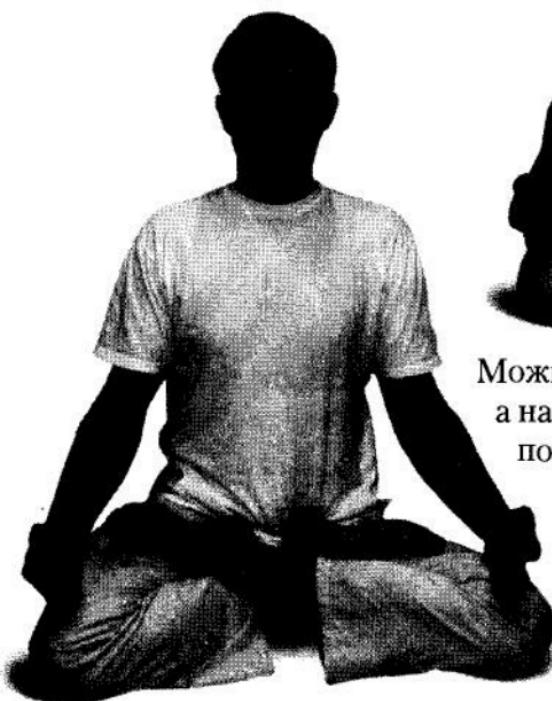
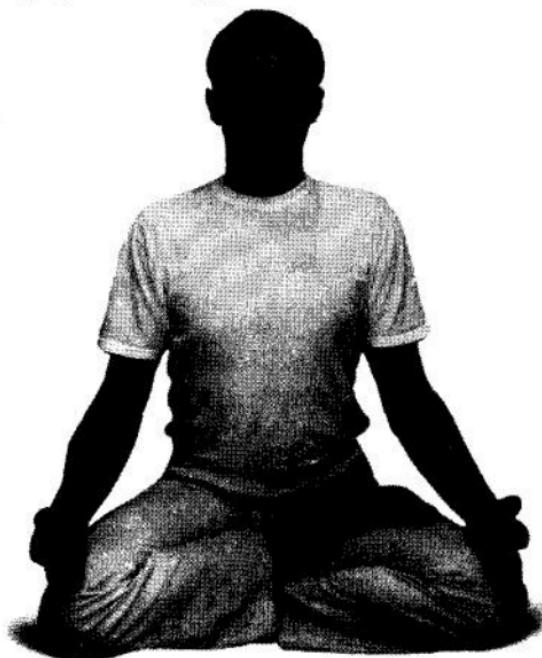
Как вариант, если вам тяжело так сидеть, подложите валик (можно скрутить из одеяла) или маленькую подушку под ягодицы, можно также подложить второй валик под голеностопы.



## 2. Ноги накрест, «полулотос» или «лотос».

Подложите валик или одеяло под ягодицы, чтобы приподнять корпус — так легче удерживать спину прямой и расслабить мышцы живота. Скрестите ноги, а руки положите на бедра или колени ладонями вверху.

При хорошей растяжке и подвижности в тазобедренных суставах можно сидеть в позе «полулотос», одна нога на другой, развернута к бедру.



Можно положить стопу не на бедро, а на голень и развернуть. Тогда это поза «совершенства». В этих положениях соблюдайте симметричность, меняйте периодически ноги.

Если у вас получится, то можете сесть в позу «лотоса».

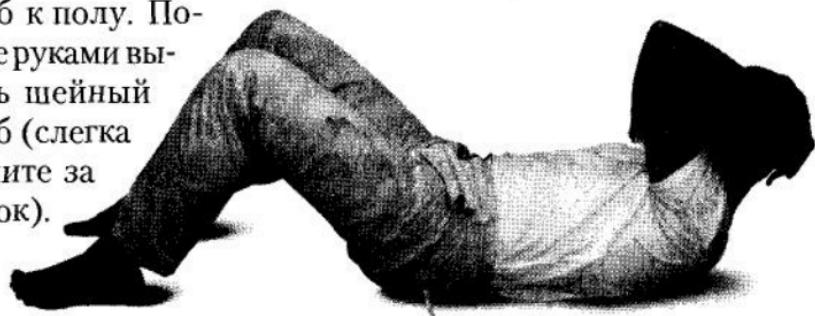
### 3. Сидя на стуле.

Если вы все же испытываете боли в коленях или по каким-то причинам у вас нет возможности сидеть на полу в одной из предложенных поз, не беда, вы можете просто сесть на стул. Сядите на край стула — так легче удерживать спину прямой, а мышцы живота расслабленными. При регулярных занятиях и тренировках вы сможете через какое-то время перейти на пол, и эти положения не будут вызывать дискомфорта.

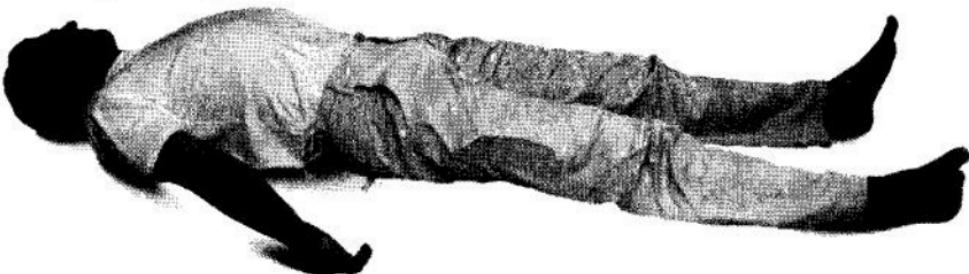
### 4. Лежа на спине (Шавасана).

Это же положение используется для расслабления в конце практики асан.

Если вы плохо себя чувствуете, например, из-за болезни, вы можете лечь на ровную поверхность на спину. При этом чуть больше выпрямите поясничный и шейный прогиб. Для этого вначале согните ноги в коленях и опустите поясничный прогиб к полу. Помогите руками вытянуть шейный прогиб (слегка вытяните за затылок).



Теперь выпрямите ноги, расправьте плечи и прижмите их к полу, положите руки вдоль ног, развернув ладонями вверх. Расслабьте спину и шею, даже если прогибы немного вернутся обратно.



Расслабьтесь полностью, закройте глаза и начните дышать. Возвращаться в положение сидя нужно через правый бок медленно, при этом не открывайте глаза. Если вы находились на спине более 5 минут, повернитесь на правый бок и задержитесь на 10–30 секунд, затем сядьте и через несколько секунд откройте глаза. Это наилучший выход из расслабления на спине, организм не испытывает дискомфорта при переходе от глубокого расслабления к активной деятельности.

При прямой спине происходит правильное движение энергии по позвоночному каналу (сушумна-нади), а ладони, развернутые кверху, направляют это движение энергии снизу вверх, заполняя правой все тело. Ладони держите полностью раскрытыми, но не напрягайте, пусть положение будет удобным и в то же время не вялым. Позже вы можете почувствовать это тонкое движение в теле. Через некоторое время, когда вы достаточно долго тренируетесь и развиваете чувствительность своего тела, можете провести эксперимент. Положите руки ладонями вверх и сделайте несколько дыхательных циклов, затем переверните ладони вниз и снова выполните несколько дыхательных циклов, переверните ладони вверх и почувствуйте разницу. Когда во время пранаямы ладони опущены вниз, движение энергии происходит от пупка вниз и не наполняет все тело.

### Три типа дыхания



Просмотрите на DVD эпизод «Учимся правильно дышать».

 Примите одно из положений, предложенных выше. Помните, что оно должно быть удобным, спина прямой, плечи расположенными, мышцы живота и лица расслабленными. Дышите без напряжения и лишних усилий.

Закройте глаза и держите их закрытыми на протяжении всего процесса дыхания.

#### Первая ступень

Положите одну руку на живот, вторая остается развернутой ладонью кверху. Начните дышать, больше концентрируясь на движе-

нии живота. На вдохе немного надувайте живот, а на выдохе живот немного втяните. Продолжайте дышать, постепенно углубляя дыхание. Если тяжело надувать живот на вдохе (обычно женщинам), подключите в первое время мышцы живота, затем их напрягать не нужно. Рукой можно контролировать движение живота во время дыхания. Сделайте глубокий вдох, наполните воздухом нижнюю часть легких, надуйте живот. Теперь задержите дыхание настолько, насколько это удобно для вас (не доводите до напряжения). Выполните постепенный и полный выдох, при этом он должен быть немного длиннее, чем вдох. Продолжайте дышать так, выполняя 5–10 дыхательных движений. Закончив, отдохните несколько секунд, глаза не открывайте. Пусть ваше внимание остается внутри, наблюдайте за любыми ощущениями в теле, мыслями, расслабьтесь ум.

## Вторая ступень

Положите одну руку на живот, вторую — на центр грудной клетки.



Начните дышать больше грудным отделом легких, пусть живот дышит естественно, сконцентрируйте внимание на грудной клетке. Выполните глубокий вдох и наполните воздухом грудной отдел легких (при этом грудная клетка расширяется). Заметьте, что расширение грудной клетки происходит не только вперед, но в большей степени по бокам, а также в области спины. Задержите дыхание после вдоха настолько, насколько это удобно для вас. Затем медленно и постепенно выдыхайте (при этом грудная клетка сжимается). Выдох должен быть немного длиннее, чем вдох. Продолжайте дышать в таком ритме (5–10 дыхательных движений). Закончив, расслабьтесь и с закрытыми глазами наблюдайте за ощущениями в теле в течение нескольких секунд.

### Третья ступень

Положите одну руку в область солнечного сплетения, вторую — на верхнюю часть грудной клетки, в область ключицы.



Сделайте глубокий вдох, наполняя верхнюю часть легких. При этом грудная клетка больше поднимается вверх, и к процессу дыхания подключаются ключицы. Задержите дыхание настолько, насколько удобно для вас. Выдыхайте медленно и постепенно, при этом грудная клетка и ключицы



опускаются. Продолжайте дышать в этом ритме, выполняя 5–10 дыхательных движений.

Закончив, отдохните в течение нескольких секунд, не открывая глаз.

После трех ступеней дыхания выполним полное йоговское дыхание.

## Полное йоговское дыхание

Сохраняйте удобное положение, глаза должны быть закрыты, спина прямая. Начните выполнять вдох, надувая живот. Постепенно подключите грудную клетку (грудная клетка на вдохе расширяется) и верхнюю часть легких (грудная клетка и ключицы поднимаются вверх).

Задержите немного дыхание настолько, насколько удобно для вас. Затем сделайте выдох, начиная с живота (втягивается живот, затем сжимается грудная клетка и опускаются ключицы). Дыхание движется как волна — вдох: живот, грудная клетка, верхняя часть легких. Выдох: живот, грудная клетка, верхняя часть легких. Распределите вдох и выдох равномерно на три отдела легких. Выполните в этом ритме 5–10 дыхательных движений. Закончив, расслабьтесь, глаза не открывайте еще несколько секунд. Когда почувствуете, что готовы выйти из отдыха, плавно откройте глаза. Теперь ум успокоился, и вы готовы перейти к разминке и основному комплексу асан.

Эти дыхательные упражнения вы можете повторять 2–3 раза в течение дня, а также до выполнения асан и после занятий (в этом случае можно перейти к естественной медитации, которая описана в разделе ниже).

## практика: разминочный комплекс перед основной практикой асан

Давайте начнем с небольшой разминки.

Хорошая разминка перед выполнением комплекса асан и статичных положений тела очень важна. Необходимо хорошо разогреть мышцы и поднять их тонус. Особенно это актуально в утреннее время. После нескольких часов почти неподвижного состояния тела необходимо больше внимания уделить динамичной разминке. Днем или вечером тело, мышцы и суставы находятся в большем тонусе, но все же тоже требуется разминка, особенно при сидячем образе работы. Но перед разминкой необходимо настроить свои ум и тело на выполнение упражнений.

## Начните утро с улыбки

Встав с постели, в первую очередь улыбнитесь. Можете с вечера написать себе большую записку «Улыбнись» и повесить перед кроватью. Это напомнит вам о том, что каждый новый день — это действительно *новый* день, и начинать его нужно так, как вы хотите, чтобы он прошел. Независимо от того, что этот день вам готовит и что вам предстоит сделать, пусть он начнется с улыбки, пройдет с улыбкой и закончится с улыбкой.

Умение сохранять улыбку изнутри независимо от обстоятельств — это йога.

Проснувшись, хорошенько потянитесь прямо в постели, позевайте как лев. Знаете, лев очень ленив, и в Индии говорят: «В лени льва — спасение леса». Он охотится день, а затем лежит, спит, ленится и зевает на все 100 % в течение 2–3 дней. Вот так же и вы, зевая, вспоминайте образ довольного льва, но не затягивайте этот процесс, 2–3 минут достаточно, затем сразу вставайте. Теперь ваш организм действительно проснулся. Назевавшись вдоволь, можно пойти на кухню и выпить один-два стакана теплой воды. Просто слегка подогрейте воду и выпейте — это пробуждает процесс пищеварения, и пока вы позанимаетесь, как раз придет время приятного завтрака, и ваш желудок будет в полной боеготовности принять и переварить пищу. Перед занятием можете принять освежающий душ. После душа начните разминку.

Разминку хорошо делать на природе. Можно выйти в сквер или просто на стадион. Если время и ситуация позволяют это сделать, начните с прогулочного шага, затем можете (по желанию) перейти к приятному для вас бегу.

Утром необходимо хорошенько разогреть мышцы, суставы и позвоночник. Поэтому утренняя разминка может быть более интенсивной, чем дневная или вечерняя. Выполняйте разминку очень осознанно и без перенапряжения. Чувствуйте свое тело, оно подскажет, с чего начать, как и что нужно размять, на что больше обратить внимание. Предлагаю вам разминочный комплекс, который поможет хорошо разогреться и не требует больших усилий и много времени.

## Активная разминка

Итак, начните с простой ходьбы на месте в течение 2–3 минут (по стадиону или скверу можно дольше). Следующие 2–3 минуты, уменьшив темп ходьбы, поднимайте бедра выше (нога остается согнутой в колене). Затем, еще больше замедлив ход, во время подъема бедра задержите его на весу (нога по-прежнему согнута в колене). Повторите 3–4 раза с каждой ногой поочередно, с каждым разом увеличивая время задержки бедра. Подключите более глубокое дыхание на время задержки бедра.

Начните с одного глубокого вдоха-выдоха, опустите ногу, другая нога (вдох-выдох). Затем снова поднимите ногу, теперь задержитесь на два дыхательных цикла, поменяйте ногу (и так до четырех раз), доведите до четырех дыхательных циклов на каждую ногу. Это хорошо разогревает и укрепляет ноги, поясницу, позвоночный корсет. При этом упражнении держите спину все время прямо! Руки и плечи остаются свободными и расслабленными.

Теперь можно перейти на легкий бег в течение нескольких минут (или столько, сколько удобно для вас). Если бежать вам тяжело, то можете продолжить быструю ходьбу. Прятный бег и быстрая осознанная ходьба очень хорошо массируют всю брюшную полость и внутренние органы, насыщая их кровью. Лучше начинает работать сердце и питаться мозг. При этом наблюдайте за дыханием и держите мышцы



лица расслабленными, сохраняйте легкую улыбку. Пусть ваше внимание всегда остается на дыхании, это позволит вам больше чувствовать свое тело, его возможности и потребности. Получайте удовольствие. Теперь выполните произвольную легкую разминку на 5–6 минут для всех суставов, почувствуйте свое тело, определите, что ему хочется сделать в данный момент больше всего, и приступите к рекомендуемым упражнениям (например, можно попрыгать, встряхнуть кисти рук и ног).

Все упражнения выполняйте осознанно, придерживайтесь основных правил.

После каждого упражнения следует выполнить несколько глубоких восстанавливающих вдохов-выдохов. Эта пауза очень важна. Во-первых, она позволяет снова и снова возвращать свой ум и внимание к себе, чувствовать свое тело. Во-вторых, после выполнения упражнения его действие продолжается еще некоторое время. Поэтому во время паузы вы можете закрыть глаза и перенести свое внимание на ощущения в теле, разницу в ощущениях после каждого упражнения. И в-третьих, йога — это наука. Постоянно исследуйте себя и наблюдайте за собой. Тренируйте свой ум оставаться в настоящем моменте, учитесь понимать тело.

### Описание разминочного комплекса



Теперь приступим к более полной разминке для позвоночника и суставов.

**Просмотрите на DVD эпизод «Разминка».**

#### 1. Основная стойка, или поза «горы» (Тадасана).



**Описание.** Встаньте прямо, устойчиво. Ноги могут быть вместе или слегка разведены. Стопы параллельны друг другу, носки направлены ровно вперед. Обе стопы плотно прижаты к полу. Для этого немного согните ноги в коленях и плотно прижмите стопы к полу.

На стопе есть четыре основные опорные точки: две точки по краю передней части стопы (подушечка большого и маленького пальцев) и две по краям пятки. Эти точки должны плотно прилегать



к полу. Теперь можно слегка развести сами пальцы ног друг от друга.

Теперь выпрямите ноги в коленях и подтяните коленные чашечки вверх. Подтяните низ живота (грудная клетка немного приподнимается) и расслабьте сам живот. Расправьте плечи, отведите их немного назад и вниз и также расслабьте. Потянитесь позвоночником вверх от макушки головы (можно потянуть слегка себя за волосы на макушке, чтобы больше прочувствовать это место). Руки расположите вдоль тела, выпрямите пальцы рук и расслабьте их.

У вас должно возникнуть ощущение, что ваше тело устойчиво и подтянуто как гора. Закройте глаза и осознайте положение, в котором нет покачивания тела, для этого вес тела нужно распределить равномерно на обе стопы, на их опорные точки и центр. Осознайте симметричное положение плеч, рук, ног и всего тела. Зафиксируйте такое положение. Расслабьте мышцы лица, отпустите мысли. Теперь вы устойчивы и совершенно непоколебимы.

Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Пусть дыхание восстановится полностью после динамичной разминки.

**Эффект.** Такое правильное положение дает основу симметрии для всего тела. Позвоночник и все внутренние органы принимают правильное положение. Кроме того, эта стойка развивает чувство устойчивости не только при выполнении любых асан, но и при обычной ходьбе, ум становится устойчивым, внимание концентрируется. Поза «горы» укрепляет и «воспитывает» мышечный корсет позвоночника, приучая его удерживать правильную осанку, укрепляет мышцы ног, коленные чашечки и связки.



## 2. «Зонтик».

**Описание.** Поставьте ноги на ширину плеч и встаньте устойчиво, стопы должны быть параллельны друг другу, носки направлены ровно вперед. Разверните корпус и голову вправо, посмотрите через правое плечо назад, при этом сделайте глубокий вдох через нос.

Затем активно разверните корпус влево, посмотрите через левое плечо назад и сделайте активный выдох через рот со звуком «ха», выдох поднимается из области живота (можете слегка втянуть живот).

С таким выдохом постараитесь сбросить все напряжение. После этого сразу же возвращайтесь вправо и снова делайте вдох через нос, а затем разворот влево и выдох со звуком «ха». При выполнении разворотов сохраняйте стопы устойчивыми и плотно прижатыми к полу. Руки свободно двигаются вслед за корпусом. Они как плети, полностью расслаблены, также при этом расслаблены плечи. Повторите это упражнение 5–7 раз.

Теперь поменяйте направление вдоха и выдоха. Разверните корпус влево и сделайте вдох через нос у левого плеча, развернувшись вправо, сделайте активный выдох через рот со звуком «ха». Повторите движения 5–7 раз. При выполнении этого упражнения без привычки может закружиться голова. Это происходит из-за обильного насыщения мозга кислородом. Это нормальный эффект, но вы можете увеличить время отдыха в перерывах между упражнениями. При сильном головокружении прекратите движения и отдохните сидя. При регулярной практике головокружение постепенно будет проходить или полностью исчезнет.



 **Эффект.** Это упражнение благодаря активному выдоху быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов, напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена и, как следствие, уменьшает вероятность легочных заболеваний. Благодаря скручиваниям хорошо разогреваются позвоночник и плечевой пояс, активизируется работа пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости.

Выполняйте это упражнение без напряжения, сохраняйте расслабленными мышцы лица.

### 3. «Рубка дров».



**Описание.** Сохраняйте устойчивое положение стоп параллельными друг к другу.

Левую руку легко сожмите в кулак и обхватите его правой (так, как будто вы берете топор для рубки дров), при этом выпрямите обе руки перед собой. Поднимите руки вверх, как бы замахиваясь (при замахе слегка прогнитесь назад) и сделайте глубокий вдох через нос.

С резким выдохом через рот активно опустите корпус вниз (так, как если бы вы рубили полено). Опустившись полностью вниз, расслабьте руки, плечи, шею, корпус и поясницу, позвоночник. В этом положении под естественным весом вытягиваются спина и позвоночник. Задержитесь



внизу на несколько секунд (настолько, насколько комфортно).

Сохраняйте расслабленной всю верхнюю часть туловища, продолжайте дышать свободно.

Чувствуйте, как приятно расслабляется позвоночник. На очередном вдохе начните разгибаться, как бы выпрямляя позвонок за позвонком, плавным движением поднимитесь снизу вверх.

Плечи, шея и голова поднимаются в последнюю очередь. До полного выпрямления тела подбородок касается ключичной ямки. Выпрямив полностью корпус, поднимите голову. Выполните это упражнение до 5 раз.

Прогнувшись назад, сделайте вдох через нос и затем снова сделайте резкий выдох со звуком «ха» и опустите корпус вниз, а через несколько секунд выпрямьтесь на вдохе. При подъеме, по мере выпрямления, представьте, что ваше тело наполняется теплом снизу вверх.

Если у вас повышенное давление, выполните это упражнение аккуратно, не задерживайтесь на длительное время внизу, также можете выполнять это упражнение меньшее количество раз. Обязательно следите за своим самочувствием.



**Эффект.** Аналогично предыдущему упражнению. Отличие состоит в более сильном вытягивании спины и позвоночника в дополнение к прекрасному расслаблению. При регулярном выполнении должно улучшиться кровяное давление.

#### 4. «Обезьянка».



**Описание.** Сделав заключительный раунд выполнения упражнения «Рубка дров», останьтесь в положении головой вниз, руки и голова висят, корпус и позвоночник расслаблены. Слегка согните ноги в коленях.

Начните активно пружинить ногами, выпрямляя и слегка сгибая ноги, при этом весь корпус остается расслабленным (позвоночник как бы «висит» на ногах). Продолжайте активно пружинить ногами столько, сколько для вас это будет комфортно. Можете подключить покачивание корпуса в стороны. Важно почувствовать, что позвоночник и поясница полностью расслаблены. Закончив пружинистые движения ногами, выпрямите их в коленях и начните подниматься, как бы



выпрямляя позвонок за позвонком, руки остаются висеть, плечи и голова выпрямляются в последнюю очередь. Встаньте устойчиво и расправьте плечи.



**Эффект.** Растигивает позвоночник и спину, вы даже можете почувствовать, как позвонки становятся на место. При повышенном давлении выполняйте это упражнение в соответствии с самочувствием.



## 5. Суставная гимнастика.



*Описание.* Переидем к сокращенному варианту суставной гимнастики (полный вариант с подробным описанием в главе 2).

Примите исходное положение: стопы устойчивы, параллельны друг другу на ширине плеч. Все движения выполняйте осознанно, в своем темпе, синхронно с дыханием. Каждое упражнение выполняйте столько раз, сколько необходимо для того, чтобы размять ту или иную часть тела.

Делайте одинаковое количество движений в каждую сторону. Например, если вы делаете пять вращений стопой в одну сторону, столько же делайте и в другую сторону и столько же раз и другой ногой.

Порядок выполнения.

- Разминка пальцев стопы о пол.
- Сгибание верхней части стопы, нога на пятке.
- Вращение стопой.
- Сначала эти три упражнения проделайте с одной ногой, затем с другой.
- Вращение в коленях, ноги на ширине плеч.
- Вращение в области таза, ноги на ширине плеч, руками зафиксируйте верхнюю часть туловища.
- Вращение в верхней части корпуса. Руки висят, плечи и шея расслаблены. Выполняйте синхронно с дыханием. Пол-оборота — вдох и пол-оборота — выдох.
- Вращение кистями рук. Руки выпрямлены перед собой.
- Вращение в локтевых суставах. Плечи неподвижны.
- Вращение плечами. Сочетайте движение с дыханием. При вращении плеч назад — вдох, раскрывается грудная клетка. При вращении вперед — выдох, грудная клетка немногого сжимается. Оборот в плечах должен быть максимальным.

## 6. Волнообразное движение руками.

 *Описание.* Переплетеите пальцы рук перед собой в замок. Руки при этом согнуты в локтях.

Начните волнообразное движение руками, разминая кисти столько, сколько необходимо.

Выпрямите руки перед собой, опустите голову вниз, слегка согните ноги в коленях. Хорошо вытяните спину и руки. Опустите подбородок к грудной клетке на 5–10 секунд, продолжая при этом дышать. Затем на очередном вдохе выпрямите спину и вытяните руки вертикально вверх, руки остаются в замке, ладони развернуты вверху. Хорошо потянитесь вверх, приподнимитесь на носки и задержитесь на несколько секунд. Плавно опуститесь на пятки, опуская руки через стороны вниз. Теперь можно перейти в позу павлина.

 *Эффект.* Хорошо разминает запястье, кисти рук и фаланги пальцев.

Растягивает мышцы спины и шеи.

При удержании положения на носках улучшает координацию движений, подключая вестибулярный аппарат.



## 7. «Павлин».

На вдохе перенесите руки за спину и сложите в замок (переплетеите пальцы рук). Отведите их от себя назад, ладони при этом должны быть развернуты к себе. Слегка прогнитесь назад, можно немного запрокинуть голову, ноги при этом должны оставаться устойчивыми и прямыми в коленях, а стопы параллельными друг другу. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов (2–5 глубоких вдохов и выдохов).

С очередным выдохом начинайте наклоняться вперед и вниз с прямой спиной, продолжайте при этом отводить руки от себя. Когда с прямой спиной наклоняться уже невозможно, опустите голову, расслабьте шею и спину, но руки продолжайте отводить от себя назад и вверх. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов.

Удерживайте положение вниз головой столько, сколько удобно. Приблизьте лопатки друг к другу, а плечи отводите назад, дыхание при этом свободное.

После этого на вдохе медленно начинайте подниматься. Вначале поднимите голову и максимально выпрямите спину, слегка прогнитесь. Продолжайте подниматься



с прямой спиной, руки отводите от себя. Если одного вдоха не хватает, задержитесь, сделайте выдох и со следующим вдохом продолжайте подниматься. Когда вы полностью выпрямитесь, сделайте легкий прогиб назад, еще немного отведите руки. Затем плавно опустите их на выдохе и выпрямите спину. Осознайте изменения в теле: руки становятся легкими и легко поднимаются вверх. Сразу, без передышки можно перейти к следующему упражнению — наклонам в стороны.



**Эффект.** Прекрасно растягивает область лопаток и плеч, верхний отдел позвоночника, растягивает спину и шею. Расширяет объем грудной клетки, раскрепощает плечи, лопатки, ключицы.

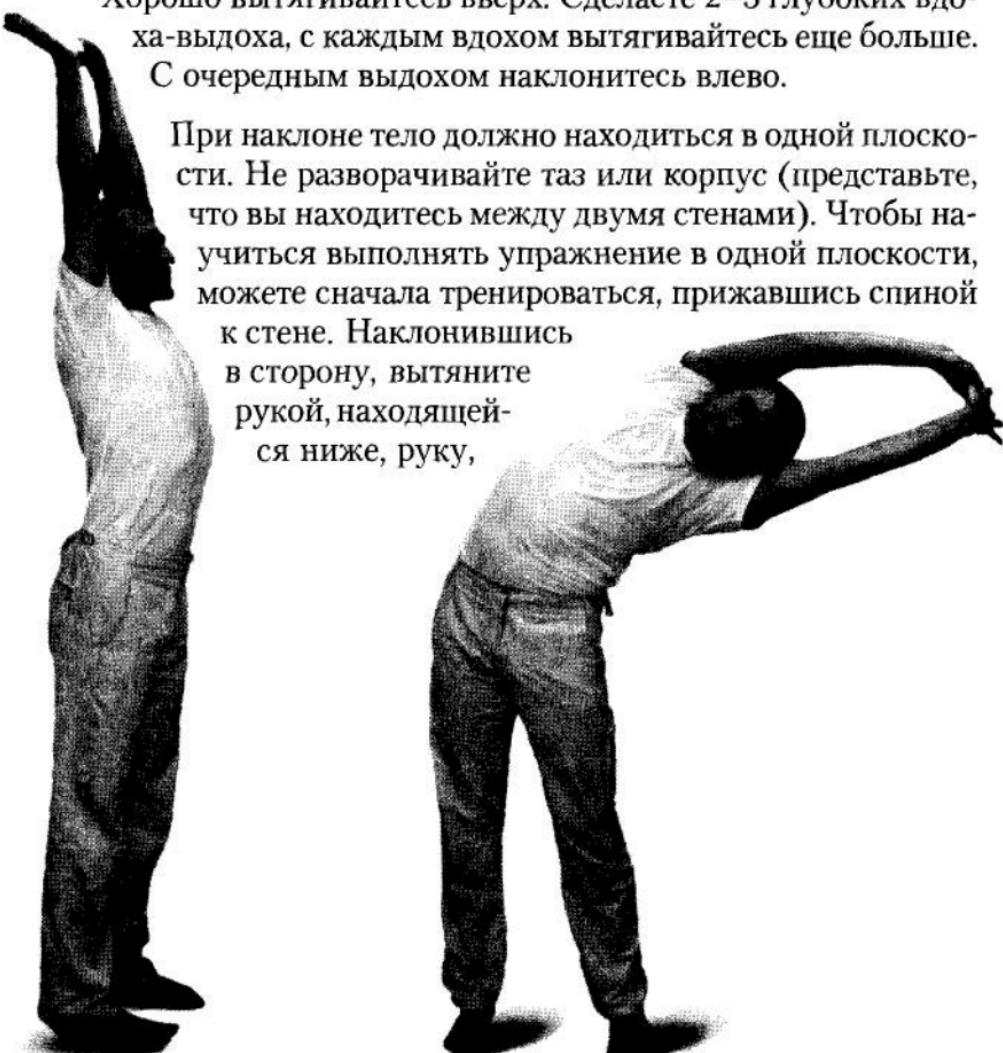
## 8. Наклоны в стороны.



*Описание.* Ноги остаются устойчивыми, на ширине плеч. На вдохе поднимите руки вверх через стороны и переплете большие пальцы.

Хорошо вытягивайтесь вверх. Сделаете 2–3 глубоких вдоха-выдоха, с каждым вдохом вытягивайтесь еще больше. С очередным выдохом наклонитесь влево.

При наклоне тело должно находиться в одной плоскости. Не разворачивайте таз или корпус (представьте, что вы находитесь между двумя стенами). Чтобы научиться выполнять упражнение в одной плоскости, можете сначала тренироваться, прижавшись спиной к стене. Наклонившись в сторону, вытяните рукой, находящейся ниже, руку,



которая расположена выше (большим пальцем правой руки за большой палец левой руки). Задержитесь в этом положении столько, сколько это удобно для вас. С каждым небольшим вдохом продолжайте вытягиваться в сторону, а с каждым выдохом — наклоняться вниз. Помните, никакого перенапряжения! Поднимайтесь на вдохе, вытягивая руки вверх и хорошо потягиваясь. На очередном выдохе наклонитесь вправо. Выпрямившись на вдохе, снова потянитесь хорошо вверх и на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз.

Побудьте немного в основной стойке, наблюдайте за изменениями в теле, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Не переваливайтесь во время наклона на одну ногу больше, чем на другую. Пусть стопы остаются устойчивыми, ноги прямыми в коленях, вес тела распределите равномерно на обе ноги, не переносите его на одну ногу больше.



**Эффект.** Великолепно растягивает боковые мышцы и руки. Вытягивает спину, плечи и руки. Вытягивает позвоночник в поясничном отделе. Укрепляет боковые мышцы.

#### 9. Наклон вперед и вниз с прямой спиной.

Если вы чувствуете себя комфортно после предыдущего упражнения, сразу переходите к наклону вперед из того положения, когда руки находятся вверху. Также можно немного отдохнуть и затем принять это положение.



**Описание.** Переплетите пальцы рук в замок. Разверните ладони вперед и, вытягивая руки перед собой, начните наклон вниз, к ногам, при этом спина должна оставаться прямой. Удерживайте спину прямо столько, сколько возможно для вас.

Когда удерживать спину прямой становится тяжело, опустите голову, плечи и верхнюю часть спины — расслабьтесь. Из этого положения переходите к серии упражнений для разработки гибкости позвоночника.

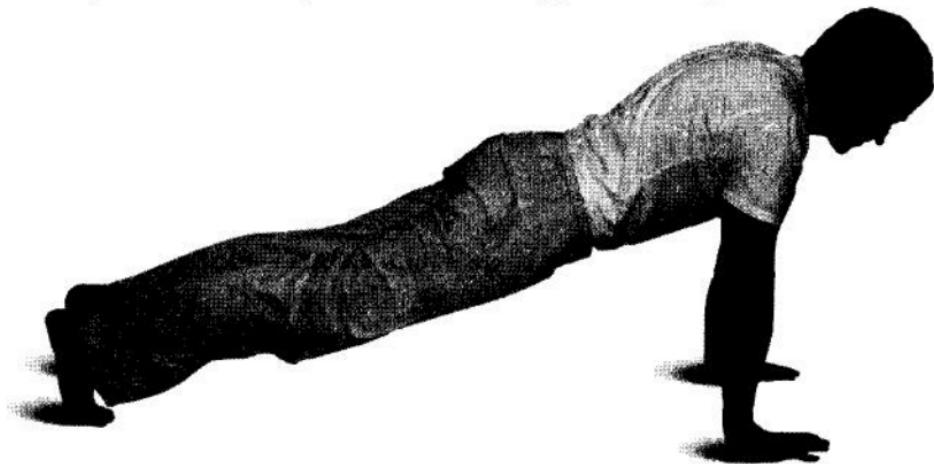


**Эффект.** Растигивает мышцы спины и рук, растягивает и расслабляет позвоночник.

## 10. Серия упражнений для разработки гибкости позвоночника.



**Описание.** Упражнение 1. Из предыдущего положения (руки и верхняя часть корпуса опущены вниз) опустите руки на пол и выпрямите туловище параллельно полу (поза «палки»), как бы шагая руками вперед.



Затем опустите колени на пол, натяните носки на себя и прейдите в позу «собаки». Отталкиваясь руками от пола, выпрямите ноги и потянитесь пятками к полу.



**Упражнение 2.** Из позы «собаки» без остановки переместитесь с помощью рук обратно к ногам. Когда максимально приблизите руки к ногам (постарайтесь не сгибать ноги в коленях), начните подниматься, выпрямляя позвонок за позвонком (движение снизу вверх). Плечи и голова поднимаются в последнюю очередь, руки остаются опущенными и расслабленными.



**Упражнение 3.** Выпрямившись, начните снова опускаться вниз, но теперь спина остается круглой. Вначале опустите голову, затем плечи и далее наклоняйтесь сверху вниз, руки просто висят. Опуститесь до конца вниз. Теперь поставьте руки на пол (если тяжело, можно немного согнуть ноги в коленях). Передвигайтесь вперед с помощью рук до положения, когда все тело выпрямится параллельно полу (поза «палки»).

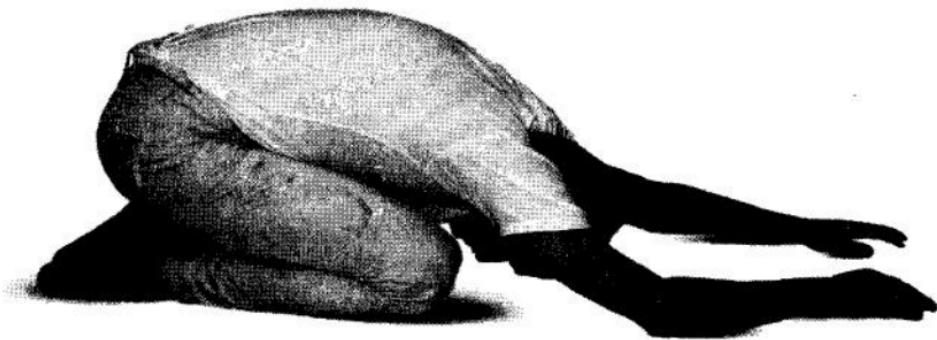
#### **Упражнение 4.**

Из позы «палки» опустите таз

и бедра вниз, старайтесь не касаться коленями пола, хорошо прогнитесь и посмотрите вверх (вариант позы «собаки, смотрящей вверх»).



Опустите колени на пол, ягодицы на пятки, руки свободно вытянуты на полу перед собой, опустите голову на пол и расслабьтесь на несколько секунд (поза «ребенка»).



**Упражнение 5.** Из позы «ребенка» прижмите ладони к полу, плавно скользите грудной клеткой к полу и, выпрямляясь вперед, разогните руки в локтях и прогнитесь (поза «кобры»). В этом положении колени находятся на полу, стремитесь больше прижать таз и бедра к полу.

**Упражнение 6.** Из позы «кобры» потяните носки на себя, выпрямите ноги в коленях и начните передвигаться с помощью рук обратно к ногам через позу «собаки». Когда руки окажутся возле стоп, начните разгибаться, выпрямляя позвонок за позвонком движением снизу вверх.

Дыхание во время этих динамичных движений свободное, без задержек. Просто постарайтесь, чтобы дыхание сочеталось с движениями.

Повторите упражнения 3–6 еще 2–5 раз. После этого выпрямьтесь и перейдите в основную стойку (упражнение 1).

Разминка закончена. Закройте глаза и осознайте изменения в теле.



**Эффект.** Эта серия упражнений прекрасно разогревает позвоночник, вытягивает мышцы спины и готовит к основному комплексу асан для позвоночника. Вытягиваются позвонки, улучшается гибкость и подвижность всех отделов позвоночника.

Выполняя разминку днем и вечером, а также в холодное время года, необходимо учитывать некоторые особенности.

Днем и вечером наши мышцы обычно находятся в большем тонусе, чем после сна. Поэтому много прыгать и бегать не обязательно (хотя при желании можно).

Можете просто встряхнуть ноги и руки. Если вы пришли домой (или в зал для занятий) с мороза, сделайте небольшой самомассаж — просто разотрите основные мышцы и сделайте поколачивания слегка сжатыми кулаками, поднимаясь по телу снизу вверх. Сначала правая нога, затем левая, живот, нижняя часть спины, грудная клетка, руки (одной рукой другую), чуть больше — плечи, шею, голову (не бейте сильно!), лицо. Хорошенько разотрите уши, помассируйте ушную раковину большим и указательным пальцами.

Чувствуете, как пошло тепло? Здорово! Теперь мышцы в тонусе, и можно переходить к разминке.

## практика: разбираем комплекс «приветствие солнца»

### Три способа выполнения

Прежде чем приступить к этому комплексу, вам необходимо освоить полное дыхание и комплекс разминки.

Комплекс «Приветствие солнца» на санскрите называется Сурья-намаскар. «Сурья» — это солнце, «намаскар» — приветствие или почтительное отношение от сердца к сердцу. Сначала изучите техническую часть выполнения упражнений в сочетании с дыханием. Далее мы подключим ментальный и духовный аспект. Эффект во многом зависит от вашего отношения к каждому упражнению.

Помните: йога — это соединение ума, тела, дыхания и духа, или вашего истинного «Я».

**Комплекс «Приветствие солнца» (Сурьянамаскар)** состоит из 12 позиций, плавно перетекающих друг в друга, в сочетании с дыханием. Это динамическая форма выполнения асан, очень красивая и полезная — прекрасный переход между разминкой и основным комплексом. Есть три способа выполнения этого комплекса: в быстром, среднем и медленном ритме.

Мы будем использовать все три.

При быстром выполнении этот комплекс является прекрасной разминкой. При медленном, с задержками в каждом положении, он может стать основным комплексом асан.

 **Эффект.** Комплексно воздействует на основные мышцы, связки, укрепляя их. Стимулирует и улучшает кровообращение, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, нормализует артериальное давление. Улучшает гибкость, благоприятствует смачиванию суставов, улучшает состояние позвоночника, массирует внутренние органы.

При быстром выполнении прекрасно тренирует сердце и разогревает все тело. Комплекс можно выполнять в нескольких вариантах, или в три этапа.

Мы будем выполнять несколько кругов. Один круг состоит из двух полукругов. Первый полукруг — это последовательное выполнение асан, начинающееся с правой ноги. Второй полукруг — это выполнение тех же асан в том же порядке, но начиная с левой ноги.

● **Первый** способ представляет собой быстрые, динамические движения, очень хорошо разогревающие все тело. Переход от одной позиции в другую происходит без задержек, дыхание произвольное, но ровное.

Количество кругов по самочувствию: от 2 до 5.

● **Второй** способ — переход от одной позиции в другую происходит с задержкой в каждом положении на 1–2 дыхательных цикла. Количество кругов — от 1 до 3.

Классически, чтобы поддерживать всегда хорошую форму, гибкий позвоночник и молодость, рекомендуется первые два варианта делать столько раз в течение дня, сколько вам лет, то есть чем вы старше, тем больше нужно заниматься!

- **Третий** способ позволяет расслабить и хорошо вытянуть все основные мышцы, происходит задержка в каждой из позиций на 4–6 дыхательных циклов. Количество кругов – от 1 до 2.

Этот вариант вы можете использовать как самостоятельный основной комплекс выполнения асан, не подключая больше ничего.

После обучения мы будем комбинировать эти варианты, что позволит разогреть и задействовать все основные мышцы, а также даст очень хорошую и позитивную нагрузку для тела. Сейчас мы рассмотрим каждое положение в отдельности, подробно разберем их и выполним в трех вариантах по одному разу, а затем закрепим, выполнив в более быстром темпе.

Большинство поз стоя в йоге начинается с «основной стойки», или позы «горы». На санскрите это звучит как Тадасана (устойчивый и непоколебимый, как гора). При описании основных поз (асан) мы будем прибегать к оригинальным названиям на санскрите. Они вносят определенный колорит, но намного более важно то, что каждое слово на санскрите имеет глубокое значение, и ни один язык не может точно его раскрыть. Слово на санскрите имеет также определенную вибрацию, звук, который и раскрывает для посвященного человека намного большее значение того или иного слова, чем просто перевод или многочисленные описания. Эта книга для широкого круга читателей, и мы не будем вдаваться в тайные «джунгли» санскрита, а будем использовать общепризнанные значения.

### Основные положения



Смотрите на DVD эпизод «Изучаем комплекс “Приветствие солнца”».

Рассмотрим выполнение первой половины круга.

## Начальная позиция. Поза «горы» (Тадасана).

 **Описание.** Встаньте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны друг другу, тело подтянуто. Дыхание глубокое и полное.

Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению.

## Положение 1. Приветствие (Намасте).

 **Описание.** Сохраняйте основную стойку. На выдохе через стороны согните руки в локтях и соедините ладони вместе на уровне грудной клетки под углом примерно  $30^{\circ}$  (немного вверх и вперед).

 **Эффект.** Аналогично предыдущему положению. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству.

## Положение 2. Прогиб назад (Ардха Чакрасана).

 **Описание.** Из положения 1 на вдохе потяните руки вверх, плавно выпрямляя их, вытягиваясь всем телом (руки могут слегка касаться ушей, ладони развернуты друг от друга, вперед или остаются вместе). Сделайте легкий прогиб в верхних отделах позвоночника, толкая руки назад (таз остается на месте или немного подается вперед).

Стопы плотно на полу и параллельны друг другу, ноги выпрямлены. Приятно вытягивайтесь всем телом. При задержке в этом положении дыхание свободное, полное. Расслабляйтесь



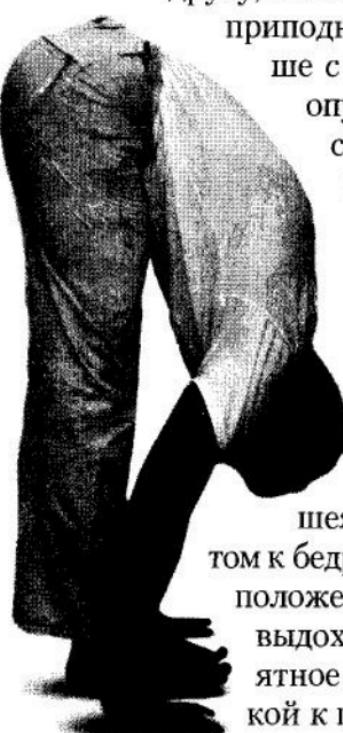
в этой позиции, продолжая вытягиваться и прогибаться в верхних отделах позвоночника без перенапряжения и боли, лицо расслаблено.

**Эффект.** Укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, грудной клетки, мышц рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему, укрепляет коленные чашечки.

### **Положение 3. Наклон вперед к ногам, или «аист» (Хастападасана).**

**Описание.** На очередном выдохе из положения 2 начните плавно опускаться вниз, вытягиваясь вперед руками (позвоночник прямой). Стопы плотно на полу и параллельны друг другу, ноги вместе, коленные чашечки приподняты, подтянуты. Если больше с прямым позвоночником опускаться невозможно, расслабьте его и опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп.

Стремитесь сохранить прямыми ноги в коленях, на начальном этапе можете согнуть, чтобы опустить ладони на пол (опустив ладони, стремитесь выпрямить ноги без перенапряжения и не отрывая рук от пола), шея должна быть расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу. При задержке в этом положении дыхание свободное, полное, с каждым выдохом больше расслабляйте ум, сохраняя приятное усилие в теле, продолжая тянуться макушкой к полу.





**Эффект.** Укрепляет и растягивает мышцы задней поверхности тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Улучшает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.

#### Положение 4. «Всадник».



**Описание.** На вдохе из положения 3 плавно правой ногой сделайте большой шаг назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна по отношению к полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы, на одной линии со стопой, руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед.

Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, смотрите вперед (голова не запрокидывается назад).

Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены и развернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. При задержке в этом положении дыхание свободное, полное. Расслабьте ум, сохраняя приятное напряжение в бедре.



**Эффект.** Растягивает и укрепляет паховые связки. Благотворно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

## Положение 5. «Палка».

**Описание.** На выдохе из положения 4 сделайте большой шаг левой ногой назад так, чтобы обе ноги выпрямились.

Упор на пальцах стоп, руки остаются выпрямленными, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и направлены вперед. Выпрямляйте все тело в одну линию, от макушки головы до пяток, смотрите вниз. Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, а также не опускайте голову.

При удержании этого положения дыхание свободное, полное, наблюдайте за приятным напряжением в мышцах, расслабьтесь ум.

**Дополнительно.** Для усиления мышц рук после некоторого времени практики можно добавить несколько отжиманий в этом положении или просто один раз согнуть руки в локтях на выдохе. Приняв положение туловища параллельно полу, задержитесь в этом положении, а затем выпрямите руки на вдохе.

**Эффект.** Укрепляет мышцы ног, спины, рук, живота.

## Промежуточное положение для отдыха. Поза «ребенка».

Выполняется при необходимости отдыха, если такой необходимости нет, упражнение можно пропустить.

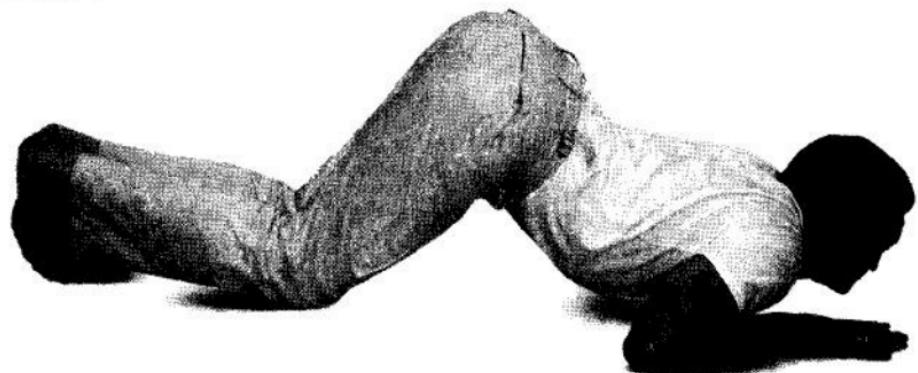
**Описание.** Из положения 5 опустите колени на пол, а ягодицы на пятки, руки вытяните вперед, лоб опустите на пол ( позвоночник должен быть расслаблен). Расслабляясь в этом положении, можно ощутить защищенность, комфорт (как младенец в утробе матери). Дыхание произвольное. Найдитесь в этом положении столько, сколько удобно и необходимо для отдыха.

**Эффект.** Растижение мышц спины. Возникает чувство защищенности, покоя.

## Положение 6. «Восемь точек (частей) тела».

**Описание.** Из положения 5 или из промежуточного положения на задержке дыхания приблизьте грудную клетку к полу и коснитесь его. В этом положении пола должны

касаться восемь частей тела: лоб или подбородок, грудная клетка, колени, пальцы стоп, ладони. Таз приподнят, носки натянуты «на себя».



Ладони остаются на месте (они должны оказаться под плечами), пальцы вместе и направлены вперед, локти слегка прижаты к туловищу. Без задержки плавно переходите в следующую позицию.

При удержании этого положения дыхание свободное, поверхностное. Расслабляйтесь, сохраняя положение.



**Эффект.** Развивает гибкость позвоночника, особенно в поясничном и грудном отделе.

#### **Положение 7. «Кобра» (Буджангасана).**

**Описание.** Из положения 6 продолжайте без задержки скользить грудной клеткой по полу и полностью выпрямитесь на полу. На вдохе приподнимите голову, затем грудную клетку, затем, подключая усилия рук, приподнимите от пола локти и верхнюю часть туловища, прогнитесь так, чтобы нижняя часть живота оставалась на полу. Если это тяжело, то можно оставить руки немного согнутыми в локтях (локти должны быть прижаты к туловищу).



По мере практики и развития гибкости вы сможете выпрямить руки в локтях, не отрывая паховую часть от пола. Прогибайтесь больше в верхних отделах позвоночника, грудная клетка раскрыта, плечи назад и вниз, смотрите вперед, «толкайте» грудную клетку вперед и вверх, вытягивайте шею вверх от макушки (можно слегка запрокинуть голову). Ноги стремитесь держать вместе, ягодицы должны быть подтянуты, но не напряжены (когда это положение станет доступным без усилий ягодиц, область поясницы нужно расслабить). Расслабляйте позвоночник.

При удержании положения дыхание свободное, полное, чувствуйте все тело, расслабляя мышцы, которые не участвуют в поддержании положения. Почувствуйте приятное натяжение и напряжение, расслабьте ум. Направляйте внимание на поясницу и грудной отдел позвоночника, помогая с помощью дыхания расслабить их еще больше.

 **Эффект.** Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника, способствует лечению грудного и пояснично-крестцового радикулита, выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Снимает боли в спине. Укрепляет руки, плечи, растягивает и укрепляет мышцы грудной клетки, живота. Способствует устраниению заболеваний женской половой системы — лейкореи, дисменореи и аменореи, — тонизирует яичники и матку, стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов, особенно печени и почек, способствует предупреждению и ликвидации мочекаменной болезни. Омолаживает спинномозговые нервы. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку.

#### **Положение 8. «Собака» (Адхо Мукха Шванасана).**



**Описание.** На выдохе из положения 7, отталкиваясь руками от пола, подайте таз назад и вверх и выпрямите ноги в коленях. Руки плотно прижаты к полу и остаются на

том же месте. «Толкайте» таз назад и вверх, вытягивая большее заднюю поверхность ног, приближайте пятки к полу. Тянитесь грудной клеткой вниз и к ногам, шея расслаблена, голова опущена, ладони плотно на полу. Не перестарайтесь, иначе можно сильно растянуть мышцы в области лопаток.

При удерживании положения дыхание свободное, полное, наблюдайте натяжение связок, мышц, но без перенапряжения. Стремитесь расслабить ум. Зафиксировав крайнее положение, продолжайте делать приятное усилие.

**Дополнительно.** На первом этапе для лучшего растяжения связок задней поверхности ног можно сделать следующее упражнение. Приняв позу, приподнимитесь на носки, затем опустите пятки на пол, как будто нажимаете на педали, попеременно сгибая ноги в коленях. Выполните несколько движений на каждую ногу. Затем снова примите позу, следуя вышеуказанным инструкциям.

**Эффект.** Укрепляет и растягивает задние мышцы ног, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины, мышцы рук. Укрепляет верхнюю часть тела, растягивает плечи, подколенные сухожилия.

Длительное пребывание (1–3 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Развивает быстроту и легкость в ногах. Способствует размягчению солевых шпор, укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляются мышцы живота. Кровь приливает к голове без малейшей нагрузки на сердце, что полезно при гипертонии.

### Положение 9. «Всадник».

**Описание.** Вернитесь из положения 8 на вдохе, сделайте большой шаг правой ногой вперед так, чтобы стопа оказалась на одной линии с кистями рук. Голень



перпендикулярна по отношению к полу, колено левой ноги опустите на пол. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, посмотрите вперед (голову не запрокидывайте назад). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены и подаются немного назад и вниз.

**Эффект.** Такой же, как и в предыдущем положении.

### Положение 10. Наклон к ногам, или «аист» (Хастападасана).

**Описание.** На выдохе из положения 9 сделайте большой шаг вперед левой ногой, приставляя ее к правой. Выпрямите обе ноги, стараясь не отрывать руки от пола (на первом этапе ноги могут быть немного согнуты, затем постепенно выпрямляйте их по мере растяжения подколенных связок и поясничного отдела позвоночника). Стопы плотно на полу и параллельны друг другу, ноги вместе, шея расслаблена, голова опущена. Тянитесь макушкой к полу, а животом к бедрам.

**Эффект.** Такой же, как и в предыдущем положении.

### Положение 11. Прогиб назад.

**Описание.** Из положения 10 приподнимите вначале голову, перенесите прямые руки перед собой вперед, выпрямите максимально спину параллельно полу. На вдохе начните подниматься вверх, сохраняя спину прямой, выпрямитесь вертикально и потянитесь вверх (руки при этом находятся вверху). Выполните мягкий прогиб назад. Ноги должны быть устойчивыми и выпрямленными. Приятно вытягивайтесь назад всем телом.

**Эффект.** Такой же, как и в предыдущем положении.

### Основная стойка (Тадасана).

**Описание.** Из положения 11 выпрямитесь вертикально и на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз, возвращаясь в исходное положение, описанное в начале комплекса.

Мы закончили полкруга. Сделайте 1–3 глубоких вдоха-выдоха и перейдите к следующей половине круга.

Теперь рассмотрим выполнение второй половины круга.

Сделайте очередной вдох и на выдохе перейдите в положение 1 («приветствие»). Выполните ту же последовательность положений, что и в первой половине круга, только теперь при переходе в положение 3 («всадник») выполните большой шаг левой ногой назад. Точно так же при возвращении из положения 8 («собака») делайте шаг левой ногой вперед в положение 9 («всадник»).

Освоив последовательность движений, повторите их в разных вариантах, описанных в начале этого раздела (в быстром, среднем и медленном темпе).

Теперь перейдем к изучению этапов освоения основного комплекса асан.

## практика: комплекс асан для позвоночника и суставов

Освоение основного комплекса асан состоит из нескольких этапов. Прежде чем приступить к ним, вам необходимо обучиться правильному и полному йоговскому дыханию, комплексу разминки и «Приветствию солнца».

Не забывайте, что время выполнения упражнений будет с каждым разом увеличиваться — от 10 минут до полутора часов (весь комплекс с дыханием, разминкой, расслаблением и медитацией). По возможности придерживайтесь этого графика, помните о дисциплине йоги и о ее пользе. Но вы можете регулировать практику исходя из своих возможностей и выполнять только самое необходимое — то, что подскажет ваше тело.

Прежде чем приступить к практике, обязательно ознакомьтесь с последовательностью освоения этапов.

По мере изучения упражнений вы можете закрывать глаза при более длительном удержании позы и концентрироваться на ощущениях тела, движении дыхания, напряжении и расслаблении мышц, состоянии мыслей.

Оставайтесь наблюдателем. Постепенно расслабляйте ум, сохраняя приятное усилие в теле.

Не приступайте к изучению следующего этапа, если у вас недостаточно времени, чтобы сделать несколько полных вдохов-выдохов, разминку (или «Приветствие солнца» вместо разминки) и этапы, освоенные ранее.

Придерживайтесь следующих рекомендаций.

- Каждый раз перед выполнением асан обращайтесь к полному дыханию. Сядьте удобно в одну из предложенных поз и выполните 5–10 полных дыхательных циклов.
- В холодное время года не забывайте о самомассаже: хорошо разогрейте мышцы и связки.
- Выполняйте активную разминку и разминочный комплекс (особенно во время занятий утром). При необходимости вы можете его немножко сократить, главное, чтобы в практике не было перерыва.
- Повторяйте комплекс «Приветствие солнца» в разных ритмах (2–5 кругов). Начав со среднего, переходите к быстрому, а заканчивайте медленным. Этот пункт относится к первому этапу обучения, и вы его уже освоили.
- Выполняйте подряд, без перерыва, те этапы, которые вы уже изучили (если изучили). Затем переходите к освоению нового этапа.

Перечислю шаги освоения этапов.

1. Прочитайте текст и просмотрите соответствующий этап на DVD.
2. Изучите по книге каждое положение и повторите их.
3. Выполните всю серию упражнений каждого этапа совместно с просмотром видеокурса.
4. Повторите движения этого этапа еще раз, но уже без книги.
5. Добавьте упражнения каждого нового этапа (на следующий день или при следующей практике асан) к изученным и выполните все вместе без перерыва.
6. На следующий день или при следующей тренировке повторите освоенные этапы без перерыва и изучите следующий этап.

Каждый раз заканчивайте занятие расслаблением в течение 2–15 минут, лежа на спине.

Осваивайте этап за этапом в течение нескольких недель, пока они не станут одним большим комплексом. Тщательно изучите эту часть, разберите все предложенные асаны, их воздействие, правильность выполнения, координацию с дыханием. Только после освоения всех этапов на практике переходите к третьей части.

Обязательно придерживайтесь основных правил: каждое упражнение выполняйте без перенапряжения, осознанно, сохраняйте улыбку на лице, пусть усилие будет для вас приятным, исходите из того состояния тела, в котором оно находится в настоящий момент, не задерживайте дыхание, занимайтесь до еды.

Если выполнять упражнения ежедневно, то освоение всего комплекса займет у вас около двух недель.

С каждым новым занятием задерживайтесь в положениях дольше (особенно при изучении нового элемента), увеличивая количество дыхательных циклов в каждой позе, пока не дойдете до шести глубоких, полных дыхательных движений — это оптимальный вариант. Далее по желанию и возможности можно увеличивать время пребывания в одном положении, но не более 1 минуты. Можно, конечно, довести это время и до трех минут (полный цикл кровообращения), но в таком случае выполнение комплекса будет очень продолжительным, а при современном образе жизни это практически нереально (за исключением дней, отведенных для личной практики).

Многие асаны, их описание и воздействие вам известны из прошлых уроков, поэтому подробно остановимся только на новых положениях.



**Изучаемые этапы просматривайте на DVD.**

## **Этап 1**

Выполните два круга Сурьянамаскар («Приветствие солнца») в быстром ритме. Если вы освоили этот комплекс и хорошо запомнили последовательность, переходите к следующему этапу.

## Этап 2

Немного изменим комплекс «Приветствие солнца» и добавим в него несколько элементов. Выполняйте асаны в следующей последовательности.

**Асана 1. «Приветствие».**

**Асана 2. Поза «аиста».**

**Асана 3. «Аист» на одной ноге.**



**Описание.** Сделайте глубокий вдох и выдох, на очередном вдохе отведите левую прямую ногу назад и вверх.

Сделайте выдох, затем еще вдох-выдох, вдох и на выдохе опустите ногу. То же проделайте правой ногой, на вдохе нога вверх, затем выдох, вдох-выдох, вдох и на выдохе сделайте шаг правой ногой назад и опустите правое колено на пол, переходя в следующее положение.



**Эффект.** Усиливается вытяжение задней поверхности ног и в области поясницы.

**Асана 4. «Всадник» с руками вверх.**



**Описание.** Перейдите в позу всадника. Правое колено на полу.

Поднимите руки через стороны вверх (руки должны быть выпрямленными), переплетите пальцы в замок, выпрямите указательные пальцы. Тянитесь руками вертикально вверх, прогнитесь в позвоночнике, толкайте правое бедро вперед, колено остается на полу. Если сможете сохранить равновесие, немного запрокиньте голову назад и посмотрите вверх.



Удерживайте положение на 2–3 дыхательных цикла. Затем опустите руки — ладони по обе стороны от левой стопы на полу.

**Эффект.** Усиливается вытяжение передней поверхности бедра, тренируется вестибулярный аппарат, вытягиваются руки, особенно в области лопаток, и спина.



### Асана 5. «Собака» с одной ногой вверх.

**Описание.** Перейдите в позу «собаки». Левой ногой сделайте шаг назад, выпрямите ноги и потянитесь пятками к полу, отталкиваясь руками.

Поднимите правую ногу вверх, а левую пятку еще больше приблизьте к полу. Обе ноги выпрямлены. Не разворачивайте область таза.

Задержитесь на несколько дыхательных циклов. Опустите правую ногу и поднимите левую, правую пятку хорошо прижимайте к полу и не разворачивайте стопу.



**Эффект.** Усиливает вытяжение задней поверхности ноги и стопы.



#### **Асана 6. «Всадник» с руками вверх.**

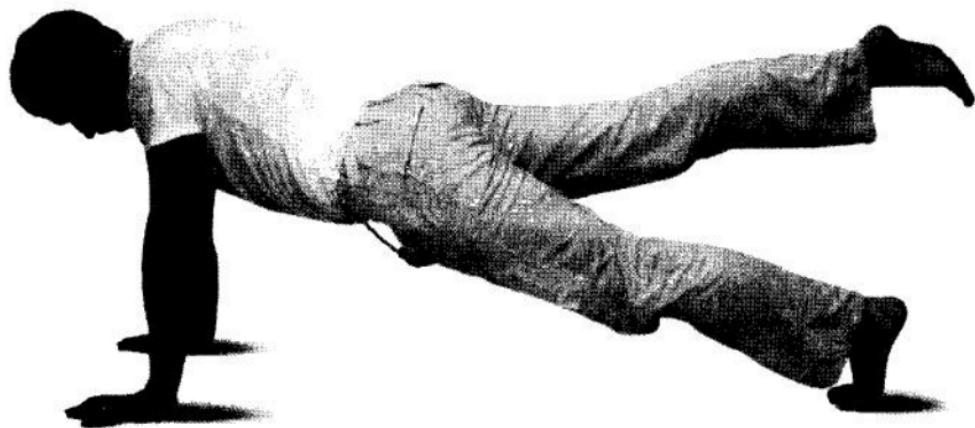


**Описание.** Перейдите в позу «всадника» (правая нога вперед, а левое колено на пол) и выполните вариант этой позы с руками вверх. Задержитесь на несколько дыхательных циклов.

#### **Асана 7. Поза «палки» с одной ногой.**



**Описание.** Перейдите в позу палки и поднимите правую ногу вверх. Следите, чтобы все тело оставалось на одной линии, не поднимайте и не опускайте таз и голову, не разворачивайте бедро. Если вам тяжело находиться в этом положении, можете опустить левое колено на пол. По мере практики и усиления мышц выпрямите ногу. Сделайте несколько вдохов-выдохов и поменяйте ноги.



**Эффект.** Еще больше укрепляет мышцы всего тела и особенно область поясницы и ноги.

### Асана 8. Поза «сааранчи» (Шалабасана) с правой ногой.



**Описание.** Медленно начните сгибать руки в локтях, по возможности удерживая все тело выпрямленным на одной линии, и постепенно полностью опуститесь на пол, лягте на живот. Отдохните столько, сколько необходимо.

Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями вверху. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола.

Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы плечи, руки, мышцы лица оставались расслабленными.

Опустите ногу и перевернитесь на правый бок.





**Эффект.** Улучшает гибкость верхней части спины и укрепляет поясницу. Тонизирует мышцы, особенно шеи и плеч. Тонизирует органы брюшной полости, улучшает пищеварение.

### Асана 9. Лежа на правом боку, подъем левой ноги.

**Описание.** Перевернувшись на правый бок, лягте в одной плоскости, согните правую руку в локте и подоприте голову. Начните поднимать и опускать левую ногу вверх-вниз, сохраняя одну плоскость (не отводите ногу назад или вперед). Сделайте до 5 медленных движений, сочетая их с дыханием. На вдохе — вверх, на выдохе — вниз. При последнем подъеме за-держите ногу вверху на 10–15 секунд, затем опустите. Закончив, вернитесь на живот.



**Эффект.** Укрепляет область поясницы, ноги, боковые мышцы туловища.



### Асана 10. «Саранча» с левой ногой.

**Описание.** Примите позу «саранчи», только теперь уже поднимите левую ногу и удерживайте на такое же количество дыхательных циклов, как удерживали правую. Лежа на правом боку, левую ногу поднимите вверх. Перевернитесь на левый бок и выполните асану 11, поднимая правую ногу.



## Асана 11. «Саранча» с двумя ногами.

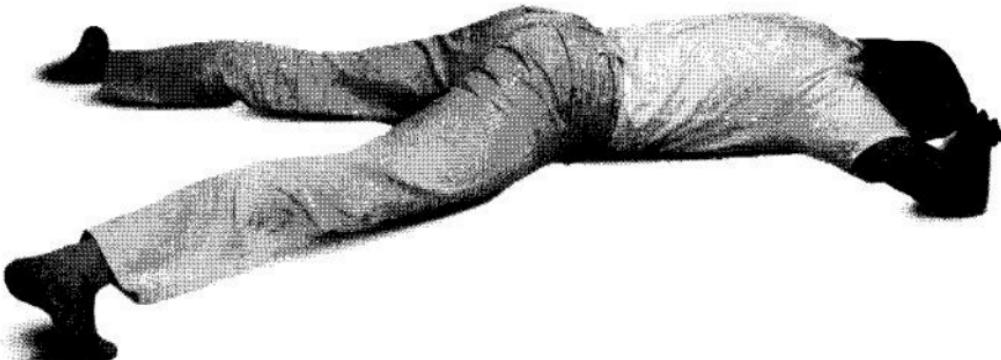
**Описание.** Перевернитесь обратно на живот. Сожмите кисти рук в кулаки, большой палец внутрь кулака. Подложите кулаки под бедра ближе друг к другу и выпрямите руки. Соедините ноги вместе, голова на подбородке. Сделайте вдох и небольшим толчком поднимите обе ноги вверх, стремитесь сохранить ноги прямыми и держать их вместе, можете немного поддерживать кулаками снизу. Подбородок остается на полу. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.



## Асана 12. «Крокодил».

**Описание.** Это одно из положений для отдыха. Вы можете применять его, когда выполняете упражнения лежа на животе или в любое время при необходимости отдыха.

Лежа на животе, разведите широко ноги. Разверните стопы носками наружу, а пятками внутрь. Согните руки в локтях перед собой



(как сидя за партой в школе), разверните голову на бок (можно положить на руки).

Устройтесь удобнее и отдохните столько, сколько необходимо. Закройте глаза. Пусть дыхание полностью восстановится и станет естественным и спокойным.

### **Асана 13. «Супермен», или «нижняя лодка» (Виманасана).**

**Описание.** После небольшого отдыха. Соедините ноги вместе, выпрямите руки перед собой. Затем поднимите руки, по возможности верхнюю часть туловища и ноги от пола настолько высоко, насколько это возможно для вас без перенапряжения.



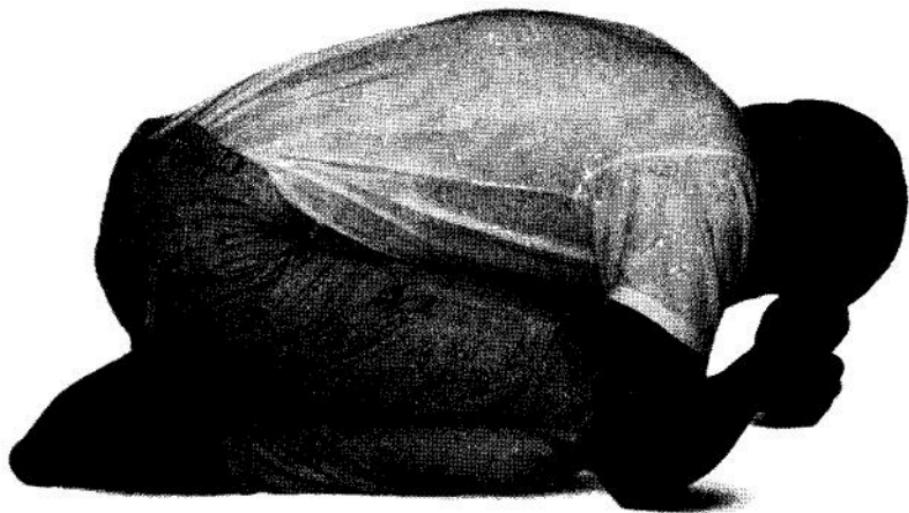
Стремитесь удерживать ноги вместе. Сохраняя положение, вытягивайтесь руками вперед и вверх и ногами назад и вверх (как Супермен во время полета). Руки и ноги выпрямлены. Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Затем опуститесь на пол и расслабьтесь.

**Эффект.** Укрепляет мышцы живота и спины. Тонизирует руки и ноги. Массирует внутренние органы и помогает сохранить гибкость позвоночника. Особенно благотворное влияние оказывает на мочевой пузырь и предстательную железу. Устраняет метеоризм.

### **Асана 14. Поза «ребенка» (вариант – лоб на кулаках).**

**Описание.** Этап заканчивается в позе «ребенка». Эту позу мы уже рассматривали выше. Опустите ягодицы на пятки, голову вниз к полу, руки вдоль ног на полу, ладони

развернуты кверху (если это положение неудобно, можно подставить под лоб кулаки (кулак на кулак) или использовать любое возвышение, например подушку). Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха.



Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана). Отдыхайте несколько минут, а затем выполните дыхательные упражнения.

Если после практики в течение нескольких дней вы чувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, то после положения «ребенка» переходите к следующему этапу.

### Этап 3

#### Асана 1. Поза «павлина» лежа на животе.

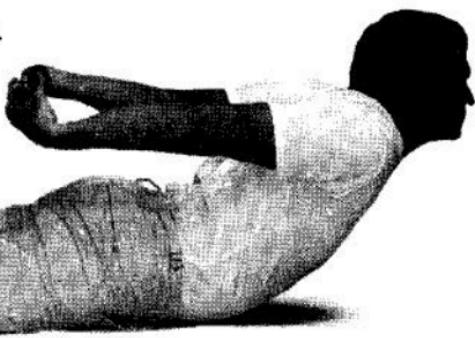
**Описание.** Из позы «ребенка» снова лягте на живот. Соедините ноги вместе, перенесите руки за спину и переплете пальцы рук в замок. Разверните кисти рук ладонями внутрь (к себе) и отведите прямые руки от себя вверх. Продолжайте отводить руки от себя, приближая лопатки друг к другу. Поднимите голову, стремясь оторвать грудную клетку от пола,



задержитесь в крайнем положении без перенапряжения на несколько дыхательных циклов. Толкайте руки вверх от себя, ноги остаются вместе на полу, живот соприкасается с полом, мышцы лица расслаблены.

 *Эффект.* Аналогичен эффекту позы «супермена».

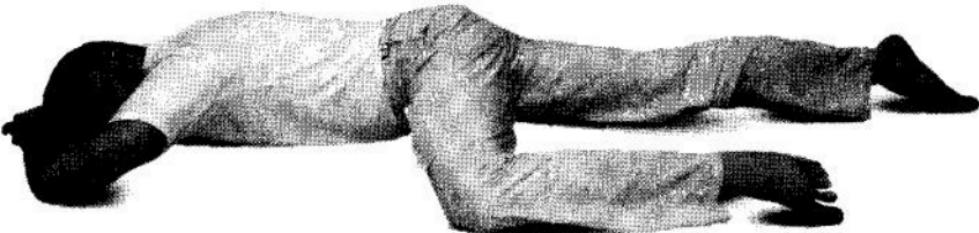
Кроме этого, усиливается работа в области лопаток, рук и брюшного пресса.



### Асана 2. Поза «крокодила» для отдыха на животе: второй вариант.

С одним вариантом этого положения вы уже знакомы. Теперь рассмотрим второй вариант.

 *Описание.* Находясь в положении «крокодила», согните левую ногу и, слегка развернувшись, перенесите вес тела на правый бок, разверните голову и посмотрите влево, свободно положите правую сторону головы на руки. Расслабьтесь. Находитесь в положении столько, сколько необходимо. По желанию вы можете использовать оба варианта, их можно чередовать, выбирая наиболее удобный для каждого конкретного отдыха.



 *Эффект.* Это положение приводит к естественному расслаблению мышц, хорошо успокаивает нервную систему.

### **Асана 3. Вращение левой ногой лежа на правом боку.**

**Описание.** Перевернитесь на правый бок. Поднимите левую ногу вверх, отведите назад, затем вниз — вперед — вверх. Продолжайте круговое движение ногой до 5 раз в одном направлении и затем столько же в другом. Выполняйте упражнение медленно и осознанно, сочетайте движение с дыханием: пол-оборота — вдох, пол-оборота — выдох. Закончив, вернитесь на живот.

**Эффект.** Укрепляет нижнюю часть спины, ноги, боковые мышцы корпуса и позвоночник.

### **Асана 4. Скручивание лежа на животе с правой ногой.**

**Описание.** Из положения лежа на животе согните левую ногу в колено и захватите правой рукой голеностоп. Отведите левое бедро вверх и одновременно за правую ногу. Левую руку выпрямите



в левую сторону и опустите на пол. Разверните голову на правый бок на пол и посмотрите влево.

Стремитесь, не отрывая грудной клетки от пола, еще больше отвести левой рукой правую ногу, другая нога остается выпрямленной на полу. Будьте внимательны, не доводите до болевого ощущения в области поясницы. Находитесь в поло-

жениях, сохраняя приятное усилие на несколько дыхательных циклов. Вернитесь в исходное положение — на живот.



**Эффект.** Очень хорошо вытягивает позвоночник, улучшая гибкость нижней части спины и области поясницы. Вытягивает бедро.

### **Асана 5. Вращение правой ногой лежа на левом боку.**



**Описание.** Выполнение аналогично асане 3. Повернитесь на левый бок и сделайте круговые движения правой ногой в одном и затем в другом направлении столько же раз, сколько вы делали левой ногой.

### **Асана 6. Скручивание лежа на животе с левой ногой.**



**Описание.** Выполнение аналогично асане 4. Захватите правой рукой левый голеностоп и отведите, помогая рукой, левую ногу вверх и за правую. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

### **Асана 7. «Крокодил» для отдыха на животе.**

Выбирайте из изученных двух вариантов любой, наиболее удобный.

### **Асана 8. «Лук» (Дханурасана).**



**Описание.** Исходное положение лежа на животе. Начните выполнение с более простого варианта и затем перейдите к полному.

**Простой вариант с одной ногой.** Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп правой ноги. Подтяните пятку правой ноги к ягодице и затем слегка потяните бедро вверх, вторая нога остается прямой. Страйтесь вытянуть носок. Приподнимите голову и по возможности



грудную клетку. Немного задержитесь. Опустите ноги и сделайте то же самое с другой ногой.

*Простой вариант с двумя ногами.* Если предыдущий вариант проблем не вызывает (например, нет болей в пояснице), захватите руками обе ноги за голеностоп. Помогая руками, подтяните пятки к ягодицам и задержитесь в этом положении. Чувствуйте, как вытягиваются бедра и четырехглавая мышца. Приподнимите голову и стремитесь оторвать от пола грудную клетку. Бедра могут немного расходиться, но стремитесь удерживать их ближе друг к другу.



*Конечный вариант.* Если предыдущий вариант выполняется успешно, то, захватив обе ноги руками снаружи, сделайте вдох и поднимите голову



и грудную клетку от пола. Оторвите бедра от пола, натягиваясь, как лук для стрельбы. Толкайте бедра вверх, выпрямите руки в локтях. Помогая руками, вытягивайтесь вверх еще больше. Бедра и лопатки стремитесь удерживать ближе друг к другу. Вытягивайте кисти рук вверх, толкайте подбородок вверх, грудную клетку вперед и вверх. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов, при первом выполнении можете сделать 2–3 подхода.

 **Эффект.** Усиливает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует все внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Очень хорошо помогает при респираторных заболеваниях, уменьшает жировые отложения в области живота. Усиливает кровоснабжение брюшной полости. Улучшает тонус всего тела, ум становится более бдительным.

### Асана 9. Положение для отдыха – поза «ребенка».

 **Описание.** С этой асаной вы познакомились при изучении комплекса «Приветствие солнца». Опустите ягодицы на пятки и голову вниз. Руки можно оставить выпрямленными перед собой. Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха и вытягивания области поясницы.

### Асана 10. «Собака».

 **Описание.** С этой позой вы познакомились подробно при изучении комплекса «Приветствие солнца». Выпрямляя ноги, потянитесь пятками к полу. Отталкивайтесь руками от пола, подавая таз назад и вверх.

### Асана 11. «Собака, смотрящая вверх» (Урдхава Мукха Шванасана).

 **Описание.** Из позы «собаки» опустите таз и бедра вниз, к полу, но не касайтесь пола. Ноги вместе (остаются прямыми), подтянуты в коленях, руки выпрямлены. Разверните стопы внешней стороной к полу так, чтобы упор оказался на наружную часть пальцев стоп. Прогнитесь в позвоночнике и посмотрите вверх. Толкайте плечи назад и лопатки друг к другу, грудную клетку вперед и вверх. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.



**Эффект.** Происходит омоложение позвоночника. Рекомендуется при ишиасе, тугоподвижности позвоночника, при смещении или даже выпадении позвонков. Укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, улучшая эластичность легочной ткани, укрепляет мышцы рук и ног. Усиливается циркуляция крови в области таза, улучшая кровоснабжение внутренних органов.

### Асана 12. Обычная «собака».



**Описание.** Поза подробно описана в рамках комплекса «Приветствие солнца». Поднимите таз вверх, разверните стопы и потянитесь пятками к полу, опустите голову макушкой вниз. Отталкивайтесь руками от пола, подавая таз назад и вверх.

### Асана 13. Положение для отдыха — поза «ребенка».



**Описание.** Опустите колени на пол, ягодицы на пятки, руки вдоль ног, голову вниз и отдыхайте столько, сколько необходимо.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана), отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Если после занятий в течение нескольких дней вы чувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, то можно перейти к следующему этапу.

## Этап 4

### Асана 1. «Стрекоза».



**Описание.** Из положения «ребенка» перейдите в позу «восемь точек тела» (она подробно описана в рамках комплекса «Приветствие солнца»). Опустите грудную клетку к полу как можно ближе к коленям. Если не получается, можно подать корпус немного вперед, чтобы все-таки коснуться пола. Постарайтесь удержать положение. Если это окажется сложным,

то выпрямите руки и перенесите в стороны и вверх, за спину. Переплетите руки в замок за спиной. Отведите аккуратно прямые руки (сохраняя замок) от себя вверх, насколько получается без перенапряжения. Подведите лопатки ближе друг к другу. Теперь упор больше на центр грудной клетки и подбородок. Кроме того, пола касаются колени и пальцы

стоп, носки натянуты на себя. Удерживайте положение без перенапряжения и продолжайте дышать.



**Эффект.** В дополнение к эффекту позы «восемь точек тела» усиливается вытяжение в области лопаток, еще больше укрепляются руки и грудной отдел спины, шея.

### Асана 2. Отдых в позе «крокодила».

 **Описание.** Выбирайте из изученных двух вариантов любой, наиболее удобный. Расслабьтесь.

### Асана 3. «Кобра».

 **Описание.** Поза подробно описана в рамках комплекса «Приветствие солнца». Соедините ноги вместе, упритесь ладонями в пол на уровне плеч, локти направлены вверх. Поднимите голову, грудную клетку, подключите руки. Задержитесь, толкая грудную клетку вперед и вверх. Стремитесь расслабить ягодицы и не отрывать паховую часть от пола. Продолжайте дышать. **Улыбнитесь!**

### Асана 4. «Собака» на одной ноге с подъемом на носок.

**Описание.** Из позы «кобры» перейдите в позу «собаки» на одной ноге аналогично асане 5 из этапа 2. Поднимите правую ногу вверх,

не разворачивая таз, и встаньте на левый носок. Тянитесь на носке вверх, продолжая отталкиваться руками от пола. Держите ногу прямой и подтянутой в колене.

Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. Приблизьте пятку обратно к полу и опустите ногу.

Поднимите левую ногу и встаньте на носок правой ноги. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. Опустите пятку правой ноги и левую ногу.

**Эффект.** Усиливает вытяжение ног, свода стоп и поясницы.



#### **Асана 5. Положение для отдыха — поза «ребенка».**



**Описание.** Опустите колени на пол, опуститесь на пятки и голову вниз. Расслабьтесь.

## Асана 6. Скручивание сидя на пятках (Бхаравждасана).

**Описание.** Сядьте на пятки, распрямите спину, как бы выпрямляя позвонок за позвонком снизу вверх, и потянитесь позвоночником вверх. Перенесите правую руку за спину, упритесь в пол или на возвышение (можно подставить кубик или любое другое возвышение для лучшего упора рукой). Левой рукой упритесь в правое бедро. Отталкиваясь обеими руками, разверните голову, грудную клетку и корпус вправо, посмотрите назад через правое плечо.

Сохраняя положение, тянитесь позвоночником вверх от макушки головы. Ощущая приятное усилие, сделайте несколько вдохов-выдохов и вернитесь в исходное положение. Поменяйте руки и выполните скручивание влево. Посмотрите через левое плечо, тянитесь позвоночником вверх. Сделав несколько вдохов-выдохов, вернитесь в исходное положение.

**Эффект.** Хорошо вытягивает позвоночник, увеличивая его гибкость. Улучшает кровообращение в нижней части живота (печень, почки, селезенка). Очень хорошо для улучшения обмена веществ и пищеварения.

## Асана 7. «Прямой угол» из положения сидя (Дандасана).

**Описание.** Выпрямите ноги вперед, соедините их вместе, потяните носки на себя и вверх, выпрямите спину. Руками немного оттяните ягодицы в стороны и сядьте уверенно. На вдохе поднимите руки через стороны вертикально вверх (предплечья должны касаться ушей). Не нужно поднимать плечи очень высоко. Выпрямите ладони, пальцы рук вместе.



Вытягивайтесь позвоночником вверх от макушки головы, перпендикулярно по отношению к полу. Между корпусом и ногами должен образоваться прямой угол.

Стремитесь удерживать положение за счет мышц спины и ног и расслабить живот. Сохраняйте положение несколько дыхательных циклов, затем опустите плавно руки на выдохе через стороны вниз.

 **Эффект.** Хорошо укрепляет руки, шею, позвоночный корсет и мышцы спины, особенно нижнюю часть и поясницу.



### **Асана 8. Наклон к одной ноге (Джану Ширшасана).**

 **Описание.** Опустив руки на пол, согните правую ногу и прижмите стопу к внутренней части левого бедра, опустите правое бедро. Поднимите руки через стороны вверх на вдохе, потянитесь, на выдохе немного втяните живот и начните наклон к левой ноге. Удерживайте спину прямо столько, сколько возможно для вас. Сначала приближайте к бедру левой ноги область живота, затем — грудную клетку, продолжая тянуться руками вперед (вдоль ног). Левая нога остается выпрямленной, носок натянут на себя. Теперь опустите голову к ноге и по возможности захватите руками верхнюю часть левой стопы, натягивая носок еще больше на себя.



Если вам тяжело захватить руками стопу, сохраняя ногу прямой, то вы можете немного согнуть ногу в колене. Захватив рукой верхнюю часть стопы, начните понемногу выпрямлять ногу без перенапряжения. Помогайте дыханием расслаблять связки ноги. Не тяните голову к ногам, пусть макушка тянется вперед, а живот и грудная клетка — к ноге. Удерживайте положение

несколько дыхательных циклов.

Вернитесь в исходное положение, выпрямив спину и руки вертикально. Потянитесь вверх на вдохе и на выдохе опустите руки через стороны. Поменяйте ноги и наклонитесь по тому же принципу к правой ноге. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов, вернитесь в исходное положение, опустите руки на выдохе через стороны.

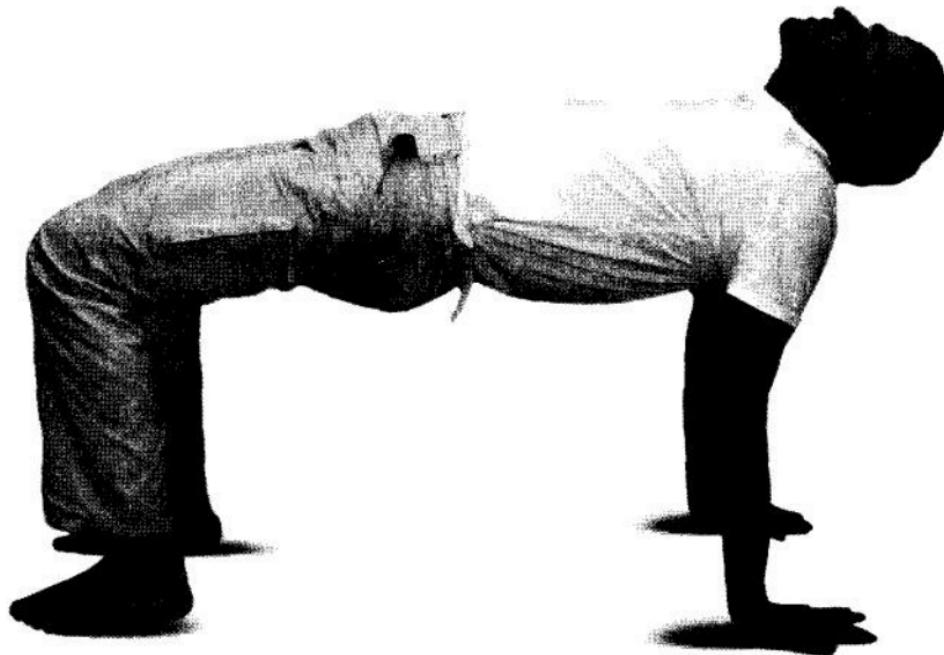


**Эффект.** Укрепляет и растягивает грудную клетку и поясничный отдел позвоночника. Массирует органы брюшной полости и особенно толстую кишку, печень и селезенку, улучшая пищеварение. Хорошо вытягивает заднюю поверхность ног.

### Асана 9. «Полумост» из положения сидя.



**Описание.** Вернувшись в исходное положение (ноги выпрямлены вперед, спина прямая, руки опущены к полу), упритесь прямыми руками в пол за спиной (руки на ширине плеч), разверните кисти от себя, ноги согните в коленях и приблизьте стопы к ягодицам (колени вверх). Стопы устойчивы и параллельны друг другу на ширине плеч, носки направлены вперед, колени на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднимите бедра и таз вверх, сохраняя упор на стопах и руках.



Отталкиваясь ногами, тяните таз вверх. Голову можно легко за-прокинуть назад. Подтяните лопатки друг к другу, не разводите большие бедра, колени остаются на одной линии с большими пальцами ног. Сохраняйте крайнее положение с приятным усилием, но без перенапряжения, продолжайте дышать. Сделав очередной вдох, на выдохе опустите подбородок к грудной клетке и опуститесь обратно на пол.

**Эффект.** Укрепляет мышцы спины, рук, бедра и передней части тела. Растигивает лопатки и кисти рук. При сочетании с предыдущим положением служит средством для оздоровления щитовидной железы.

#### **Асана 10. Простое скручивание с прямыми ногами (Ардха Матсендрасана 1).**

**Описание.** Вернитесь в положение «прямой угол», но руки остаются внизу. Ноги выпрямлены, позвоночником тянитесь вверх. Перенесите левую руку за правую ногу, а правой рукой упритесь в пол за спиной справа или на небольшое возвышение (например, одеяло). Сделайте вдох и на выдохе,

слегка втянув живот, разверните корпус, грудную клетку и голову вправо и посмотрите за правое плечо.

Продолжайте вытягиваться позвоночником вверх от макушки головы. Удерживайте крайнее положение, продолжая дышать и с приятным усилием скручиваться еще больше.

Закройте глаза и больше внимания перенесите на ощущения



в теле, движение дыхания. Сохраняйте приятное усилие в теле, но полностью расслабьте ум. Вернитесь на очередном вдохе в исходное положение и поменяйте положение рук. Выполните скручивание в другую сторону.



**Эффект.** Улучшает гибкость позвоночника, вытягивая позвонки. Тонизирует внутренние органы, улучшает перистальтику кишечника и обмен веществ.

### Асана 11. Поза «ребенка».

Закончим этот этап в положении для отдыха — позе «ребенка». Расслабьтесь.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана). Отдохните несколько минут и выполните дыхательные упражнения.

Как только вы почувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, переходите к следующему этапу.

## Этап 5

### Асана 1. Наклон к левой ноге из седа между пяток.

**Описание.** Из положения «ребенок» сядьте на пятки, выпрямите левую ногу вперед, а правую оставьте согнутой. Опустите ягодицы на пол, рукой отведите икроножную мышцу правой ноги вправо. Потяните носок левой ноги на себя и вверх, на вдохе поднимите руки через стороны вверх и на выдохе наклонитесь к левой ноге. Сначала опускайте область живота, затем грудную клетку и голову. Если возможно, захватите руками верхнюю часть левой стопы. Вытягиваясь вдоль ноги, прижимайте правую ягодицу больше к полу.



Выполняйте упражнение без перенапряжения и очень осознанно, почувствуйте свое тело, не форсируйте боль. Если тяжело выполнить упражнение с первого раза, делайте несколько подходов, с каждым разом задерживаясь в положении. Помогайте дыханием расслабляться, сохраняя приятное усилие. На вдохе вернитесь в положение «руки вверх» и на выдохе через стороны опустите их.

### Асана 2. Поза «рыбы», вариант из седа между пяток с одной ногой.

**Описание.** Сохраняя положение ног, постепенно отклонитесь назад. Поддерживайте положение за счет упора на руки. Сгибая руки, опуститесь на локти (если это пока тяжело, оставайтесь на прямых руках, постепенно вы опуститесь на локти после нескольких дней тренировки).



**Эффект.** Подготавливает к полному седу между пяток и к варианту позы «рыба».

### Асана 3. Наклон к правой ноге из седа между пяток.



**Описание.** Поменяйте ноги и наклонитесь к правой ноге. Затем отклонитесь назад на локти или лягте на спину.

Если к какой-то ноге наклоняться тяжелее, уделите этому положению больше времени.



**Эффект.** Такой же, как и в предыдущей асане.

### Асана 4. Покачивание с одной стопы на другую.



**Описание.** Вернитесь в положение сидя на пятках.

Бедра соедините вместе, а стопы разведите шире.

Упритесь руками в пятки и на прямых руках начните переваливаться с одной стопы на другую,



поочередно надавливая на них ягодицами. При надавливании стопа немного разворачивается пяткой наружу, затем возвращается обратно при переходе на другую ногу. Сделайте около пяти переходов на каждую ногу с задержками в 2–3 секунды.

Вернитесь в положение сидя на пятках. Можно перейти в положение стола (перенести руки вперед и упереться в пол перед собой) и, вытягивая пополам ноги, расслаблять их, а при необходимости немного потрясти.



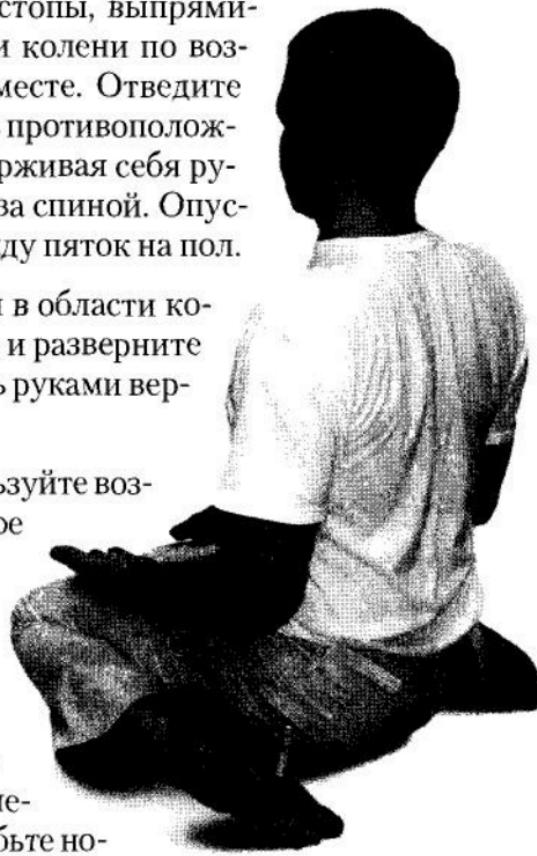
**Эффект.** Разрабатывает область колен и голеностопа, подготавливая к седу между пяток.

#### **Асана 5. Сед между пяток, или поза «алмаза» (или «героя», Вирасана).**

**Описание.** Разведите стопы, выпрямите голеностоп, бедра и колени по возможности держите вместе. Отведите руками икроножные мышцы в противоположные стороны (наружу), поддерживая себя руками за счет упора ими в пол за спиной. Опускайте аккуратно ягодицы между пяток на пол.

Если вы не испытываете боли в области колен, перенесите руки на бедра и разверните ладони кверху или потянитесь руками вертикально вверх.

Если это все же тяжело, используйте возведение (например, сложенное одеяло, валик или кубик): подложите его под ягодицы и сядьте. Можно также просто поддерживать себя руками, упираясь ими в пол. Сохраняйте положение несколько дыхательных циклов. Затем перейдите в позу «стола», расслабьте ноги, можно немного потрясти ими.



**Эффект.** При регулярной практике в течение нескольких недель, а иногда и месяцев излечивает ревматические боли в коленях, полезна при плоскостопии. Вытягивает лодыжки и область голеностопа, формирует правильное положение суставов стоп. Дает облегчение при болях в пятках, солевых отложениях. Предупреждает варикозное расширение вен.

### Асана 6. «Стол» и «собака».

**Описание.** Расслабив ноги в положении «стола», перейдите в позу «собаки». Это положение вам хорошо знакомо, а если вы его забыли, вернитесь к первому этапу. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

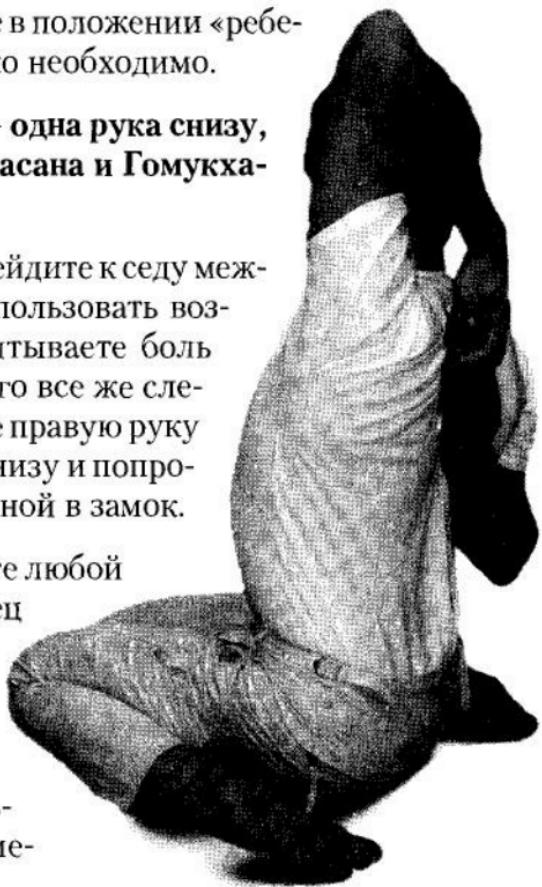
### Асана 7. Поза «ребенка».

**Описание.** Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.

### Асана 8. Сед между пяток — одна рука снизу, другая сверху в замке (Вирасана и Гомукхасана).

**Описание.** Снова перейдите к седу между пяток, можете использовать возышение, если испытываете боль в коленях (постепенно от него все же следует отказаться). Перенесите правую руку за спину сверху, а левую — снизу и попробуйте соединить руки за спиной в замок.

Если это тяжело, используйте любой ремешок, забросив один конец за спину сверху, другой рукой ухватите как можно выше снизу. Сохраняйте положение какое-то время, продолжая дышать. Расслабьтесь руки и плечи. Затем поменяйте положение рук.





**Эффект.** Еще больше вытягивает область лопаток и плеч.  
Предупреждает распухание рук и ног (при беременности).

### Асана 9. «Стол» и «собака».



**Описание.** Расслабьте ноги в позиции «стола» и снова перейдите в позу «собаки».

### Асана 10. Поза «ребенка».



**Описание.** Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.

### Асана 11. Сед между пяток и переход на локти.



**Описание.** Снова опуститесь между пяток, аккуратно отклонитесь назад и попробуйте, согнув руки, опустить локти на пол за спиной.

Задержитесь немного в этом положении, после этого при необходимости расслабьте ноги в позиции «стола». Если вы чувствуете себя уверенно, переходите к следующему положению без перерыва.



### Асана 12. Сед между пяток – переход на спину (Супта Вирасана) и вариант позы «рыбы».



**Описание.** Опустившись между пяток, перейдите на локти и постарайтесь аккуратно лечь на спину. Вытяните руки за голову и расслабьтесь. Если это все еще тяжело для вас, практикуйте предыдущие позы, а когда почувствуете готовность, ложитесь на спину полностью.

Удерживайте позу несколько дыхательных циклов. Вернитесь в положение сидя на пятках или расслабьте ноги в позиции стола. Далее выполните вариант позы «рыбы». Если это положение не вызывает труда, запрокиньте голову назад и коснитесь макушкой



пола. Поднимите руки вертикально и соедините ладони вместе — это и есть вариант позы «рыбы».

 **Эффект.** Хорошо вытягивает бедра, увеличивая их эластичность. Растигивает область брюшной полости и таза. Очень полезна тем, кто много времени проводит на ногах (длительная ходьба, бег при занятиях спортом, работа, связанная с нагрузкой на ноги). Упражнение облегчает боль, устраняя тяжесть в ногах (можно отдохнуть в ней до 15 минут). В этой позе можно пребывать даже после еды: она устраниет изжогу и улучшает пищеварение.



### Асана 13. Поза «ребенка».

 **Описание.** Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.

### Асана 14. «Наклонная плоскость» (Пурвоттанасана).

 **Описание.** Выпрямите ноги перед собой вперед, перенесите руки за спину на ширину плеч и упритесь в пол. Кисти рук разверните от себя, ноги вместе. Поднимите таз вверх, ноги и руки остаются прямыми. Втягивайте носки к полу, сохранив ноги вместе, а лопатки приближайте друг к другу. Голову можно слегка запрокинуть назад.

Удерживайте положение столько, сколько возможно без перенапряжения. Продолжайте дышать. Затем опуститесь.



 **Эффект.** Укрепляет мышцы всего тела, особенно спины и ног, вытягивает переднюю часть туловища и стопы, раскрепощает лопатки. Укрепляет сердце. Тонизирует щитовидную железу, спинной нерв, обогащает кровью спинной отдел. Улучшает циркуляцию крови в шейном, грудном и поясничном отделах. Укрепляет мышцы живота, нормализует функции органов брюшной полости. Приносит облегчение при респираторных заболеваниях, так как побуждает глубже дышать.

### Асана 15. Наклон к обеим ногам (Паштимотанасана).

 **Описание.** Ноги выпрямлены, натяните носки на себя, сделайте вдох, поднимите руки вертикально вверх (должен получиться прямой угол), на выдохе немного втяните живот и начните наклон к ногам. Удерживайте спину прямо столько, сколько возможно для вас. Сначала приближайтесь к бедрам область живота, затем — грудную клетку, продолжая тянуться руками вперед (вдоль ног).



Ноги остаются выпрямленными, носки натянуты на себя. Теперь опустите голову к ногам и по возможности захватите руками верхнюю часть стоп, натягивая носки еще больше на себя.

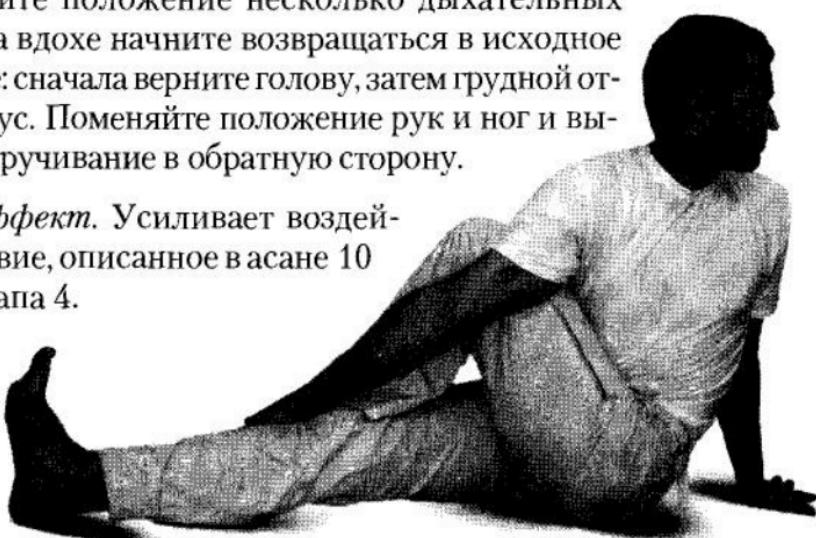
Если вам тяжело захватить руками стопы, сохраняя ноги прямыми, вы можете немного согнуть ноги в коленях. Затем, захватив руками стопы, начните потихоньку выпрямлять ноги без перенапряжения. Помогайте дыханием расслаблять связки ног. Не тяните голову к ногам, пусть макушка тянется вперед, а живот и грудная клетка — к ногам. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

### Асана 16. Скручивание — одна нога согнута.

 **Описание.** Перенесите правую ногу за левую так, чтобы правая стопа оказалась на полу возле левого колена. Занесите левую руку (большое плечо) за правую ногу. Отталкиваясь плечом левой руки от правой ноги, попробуйте опустить левую ладонь к щиколотке правой ноги. Сделайте вдох и на выдохе, немного втянув живот, разверните корпус, грудную клетку и голову вправо. Посмотрите через правое плечо.

Спина прямая, тянитесь позвоночником вверх от макушки головы. Продолжая делать приятное усилие для большего скручивания позвоночника, продолжайте дышать, закройте глаза, расслабьте ум. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. На вдохе начните возвращаться в исходное положение: сначала верните голову, затем грудной отдел и корпус. Поменяйте положение рук и ног и выполните скручивание в обратную сторону.

 **Эффект.** Усиливает воздействие, описанное в асане 10 этапа 4.



## Асана 17. Расслабление на спине (Шавасана).

**Описание.** Примите удобное положение для отдыха, отдохните столько, сколько необходимо. Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить движения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Как только вы хорошо освоите этот этап, переходите к следующему.

### Этап 6

#### Асана 1. «Полумост» из положения лежа на спине.

**Описание.** Из положения лежа на спине перейдите в «полумост». Поставьте стопы устойчиво ближе к ягодицам, поднимите бедра и таз вверх, руки прямые под себя и переплетите в замок. Толкайте таз и бедра вверх, перенесите вес тела больше на плечи. Колени на одной линии с большими пальцами ног. Удерживайте положение в течение нескольких дыхательных циклов.

**Эффект.** Аналогичен эффекту позы «полумост» из положения сидя.

Больше раскрепощается область лопаток и плеч.



## Асана 2. «Ролик», или покачивания из стороны в сторону.

**Описание.** Из положения лежа на спине согните ноги в коленях и обхватите их за голени руками. Помогая руками, подтяните бедра к животу. Приподнимите голову и подтяните лоб к коленям. Спина круглая, подбородок прижат к грудной клетке. Начните перекатываться взад-вперед, как ролик.

Следите за тем, чтобы при перекате на верхнюю часть спины голова не давила на пол. Если есть проблемы со спиной и вам тяжело выполнять такие перекаты, можете покачаться просто из одной стороны в другую. Сделайте до 10 перекатов или покачиваний. Дыхание произвольное.



**Эффект.** Прекрасно разминает позвоночник и ставит на места позвонки.

## Асана 3. «Полумост».

**Описание.** Снова перейдите в положение «полумост».

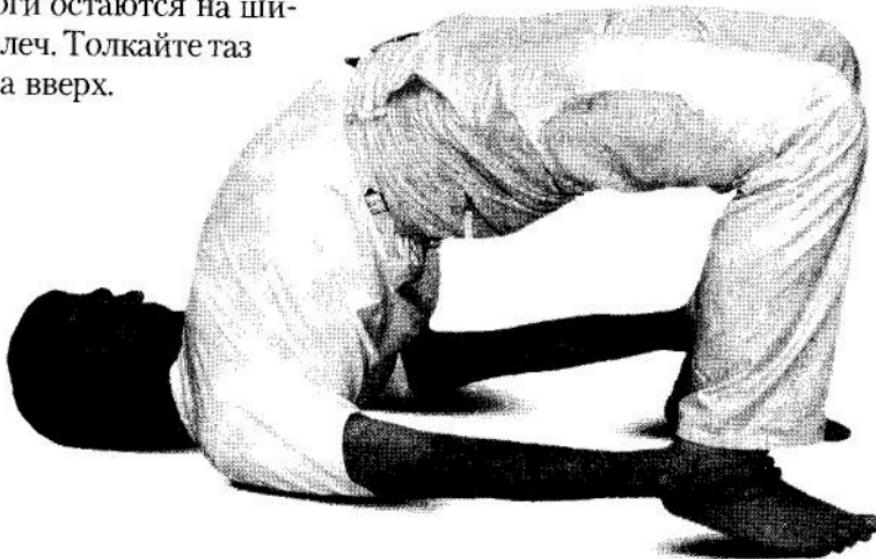
## Асана 4. «Ролик».

**Описание.** Еще раз выполните упражнение «ролик» (покачивания из стороны в сторону).

## Асана 5. «Полумост».

**Описание.** Перейдите в «полумост», но теперь захватите руками голеностопы. Удерживайте бедра и колени на одной

линии с большими пальцами ног, ноги остаются на ширине плеч. Толкайте таз и бедра вверх.



### Асана 6. Упражнения на пресс.



*Описание.* После хорошей работы с позвоночником важно укрепить пресс. Сделайте всем известный «велосипед», только выталкивайте ноги поочередно вперед.

Положите руки под голову в замок. На выдохе заведите правый локоть за левое бедро, а правую ногу выпрямите, толкая пяткой вперед, под углом 30–45° от пола.

Сделайте вдох, а на выдохе поменяйте ноги. Выполните до 20 движений. На последнем движении задержитесь (правый локоть



должен быть заведен за левое бедро, правая нога прямая под углом 30–45° относительно пола), сделайте несколько вдохов-выдохов и поменяйте ноги. Затем подтяните бедра к животу, помогая руками, и отдохните в этом положении. Опустите ноги и расслабьтесь, лежа на спине столько, сколько необходимо. Пусть дыхание полностью восстановится.

### Асана 7. «Прямой угол» лежа на спине (Урдхава Прасарита Падасана).

**Описание.** Поднимите ноги вертикально вверх перпендикулярно полу (постарайтесь полностью выпрямить ноги в коленях), поясницу прижмите к полу, потяните носки на себя и вниз, ноги вместе. По мере тренировки еще больше вытягивайте заднюю поверхность ног, выпрямляя ноги больше, подтяните колени. Руки в стороны на полу, ладони развернуты вниз. Удерживайте положение больше за счет мышц спины и ног и старайтесь расслабить живот.

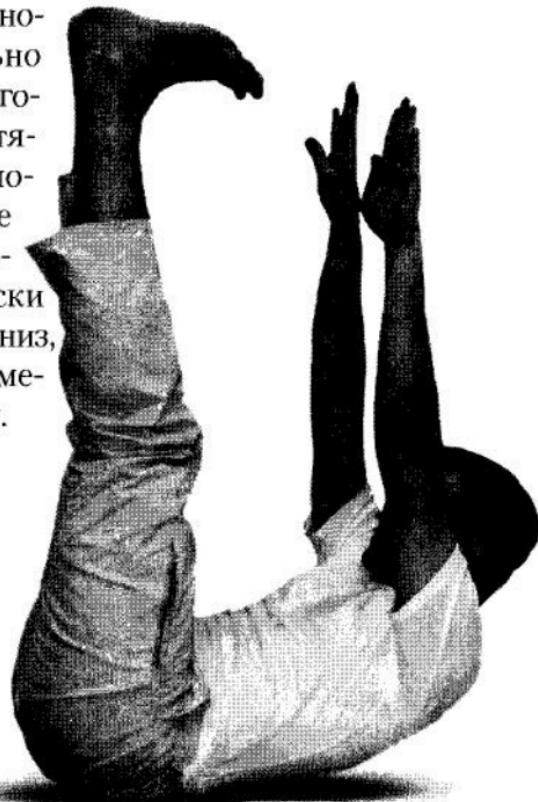
Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, медленно опустите прямые ноги на пол, расслабьтесь. Если отдых не нужен, можно сразу перейти к следующей асане. Если тяжело удерживать ноги в таком положении, в первое время подкладывайте ладони или кулаки под копчик (можно также использовать какое-либо возвышение, например сложенное одеяло).

**Эффект.** Прекрасно укрепляет мышцы спины и ног, особенно область поясницы.



## Асана 8. «Прямой угол» (Субта Падангушасана).

 **Описание.** Поднимите ноги еще раз вертикально вверх, приподнимите голову, поднимите руки вверх и тянитесь к носкам, не отрывая поясницу от пола. Удерживайте положение в течение нескольких дыхательных циклов. Носки все время натянуты на себя и вниз, а пятки тянутся вверх. Ноги вместе, поясница прижата к полу.



В конце можно захватить верхнюю часть стоп руками и задержаться еще немного, не отрывая поясницу.

Возвращаясь в исходное положение, сначала опустите спину, как бы выпрямляя позвонок за позвонком, затем голову и руки, ноги. Расслабьтесь, лежа на спине.

 **Эффект.** Усиливает воздействие предыдущего положения. Подключает пресс и мышцы рук. Вытягивает заднюю поверхность ног. Массирует брюшную полость.

## Асана 9. «Лодка» (Навасана).

**Описание.** Поднимите ноги и корпус на 30–45° от пола (ноги должны быть прямые). Постарайтесь выпрямить спину и удержать баланс на крестце. Вытяните прямые руки перед собой, ладони развернуты друг к другу (внутрь). Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Потянитесь пальцами рук к пальцам ног.



Удерживайте положение столько, сколько возможно для вас, не задерживайте дыхание, мышцы лица расслаблены. Плавно опуститесь на пол и расслабьтесь.



**Эффект.** Еще больше усиливает эффект предыдущих двух положений, укрепляя мышцы всего тела и особенно пресс. Тонизирует брюшную полость.

## Асана 10. Простое скручивание лежа на спине (Чакрасана).



**Описание.** Согните ноги в коленях, поставьте стопы устойчиво, шире уровня бедер, пятки находятся возле ягодиц, стопы параллельно друг другу, носки направлены ровно вперед. Руки разведены в стороны, ладонями вверху. Сделайте вдох и мягко, на выдохе опустите обе ноги вправо, а голову разверните влево. Лопатки прижаты к полу, руки свободно «раскинуты» в стороны.

Несколько глубоких вдохов-выдохов помогают хорошо расслабить спину. Вернитесь на вдохе в исходное положение, а на выдохе выполните упражнение в другую сторону. Затем лягте на спину и расслабьтесь.



**Эффект.** Великолепно расслабляет спину, особенно поясницу. Во время выполнения может появиться характерный щелчок в позвоночнике — это позвонки становятся на свои места.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Когда вы почувствуете, что хорошо освоили этот этап, после небольшого расслабления переходите к заключительному этапу.

## Этап 7

### Асана 1. «Лодка».

**Описание.** С этой асаной вы уже познакомились в этапе 6. Поднимите ноги и корпус на угол 30–45° от пола, баланс на крестце, руки, глаза и пальцы ног на одной линии.

### Асана 2. «Прямой угол» лежа на спине.

**Описание.** Повторите позу «прямой угол» из предыдущего этапа. Из положения лежа на спине поднимите ноги вертикально вверх, носки натянуты вниз, а пятками тянутся вверх, ноги прямые. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Если отдых не нужен, можете сразу перейти в следующее положение или опустить ноги, отдохнуть и затем продолжить.

### Асана 3. «Полусвеча» (Випарита Карапе) и «стойка на плечах» (Сарвангасана).

Эти положения вы можете не выполнять в критические дни или при высоком давлении. В зависимости от самочувствия можно заниматься с задержкой в позе на короткое время. Можно заменить эту асану предыдущей.

**Описание. Упражнение 1. «Полусвеча».**

Поднимите ноги вверх, приподнимите таз от пола и упритесь хорошо руками в области поясницы. Держите ноги вертикально, немного прогнитесь в пояснице, вес тела приходится больше на локти и плечи, шея расслаблена. Если вы не испытываете дискомфорта в этом положении, можете сделать стойку на плечах.

**Упражнение 2. Стойка на плечах.**

Если у вас есть такие болезни, как глаукома, отслоение сетчатки, хронические заболевания щитовидной железы, травмы шеи и плеч, то, прежде чем выполнять это упражнение, посоветуйтесь с инструктором или лечащим врачом!



Согните ноги в коленях, опустите колени ко лбу и упритесь руками как можно ниже, в области грудного отдела спины, подведите локти и лопатки ближе друг к другу и больше выпрямите корпус и ноги вертикально.

Следите, что бы не было давления на шею (шея остается расслабленной), упор приходится больше на плечи и локти. Если шея все же напрягается, и вам тяжело удерживать положение, воспользуйтесь одеялом. Его нужно сложить в несколько слоев и подложить под область плеч так, чтобы от плеч до края одеяла еще оставалось около 10 см, а голова находилась уже за одеялом, на полу. Теперь попробуйте выполнить позу (пусть локти будут в пределах одеяла).



Это раскрепощает область грудного отдела позвоночника и позволяет сохранять шею расслабленной. Впоследствии от одеяла нужно отказаться. Можно также подложить высокую

подушку или несколько одеял под спину (или любое другое подручное возвышение, существует специальное оборудование для йоги, используемое в таких случаях) для поддержки спины и поднять ноги вертикально, а руками упереться в область поясницы.

Полный и правильный вариант «стойки на плечах» требует большей тренировки, хорошо развитого и гибкого грудного отдела позвоночника и развернутости в лопатках и плечах. Поэтому, если вы не уверены в правильности выполнения, обратитесь к опытному специалисту для корректировки.

Удерживайте положение столько времени, сколько удобно для вас, без перенапряжения, не задерживайте дыхание. Задержитесь сначала в позе на нескольких секунд, а по мере тренировок задержку в положении можно довести до двух минут. Прежде чем перейти к следующей асане, отдохните, лежа на спине. Выходить из позы нужно медленно. Согните ноги в коленях и, поддерживая себя руками, аккуратно опуститесь на пол и отдохните. Если вы чувствуете себя уверенно и хорошо, можно без отдыха перейти к следующему положению.

 **Эффект.** Стимулирует щитовидную и паратитовидную железы, благотворно влияет на их функции. Укрепляет руки, плечи, спину. Делает позвоночник гибче. Улучшает мозговое кровообращение и работу мозга. Укрепляет сердечную мышцу, насыщает сердце венозной кровью. Усиливает циркуляцию венозной крови в области шеи и груди. Приносит облегчение при астме, сердцебиении, одышке, болезни носоглотки, бронхите. Успокаивает нервы, головную боль. Избавляет от запоров, несварения желудка. Помогает при варикозном расширении вен. При регулярных занятиях эта асана становится наилучшим профилактическим средством от различных простуд, насморков и заболеваний дыхательной системы. При постепенной и регулярной практике успокаивает нервную систему, «охлаждает» ум, нормализует кровяное давление, улучшает сон, помогает при мочеполовых расстройствах, смещении матки, менструальных нарушениях, эпилепсии, пониженном общем тонусе тела, упадке сил. Организм быстрее освобождается от токсинов, улучшается общее самочувствие.

При повышенном давлении рекомендую сначала освоить позу «плуг». Когда вы сможете оставаться в этом положении (в «плуге») не менее 3 минут, можно перейти к «стойке на плечах» или «полусвече».

#### **Асана 4. «Плуг» (Халасана).**

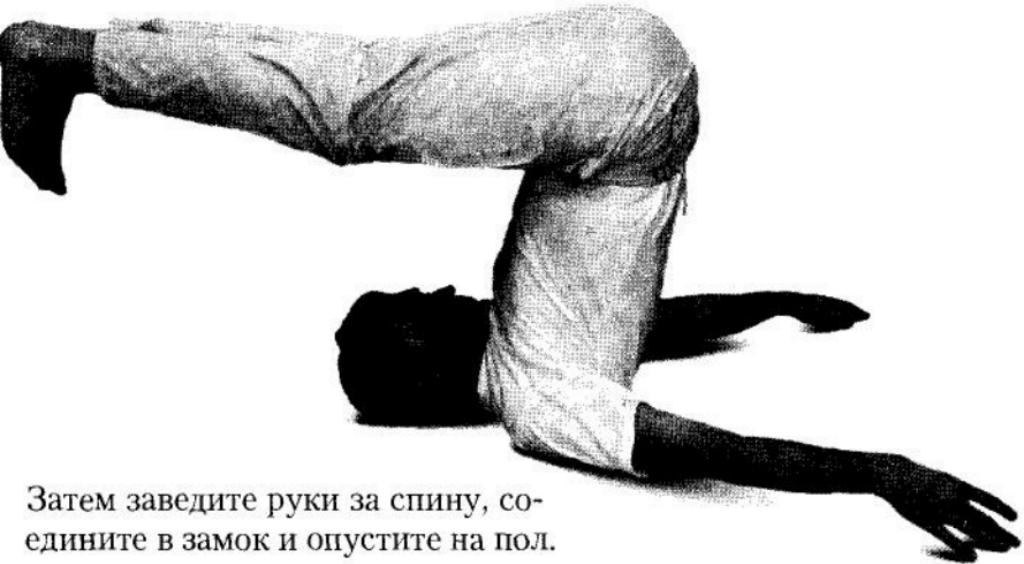
**Описание.** Это дополняющая поза для «стойки на плечах».

**Вариант 1 входа в позу.** Из «полусвечи» или «стойки на плечах» аккуратно, не переваливаясь на шею, согните ноги в коленях и приблизьте колени ко лбу.

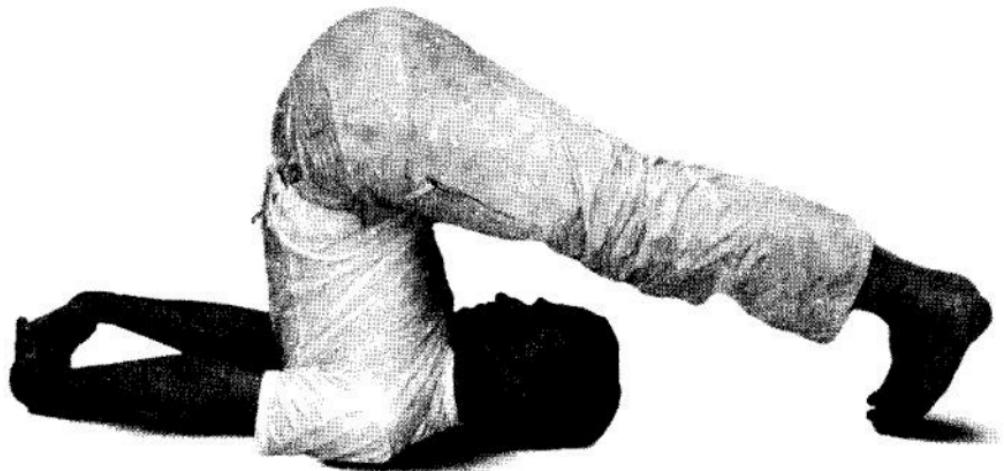
Теперь постепенно выпрямите ноги за головой, носки направлены к полу и натянуты на себя. Если вам тяжело выпрямить ноги полностью, первое время они могут оставаться немного согнутыми. С каждым разом выпрямляйте их больше, в идеале коленные чашечки должны быть подтянуты вверх. Страйтесь больше выпрямить спину, особенно в области поясницы и грудной клетки, сохранив упор на плечах. Перенесите руки за спину и соедините их в замок (переплетите пальцы рук). Стремитесь выпрямить руки за спиной и опустить полностью на пол.



*Вариант 2 входа в позу.* Если первый вариант для вас не вызывает сложности, то из «полусвечи» или «стойки на плечах» аккуратно, не переваливаясь на шею, опустите прямые ноги за голову, сохранив спину прямой.



Затем заведите руки за спину, соедините в замок и опустите на пол.



*Вариант 3, с использованием стула или другого возвышения.* Если предыдущие варианты оказались для вас сложными по каким-либо причинам (например, полнота) или если у вас есть проблемы в шейном отделе, воспользуйтесь подручными предметами,



например стулом. Из «полусвечи» или из положения «прямого угла» перенесите ноги за голову и опустите на стул.

Вы можете продолжать поддерживать себя руками за счет упора в области поясницы или опустить руки за спину на пол. В этом положении старайтесь свести лопатки ближе друг к другу, а плечи прижать больше к полу, больше выпрямить спину. При этом ноги должны быть прямыми. Постепенно уменьшайте возвышение, например воспользуйтесь маленьким стулом или выполните позу возле стены, чтобы ноги упирались в стену, и, постепенно скользя по стене, опускайте их ниже к полу.

*Вариант 4, с использованием возвышения для поддержки спины.*  
Если предыдущий вариант оказался трудным, можно подложить несколько сложенных одеял или большую подушку под спину для поддержки спины и ноги опустить на маленький стул, за голову.

В конечном положении ни в коем случае не поворачивайте голову, иначе можно повредить связки шеи или шейные позвонки.

Удерживайте конечное положение столько, сколько это комфортно для вас, сохраняя приятное усилие. Не задерживайте дыхание. Впоследствии вы можете увеличить время нахождения в этом положении до 5 минут при нормальном, ровном дыхании и правильной позиции.

Выходите из положения очень аккуратно и медленно. Можно согнуть ноги в коленях или оставить их прямыми и, поддерживая себя руками, плавно опуститься на пол. Расслабляйтесь, лежа на спине, столько времени, сколько необходимо для вас, а затем переходите к следующей асане.

Если вы чувствуете себя комфортно после выхода из позы, то можете сразу плавно перейти в позу «рыбы».

 **Эффект.** Аналогичен эффекту от асаны «стойка на плечах». Кроме того, происходит массаж и омоложение внутренних органов области живота, повышается их тонус. Асана снимает боли в спине и судороги в кистях. Увеличивает подвижность позвоночника и растягивает его. Облегчает боли в животе при скоплении газов. Разрабатывает область лопаток, плеч и верхней части спины. Помогает поддержать баланс эндокринной и симпатической нервной системы. Мозг при этом расслабляется и отдыхает. Положение снимает усталость, помогает при болях в горле и закупорке сосудов шеи. Полезно при гипертонии. Если выполнять эту асану перед «стойкой на плечах», то уменьшается эффект прилива крови к голове.

Для нормализации давления сначала сделайте «прямой угол», задержитесь на 10–20 секунд и затем перенесите ноги за голову или на возвышение (стул), задержитесь столько, сколько удобно, затем медленно опуститесь на пол и прейдите к «полусвече», а после нее к позе «рыбы» после небольшого отдыха.

По мере практики асан и нормализации давления перейдите к изначально предложенной последовательности выполнения упражнений.

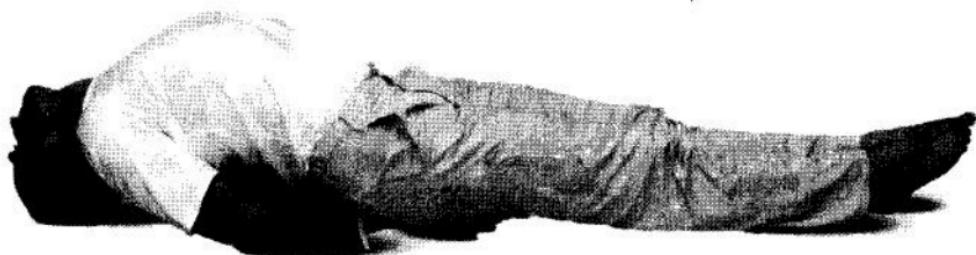
### Асана 5. «Рыба» (Маттьянасана).



**Описание.** Это прекрасное, логичное дополнение и контрпоза для предыдущих двух положений.

Из положения лежа на спине разверните ладони к полу и подложите их под ягодицы, выпрямите руки. Сделайте больше упор на локти и приблизьте лопатки ближе друг к другу. Сгибая руки

в локтях и не отрывая ягодицы от пола, прогнитесь в позвоночнике и сильно запрокиньте голову назад, коснитесь макушкой головы пола (просто коснитесь, без давления на макушку). Удерживайте положение за счет упора на локти, толкайте грудную клетку вверх, больше прогибаясь в области грудного отдела позвоночника и поясницы. Сохраняйте положение в течение нескольких дыхательных циклов. Затем плавно опуститесь на спину и расслабьтесь.



**Эффект.** Особенно в сочетании с предыдущими двумя позами благотворно влияет на щитовидную и паращитовидную железы, нормализуя их функции. Стимулирует работу гипофиза. Растигивается вся передняя часть тела, раскрывается грудная клетка, облегчается и становится полнее дыхание, улучшается гибкость позвоночника. Асана полезна при хронических носовых кровотечениях и респираторных заболеваниях. Снимает напряжение в плечах и шее.

#### **Асана 6. Скручивание лежа на полу с одной ногой, или «танцующий Шива» (Натараджасана).**

**Описание.** Это положение — прекрасное завершение комплекса асан. Из положения лежа на спине согните правую ногу в колене и поставьте правую стопу на левое колено. Левая нога при этом остается выпрямленной. Правая рука выпрямлена в сторону и находится на полу. Сделайте вдох и на выдохе левой рукой, надавливая на правую ногу в области колена, помогите приблизить правое колено к полу влево, при этом таз и позвоночник разворачиваются влево. Голову разверните вправо

и посмотрите на правую руку. Скручиваясь, прижмите правое плечо и лопатку к полу больше (страйтесь приблизить правое колено к полу, не отрывая правое плечо и лопатку).

Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, удерживая положение с приятным усилием для большего скручивания. Постепенно, сохраняя положение, расслабляйтесь: расслабьте ум, закройте глаза.

Выходите из положения плавно, на вдохе верните голову, корпус и таз. Поменяйте ногу и руку и выполните скручивание в другую сторону.

 **Эффект.** Прекрасно вытягивает и одновременно расслабляет позвоночник. Ставит позвонки на свои места. Благодаря скручиванию, массируется вся брюшная область, улучшается обмен веществ, процессы пищеварения, перистальтика кишечника.

 **Асана 7. Расслабление (Шавасана) и йога-nidra** (описание медитации приведено далее).

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (Шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Повторите все изученные асаны в течение нескольких дней. После этого можно познакомиться с медитацией и затем соединить все изученное в один большой комплекс.





# Глава восьмая

## ОТДЫХ И МЕДИТАЦИЯ

### практика: расслабление (йога-нидра) и медитации

Правильный отдых очень важен в нашей жизни. Он быстро восстанавливает силы тела и ума. Сон не дает полного отдыха, хотя и восстанавливает силы (во время сна происходят многие восстанавливающие процессы) и сам по себе необходим и незаменим. Другое дело, что необходимо поддерживать баланс между сном и активностью. От того, что мы много спим, энергии не прибавляется и даже наоборот, после многочасового сна мы чувствуем себя еще более разбитыми, появляется тяжесть в теле и уме. Лучше всего спать около 7,5 часов, но если вы занимаетесь йогой, то спать можно 6 часов, так как йога способствует большему восстановлению сил и энергии. Оставшиеся полтора часа можно уделить йоге и медитации каждый день. Отдых также важен в середине дня или вечером после работы. Но днем лучше не ложиться спать, а воспользоваться медитацией или йога-nidрой (это быстро восстанавливает силы организма и ума).

Во время сна наш ум и память продолжают работать, это проявляется в виде сновидений, и ум не отдыхает полностью, продолжается большая работа на уровне подсознания. Медитация дает намного более эффективный отдых. Медитация — это очень естественный процесс.

Медитация — это не концентрация или размышление над чем-либо. Это умение **все отпустить** и оставаться наблюдателем. Меняются наши эмоции, мысли, внутри нас происходит грандиозная активность, снаружи — звуки вокруг, движения, пение птиц, шум ветра и т. д. На время (10–20 минут) медитации вы способны просто быть внутри себя, продолжая наблюдать все эти процессы.

Существуют также управляемые медитации, но во время правильной медитации не нужно что-то представлять или визуализировать — это связано с усилием. Медитация — это полное пребывание в настоящем моменте, гармония с тем, что происходит прямо сейчас. Есть специальные курсы, на которых учат правильно понимать этот процесс и медитировать очень глубоко и осознанно. Рекомендую курс медитации «Сахадж самадхи» международного фонда «Искусство Жизни».

При регулярной практике медитации ум становится очень устойчивым в настоящем моменте, и ничто не способно вывести вас из равновесия. Вы остаетесь очень радостным и счастливым человеком. Такое состояние ума приносит огромные благотворные плоды во всех сферах деятельности. Чем бы вы ни занимались, вы будете очень успешны. Медитация приводит к более широкому пониманию вещей, происходящих ситуаций вокруг, широкому видению жизни и работы на уровне интуиции. Для обучения правильной медитации необходим Мастер, Учитель.

Далее мы рассмотрим простой способ медитации, совершенно безопасный, его можно использовать дома в качестве практики расслабления (Йога-nidra).

### Расслабление в позе Шавасана — «Мистический сон Вишну», или Йога-nidra

Общее время расслабления зависит от того, сколько времени вы занимались. Если вы выполняли все этапы и занимались от одного до полутора часов, то время расслабления может быть 10–15 минут. Если у вас мало времени или вы занимались недолго, то расслабьтесь минимум на три минуты (но лучше больше).

**Положение.** После выполнения асан лягте на спину, согните ноги в коленях и приблизьте поясничный прогиб к полу. Помогите руками выпрямить шейный прогиб к полу, слегка вытягивая себя за затылок. Мягко опустите голову, перенесите руки вдоль ног и разверните плечи к полу, а ладони вверх. Выпрямите ноги и расслабьтесь полностью. Расслабьте шею и спину. Сейчас просто все отпустите и расслабьтесь.



**Для более глубокого расслабления воспользуйтесь записью на DVD. Смотрите эпизод «Расслабление».**

**Техника.** Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе еще больше расслабьтесь.

Перенесите внимание на правую стопу. Сделайте глубокий вдох и выдох как бы через правую стопу, чувствуйте большее расслабление стопы с выдохом. Таким же образом переносите внимание с дыханием на правое колено, затем бедро и ягодицу.

Теперь то же самое с левой ногой. Почувствуйте обе ноги расслабленными и спокойными.

Перенесите внимание на живот. Глубокий вдох животом, немного задержите дыхание и с выдохом через рот, расслабьтесь больше. Повторите еще раз и с выдохом почувствуйте расслабление в нижней части тела.

Перенесите внимание на грудную клетку. На вдохе заполните воздухом грудную клетку, она расширяется и приподнимается, задержите дыхание без напряжения и на выдохе расслабьтесь. Повторите и теперь на выдохе почувствуйте расслабление в верхней части тела: в кистях рук, плечах, спине, шее.

Перенесите внимание на мышцы лица и расслабьте их. На вдохе напрягите все мышцы лица и задержите дыхание. На выдохе расслабьте лицо еще больше. Почувствуйте расслабление губ, глаз и лба. На следующем вдохе широко улыбнитесь, задержите положение и дыхание, а на выдохе отпустите, расслабьте губы, сохранив приятную улыбку.

Осознайте все тело. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на выдохе почувствуйте расслабление во всем теле, отпустите вес тела на пол. Еще больше расслабьтесь.

Перенесите внимание на движение дыхания. Каждый выдох расслабляет ваше тело еще больше. Пусть дыхание станет естественным и спокойным, вместе с дыханием расслабляется ум. Продолжайте наблюдать движение дыхания и расслабляться в течение еще нескольких минут. Если вы неожиданно уснете, ничего страшного, через 10 минут вы проснетесь и будете чувствовать себя великолепно.

При выходе из расслабления снова осознайте тело и дыхание, окружающее пространство и звуки вокруг. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Не открывая глаз, повернитесь плавно на правый бок, несколько секунд задержитесь на нем — это позволяет плавно перейти из глубокого отдыха к активности, организм пробуждается, можно хорошенечко потянуться. Через правый бок медленно сядьте. Глаза по-прежнему закрыты. Выпрямите спину, почувствуйте пространство вокруг и изменения в теле после занятия. Когда будете готовы, плавно откройте глаза или сразу (если позволяет время) перейдите к пранаяме (дыхательные упражнения различными частями легких, а также полное дыхание).

После дыхательных упражнений можно перейти к медитации.

### Медитация

Сядьте прямо, скрестив ноги, на пол или на стул, не опираясь на спинку или стену, можете использовать другие положения, уже изученные вами.

Закройте глаза и просто начните наблюдать за всем, что происходит вокруг вас и внутри вас.

Звуки, движения, ощущения в теле, движения дыхания, чувства, эмоции, мысли. Просто позвольте всему происходить в течение 10 минут. Не сопротивляйтесь мыслям, пусть они будут, но не улейтесь вместе с мыслями, продолжайте наблюдать за их движением.

Отбросьте всякое усилие, пытаясь удерживать внимание. Без усилий оставайтесь наблюдателем. Если вы осознали, что улетели вместе с мыслями, верните внимание к дыханию. Не обвиняйте себя, это уже прошло, внимание вернулось, продолжайте медитацию.

В течение этих 10 минут вы не заинтересованы что-либо слушать (звуки просто есть), или осязать, или что-то пробовать на вкус, или смотреть на что-либо, или нюхать что-нибудь. Все это просто существует, но вы в этом прямо сейчас не заинтересованы. Скажите себе: «Ну хорошо, я вернусь ко всему этому через 10 минут, а сейчас я просто отдыхаю». Пусть ум наблюдает и расслабляется. Могут появляться воспоминания из прошлого или мысли о будущем, оставайтесь равнодушным к этому и отложите на потом, через 10 минут вы обязательно вернетесь к этим планам или воспоминаниям, если будет нужно. Но сейчас *вы — наблюдатель*.

На первый взгляд может показаться, что это достаточно легко, но когда вы закрываете глаза, все возможные мысли, впечатления начинают бомбардировать ум. Нужна постоянная практика, чтобы сохранить ум нетронутым. В медитации вы возвращаетесь к своему «Я», к самому себе, к своей истинной природе, к любви, радости, энтузиазму и не позволяете внешним событиям захлестнуть вас.

В результате практики такой медитации ум становится стабильным в каждом моменте.

Чтобы медитация проходила легко, рекомендую пройти базовый курс «Искусство Жизни» Международного Фонда «Искусство Жизни» и обучиться **Сударшан Крийе**. Эта практика, как ураган, выметает весь негатив из нервной системы, освобождая ум от негативных впечатлений, стрессов и напряжения, накопленных за многие годы жизни. Вы начинаете сверкать, как алмаз. Медитация свершается сама по себе, при этом радость и энтузиазм бывают ключом из нашей истинной природы. Асаны делаются намного проще. Вы просто возвращаетесь к себе, каким вы были в детстве. Вселенная раскрывает новые возможности, и успех обеспечен.

В конце книги вы найдете больше информации об этом курсе.

## Притча о просветлении

У одного Мастера было несколько близких учеников. И вот однажды один из них пришел к нему и спросил:

— Мастер, скажи, когда я в конце концов стану просветленным, сколько времени мне для этого еще нужно? Сколько еще я должен практиковать все эти медитации, асаны, пранаямы?

Мастер улыбнулся и ответил:

— Тебе понадобится еще столько жизней, сколько листьев на этом дереве!

Ученик очень сильно разозлился и воскликнул:

— Как?! Я практикую уже 10 лет, а ты говоришь, что мне нужно еще столько жизней? Я ухожу, я не верю во все это. Я пришел, чтобы получить просветление, и что я слышу после 10 лет практики?! Я ухожу!

Мастер просто улыбнулся, посмотрев на ученика с Большой Любовью, и ничего не ответил.

Пришел другой ученик и задал тот же вопрос.

Мастер ответил то же самое.

Тогда ученик радостно воскликнул.

— Ура! Это все-таки произойдет, не важно, через сколько лет или жизней. Я продолжу свою практику. Я очень благодарен тебе за твое сострадание и Любовь по отношению ко всем нам.

В этот же миг ученик стал просветленным, к нему пришло все знание Вед, Прошлого и Будущего, счастливый и спокойный, он покинул Мастера, сохранив Его в своем Большом Сердце.





# Глава седьмая

## ЦЕЛОСТНЫЙ КОМПЛЕКС

«Духовный расцвет» означает просто расцвет жизни во всех ее проявлениях — быть счастливым, чувствовать себя свободно с самим собой и со всеми окружающими.

Шри Шри Рави Шанкар

### Описание комплекса

В этой части мы составим целостный комплекс из изученных асан. К нему следует приступать только после освоения всех этапов обучения.

Комплекс рекомендуется абсолютно каждому. Он прост и доступен в освоении. Выполняйте в утренние часы, после пробуждения. Этот комплекс поднимает общий психофизический тонус, дает заряд энергии на весь день, создает чувство легкости в теле и ясности в уме. Также можно выполнять его и в вечерние часы, но не менее чем за три часа до сна. Важное условие: неполный желудок (утром до завтрака, вечером через 2–3 часа после еды). Хорошо иметь доступ к свежему воздуху (откройте форточку или выполняйте комплекс на природе).

Благодаря целостному подходу при регулярной (ежедневной) тренировке комплекс оказывает благоприятный, терапевтический эффект, благотворное влияние на все основные мышцы, связки и суставы, укрепляя их. Развивается гибкость суставов, и особенно позвоночного столба, укрепляет мышцы спины. Благодаря дыханию во время выполнения физических упражнений

задействуется больший объем легких, улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление. Позитивный психоэмоциональный настрой и постоянная концентрация на расслаблении на уровне тела и ума как во время, так до и после выполнения упражнений способствует улучшению настроения на весь день (если выполнять утром), а также снятию усталости и напряжения после рабочего дня (если выполнять вечером).

## составляем и выполняем целостный комплекс

**Все положения уже знакомы, не будем их описывать подробно, выполняйте подряд без перерыва, задерживайтесь в каждом положении сначала на несколько секунд и постепенно увеличивайте время задержки до 30 секунд, а некоторые положения до 1 минуты.**

1. Полное дыхание и настройка.
2. Разминка.
3. «Приветствие солнца»: один круг медленно, затем два — в среднем, один — в быстром темпе.
4. «Приветствие солнца» в медленном темпе на 2–3 дыхательных цикла на каждое положение:
  - 1) вдох, прогиб назад;
  - 2) выдох, наклон вниз, «аист» с правой ногой вверх, несколько дыхательных циклов;
  - 3) «всадник», руки вверх;
  - 4) «палка», правая нога вверх;
  - 5) «восемь точек тела»;
  - 6) «кобра»;
  - 7) «собака», правая нога вверх;
  - 8) «восемь точек тела»;
  - 9) «кобра»;

10) «собака»;

11) « всадник », правая нога вперед;

12) «аист»;

13) прогиб назад;

14) опустить руки, Тадасана.

5. «Приветствие солнца» в медленном темпе на 2–3 дыхательных цикла на каждое положение:

1) прогиб назад;

2) вниз, «аист» с левой ногой вверх;

3) «всадник», руки вверх;

4) «палка», левая нога вверх;

5) «восемь точек тела»;

6) «кобра»;

7) «собака», левая нога вверх;

8) «восемь точек тела»;

9) «кобра»;

10) «собака»;

11) «всадник», левая нога вперед;

12) «аист»;

13) прогиб назад.

6. «Приветствие солнца» в медленном темпе на 3–6 дыхательных цикла на каждое положение:

1) прогиб назад;

2) вниз, «аист»;

3) правой ногой шаг назад, «всадник», руки вверх, выпрямить правую ногу в колене. Подтяните коленную чашечку, держите правую ногу сильной, упор на носок;

4) «палка», правая нога вверх;

5) «восемь точек тела»;

6) «кобра»;

- 7) «всадник», правая нога вперед, руки вверх, выпрямить левую ногу в колене;
- 8) «палка»;
- 9) «восемь точек тела»;
- 10) «кобра»;
- 11) лечь на живот;
- 12) «саранча» вначале по одной ноге, затем обе ноги;
- 13) руки за спиной, «павлин» лежа на животе;
- 14) «супермен»;
- 15) «кобра»;
- 16) «ребенок» и переход в позу «собаки»;
- 17) «собака, смотрящая вверх»;
- 18) «обычная собака»;
- 19) «восемь точек тела», «стрекоза»;
- 20) «крокодил»;
- 21) скручивание лежа на животе;
- 22) «кобра»;
- 23) «собака»;
- 24) «ребенок»;
- 25) сесть на пятки, выпрямить ноги, руки вверх, «прямой угол»;
- 26) наклон к ногам;
- 27) наклонная плоскость;
- 28) скручивание с прямыми ногами;
- 29) «алмаз», руки за спиной в замок;
- 30) «стол»;
- 31) «собака»;
- 32) «ребенок»;
- 33) «алмаз», лечь на локти или на спину, руки вверх, «рыба»;
- 34) «стол»;

- 35) «собака»;
- 36) «ребенок»;
- 37) «лук»;
- 38) «крокодил»;
- 39) перевернуться на спину, «полумост»;
- 40) простое скручивание лежа на спине;
- 41) «ролик»;
- 42) «лодка»;
- 43) ноги вверх, «прямой угол» из положения лежа на спине;
- 44) «свеча»;
- 45) «плуг»;
- 46) «рыба»;
- 47) скручивание, «танцующий Шива».

- 7. Расслабление «Шавасана».
- 8. Пранаяма. Три ступени дыхания и полное дыхание.
- 9. Медитация.

**Приятного Занятия!**

**Пусть Радость, Красота и Любовь окружают Вас!**

**И пусть будут Счастливы Все Живые Существа во Всех Мирах.**

**ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ!**





# заключение

Осознанность, если она не контролируется радостью и любовью, принесет только раздражение и гнев.

*Шри Шри Рави Шанкар*

Компания, с которой вы дружите, может либо поддерживать вас, либо тормозить ваше развитие. И в этом отношении занятия в группе являются правильной компанией. Иметь правильную компанию очень ценно. На санскрите это называется «сатсанг». Сат — это «истина», санг — «общение». Истинное общение или правильная компания, которая поддерживает ваши стремления к лучшему, к здоровому образу жизни, духовному росту, поддерживает общечеловеческие ценности.

Занятия йогой в группе — это сатсанг. Такая группа людей, заинтересованных в практике йоги, людей, заинтересованных что-то изменить в своей жизни и улучшить ее качество, будет поддержкой для вас. Тогда и самостоятельное занятие дома будет проходить легче, и будет поддерживаться регулярность.

Порекомендуйте своим друзьям и родственникам заняться йогой — это будет для вас также сатсангом, прекрасной поддержкой. Есть специальные курсы для детей разного возраста и молодежи, взрослых, бизнесменов, для людей с различными заболеваниями (алкоголизм, наркотическая зависимость, рак и др.) — это поддержит общечеловеческие ценности и здоровый образ жизни внутри вашей семьи и в вашем окружении.

Найдите в своем городе группу йоги с хорошим и опытным инструктором, посещайте занятия как минимум один раз в неделю. Если это группа хатха-йоги, занимайтесь два-три раза в неделю

с группой и также продолжайте самостоятельную практику дома по предложенной программе.

Рекомендую пройти базовый курс «Искусство Жизни» и базовый курс «Шри Шри Йоги», в вашем городе обязательно найдется такая группа или хотя бы пару человек, которые уже прошли этот курс. В такой группе вы не только практикуете асаны и пранаямы, но и находите глубокое знание, медитацию, любовь, служение, энтузиазм, а так же всегда живое слово Мастера.

*К книге прилагается DVD с видеокурсом, который можно просматривать с помощью DVD-проигрывателя или на компьютере. Для просмотра на компьютере желательно установить программу PowerDVD.*





# ПРИЛОЖЕНИЕ I

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОНД «ИСКУССТВО ЖИЗНИ» И МОО «ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ», ПРОГРАММА «ИСКУССТВО ЖИЗНИ»

Не действие имеет значение, а состояние  
вашего Существования, намерение глубоко  
внутри вас, следуя которому, вы действуете.

Шри Шри Рави Шакар

**Международный фонд «Искусство Жизни» The International Art of Living Foundation** является международной неправительственной образовательной организацией гуманитарной направленности. Цель деятельности — повышение осознания общечеловеческих ценностей и вдохновение людей на то, чтобы эти ценности стали нормой их повседневной жизни. Являясь неправительственной организацией, она сотрудничает в специальном консультативном статусе с Экономическим Общественным Советом Организации Объединенных Наций (ECOSOC), участвует в различных комитетах, международных глобальных проектах, а также в области здравоохранения (сотрудничество с ВОЗ) и разрешения конфликтных ситуаций в мире.

Организация основана Шри Шри Рави Шанкаром и зарегистрирована в 1982 году как некоммерческая благотворительная организация. Все ее программы находятся в полном соответствии с целями Организации Объединенных Наций. Поставленные цели

осуществляются посредством целого ряда программ, которые проводятся более чем в 160 странах мира. Уникальный характер данных программ заключается в возможности их практического применения в повседневной жизни, а также в их комплексном подходе.

Организация представлена и проводит программы практически во всех странах постсоветского пространства. Есть крупные международные центры, контакты которых находятся ниже, с ними можно связаться и больше узнать о программах, об их расписании.

**МОО «Всестороннее развитие».** Международное общественное объединение «Всестороннее развитие» представляет программы международного фонда **«Искусство жизни» в Республике Беларусь**. Организация ставит своей целью способствовать росту и развитию личности и таким образом улучшить атмосферу в обществе в целом, возрождать и поддерживать общечеловеческие ценности. Мы делаем это, предлагая тренинги, которые снимают стресс, укрепляют здоровье, повышают чувство ответственности, пробуждают энтузиазм и творческий подход, объединяют людей разных социальных слоев, разных религий и культурных традиций в празднике и взаимопомощи.

Эти результаты достигаются с помощью **нескольких программ**. Уникальность курсов состоит в их практическом применении в повседневной жизни, а также в их универсальном, целостном подходе.

Многочисленные программы фонда на основе йоги, дыхания, древнего знания и самых современных исследований проводятся для взрослых, молодежи, детей разного возраста.

*Шри Шри Рави Шанкар родился 13 мая 1956 года на юге Индии. В подростковом возрасте он обучался у многих известных духовных мастеров, став специалистом по ведической литературе. Получив традиционное образование, в возрасте семнадцати лет он уже получил ученые степени в области физики, химии и математики.*

В 1982 году Шри Шри Рави Шанкар начал обучать Сударшан Крийе (Sudarshan Kriya®) – мощной дыхательной технике, снимающей стрессы и полностью приводящей в настоящий момент. Сегодня эта программа проходит в разных странах мира в рамках курса «Искусство Жизни». Миллионы людей во всем мире испытали физическое и эмоциональное восстановление в результате этих программ, которые снижают напряжение и создают чувство принадлежности. Сегодня Шри Шри путешествует и учит по всему миру, напоминая нам, что великие духовные традиции имеют общие цели и ценности. Его простое послание любви, практической мудрости и сострадания вдохновляет людей всех социальных слоев общества. Он советует всем идти своим выбранным религиозным или духовным путем, относясь с почтением к выбору других.

Шри Шри является основателем фонда «Искусство Жизни» (*Art of Living Foundation*) и Международной ассоциации за развитие человеческих ценностей (*International Association for Human Values*). Имеет многочисленные высокие награды многих стран, в том числе он был награжден орденом «Петра Великого» от имени правительства России за вклад в восстановление мира и устранение стресса и агрессии в Кавказском регионе и особенно в Чечне. Номинирован на Нобелевскую премию мира в 2005, 2006 годах, а также в 2007 году.

### Программы и курсы в рамках фонда «Искусство Жизни».

- «Искусство Жизни» (часть 1, часть 2, часть 3), DSN, «Сахадж самади» медитация — основные общие, социальные и образовательные программы для всех групп населения.
- «Шри Шри Йога» — ряд практических программ углубленного изучения йоги для укрепления тела, ума и духа.
- YES и YES+ — программа для молодежи.
- APEX, «Стресс-менеджмент», «Королевские секреты управления» — для чиновников разных уровней, людей бизнеса, руководящих работников, корпоративные программы.
- «ДВЗ (Дыхание. Вода. Звук)» — благотворительные программы для малоимущих.

- NAP – для подростков, устранения агрессии в школах.
- ArtEXEL – для детей разного возраста и подростков.
- Prison SMART, «Свобода в дыхании» – для людей, отбывающих наказание в местах лишения свободы разного режима.

Кроме того, существуют специальные программы для полиции, работников тюрем, психологов, медицинских работников, учителей, для людей с различными тяжелыми и патологическими заболеваниями (в том числе СПИД) и другие программы и семинары.

Фонд проводит огромную международную социальную и благотворительную работу во многих странах в тесном сотрудничестве с международными организациями: ООН, ВОЗ, ЮНИСЕВ, «Инициатива по возрождению общечеловеческих ценностей в мире» и другими организациями и структурами, в том числе и местными (на республиканском и городском уровнях).

**Весь мир – наш общий дом, а все мы – одна большая семья.**

**Вместе мы сделаем больше.**

**Пусть основные нравственные и общечеловеческие ценности станут нормой жизни для каждого на этой планете уже сейчас!**





## приложение 5

### КОНТАКТЫ

Перечислю основные региональные контакты в ближайших странах, по которым вы можете узнать о центре или группе в вашем городе, регионе или стране.

Движение «Искусство Жизни» развивается очень быстро, подключаются новые малые и большие города, регионы и страны. На сегодняшний день (январь 2007 г.) центры и группы есть во всех странах Кавказского региона, Прибалтики, Западной Европы. Большое распространение движение получило в Америке, Индии, Монголии и других странах.

#### Беларусь

МГА «Усебаковае развіццё» (МОО «Всестороннее развитие»).  
Официальный сайт: [www.artofliving.by](http://www.artofliving.by).

- Минск (республиканский офис).  
*Адрес:* 220020, пр-т Победителей, 73/1, офис 15.  
*Тел.:* (+375-17) 228-59-57.  
*E-mail:* aolofisminsk@mail.ru.
- Гродно (региональный офис).  
*Тел.:* (+375-152) 77-06-09.  
*E-mail:* alb2006@inbox.ru.
- Другие города, в которых есть центры или группы: Борисов, Бобруйск, Брест, Жодино, Витебск, Горки, Сморгонь.

## Россия

ООО «Искусство Жизни». Официальный сайт: [www.artofliving.ru](http://www.artofliving.ru).

- Туапсе (Международный центр «Искусство Жизни»).  
*Адрес:* ООО «Пансионат Южный».  
*Тел.:* (8-918) 017-09-66 (директор – Мирошников Сергей Николаевич); (8-918) 09-05-54-77 (заместитель директора и ответственный по программам и курсам – Шестак Владимир Иванович); (8-826) 73-09-88 (офис).  
*E-mail:* vshestak2006@yandex.ru.
- Москва (федеральный офис).  
*Адрес:* Черемушкинский проезд, 5, офис 102.  
*Тел.:* (8-494) 126-61-29, 745-02-05.
- Москва (региональный центр).  
*Тел.:* (8-495) 189-27-32, (7-926) 322-60-52, (8-926) 249-78-07 (справка).  
*E-mail:* aolmsk@gmail.com.
- Санкт-Петербург (региональный центр).  
*Тел.:* (7-921) 302-17-84, (8-812) 380-96-89, (8-812) 948-89-37, (8-921) 311-98-87.  
*E-mail:* annarusspet@mail.ru.
- Красноярск (региональный центр).  
*Тел.:* (8-391) 232-00-65.  
*E-mail:* krsk@artofliving.ru.  
*Сайт:* [www.krsk.artofliving.ru](http://www.krsk.artofliving.ru).
- Иркутск (региональный центр).  
*Тел.:* (8-395) 299-60-99 (справка), (8-395) 290-69-76 (справка по молодежным программам).  
*E-mail:* irkutsk@artofliving.ru.

● Братск (Региональный центр)

*Адрес:* Братская городская общественная организация социальной адаптации населения «Братский центр “Искусство жизни”», 665716, а/я 22.

*Тел.:* (7-902) 567-24-58 (офис).

*E-mail:* bratsk@artofliving.ru.

● Кемерово (региональный центр).

*Тел.:* (7-923) 615-55-07.

*E-mail:* alito06@mail.ru.

● Смоленск (городской центр).

*Адрес:* 214018, пр-т Гагарина, 22, Центр «Красота и Здоровье».

*Тел.:* (8-481) 264-40-44.

● Ангарск (городской центр).

*Адрес:* Офис «Искусство Жизни» и йога-центр, 7 мкрн., 19 (здание «Горпроект»).

*Тел.:* (7-395) 168-30-60.

*E-mail:* alexstolyarov@yandex.ru.

● Хабаровск (городской центр Шри Шри Йоги).

*Адрес:* ул. Московская, 6а; ул. Тихоокеанская, 148.

*Тел.:* (7-914) 772-93-92.

● Новосибирск (городской центр).

*Тел.:* (7-913) 987-85-25, (7-913) 915-79-73.

*E-mail:* malnatali@yandex.ru, nsk@artofliving.ru.

● Орел (городской центр).

*Тел.:* (8-910) 748-87-08.

*E-mail:* sasha-aol@recom.ru.

● Тверь (городской центр).

*Адрес:* 170043, ул. Завидова, 14.

*Тел.:* (8-903) 630-68-10.

- Другие города России, в которых есть центры и группы «Искусство Жизни» (связаться с ними можно по региональным контактам): Альметьевск, Буденновск, Белгород, Брянск, Воронеж, Волгоград, Железногорск, Екатеринбург, Елабуга, Калининград, Кисловодск, Казань, Крымск, Кстово, Междуреченск (Кемеровской области) – (8-960) 907-24-74, Муром, Мурманск, Набережные Челны, Нижнекамск, Нижний Тагил, Новокузнецк, Норильск, Нижний Новгород, Пятигорск, Ростов-на-Дону, Раменское (Моск. обл.), Сочи, Стерлитамак, Тамбов, Томск, Тула, Тулун (Иркутская обл.), Улан-Уде, Усолье-Сибирское, Усть-Илимск, Уфа.

## **Украина**

*Адрес:* г. Киев, ТОВ «Мистецтво життя», ул. Вишгородська, 21.

*Тел.:* (+380-44) 202-68-09, (+380-50) 310-68-09.

*E-mail:* office@artofliving.com.ua.

*Сайт:* <http://www.artofliving.org.ua>.

Здесь можно узнать о многих других городах Украины, в которых представлена организация «Искусство Жизни».

## **Литва**

Литовская организация «Искусство Жизни» представлена во многих малых и больших городах Литвы, а также тесно сотрудничает с группами в Латвии и Эстонии. Подробности – на сайте [www.gyvenimomenas.lt](http://www.gyvenimomenas.lt).

*Тел.:* (+370-65) 77-75-95.

*E-mail:* info@gyvenimomenas.lt.

Центральный европейский сайт: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org).





## приложение 3

### КУРС «ИСКУССТВО ЖИЗНИ» (ЧАСТЬ 1)

Это программа, которая позволяет осознать связь между дыханием и эмоциями. Обычно эмоции управляют нами. Часто мы считаем определенное положение вещей неизбежным. На самом деле у нас есть выбор: природа заложила в человека удивительно простые и эффективные механизмы управления своим душевным состоянием. Дыхание — ключ, который мы можем использовать в любую минуту. Меняется дыхание, меняются чувства, мысли, меняется окружение, и само наше тело чудесно обновляется. Базовый курс создан, чтобы напомнить человеку то, что он давно знает, и помочь сознательно использовать то, что он имеет. Курс «Искусство жизни» оказывает следующее влияние:

- снимает стресс и напряжение;
- повышает деловую активность;
- помогает быть здоровым;
- учит жить с радостью и улыбкой;
- позволяет больше успевать.

В этом курсе используются элементы йоги, уникальные дыхательные техники, психологические тренинги, практические навыки и упражнения для повседневной жизни.

В приложении 4 вы найдете результаты медицинских исследований по воздействию техник курса на организм человека.

**Что такое Шри Шри Йога. Семинары и курсы.** Подробную информацию вы можете получить на сайте автора [www.yspehi.com](http://www.yspehi.com).

**Безупречное здоровье.** Когда я был в Германии на встрече со Шри Шри Рави Шанкаром, он рассказывал, что дает йога для здоровья. Сейчас я не предам это дословно, но смысл помню очень четко.

Безупречное здоровье — это когда вы расцветаете снаружи и внутри. Здоровый бутон расцветает. Он не может не расцвести, верно? Если бутон болен, он так и остается бутоном или умирает. Что есть здоровье? Что значит быть здоровым? Конечно, это значит быть физически сильным, со спокойным умом, эмоционально уравновешенным. Внутренне более мягким. Но это также сваста. На санскрите Swasta означает здоровье, «пребывание внутри себя», уверенное пребывание внутри себя. Поэтому быть просветленным — это норма, а быть не просветленным — это отклонение от нормы. И в этом есть еще один смысл.

Это когда в уме возникают самые главные вопросы: «что такое жизнь?», «почему я здесь?», «что со мной происходит?», «что такое этот мир?», «что такое любовь?», «что такое знание?». Когда ученик приходит и садится рядом с Мастером, чтобы узнать обо всей жизни и о тайне всего мироздания. Очень хорошо, что эти вопросы возникают в нашем уме. И тогда на них нужно найти ответы. Их не прочитаешь в книгах, это нужно прожить. Итак, человек сидит рядом с Мастером и меняется.

Вот что такое здоровье. Когда вы меняетесь — бутон становится цветком. Так вы расцветаете полностью и становитесь самим собой.

**Что такое Шри Шри Йога?** Это современное направление классической йоги в рамках международного фонда «Искусство Жизни». Шри Шри Йога — это практика, включающая в себя элементы всех известных путей йоги. Это хатха-йога, объединенная со знанием, служением и любовью ко всему окружающему! Цель Шри Шри Йоги — осознанное объединение тела, ума и дыхания.

В Шри Шри Йоге – мудрость и техники йоги преподносятся очень простым, динамичным и детальным образом. Сочетание мягких и силовых упражнений (асан) используются для создания сильного и здорового тела с равным акцентом на развитие ума и духа! Это большая ценность в йоге – иметь очень правильное, доброе и сильное руководство ныне живущего Мастера необыкновенной глубины. И это **Шри Шри Рави Шанкар** – неувядющий источник знания, мудрости и любви. Он благословил и поддержал это направление.

Шри Шри Йога – это здоровое тело, спокойный разум и успешный бизнес.

Международный фонд «Искусство Жизни» представляет курсы и семинары по Шри Шри Йоге.

- Курс углубленного изучения йоги – базовый, шестидневный курс «Шри Шри Йога» (или часть 1).
- Курс «Шри Шри Йога выходного дня» – незабываемые выходные, проведенные с пользой для тела, ума и души.
- Продвинутый курс углубленного изучения йоги – «Шри Шри Йога» (часть 2).
- Шри Шри Йога для детей и подростков.
- Йога для восстановления здоровья (для ослабленных людей, для похудания и др.).
- Курсы для подготовки Учителей Шри Шри Йоги ступени 1–4 (каждая ступень от двух недель и более).

**Курс углубленного изучения йоги – базовый, шестидневный курс «Шри Шри Йога» (или часть 1).**

Этот курс – прекрасная возможность для начала или продолжения занятий йогой. После таких занятий вы просто не узнаете свое тело, вы выходите совершенно обновленным, с приятной улыбкой и румянцем на лице, подтянуты, стройны, полны жизненных сил. С таким самочувствием и в семье порядок, и в бизнесе успех, и на душе приятно!

## Программа курса.

- Освежающие и повышающие уровень энергии дыхательные упражнения (пранаямы), которые увеличивают газообмен в легких, помогают лучшему выведению токсонов из организма, укрепляют и оказывают освежающее действие на нервную систему, успокаивают и освежают ум.
- Детальное изучение техники выполнения физических упражнений йоги (асан).
- Комплекс упражнений (асан), позволяющий укрепить все основные внутренние мышцы тела, позвоночный корсет, сделать тело гибче, стройнее, сильнее. Асаны повышают тонус всего тела, укрепляют кровеносные сосуды и сердце, благотворно воздействуют на все внутренние органы тела. Улучшают обмен веществ. Благотворно влияют на гормональную и лимфатическую системы.
- Глубокое осознанное расслабление и медитации, которые успокаивают ум и нервную систему. В сочетании с асанами и пранаямой создают в теле ощущение отдыха, как после глубокого, хорошего сна! Придают чувство легкости в теле и уме, помогают освободить тело и ум от негативных переживаний и стрессов. Возвращают чувство гармонии, радости, подъема жизненных сил, энтузиазм и легкость — как в детстве!
- Глубокие знания на основе аюрведы и «Йоги-сутры» Патанджали, преподносимые в простой и доступной форме, о работе ума, памяти, интеллекта, правильной дисциплине йоги, факторах, влияющих на самочувствие, на наши эмоции. Даются знания о том, как преодолевать негативные тенденции и привычки, мешающие в жизни и на пути к йоге. Это поможет разобраться в себе и разрешить многие проблемы в жизни.
- Влияние питания на здоровье и самочувствие.
- Обучение и детальные инструкции для правильного выполнения изученных практик дома помогают поддерживать себя в приятном состоянии ума, души и тела каждый день. Это принесет стабильность в ваше эмоциональное и физическое здоровье.



## приложение 4

### РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ «ИСКУССТВО ЖИЗНИ» ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ КОНЕЧНОСТЕЙ И ПОЗВОНОЧНИКА

**Материал подготовлен Д. Г. Шаровым, Е. Г. Люлякиной, Е. Е. Орловой. Красноярская медицинская академия, Красноярск, Россия.**

**Аннотация.** Динамическое наблюдение 78 человек в возрасте от 22 до 45 лет с различными заболеваниями опорно-двигательной системы, ежедневно выполнивших программу «Искусство жизни» на протяжении 18 месяцев, показало увеличение подвижности суставов позвоночника и конечностей, улучшение самочувствия, отсутствие болей. Оценка объема движений показала гипомобильность позвоночника в 71 % наблюдений, сверхмобильность – в 29 %, плечевого и тазобедренного суставов – 35 % и 75 % соответственно. Оценка объема движения в градусах подтвердила восстановление физиологической подвижности суставов.

Медленное выполнение асан стоя, сидя и лежа при спокойном ритмичном дыхании с концентрацией внимания на отдельных частях тела позволяет расслабить мускулатуру, уменьшить сопротивление

мышц и связок, увеличить их эластичность, растяжимость и силу, дыхание «уджай» при выполнении асан купирует болевой мышечный синдром за счет релаксации с последующей нормализацией мышечного тонуса. В свою очередь, восстановление мышечного тонуса способствует коррекции нестабильности позвоночника, гармонизации двигательного стереотипа.

Малоподвижный образ жизни современного человека ведет к недостаточной физической нагрузке. Избыточный вес, вибрационные, промышленные и транспортные нагрузки, стресс, спортивный и бытовой травматизм являются причиной заболеваний суставов конечностей и позвоночника. Стандартная схема лечения наряду с медикаментозным лечением и физиотерапией предусматривает лечебную физкультуру и массаж. Современная медицина имеет достаточно оригинальных и эффективных методик для реабилитации, в том числе и с элементами йоги.

Многочисленные свидетельства оздоровливающего воздействия хатха-йоги на организм человека бесспорны. За последние 150 лет асаны стали элементом физической культуры, вошли в большинство разминочных, развивающих, релаксационных комплексов упражнений.

За последние годы значительно возрос интерес к культуре тела, что привело к повсеместному открытию частных спортивных залов, в которых широко используются фитнес-варианты йоги. Доступность занятий йогой породила повышенный интерес к этому разделу культурного наследия.

Общечеловеческие ценности, философия, образ жизни, система физического и психического тренинга йоги оказались востребованными при стремительном темпе жизни современного человека. С 1992 года в странах СНГ и Балтии успешно используется адаптированная к возможностям современного человека программа «Искусство жизни», включающая в себя обучение дыхательным техникам, позам и упражнениям йоги, способам психологической релаксации. Оздоровительный и антистрессовый эффект снискал программе повсеместный успех, накоплен большой фактический материал, требующий анализа специалистов.

Цель настоящей работы — оценка мобильности суставов конечностей и позвоночника в динамике занятий асанами по программе «Искусство жизни», выявление реабилитационных возможностей программы при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Материалы и методы исследования.** На протяжении 18 месяцев наблюдались 35 женщин и 23 мужчины в возрасте 22–45 лет с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозо-артрит, бурсит, миозит и др.) без серьезных органических изменений с ограничением подвижности суставов позвоночника и конечностей, занимающихся по программе «Искусство жизни».

Ежедневный комплекс упражнений составил:

- разминка — 3–5 минут (ходьба, легкий бег и подскоки на месте, восстановление дыхания, наклоны в доступном темпе и объеме);
- динамичные и статичные упражнения (асаны) стоя, сидя и лежа на спине для растяжения расслабленных мышц, связок суставов, медленного самовытяжения и скручивания позвоночника, сопряженного с дыханием в технике «уджай»;
- дыхательные техники — 20 минут;
- релаксация — 5–10 минут.

Под наблюдением находились 17 человек с остеохондрозом, 4 — с грыжей межпозвоночных дисков. Особенности выполнения комплекса: из разминки исключались бег, подскоки, наклоны заменялись плавными движениями конечностей для разработки суставов. Наклоны вперед и назад выполнялись со страхованием поясничного отдела позвоночника с помощью кулаков, упирающихся в поясницу или живот, и при согнутых в коленных суставах ногах. Мягкие наклоны в сторону подстраховывались упором рукой на боковую поверхность бедра. По мере укрепления мышц поддержка ослаблялась, а затем исключалась. Наклоны чередовались с вытяжением и мягкой скруткой позвоночника с фиксацией поясничного отдела позвоночника втянутым животом, грудного отдела — прижатыми лопатками. Перегрузку шейного отдела по-

звеночника исключали правильной постановкой головы и осанки. При выполнении асан, сопровождавшихся мягким вытяжением и легкой медленной скруткой позвоночника, происходит растяжение межпозвоночных соединений и высвобождение дисковой ткани, сопровождающееся характерным щелчком, после которого пациенты ощущают значительное улучшение состояния и увеличение объема движений.

С ограничением объема движений в суставах конечностей на фоне артрозо-артрита, последствий травмы наблюдалось 13 человек, при подагре — 5, на фоне малоподвижного образа жизни — 19. Особенности выполнения комплекса: во время разминки больше времени уделяли стряхивающим и вибрационным движениям конечностей, выполнению медленных круговых вращений в крупных суставах в доступном объеме, фиксации положения с ритмичным дыханием для расслабления мышц и связок с последующим медленным увеличением объема движения до комфорtnого состояния, не доводя до болезненных ощущений.

Для сравнения мобильности суставов позвоночника и конечностей провели измерение объема движения в градусах с последующей балльной оценкой, общепринятой в спортивной медицине и лечебной физкультуре, и по схеме, используемой врачами — мануальными терапевтами: «гипо-, норма-, гипер-, сверхмобильность» в стандартных положениях.

**Результаты исследования.** Велось динамическое наблюдение за объемом движения в суставах позвоночника и конечностей по схеме «гипо-, норма-, гипермобильность», через 18 месяцев измерили объем движений в градусах и оценили по пятибалльной системе. Участники программы занимались ежедневно асанами не менее 20 минут 1–2 раза в день, еженедельно в группах — 45–60 минут, выполняли дыхательные техники, медитировали, перешли на молочно-растительную диету.

Результаты обследования мобильности суставов через 18 месяцев выполнения асан по программе «Искусство жизни» представлены в табл. 1, среднегрупповые результаты измерения объема движения в суставах (в градусах) — в табл. 2.

## приложение 4

Таблица 1. Мобильность суставов

Движения в суставах	Плечевой	Локтевой	Лучезапястный	Тазобедренный	Коленный	Голеностопный	Позвоночник
Гипомобильность							
Нормомобильность							
Гипермобильность	25 %	+	+	71 %	+	+	65 %
Сверхмобильность	75 %			29 %			35 %

Таблица 2. Движения в суставах

Возраст	Пол	Наклоны корпуса				Отведение бедра (градусы — баллы)
		Вперед	Назад	Вправо	Влево	
8 — 35	Мужчины	87,8	63,6	68	67,9	67,2 — 5
	Женщины	80,4	70,3	69,8	63,7	71,7 — 5
35 — 55	Мужчины	75	70	65	65	59,2 — 5
	Женщины	74,5	69,9	63,9	58,5	62,8 — 5

Все пациенты отметили, что упражнения выполняют с удовольствием, 75 % испытывали дискомфорт и боль первые два-три занятия. При фиксации положения тела и ритмичном дыхании боли значительно уменьшались и исчезали к 6–8 занятию. У пациентов с грыжей межпозвонковых дисков поясничного отдела через 2–3 месяца занятий исчезла боль, увеличилась подвижность позвоночника за счет гипермобилизации соседних с поврежденным межпозвоночных суставов.

100 % наблюдаемых отметили легкость походки, четкость движений, исправление осанки, увеличение объема движений суставов конечностей.

На основании изучения данных обследования людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, регуляр-

но занимающихся йогой по программе «Искусство жизни», можно сделать выводы.

- Медленное выполнение асан стоя, сидя и лежа при спокойном ритмичном дыхании «уджай» с концентрацией внимания на отдельных частях тела позволяет расслабить мускулатуру, уменьшить сопротивление мышц и связок, увеличить их эластичность, растяжимость, силу.
- Дыхание «уджай» при выполнении асан снимает болевой мышечный синдром за счет релаксации с последующей нормализацией мышечного тонуса, способствует купированию суставно-мышечных блоков позвонков, восстановлению оптимального двигательного стереотипа.
- Выполнение асан по программе «Искусство жизни» можно рекомендовать для реабилитации при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.





## приложение 5

### ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОШИ

Отвечая на каждый вопрос, выберите соответствующий вам балл («1» означает «не сильно, слабо, не характерно», «2» — «в среднем, нормально», «3» — «очень сильно, максимально»), поставив рядом с цифрой значок «+». Затем посчитайте выделенные вами баллы по каждому столбцу и сложите их по каждому тесту. На основании полученных результатов сделайте вывод о принадлежности к определенной доши и обратитесь к приложению 6. Так вы определите тип вашего тела, характера и сможете подобрать наиболее естественную диету для наилучшего самочувствия. Рекомендую периодически повторять этот тест. При занятиях йогой доши вносят гармонию в вашу жизнь и могут меняться.

Тест 1. «Вата»

1	Я полон энергии и энтузиазма	1	2	3
2	Я разговорчив	1	2	3
3	Я легко возбуждаюсь	1	2	3
4	Меня легко напугать и заставить волноваться	1	2	3
5	Мой ум постоянно находится в работе, мне все хочется знать	1	2	3
6	По натуре я очень изменчивый, разносторонний человек	1	2	3
7	Мне трудно принимать решения	1	2	3
8	Я физически очень активный человек	1	2	3

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

9	Я быстро хожу	1	2	3
10	Я быстро схватываю все новое	1	2	3
11	У меня плохая память	1	2	3
12	Я худой, трудно набираю вес	1	2	3
13	Я мало вешу	1	2	3
14	У меня сухая, холодная, грубая (особенно зимой) кожа	1	2	3
15	У меня часто холодные руки и ноги	1	2	3
16	Не люблю холодную погоду	1	2	3
17	У меня сухие, курчавые волосы	1	2	3
18	У меня искривленные зубы	1	2	3
19	У меня маленькие, бегающие глаза	1	2	3
20	Наблюдаются перепады аппетита и жажды	1	2	3
21	Страдаю запорами и выходом газов	1	2	3
22	Кал — твердый, сухой	1	2	3
23	Трудно засыпаю	1	2	3
24	Часто просыпаюсь ночью	1	2	3
25	Во сне часто летаю, бегаю, прыгаю или испытываю чувство страха	1	2	3

**Тест 2. «Пита»**

1	У меня острый ум	1	2	3
2	У меня наблюдается тенденция к перфекционизму, то есть все доводить до идеала	1	2	3
3	Работаю методично и кропотливо	1	2	3
4	Предпочитаю следовать собственным идеалам, могу быть упрямым	1	2	3
5	Я вспыльчив	1	2	3
6	Легко раздражаюсь и огорчаюсь	1	2	3
7	Могу быстро прийти в возбужденное состояние, но также быстро и успокоиться	1	2	3
8	Я умный, напористый; быстро соображаю	1	2	3
9	Если чего-то хочу, то обязательно добьюсь; иногда это становится похожим на фанатизм	1	2	3

Продолжение ↗

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Тест 2. (продолжение)**

10	У меня отличная память	1	2	3
11	У меня нормальный вес и комплекция тела	1	2	3
12	Умеренно активен	1	2	3
13	У меня теплая, мягкая, жирная кожа	1	2	3
14	Мои волосы обладают одной из следующих характеристик: тонкие, шелковистые, светло- рыжие; раннее выпадение волос, ранняя седина	1	2	3
15	Не очень большие и не очень маленькие зубы	1	2	3
16	У меня острый, пронзительный взгляд	1	2	3
17	Большой аппетит и постоянная жажда	1	2	3
18	Мой желудок легко перерабатывает любую пищу	1	2	3
19	Я себя плохо чувствую, если не поем вовремя	1	2	3
20	Кал — мягкий, жирный; запорами не страдаю	1	2	3
21	Не люблю горячую воду; лучше жара, чем холод	1	2	3
22	Быстро потею	1	2	3
23	Люблю холодные напитки и мороженое	1	2	3
24	Сплю мало, но крепко	1	2	3
25	Мои сны часто агрессивны, чувствительны; во сне я борюсь, вижу преступления, сны яркие, цветные	1	2	3

**Тест 3. «Капха»**

1	Другие находят меня очень милым и приятным в общении человеком	1	2	3
2	Я обладаю таким качеством как терпимость	1	2	3
3	Я не раздражителен, и меня довольно трудно разозлить	1	2	3
4	По природе я верный, преданный, спокойный и основательный человек	1	2	3
5	Мыслю медленно и спокойно; впечатлителен	1	2	3
6	Не агрессивен, меня трудно чем-либо взволновать	1	2	3
7	Я обладаю отличной памятью на прошлые события	1	2	3
8	Я работаю медленно, не торопясь	1	2	3

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

9	Я хожу медленно, спокойно	1	2	3
10	Физически я довольно вялый, апатичный человек	1	2	3
11	Я крупных габаритов, сложен довольно атлетично	1	2	3
12	Легко набираю вес	1	2	3
13	У меня жирная, толстая, холодная кожа	1	2	3
14	У меня жирные, густые, курчавые волосы	1	2	3
15	У меня белые, крепкие зубы правильной формы	1	2	3
16	У меня большие красивые глаза с густыми ресницами	1	2	3
17	У меня небольшой аппетит, обычно не изменяется	1	2	3
18	Если я занят, мне не трудно пропустить еду	1	2	3
19	Кал — жирный, тяжелый; хожу в туалет медленно	1	2	3
20	Часто образуется слизь. Постоянно чувствую наполненность желудка	1	2	3
21	Не люблю холодной, дождливой погоды	1	2	3
22	Подвержен простудным заболеваниям	1	2	3
23	У меня долгий, тяжелый сон	1	2	3
24	Если я просплю меньше 8 часов, то буду плохо себя чувствовать	1	2	3
25	Я часто вижу сны о воде, море, часто плаваю во сне	1	2	3





## приложение 6

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ В СООТВЕТСТВИИ С ВАШЕЙ ДОШЕЙ

Рекомендую проверять свой тип раз в три месяца. По мере занятия йогой и правильного питания тип может измениться и сбалансируется, а значит, поменяется и диета. Если ваши доши не имеют дисбаланса и баллы примерно равны — они сбалансированы. Тогда просто чувствуйте то, что необходимо вашему организму из продуктов питания, и придерживайтесь осознанного отношения к пище. Если возникает дисбаланс в одну или другую сторону, с помощью диеты, предложенной в таблицах, вы можете легко вернуть этот баланс.

Таблица 1. Рекомендации по питанию для типа «Вата»

Ешьте больше	Ешьте меньше
Свежее молоко и молочные продукты: сливки, сыворотку, масло, йогурт, сметану, ласси (сладкий напиток из йогурта с фруктами)	Кислое молоко, кофе, чай, какао, алкоголь
Рис, пшеницу	Пшено, кукурузу, гречку, ячмень, овес, неочищенные крупы
Продукты из сои, в том числе тофу, чечевицу, красную чечевицу	Другие виды бобовых

**приложение 6**

<b>Ешьте больше</b>	<b>Ешьте меньше</b>
Все виды растительных масел, в том числе топленое	Все жареное
Печенные овощи, приготовленные на топленом масле, спаржу, свеклу, морковь, тыкву, огурцы, белый редис, сладкий картофель, картофель (смешанный с другими овощами), горох, брюссельскую капусту, белокочанную капусту (в смеси с другими овощами), цветную капусту, брокколи, шпинат, побеги фасоли, сельдерей, фасоль	Листовые овощи и салаты из них, отдельно и в большом количестве, а также в сыром виде картофель, белокочанную капусту, цветную капусту, брюссельскую капусту, лук, сырье овощи
Бананы, манго, дыню, папайю, ананасы, сливы, персики, ягоды, апельсины, вишню, виноград, абрикосы, свежий инжир, сладкие яблоки, сладкие груши, грейпфруты, лимоны	Табак, алкоголь
Все виды орехов	Сладости, шоколад, мед, мороженое
Коричневый сахар, сок из сахарного тростника, черную патоку, очищенную патоку	Соль
Теплую воду, лимонный сок с медом, теплую пищу	

**Таблица 2.** Рекомендации по питанию для типа «Пита»

<b>Ешьте больше</b>	<b>Ешьте меньше</b>
Рафинированный сахар, сладкие соки (не очень холодные)	Мед, черную патоку, сок из сахарного тростника, коричневый сахар, очищенную патоку

Продолжение ↴

Таблица 2. (продолжение)

Ешьте больше	Ешьте меньше
Белый рис, пшеницу, овес, овсяные хлопья, проращенные злаки	Пшено, рожь, бурый рис, кукурузу, гречку
Свежее молоко, молочные продукты, масло, топленое молоко, свежий сыр, ласси	Острую, кислую, соленую, горячую пищу, кислое молоко и кисломолочные продукты, сметану, кофе, чай, какао
Все бобовые, кроме чечевицы	Чечевицу, красную чечевицу
Оливковое, подсолнечное, соевое, кокосовое, топленое масло	Жаренную на масле еду, кунжутное и миндалевое масло
Кокос	Орехи кешью, семечки кунжута
Большую часть овощей: спаржу, огурцы, тыкву, сельдерей, капусту, цветную капусту, брокколи, картофель, брюссельскую капусту, салат, стручковую фасоль, горох	Свеклу, морковь, баклажаны, редис, томаты, лук, кукурузу, чеснок, красный стручковый перец
Все сладкие фрукты: бананы, манго, сахарную дыню, авокадо, инжир, груши, сладкий виноград, изюм, вишню, ананас, сливы, апельсины, яблоки, гранаты	Все кислые фрукты: кислые ягоды, яблоки, сливы, апельсины, грейпфруты, лимоны, папайю, оливки
Лимонный сок с медом, пейте много воды	Все виды острых специй, перец, соль, красный стручковый перец (чили), анис, гвоздику, кумин, семена горчицы
Кориандр, фенхель, шафран, кардамон, корицу, куркуму, имбирь, свежую зелень	Мясо, рыбу, яйца
	Табак, алкоголь, сладости, шоколад, мороженое

**приложение 6**

**Таблица 3.** Рекомендации по питанию для типа «Капха»

<b>Ешьте больше</b>	<b>Ешьте меньше</b>
Теплую, легкую, нежирную, сухую пищу	Сладкую, кислую, соленую, жирную и холодную пищу
Снятое молоко, сыворотку, свежий сыр, панир (вид творога), ласси, обезжиренный йогурт	Кислое молоко, йогурт, сливки, ги (топленое масло), сыр, творог, сливочное масло
Рис басмати, кукурузу, гречку, рожь, овес, ячмень	Бурый рис, пшеницу
Маш и другие виды бобовых, кроме сои и белой фасоли	Сою и продукты из сои, белую фасоль, горох
Подсолнечное масло, маргарин, кунжутное масло	Оливковое масло и другие растительные масла
Все виды листовых овощей: шпинат, белокочанную капусту, сельдерей, фенхель, салат, а также цветную капусту, брокколи, спаржу, редис и чечевицу	Картофель, огурцы, тыкву, томаты, горох, белую фасоль, лук и салаты из этих овощей
Сладкие фрукты: яблоки, груши, ягоды, вишни, абрикосы, манго, персики, сухофрукты, гранаты	Виноград, дыню, сливы, авокадо, апельсины и другие кислые фрукты
Семечки подсолнуха	Все виды орехов
Мед с лимонным соком, теплые фруктовые соки	Сахар, очищенную патоку, черную патоку, сладости, шоколад, мороженое и т. п.
Все специи	Кофе, крепкий чай, табак, алкоголь
Большое количество теплой воды с лимонным соком для снижения веса и для выведения токсинов из организма	Мясо, рыбу, яйца, соль, жаренную птицу

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**Таблица 4.** Рекомендации по питанию для типа «Вата-Пита»

<b>Ешьте больше</b>	<b>Ешьте меньше</b>
Молоко и молочные продукты, сливки, сливочное масло, ги, сыворотку, йогурт	Кислое и постоявшее молоко, кофе, чай, какао, алкоголь
Рис, пшеницу, ячмень и проращенные злаки	Пшено, кукурузу, гречку, овес, рожь
Все овощи и салаты, желательно печеные или жареные на сливочном, растительном масле или ги	Листовые овощи и салаты
Маш, сою	Все другие виды бобовых, которые способствуют газообразованию
Кокосовое, соевое, подсолнечное масло и ги	Все другие масла и жаренную на масле еду, которая ведет к газообразованию
Все сладкие фрукты	Все кислые фрукты
Почти все виды орехов	Кешью и миндаль
Теплые соки, сахар и сладости, шоколад, мороженое	Табак, алкоголь, мясо, рыбу, яйца
Все специи (в разумных количествах), пейте теплую воду с лимонным соком и медом	Соль

**Таблица 5.** Рекомендации по питанию для типа «Вата-Капха»

<b>Ешьте больше</b>	<b>Ешьте меньше</b>
Теплую, легкую, нежирную еду	Кислую, соленую, холодную еду
Свежее снятое молоко, нежирный ласси, молочные продукты	Кислое молоко, старые сливки, йогурт
Бурый и белый рис, кукурузу, овес, рожь и ячмень	Гречку, овес, пшеницу
Многие печенные овощи	Картофель, горох, белую фасоль, сырье овощи

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Ешьте больше	Ешьте меньше
Маш, сою и продукты, содержащие сою	Фасоль, мунгу, турецкий горошек, долихос двухцветковый
Кунжутное, подсолнечное масло, нежирный маргарин, ги	Овощи и другие продукты, жаренные на масле
Свежие, сладкие фрукты	Орехи кешью, миндаль, земляные орехи, кислые фрукты и сухофрукты
Коричневый сахар, сок из сахарного тростника	Рафинированный сахар, очищенную патоку, шоколад, мороженое
Все виды специй в небольших количествах	Сочные сладости
Теплый сок лимона или лайма с медом	Кофе, табак, алкоголь
	Мясо, рыбу, яйца, соль



## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шанкар Р. Подарок тишины / Пер. с англ. Т. А. Герасимова, Т. И. Симоненко. — М.: ВестКомьюникейшн, 2005. — 256 с.
2. Шанкар Р. Здоровье — гигиена — гармония. — М., 2004. — 24 с.
3. Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги / Пер. с англ. — Сыктывкар: «Флинта», 2007. — 478 с.

## ПОЖЕЛАНИЯ АВТОРА

### История из Пуран

*Когда-то в древности жил один святой. В него выстрелили из лука, но святой просто махнул рукой, и стрела превратилась в цветок. Стрела, которая должна была попасть в человека и ранить его, просто от одного жеста, одного взгляда превратилась в гирлянду или цветок.*

Вот так и происходит. Те, кто стреляют в вас, делают это, потому что они несчастны, но когда вы как цветок, вы можете превращать и стрелы в цветы. Когда вы расцвели изнутри, любую обиду вы можете превратить в благо. Любое оскорбление можно воспринимать как комплимент. Это не имеет значения. Вас не оскорбляют. Вас совершенно не оскорбляют. Понимайте, что в этом человеке много стресса и напряжения, и это все!

Вы способны превращать стрелы в цветы!

Вы можете намного больше!

С Уважением и Чувством Принадлежности, Ваш Андрей Липень.

## **СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ**

Я, Андрей Липень, как инструктор по йоге и антистрессовым программам «Искусства Жизни», и МОО «Всестороннее развитие» приглашаем к сотрудничеству.

Для вас, ваших сотрудников и ваших близких:

- наши лучшие инструкторы на вашем предприятии — гарантия свободы от стресса и напряжения ваших сотрудников, а значит, и процветания вашей организации;
- программы и курсы «Искусство Жизни» и «Шри Шри Йоги»;
- корпоративные программы;
- специальное предложение для руководящего состава, директоров и руководителей разного уровня;
- индивидуальные тренинги прямо у вас в офисе, в вашем городе, в вашей стране;
- королевские секреты здоровья, успеха и процветания на основе йоги, дыхания и самых современных исследований.

Пусть Внутри Вас, Все вокруг Вас и Весь Мир станет Лучше!

Мы Вместе позаботимся об этом!

Обращайтесь: [yoga@yspehi.com](mailto:yoga@yspehi.com), [www.yspehi.com](http://www.yspehi.com) (или через контакты МФ «Искусство Жизни» в вашем регионе).

## ОБ АВТОРЕ

Андрей Липень — инструктор по классической йоге, Шри Шри Йоге, специальным антистрессовым программам «Искусство Жизни», основанным на древней йоге, дыхании и современных научных исследованиях. Стаж преподавания — более 14 лет.

Участник многочисленных международных конвенций, семинаров, конференций по темам развития здорового образа жизни и общечеловеческих ценностей. Участвовал в международном проекте по разрешению конфликтов в Кавказском регионе (Нагорный Карабах, 1997 г.).

Постоянное повышение квалификации в Польше, Германии, Индии.

Обладатель международных и российских сертификатов.

Осознанно йогой начал заниматься в 1990 году в Минске. Вопросы о смысле жизни начали возникать уже в 14-летнем возрасте, меня совершенно не интересовали вещи, которые считались «нормальными» для тогдашней молодежи, и именно тогда я решил, что моя жизнь будет отличаться от жизни многих моих сверстников, родных и знакомых и что этот Мир достоин большего. Необходимо что-то сделать, чтобы всем было лучше, радостней, прекратились войны и насилие. Исследовав многие пути духовного развития, различные священные писания, я осознал самое главное: ценности во всех культурах и религиях одни и те же, различны только форма и методы. С этими мыслями я и встретился с йогой и со своим мастером Шри Шри Рави Шанкаром. Общечеловеческие ценности, нравственность, уважение к старшим

## об авторе

и ко всем живым существам, культурам, религиозным традициям и учителям стали основой всей моей жизни и всех действий. Тысячелетняя мудрость йоги не принадлежит Индии, это достояние каждого из нас, так же, как и мудрость всех народов мира, открытия Запада и Востока, человеческие гении, музыка, искусство — все это часть каждого из нас и принадлежит нам! И я уверен, что такое чувство принадлежности ко всему, а также свобода от стрессов и напряжения, знание законов мироздания и самого себя способны создать Рай на Земле, и не когда-то в будущем, а уже сейчас!

Пусть ваше Тело будет Крепким, Ум Ясным и Спокойным, а Сердце Горячим!

И Пусть Будет Мир везде вокруг Вас. Удачи и процветания!

Ваш Андрей Липень.

Обсудить вопросы или узнать о семинарах, проводимых автором, можно на сайте [www.yspehi.com](http://www.yspehi.com).



*Липень Андрей Анатольевич*

**Простая йога для позвоночника и суставов  
(+ DVD с видеокурсом)**

Заведующий редакцией

*А. Буглак*

Ведущий редактор

*А. Алексна*

Художник

*С. Маликова*

Корректоры

*В. Сабайда, Ю. Цеханович*

Верстка

*О. Сырич*

ООО «Питер Пресс». 198206. Санкт-Петербург. Петергофское шоссе, 73. лит. А29.  
Подписано в печать 27.09.07. Формат 60 × 90/16. Усл. п. л. 13.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 3675.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906».  
195299. Санкт-Петербург, Киришская ул., 2.  
Тел.: (812) 531-20-00, 531-25-55