

Всемирная община Лайя-йоги

Сатгуру Свами Вишну Дэв

ПРАКТИКИ РАЗДЕЛА
ШАКТИ-ЯНТРЫ

Дивья-лока

2006

Как выполнять практики в первый год, чтобы пробудить Кундалини

1. Шат-крийя (крийя-комплекс):
 - ~ нети – ежедневно,
 - ~ басти (джала-басти) – один раз в неделю,
 - ~ наули – ежедневно,
 - ~ тратака – ежедневно от пяти минут до одного часа в течение года,
 - ~ капалабхати – ежедневно по 5 минут.
2. Базовый комплекс асан – ежедневно.
3. Сахита-кумбхака – начиная от 10 циклов три раза в день, увеличивая до 30 циклов три раза в день. Когда будет достигнуто 30 циклов три раза в день, следует неуклонно выполнять их в течение трех месяцев, тогда энергетические каналы (нади) очистятся.

Пропорции для дыхания следующие:

- ~ 6:24:12,
- ~ 8:32:16,
- ~ 10:40:20,

Пропорцию 12:48:24 следует освоить через три года практики.

4. Когда через три месяца нади очистятся, следует ежедневно выполнять:
 - ~ сукх-пурвака-прамаяму – 30 циклов,
 - ~ маха-мудру⁴² – по 32 цикла на каждую ногу,
 - ~ маха-бандху – 30 циклов,
 - ~ маха-ведху – 10 циклов.

Когда три мудры будут освоены, добавить ежедневно 10 – 20 циклов бхастрика-прамаямы или маха-кумбхаки.

5. Затем следует приступить к йони-мудре (медитации Чандали), выполняя сначала 30 кругов утром и 30 – вечером. Когда тело привыкнет, довести количество подъемов-опусканий до 120 раз в день.

Практикуя таким образом, йогин высших способностей сможет пробудить Кундалини за шесть месяцев, йогин средних способностей – за один год, а йогину низших способностей лучше избегать интенсивных практик.

Ежемесячный замер дыхания

Чтобы определить свой прогресс в управлении пранами, йогин должен регулярно проводить замеры дыхания следующим образом:

Ежемесячный замер	Порядок замера
-------------------	----------------

Кумбхака на вдохе	Замер производится дважды: на вдохе, подряд, с интервалом в одну минуту, без напряжения. Выводится средний показатель
Частота дыхания	Вдох-выдох считается за единицу
Длина дыхания	Замеряется свара, то есть активная ноздря

Нормативы дыхания

Ступени обучения	Статус	Кумбхака на вдохе (мин)	Частота дыхания (мин.)	Длина дыхания (в пальцах)
Ступень I	Послушник (брахмачари)	2	14-15	12-14
Ступень II	Монах сутры	2,5	12-13	12
Ступень III	Монах сутры	3	9-10	11
Ступень IV	Монах тантры	3,5	7-8	10
Ступень V	Монах тантры	4	4-6	8
Ступень VI	Монах а-тантры Мукти-пруша	4,5	2-3	7
Ступень VII	Монах а-тантры Сиддха-пруша	4,5-5	1-2	6 и менее

ВСТУПИВШИЙ НА ПУТЬ МАСТЕРОВ (ЙОГА-ЮДЖ)

Положение тела при выполнении практик

При выполнении практик Шакти-янтры от положения тела зависит правильная циркуляция пран и гармоничное распределение энергии в теле. В традиции Лайя-йоги благоприятными положениями тела считаются:

- ~ поза лотоса (падмасана),
- ~ совершенная поза (сиддхасана, сиддха-йони-асана),
- ~ приятная поза (сукхасана).

Падмасана

«Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь и выдыхай медленным непрерывным потоком.

Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

Пранаяма в падмасане приводит йогина, знающего действие праны, к Освобождению».

«Шива Самхита» (3.88 – 91)

Семь принципов для позы лотоса (семичленная поза лотоса)

1. Ноги



Вы садитесь так, чтобы ноги были скрещены в полном лотосе: каждая стопа развернута пяткой вверх и лежит на бедре другой ноги. Под ягодицы следует положить небольшую твердую подушку, тогда ноги не будут затекать.

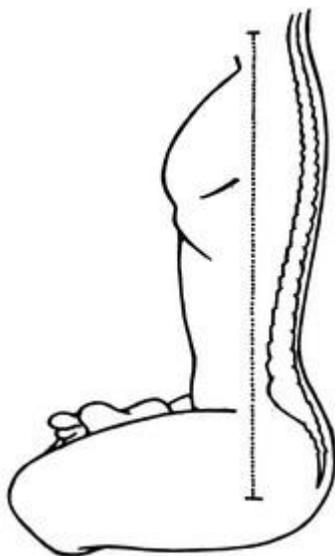
Садиться в полный лотос можно, если мышцы эластичны и суставы разработаны, то есть если это удобно. Если невозможно сразу сидеть в полной позе лотоса, йогин должен выбрать сиддхасану или позу, скрестив ноги (сукхасану).

2. Руки



Руки следует расслабить, положить ладонью одну на другую ниже пупа. Ладони смотрят вверх. Правая ладонь лежит на левой, пальцы параллельны. Ладони полностью открыты. Кончики больших пальцев соединяются, образуя прямую линию, так что ладони слегка напоминают чашу. Плечи и руки расслаблены. Руки расположены на расстоянии 5-8 см от живота.

3. Спина



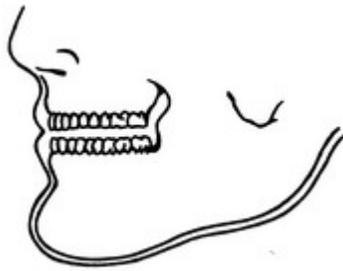
Позвоночник следует сделать прямым, мышцы спины расслабить, затылок слегка подтянуть вверх, будто позвоночник подвешен к затылку.

4. Глаза



Глаза следует держать полуприкрытыми, чтобы свет немного пробивался сквозь веки и ресницы. Взгляд направлен перед собой, в пол. Если новичок полностью закрывает глаза, наступает расплывание (погружение во внутренние видения или сон).

5. Челюсть



Челюсть расслаблена, зубы не касаются друг друга, но губы прижаты друг к другу.

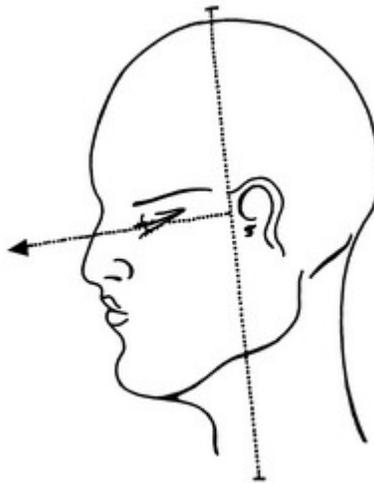
6. Язык



Для замыкания и циркуляции энергии в теле кончик языка следует прижать к верхнему нёбу в одной из четырех точек:

- ~ у верхних зубов (джихва-мудра),
- ~ посредине нёба (набхо-мудра),
- ~ ближе к малому язычку (мандуки-мудра),
- ~ завернут в отверстие за малым язычком (кхечари-мудра).

7. Голова



Шея немного наклоняется вперед, чтобы взгляд естественно направлялся перед собой и немного вниз. Если голова опускается на грудь, наступают сонливость и инертность. Если же голову поднять высоко, усилится возбужденность и движение мыслей.

Сиддхасана

«Шива учил восьмидесяти четырем асанам... из них самая удобная и самая лучшая – сиддхасана.

Прижми пятку одной ноги к промежности, ступню другой ноги поставь выше половых органов, затем опусти подбородок к груди, пребывая в безмятежности и контролируя чувства, непрерывно концентрируйся в точке между бровями. Это открывает дверь к Освобождению. Эта поза называется сиддхасаной».

«Хатха-йога-прадипика» (1.35 – 36)

Следует сесть, прижав пятку левой ноги к промежности, точке между анусом и половыми органами. Правую ступню следует прижать так, чтобы пятка касалась лобка, сразу над половым органом. Затем следует поместить пальцы ноги и конец правой ступни между икроножной мышцей и левой мышцей бедра, протолкнув их. Когда вы приняли эту позу, следует расслабиться, опустив подбородок и выпрямив спину. Сидя таким образом, йогин концентрируется на точке в межбровье.

Когда йогин сидит в сиддхасане, муладхара-чакра стимулируется, и из нее начинают подниматься ветры, постоянно очищая нади и устраняя засоры в них.

Положение рук (мудра)

Благодаря особому расположению рук (мудре), вы можете активизировать те или иные элементы в своем теле, уравнивать ветры.

Джняна-мудра

Йогин сидит в падмасане или сиддхасане, ладони лежат на коленях. Кисти располагаются следующим образом: указательные пальцы касаются кончиков больших пальцев, остальные пальцы располагаются свободно.

Когда ладони направлены вверх, это указывает на то, что мы приглашаем энергии божественных существ войти в наше тело.

Чин-мудра

Указательные пальцы касаются оснований больших пальцев, остальные пальцы расположены на коленях как обычно.

Шат-карма (Крийя-комплекс)

Шесть очистительных практик Шат-кармы включают в себя:

- ~ дхаути – очищение внутренних органов,
- ~ басти – очищение каналов и тканей толстого кишечника,

- ~ нети – очищение каналов лобных пазух и носоглотки,
- ~ наули – очищение каналов и органов брюшной полости,
- ~ тратака – очищение каналов глаз методом смотрения на пламя свечи,
- ~ капалабхати – очищение каналов головного мозга и дыхательных органов.

Дхаути (очищение органов)

1. Агнисара-крийя (усиление пищеварительного огня)

«Тесно прижми узел пупа к позвоночнику, втягивая живот сто раз. Это – агнисара-дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

Эту дхаути нужно сохранять в тайне, ее трудно достичь даже богам. Но выполнением ее, несомненно, достигается сияющее божественное тело».

«Гхеранда Самхита» (1.20 – 21)

Вариант 1 (простая форма)

Сядьте в положение, когда ягодицы лежат на пятках (ваджрасана). Ладони лежат на коленях, руки выпрямлены, тело слегка наклонено вперед. Откройте рот и быстро вдыхайте и выдыхайте, попеременно втягивая и выпячивая живот. Дышите синхронно, двигая брюшной стенкой вперед и назад.

Вдохните и выдохните 25 раз.

Вариант 2 (более сложная форма)

Примите ту же позу, что в варианте 1. Либо можно выполнять крийю стоя, поставив ноги чуть шире плеч и опираясь руками о колени, сохраняя позвоночник прямым. Сделайте полный выдох. Выполните джаландхара-бандху и мула-бандху.

Толкайте вперед и втягивайте назад брюшную стенку, как можно плотнее прижимая ее к позвоночнику. Старайтесь дольше удерживать задержку дыхания после выдоха.

Отпустите джаландхара-бандху, затем мула-бандху и полностью вдохните.

Выполните это упражнение четыре серии по 25-30 или более раз, постепенно доводя их количество до ста. После вдоха добавляйте несколько вдохов-выдохов для возврата к нормальному дыханию.

Примечание: агнисара-крийю можно практиковать только рано утром натощак. Нельзя практиковать более сложную форму, если вы не овладели простой.

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, не должны практиковать агнисара-дхаути. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

2. Карна-дхаути (очищение ушей)

«Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада».

«Гхеранда Самхита» (1.33)

Сядьте в семичленную позу. Поместив указательные пальцы в ушные отверстия, медленно массируйте их по и против часовой стрелки. Карна-дхаути стимулирует циркуляцию уданавайю в области ушей и головы, и звуки Нада становятся слышимы.

Выполняется 3 минуты.

3. Капала-рандха-дхаути (очищение каналов межбровья)

«Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь. Нади очищаются, и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно после пробуждения, в конце дня и после еды».

«Гхеранда Самхита» (1.34 – 35)

Сядьте в семичленную позу.

Поместив большой палец правой руки на межбровье, медленными круговыми вращениями массируйте область аджна-чакры. Данная практика стимулирует работу аджна-чакры, очищая энергетические каналы в районе головы.

Выполняется 3 минуты.

Басти

«Упомянется два вида басти: джала-басти (водяная клизма) и сукима-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую – на земле».

«Гхеранда Самхита» (1.45)

Может выполняться двумя способами:

- ~ с использованием воды (один раз в неделю),
- ~ сухой метод (ежедневно в Крия-комплексе).

1. Джала-басти

«Вытянувшись в воде в позе уткатанасана (положение «на корточках», сидя на пальцах ног), выполни джала-басти, поочередно сокращая и сжимая задний проход. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет подвластным твоей воле и прекрасным, подобно телу бога любви Камадэвы».

«Гхеранда Самхита» (1.46 - 47)

Сидя над емкостью с водой в положении «на корточках», приподнимите тело на пальцах ног так, чтобы пятки оторвались от земли.

Используя небольшую трубку (около 10 см), вставленную в задний проход, втягивайте вовнутрь воду при помощи движений мышц брюшной полости.
Втянув воду, уберите трубку и выполняйте взбалтывающие движения мышцами живота (наули).
Затем опорожните кишечник.

2. Сукшма-басти

«В положении пашчимоттанасана (поза вытянутых вперед ног) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход. Этим упражнением усиливаются слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает».

«Гхеранда Самхита» (1.48 – 49)

Сидя с вытянутыми ногами в пашчимоттанасане, необходимо взяться руками за пальцы ног, и, нагибаясь, стараться прижать лоб к коленям. Одновременно выполняется ритмичное сжатие мышц ануса (один раз в секунду).

Выполняется 5 минут.

Нети

«Введи тонкую нить длиной с кисть руки в ноздри, а затем вытащи ее через рот. Это упражнение называется нети (очищение носа).

Этим упражнением ты достигнешь кхечари-сиддхи, будут устранены повреждения слизистой оболочки, приобретается великолепная сила зрения».

«Гхеранда Самхита» (1.50 – 51)

1. Джала-нетти

Первый способ:

1. Налейте в кувшин (грелку, кружку Эсмарха) чуть теплую подсоленную воду.
2. Слегка запрокиньте голову назад и вливайте воду из кувшина в одну из ноздрей. Рот откройте.
3. Вода начнет естественным образом литься изо рта.
4. Провести вышеописанный процесс для другой ноздри.

Второй способ

1. Налить в кувшин чуть теплую подсоленную воду.
2. Открыв воду, лить воду в ноздрю. Если повернуть лицо таким образом, чтобы другая ноздря находилась под первой, то вода начнет выливаться из нижней ноздри.
3. Повторить тот же процесс для другой ноздри.

Примечание: джала-нетти легче проводить натошак.

2. Сутра-нетти

Возьмите толстую нитку (шнурок) длиной 50 см и, растопив воск, хорошо смажьте один конец (7-10 см).

Затем медленно введите нитку смазанным концом в одну ноздрю и просовывайте до тех пор, пока конец не начнет чувствоваться во рту. Тогда осторожно возьмите этот конец пальцами и вытащите его изо рта.

Таким образом, протаскивая нитку через носоглотку, несколько раз прочистите ее, осторожно двигая за концы нитки.

Тратака

Сядьте в семичленную позу для медитации в темной комнате.

Поместите на расстоянии полуметра зажженную свечу на уровне глаз. Пламя свечи не должно колебаться.

Пристально смотрите в самую яркую часть пламени над кончиком фитиля.

Смотрите на пламя, пока ваше внимание не сосредоточится настолько, что утратит осознание тела и окружающего мира.

Если глаза устали и начали слезиться, закройте их на некоторое время и расслабьтесь.

Визуализируйте образ пламени свечи глазами. Как только образ начнет размываться, вновь откройте глаза и продолжайте концентрацию внимания на пламени свечи.

Со временем вы научитесь смотреть на пламя, не моргая и не двигая глазами, в течение длительного времени. Начинающим рекомендуется начинать с 15-20 минут.

Наули

«Вот наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренностями живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют наули.»

Наули-крийя устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, дает чувство удовольствия и разрушает все недуги. Это самая главная из всех крий (очищений) Хатха-йоги».

«Хатха-йога-прадипика» (2.33 – 34)

Наули – это практика сокращения и изолирования прямых мышц живота. Когда прямые мышцы живота вращаются слева направо (против часовой стрелки), это называется дакшина-наули. Когда они вращаются справа налево (по часовой стрелке), это вама-наули. Когда мышцы стянуты вместе и выступает средняя группа мышц, это мадхьяма-наули. Прежде чем пытаться выполнять наули, нужно овладеть уддияна-бандхой и агнисара-крией.

Чтобы в совершенстве овладеть техникой наули, необходимо мышцы живота сделать подвижными и эластичными. Вначале рекомендуется освоить технику вращения мышцами живота по часовой и против часовой стрелки в различных плоскостях тела. Это укрепит стенки брюшной полости и подготовит к освоению практики наули.

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки не должны практиковать наули. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

Сначала вы практикуете наули, наклонив тело вперед и опершись руками о бедра чуть выше колен. Чем выше располагаются руки на бедрах, тем более сложная форма наули практикуется.

Вариант 1

Этап 1

Расставьте ноги на ширину плеч. Согните ноги в коленях и обопритесь кистями чуть выше колен; большие пальцы рук на внутренних сторонах бедер, а остальные пальцы – на внешних. Голова прямая, глаза открыты.

Глубоко вдохните через нос и быстро выдохните через рот.

Выполните джаландхара-бандху и уддияна-бандху на задержке дыхания.

Слегка приподнимите правую руку над коленом, удерживая вес на левой руке и колене, но не наклоняйтесь в левую сторону. Это автоматически изолирует прямые мышцы живота в левой его части.

Затем отпустите уддияна-бандху и джаландхара-бандху, встаньте прямо и медленно вдохните. Это вама-наули.

Практикуйте таким же образом на правой стороне. Держите правую руку над коленом и слегка приподнимите левую руку, чтобы изолировать прямые мышцы живота в его правой части. Это дакшина-наули.

Между каждыми двумя циклами наули сначала отпускайте уддияна-бандху, затем джаландхара-бандху, поднимайте голову, становитесь прямо, а затем очень медленно вдыхайте через нос.

Перед выполнением следующего цикла сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.

Этап 2

Практикуйте вама-наули или дакшина-наули, как в первом варианте, а затем начинайте перекачивать мышцы на другую сторону, но прежде, чем они достигнут противоположной стороны, задерживайте их в середине.

Для того чтобы перемещать мышцы в другую сторону, слегка перенесите вес на ту руку, которая перед этим была убрана с колена.

Когда мышцы находятся в центре, обе руки должны оставаться над коленями. Это мадхьяма-наули.

Этап 3

Практикуйте таким же образом, как в первой и второй стадиях, но теперь без приподнимания рук с коленей, лишь ослабляя давление руки на ногу, однако не убирая ее с ноги. Постепенно руки на бедрах должны оставаться неподвижными. Затем выполняйте эту практику, помещая руки на верхние части бедер.

Вариант 2

Выполните предыдущий вариант, вращая мышцами по часовой стрелке (вама-наули). Эти действия называются «взбалтыванием». Начните с выполнения последовательно трех циклов, затем немного отдохните.

Таким же образом выполняйте дакшина-наули, вращая мышцами против часовой стрелки.

Когда это взбалтывание станет совершенным, практикуйте три раза вама-наули, затем три раза дакшина-наули, а затем расслабление.

Когда вы достигнете в этом совершенства, вы можете выполнять по десять вращений, затем по двадцать вращений.

Вариант 3

Практикуйте варианты 1 и 2, сидя в падмасане, сиддхасане или в сиддха-йони-асане, приподняв слегка ягодицы при помощи подушки.

Первоначально будет трудно управлять мышцами в положении сидя, поэтому сначала нужно добиться совершенства в этой практике в положении стоя.

Капалабхати (очищение каналов головного мозга)

«Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется капалабхати, и это разрушает все недуги, возникающие от слизи».

«Хатха-йога-прадипика» (2.35)

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник должен быть прямым, кисти рук лежат на коленях. Поза устойчивая и неподвижная.

Глубоко вдохните и выполните серию энергичных вдохов-выдохов через обе ноздри.

Вдох пассивный, медленный, длительный, выдох – быстрый, мощный, короткий, энергичный. Выдох сопровождается сильным сжатием мышц живота, делающих толчок назад – к позвоночнику, выталкивая воздух из легких.

Во время выполнения дыханий осознавайте, как входящая и выходящая прана очищает каналы головного мозга.

При необходимости можно делать несколько восстанавливающих ритм дыханий. Однако, по мере совершенствования практики вы сможете длительное время выполнять капалабхати, не сбивая при этом дыхание.

Выполняется 3-5 минут.

В сложном варианте делается 50-100 вдохов-выдохов и после последнего выдоха выполняется задержка дыхания, джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха и концентрация на аджна-чакре.

Это упражнение выполняется до 10 циклов.

Начинающим практикующим рекомендуется освоить и ежедневно выполнять Крия-комплекс из девяти основных упражнений:

1. Агнисара-крия – 10 циклов.
2. Карна-дхаути – 2-3 минуты.
3. Капала-рандха-дхаути – 2-3 минуты.
4. Сукшма-басти – 3-5 минут.
5. Наули – 3-5 минут.
6. Нети.
7. Капалабхати – 5 минут.
8. Анулома-вилома-пранаяма (урок 10) – 10 минут.
9. Уддияна-бандха (урок 7) – 10 циклов.

Базовый комплекс асан

в традиции Лайя-йоги

Этот специально подобранный комплекс рассчитан на очищение и развязывание узлов в каналах (нади), пробуждение энергии Кундалини и открытие муладхара-чакры. Выполняя его каждый день, вы сможете преобразиться в энергичного человека, обладающего крепким здоровьем. Если же выполнять данный комплекс в сочетании с другими практиками йога-тантры, вы обязательно сможете испытать пробуждение энергии Кундалини и мистический опыт выхода тонкого тела в другие миры.

Особое внимание во время выполнения комплекса асан обратите на то, чтобы позвоночник во время упражнений, не связанных с прогибом, был прямым.

Каждая асана по времени выполняется около одной минуты (если продолжительность выполнения специально не оговорена). По мере овладения данным комплексом, вы можете самостоятельно регулировать продолжительность выполнения упражнений.

1. Грива шактивардхак (вращение головой)

Первый вариант



Примите семичленную позу. Выполняйте медленные кругообразные движения головой в правую сторону. Сделав 10 вращений, выполните 10 кругообразных вращений в левую сторону. Старайтесь хорошо размять шейные позвонки.

Второй вариант



Выполните 10 движений головой вверх-вниз:

10 раз – вверх, 10 раз – вниз.

Третий вариант



Выполните 10 резких движений головы вправо-влево.

Эффект:

- ~ данное упражнение подготавливает мышцы шеи к длительной практике перевернутых асан, поэтому перед выполнением випарита-карани (упр. 30) всегда выполняйте грива шактивардхак,
- ~ регулярная практика грива шактивардхак, особенно длительное время, излечивает болезни горла, связанные с неправильным течением энергии в области вишуддха-чакры, т.к. во время этой практики на уровне энергии очищается карма речи,
- ~ если выполнять это упражнение длительное время, можно испытать опыты йоги иллюзорного тела, связанной с вишуддха-чакрой, например, во сне со сновидениями получить опыты мира асуров или мира богов.

2. Мандукасана (поза лягушки)



Сядьте на пятки, максимально разведя колени в стороны. Спина в вертикальном положении. Выполните мула-бандху (урок 7), набхо-мудру (урок 6) и бхрумади-дришти (взгляд в межбровье) – это усиливает восходящий поток энергии и очищает энергетические каналы (нади).

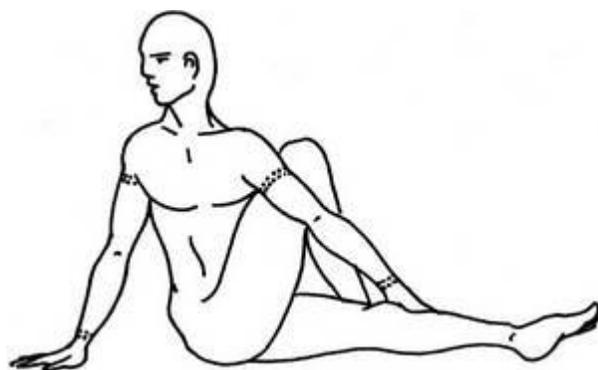
3. Симхасана (поза льва)



Примите семичленную позу: сукхасану, сиддхасану, ваджрасану или падмасану. Откройте рот и максимально высуньте вперед язык. Пальцы расставлены в стороны. Удерживайте напряженные кисти рук над коленями в течение 1 минуты.

Эффект: данная асана очень хорошо излечивает все болезни горла, например, ангину или болезни, связанные с вишуддха-чакрой, она также способствует сильному подъему энергии. Иногда вы можете почувствовать тошноту во время ее выполнения – это означает подъем энергии к верхним чакрам.

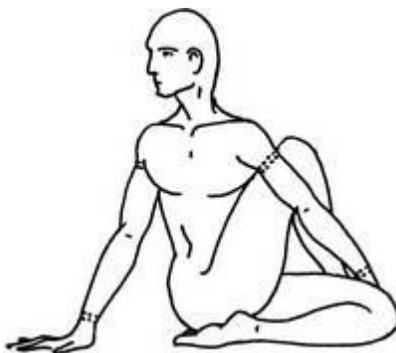
4. Вакрасана (скручивающая поза)



Сядьте, вытянув вперед обе ноги. Затем согните в колене левую ногу и поместите ее за колено правой. Возьмитесь правой рукой за левую стопу, перебросив ее через левое колено. Корпус разверните максимально влево, и левую руку поместите сзади, как опорную. Поверните голову максимально влево, взгляд направлен вверх.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

5. Матсиендрасана (поза Матсиендры)



Эта поза выполняется точно так же, как и предыдущая, только ногу, которая в вакрасане была прямой, вы сгибаете в колене, и помещаете рядом с ягодицей, при этом нога полностью прижата к полу. Скручивание тела происходит точно таким же образом, как и в предыдущей позе.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

Эффект: вакрасана и матсиендрасана усиливают приток праны к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы начинают интенсивно обеспечиваться праной. Таким образом устраняются засоры в нади с правой и левой сторон тела. Нади очищаются, энергия течет свободно и легко.

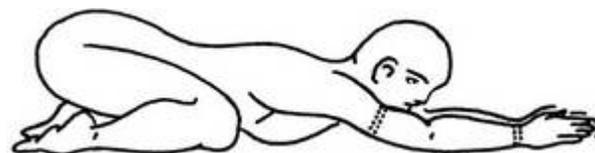
6. Матсиасана (поза рыбы)



Сядьте в падмасану или, если не можете, в сукхасану и ложитесь спиной на пол. Затем прогните спину и поставьте голову на макушку так, чтобы в спине был прогиб, пальцами рук возьмитесь за большие пальцы ног, если вы лежите в падмасане, если же вы находитесь в сукхасане, просто обопритесь на локти и положите руки вдоль тела.

Эффект: матсиасана – прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. В нашем теле в районе верхнего нёба находится мистическая луна, выделяющая нектар бессмертия, но этот нектар постоянно сгорает в огне внутреннего солнца, находящегося в манипура-чакре, поэтому наше тело стареет. Однако некоторые асаны и мудры способствуют обратному процессу – накоплению нектара в теле и омоложению. Матсиасана – одна из таких асан.

7. Ардха-курмасана (половинная поза черепахи)



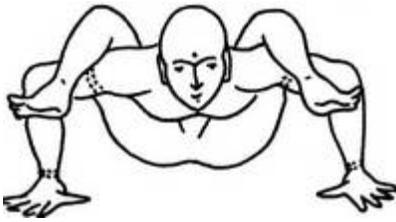
Сядьте на пятки и разведите колени как можно шире, ладони сложены вместе. Ложитесь на пол, руки со сложенными ладонями вытягиваются вперед. Нужно стараться коснуться грудью пола, при этом не отрывая ягодицы от пяток. Смотрите вперед, выполняя, как и в других асанах, «фронтальный взгляд» (бхрумади-дришти).

8. Курмасана (поза черепахи)



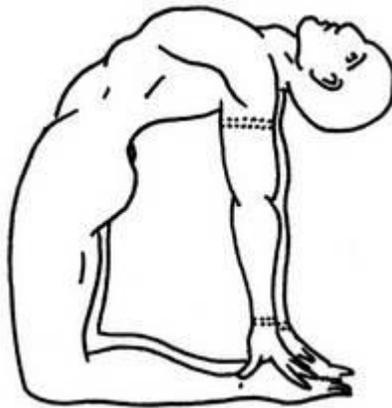
Сядьте, вытянув ноги перед собой. Наклонитесь вперед, просунув руки под коленями как можно дальше и стараясь коснуться головой пола.

9. Куккутасана (поза петуха)



Не выходя из предыдущего положения, приподнимитесь на руках так, чтобы тело балансировало только на кистях рук. Ноги удерживайте как можно более прямыми. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

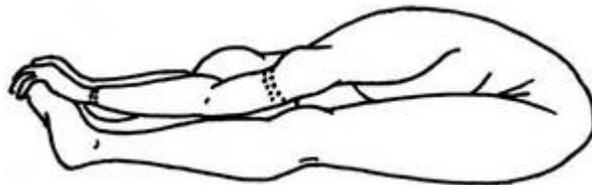
10. Ардха-устрасана (половинная поза верблюда)



Встаньте на колени и, прогнувшись в спине, возьмитесь пальцами за пятки. Прогнитесь как можно сильнее.

Эффект: комплекс асан построен таким образом, чтобы развязать узлы в позвоночнике. Для этого чередуются позы с прогибом назад и наклоном вперед. Это позволяет сделать позвоночник гибким, что может не только устранить сколиоз, но и полностью очистить центральный канал.

11. Пашчимоттанасана (поза вытянутой задней части тела)



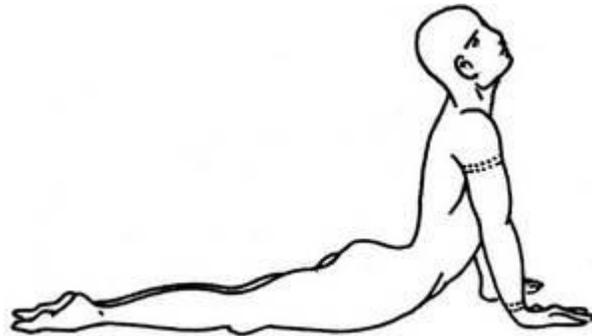
Сядьте, вытянув ноги вперед. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен.

Эффект: эта поза является одной из самых эффективных в комплексе. В тантрах йоги говорится, что ежедневно выполняя ее в течение трех часов, можно пробудить энергию Кундалини и войти в самадхи.

Также пашчимоттанасана излечивает все болезни желудка и сильно разжигает огонь пищеварения, а сильный элемент огня – потенциал пробуждения Кундалини, поэтому в писаниях рекомендуется не есть и не пить холодную пищу и напитки.

12. Бхуджангасана (поза змеи)

1 вариант



Принимается положение лежа на животе. Опираясь ладонями в пол на уровне плеч, с вдохом медленно поднимайтесь в следующем порядке: сначала отрывайте от пола голову, затем постепенно и все остальные части тела. Максимально прогнувшись, вы фиксируетесь в этом положении. Мышцы ног и ягодиц должны быть напряжены – это способствует более интенсивному подъему энергии. Задержавшись в этом положении некоторое время, с выдохом начинаете медленно опускаться. В конце выдоха вы медленно кладете голову на пол. Отдохните, лежа на полу, а затем вновь начинайте упражнение. Выполните это упражнение несколько раз.

2 вариант

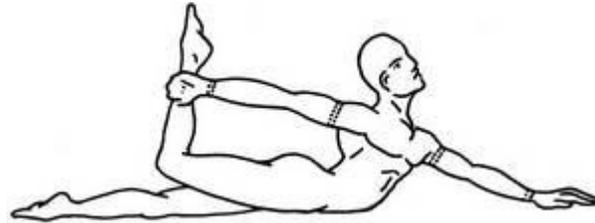


Поднимитесь вверх вышеупомянутым способом, а затем поверните голову максимально влево, посмотрев через левое плечо на пятку правой ноги, при этом корпус остается прямым, поворачивается только шея. Затем верните голову в прямое положение и поверните ее максимально вправо, посмотрев через правое плечо на пятку левой ноги. Затем верните голову в прямое положение и с выдохом медленно опускайтесь на пол.

Эффект: бхуджангасана является великолепным упражнением для исправления искривлений позвоночника. Она также сильно разжигает огонь пищеварения и устраняет болезни желудка. С помощью этой позы пробуждается энергия Кундалини.

13. Дханурасана (поза лука)

1 вариант

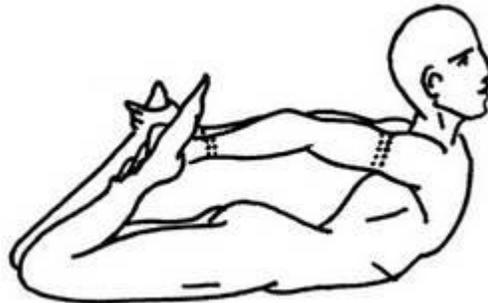


Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Затем вернитесь в исходное положение и выполните то же упражнение с другой ногой.

В перерыве между асанами, лежа на животе, несколько секунд вы отдыхаете в макарасане (позе крокодила): лежа на животе, положите на пол, на уровне головы, сначала левую ладонь, сверху на нее правую, и ложитесь правой щекой на тыльную сторону правой ладони. Это поза для релаксации. Она способствует глубокому расслаблению и восстанавливает естественный ритм дыхания.

2 вариант

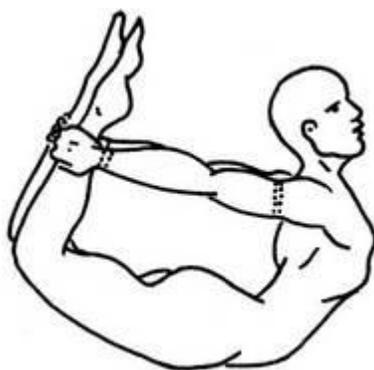


Исходное положение – лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект: второй вариант дханурасаны, иногда называемый также мандукасаной (позой лягушки), способствует активизации внутренней энергии за счет давления на канду. На двенадцать пальцев выше муладхара-чакры находится область, называемая кандой, корень всех энергетических каналов в теле. Давление на канду активизирует энергию Кундалини.

Отдохните несколько секунд в макарасане.

3 вариант



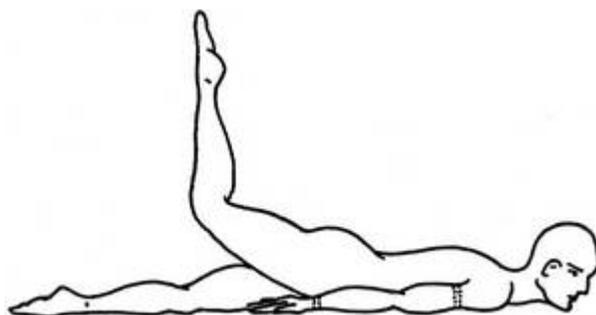
Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево.

Отдохните несколько секунд.

Эффект: эта асана также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

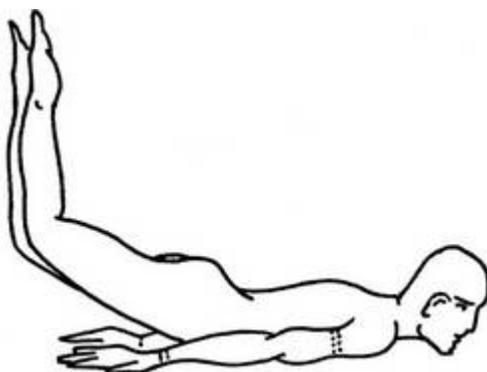
14. Салабхасана (поза саранчи)

Вариант первый



Исходное положение – лежа на животе. Положите руки, сжатые в кулаки, вдоль тела или под бедра. Опираясь на руки и подбородок, приподнимите правую ногу максимально вверх. Зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд, а затем опустите правую ногу на пол и поднимите вверх левую на такое же время.

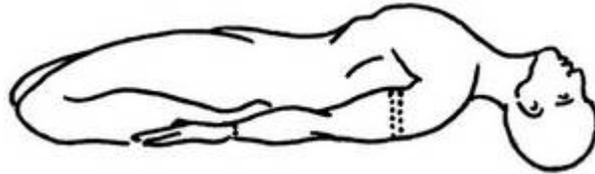
Вариант второй



Затем, немного отдохнув, поднимите вверх обе ноги, при этом мышцы ног напряжены, и зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд. После этого опустите ноги на пол и отдохните несколько секунд.

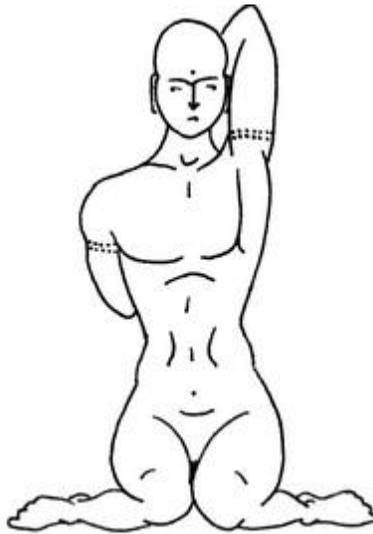
Эффект: в этой позе происходит давление на канду, и внутренняя энергия Кундалини начинает активизироваться. Салабхасана способствует очищению каналов (нади) головы, верхних и нижних чакр.

15. Супта-ваджрасана (поза алмаза лежа)



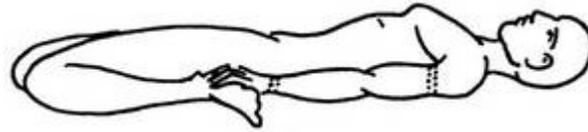
Сядьте ягодицами на пятки, колени сложены вместе. Эта поза называется ваджрасана. Затем медленно ложитесь на пол спиной, руки располагаются вдоль тела.

16. Гомукхасана (поза «голова коровы»)



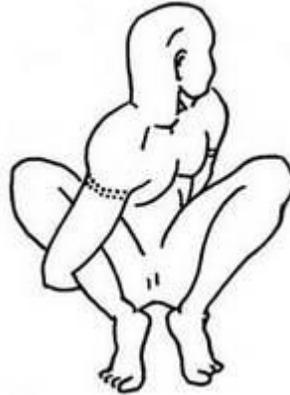
Сядьте ягодицами на пол, голень и стопы размещаются по бокам от тела. Стопы располагаются перпендикулярно телу и голени. Разведите руки в стороны, затем поднимите правую руку над головой, а левую опустите вниз за спину. Сгибая руки в локтях, соедините их вместе в замке за спиной, причем локоть поднятой вверх руки находится за головой. Позвоночник держите прямо. Выполнив это упражнение, разведите руки в стороны и поменяйте их. Это принцип очищения левого и правого каналов – сначала активизация левых, потом – правых частей тела.

17. Супта-вирасана (поза героя лежа)



Продолжая находиться в предыдущем положении, опустите руки вдоль тела и ложитесь на пол спиной.

18. Пашасана (поза петли)



Поднимитесь и сядьте на корточки, удерживая равновесие на пальцах ног. Разведите руки в стороны, затем пропустите правую руку под правым коленом, а левую заведите за спину. Соедините их в замок за спиной, образовав, таким образом, руками петлю. Выполнив упражнение, поменяйте руки.

19. Врикасана (поза дерева)



Встаньте прямо. Поставьте левую стопу на внутреннюю сторону правого бедра, колено отведите максимально влево. Руки соедините ладонями вместе (жест «намастэ») и поднимите их над головой. Чтобы хорошо сохранять равновесие, сконцентрируйте внимание на одной точке.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

20. Гарудасана (поза мистической птицы Гаруды)

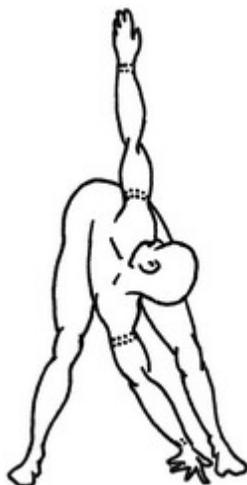


Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху.

Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.

21. Триконасана (поза треугольника)

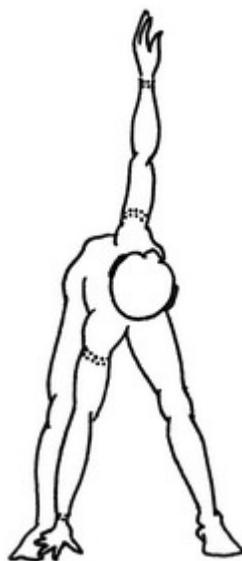
1 вариант



Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и, разворачиваясь вправо, поставьте левую руку с внешней стороны правой стопы. Правая рука отводится вверх, взгляд направлен на ладонь. Таким образом выполняется скручивание тела. Важно, чтобы колени в этом положении не сгибались.

Зафиксируйтесь так на некоторое время, а затем зеркально поменяйте положение.

2 вариант

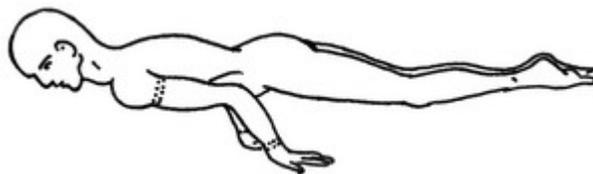


Примите исходное положение как в первом варианте. Медленно разведите руки в стороны и опустите левую руку к левой стопе, не сгибая ног в коленях. Правая рука идет вверх. Смотрите вверх на ладонь правой руки. Выполнив это упражнение, медленно поднимитесь.

Выполните это упражнение на другую ногу.

Эффект: за счет сильного скручивания очищаются энергетические каналы во всех внутренних органах и нижних частях тела.

22. Майюрасана (поза павлина)

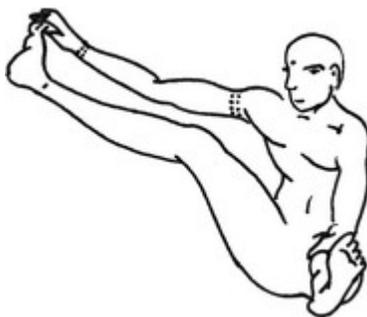


Поставьте ладони на пол, при этом пальцы направлены назад. Опираясь локтями в живот, оторвите ноги от пола. Удерживайте тело в горизонтальном положении, балансируя на руках. Зафиксируйтесь на 10-20 секунд.

Эффект: майюрасана – наилучшая поза для усиления элемента огня. В тантрах йоги говорится, что тот, кто регулярно выполняет ее, может переваривать даже яд кобры. Сильный элемент огня – это потенциал вхождения в самадхи.

23. Ардха-дханурасана (половинная поза лука)

1 вариант



Сядьте на пол, вытянув вперед ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног. Отведите правую ногу максимально вправо, стараясь держать ее прямой. Зафиксируйтесь в этом положении.

Выполните это упражнение для другой ноги.

2 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмитесь правой рукой за пальцы левой ноги и пальцами левой руки за пальцы правой ноги. Подтяните левую стопу к правому уху и зафиксируйтесь в этом положении.

Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

3 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмите правую стопу и медленно поместите ее за голову. Руки поместите перед грудью, ладонями друг к другу (намастэ).

Затем поменяйте ноги.

Эффект: эта асана называется также урдхва-ретасана. Она позволяет сублимировать сексуальную энергию и поднять семя вверх. Это очень важно, т.к. семя – это нектар бессмертия, дошедший до свадхистана-чакры. Поэтому в сутрах говорится, что йогин, поднявший семя вверх, обретает божественное тело.

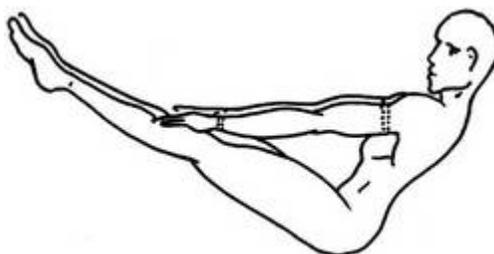
24. Джатхара-паривартанасана (поза скручивания желудка)



Исходное положение – лежа на спине. Поднимите соединенные вместе ноги вверх и опустите их вправо на пол, под прямым углом к телу. Руки лежат на полу, разведенные в стороны. Старайтесь держаться пальцами правой руки за пальцы ног, не сгибая ноги в коленях. Поверните голову влево, в противоположную сторону от ног, но плечи не отрывайте от пола. Таким образом происходит скручивание тела.

Затем поднимите ноги вверх и положите их влево. Выполните то же самое упражнение, но в противоположную сторону.

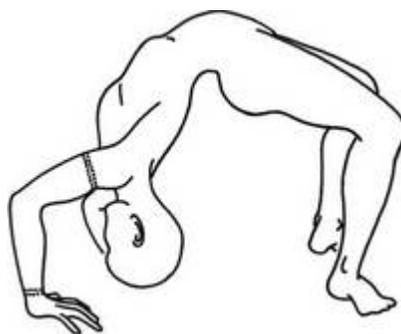
25. Утттанасана (поза лодки)



Сядьте на ягодицы. Сделав их точкой опоры, поднимите ноги вверх так, чтобы образовался угол в 90 градусов. Руки размещаются параллельно полу, ладонями вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Эффект: эта поза рекомендована богом Шивой в «Вигьяна Бхайрава тантре» для достижения контроля над семенем. В этой позе мы напрягаем мышцы, позволяющие направлять сексуальную энергию и семя вверх.

26. Чакрасана (поза колеса)



Это мостик со стойкой на голове. Лежа на полу, поднимите туловище вверх, опираясь ладонями и стопами в пол. Затем поставьте голову на пол и зафиксируйтесь в этом положении на 1-2 минуты.

27. Ролик



Лежа на полу, прижмите бедра к груди, обхватите голени руками и прижмите голову к коленям. Покачайтесь в таком положении на спине вперед-назад и вправо-влево.

28. Карнапидасана (поза давления на уши)



Лежа на полу, поместите ноги назад, согнув колени, закрыв ими уши. Руками возьмитесь за стопы и притяните их к себе, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько минут. Глаза закрыты.

29. Халасана (поза плуга)



Из положения карнапидасана выпрямите ноги, касаясь пальцами ног пола. Руки положите в противоположную сторону. В этой позе выполняйте ашвини-мудру и визуализируйте, как у вас из копчика вдоль позвоночника энергия поднимается вверх в аджна-чакру. Обратите внимание, чтобы колени не сгибались.

Эффект: эта асана омолаживает тело, препятствует сгоранию нектара бессмертия, пробуждает энергию Кундалини и способствует раскрытию муладхара-чакры.

30. Випарита-карани (перевернутое положение тела)



Из положения халасана поднимите ноги вверх, поддерживая поясницу руками. Сконцентрируйтесь на аджна-чакре, представляя, как из копчика вдоль позвоночника красное пламя поднимается к аджна-чакре.

Эффект: випарита-карани называется так потому, что в ней мистическая луна на макушке головы и солнце в манипура-чакре меняются местами, и нектар бессмертия скапливается в теле. В тантрах йоги говорится, что у йогина, выполняющего випарита-карани, исчезают седые волосы и морщины, а тот, кто выполняет эту мудру длительное время по три часа в день, побеждает смерть (т.е. входит в самадхи). Эта мудра считается наилучшей для избавления от мирских желаний, т.к. энергетические каналы в нижней части тела очищаются, а энергия входит в центральный канал (сушумну) и раскрывает верхние чакры. Если эта поза выполняется с ашвини-мудрой, то это способствует пробуждению энергии Кундалини и открытию муладхара-чакры.

Выполняйте это упражнение, начиная с 5 минут, доведя до получаса или более. После выполнения асаны опустите ноги за голову и затем медленно, позвонок за позвонком, опускайте на пол спину и ноги.

Комплекс асан закончен.

После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в шавасане (поза лежа для релаксации).

31. Шавасана (поза лежа)



Шавасана выполняется следующим образом: вы лежите на спине, ноги разведены, расстояние между стопами около 50 см, руки лежат ладонями вверх, вдоль тела, на расстоянии 10-15 см от него. Полностью расслабьтесь. Для этого напрягите мышцы лица и средней части живота, а затем расслабьте их, тогда хорошо расслабится все тело.

В шавасане можно выполнять медитации, в которые имеются посвящения.

Комплекс асан второй ступени

1. Тадасана (самастхити)



Рис. 1.1

Тада – означает гора. Сана – означает колонна, прямо, неподвижно. Стхити – стоять спокойно, устойчиво. Тадасана, таким образом, передает позу, в которой нужно стоять твердо и прямо, как гора. Это основная поза стоя.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются.
2. Соедините колени, подтяните коленные чашечки вверх, сократите бедра и подтяните бедренные мускулы назад.
3. Живот держите внутрь, грудь вперед, спину вытянутой, шею прямой.
4. Не располагайте вес тела ни на пятки, ни на носки, распределите его ровно на всю ступню.

5. Идеально в тадасане руки поднимаются над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам (рис.1.1).

Все последующие позы стоя будут начинаться именно с этой стойки ученика в тадасане, с опущенными руками.

При такой постановке бедра сокращаются, область муладхары и живота втягивается внутрь, а грудь выдвигается при этом вперед. Это способствует ощущению легкости, и ум обретает живость.

2. Врикасана (поза дерева)



Рис. 2.1

Врикса – означает дерево.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра так, чтобы ступня опиралась на бедро, а пальцы были направлены вниз.
3. Балансируя на левой ноге, ладони рук соедините и поднимите вверх над головой (рис. 2.1).
4. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите глубоко. Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь снова в тадасану.
5. Повторите позу, балансируя на правой ноге, а левую держа согнутой в колене, пятку расположив у основания правого бедра. Сохраняйте позу в течение такого же времени, как и предыдущую, а затем возвратитесь в тадасану и расслабьтесь.

Поза тонизирует мускулы, развивает чувство устойчивости и концентрацию.

3. Уттхита-триконасана (поза треугольника)

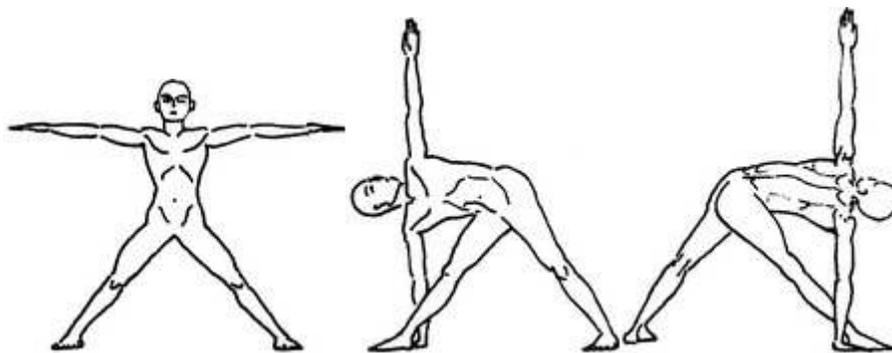


Рис. 3.1

рис.3.2

рис. 3.3

Уттхита – означает протянутость, протянуть, вытянуть. Трикона (три – три, кона – угол) означает треугольник. Это поза стоя, в виде треугольника.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 – 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз и держите их параллельно полу (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню слегка направо и держите левую ногу вытянутой и напряженной в колене.
4. Выдохните, согните туловище вправо, а правую ладонь расположите к правой лодыжке. Если возможно, то ладонь полностью положите на пол.
5. Вытяните левую руку вверх, приведя ее на одну линию с правым плечом, и напрягите туловище. Задняя сторона ног, поясница и спина должны составлять одну линию. Смотрите на большой палец вытянутой левой руки. Держите правое колено твердо, подтягивая коленную чашечку вверх, колено обратите в направлении носка ступни (рис. 3.2 и 3.3).
6. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Затем поднимите правую ладонь от пола. Вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).
7. Теперь, повернув левую ступню на 90 градусов влево, и правую ступню слегка вправо, продолжайте выполнять все положения от п.2 до п.6, только в противоположном направлении. Затем вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).
8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана тонизирует мышцы ног, раскрывает каналы в ногах и бедрах. Она очищает нади в спине и шее, укрепляет лодыжки и развивает каналы в области груди.

4. Паривритта-триконасана (перевернутая поза треугольника)



Рис. 4.1

рис. 4.2

Паривритта – означает вращаться, поворачиваться кругом или назад. Трикона – треугольник. Паривритта-триконасана – это контрпоза к уттхита-триконасане.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и поставьте ноги прыжком врозь на 1 – 1,2 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).
2. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню на 60 градусов вправо, левую ногу держите вытянутой и напряженной в колене.
3. Выдохните, поверните туловище в противоположном направлении (направо) и согните его так, чтобы положить левую ладонь на пол около наружной стороны правой ступни.
4. Вытяните правую руку вверх, приведя ее в одну линию с левой рукой. Смотрите на большой палец правой руки (рис. 4.1 и 4.2).
5. Колени держите твердо. Не поднимайте носок правой ступни от пола. Ступня левой ноги, в особенности ее наружный край, должна твердо располагаться на полу.
6. Плечи и лопатки расправьте.
7. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Дышите нормально.
8. Вдохните, поднимите левую ладонь от пола, туловище разогните и возвратитесь в позицию 1 (рис. 3.1).
9. Выдохните, повторите позу в левую сторону, повернув левую ступню на 90 градусов и правую на 60 градусов влево и расположив правую ладонь на полу около наружной стороны левой ступни.
10. Оставайтесь в позе равное количество времени в каждую сторону. Это может быть установлено отсчетом трех или четырех глубоких дыханий.
11. После истечения времени вдохните, поднимите туловище в первоначальное положение, носки поверните вперед, руки держите пока еще в стороны.
12. Выдохните и прыжком примите тадасану (рис. 1.1). Это завершает позу.

Эта асана усиливает течение праны в бедрах, мускулах икр и подколенных сухожилиях, а также активизирует нади в спине, так как эта поза усиливает циркуляцию праны в нижней части спины. Грудь полностью разворачивается. Поза очищает каналы в спине, укрепляет нади живота и задней части бедер.

5. Уттхита-парсваконасана (поза бокового угла)

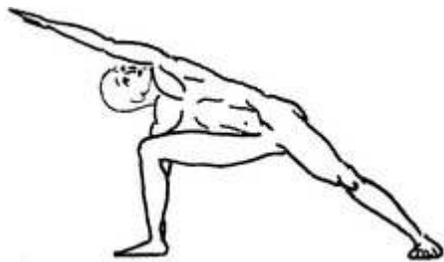


Рис. 5.1

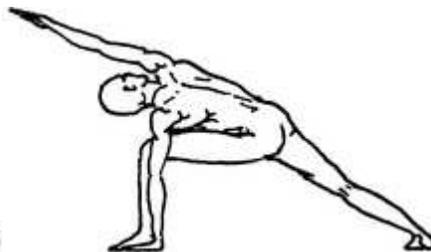


рис. 5.2

Парсва – означает сторона, бок. Кона – угол. Вся поза образует боковой угол.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 – 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).
2. Медленно выдыхая, поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую – слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и твердой в колене. Сгибайте правую

- ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
3. Правую ладонь положите на пол у правой ступни, подмышкой накрывая колено и касаясь наружной его стороны. Вытяните левую руку выше левого уха, голову держите вверх (рис. 5.1 и 5.2).
 4. Уплотните поясницу и натяните подколенные сухожилия. Грудь, бедра и ноги должны быть на одной линии, а чтобы этого достигнуть, подайте грудь назад и вверх. Натяните все части тела, концентрируясь на задней части туловища, в частности, на спине. Расправьте спину, пока весь позвоночник и ребра не почувствуют движение. Должно быть ощущение, что даже кожа напряжена и растянута.
 5. Позу сохраняйте от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите правую ладонь от пола.
 6. Выпрямите правую ногу и поднимите руки в стороны.
 7. Медленно выдыхая, повторите все движения от п.2 до п.5 в противоположную (левую) сторону
 8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана насыщает праной лодыжки, колени и бедра, очищает каналы икр и бедер, активизируются нади в области груди, поясницы и верхней части бедер.

6. Паривритта-парсваконасана (поза перевернутого бокового угла)

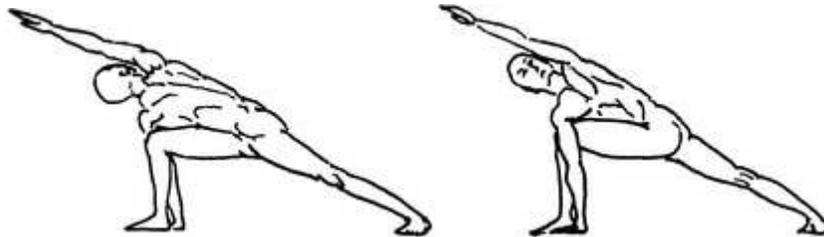


Рис. 6.1

рис. 6.2

Это поза перевернутого бокового угла, контрпоза к уттхита-парсваконасане.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 – 1,5 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов, а левую на 60 градусов вправо. Держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене, сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
4. Выдохните и перенесите левую руку через правое колено, чтобы подмышка касалась наружной стороны правого колена, а ладонь положите на пол у наружной стороны правой ступни (рис. 6.1 и 6.2).
5. Дайте хорошее скручивание спины (вправо), поверните туловище и поднимите правую руку выше правого уха, смотрите вверх на вытянутую руку. Левое колено все время держите твердо.

6. Сохраняйте позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите левую ладонь от пола. Туловище выпрямите и возвратитесь в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.
7. С выдохом повторите все движения от п.3 до п.5 в противоположную (левую) сторону.
8. Во всех случаях время выдержки асаны должно быть одинаковым в каждую сторону. Здесь применяется это общее правило.

Эта поза, будучи более интенсивной, чем паривритта-триколасана, имеет больший эффект, только икры не имеют такого напряжения.

Область самана-вайю находится в более сжатом состоянии, и это усиливает огонь. Образуется хорошая циркуляция праны в области нижних чакр и около позвоночного столба, и они, таким образом, хорошо стимулируются.

7. Вирабхадрасана I (поза героя Вирабхадры)

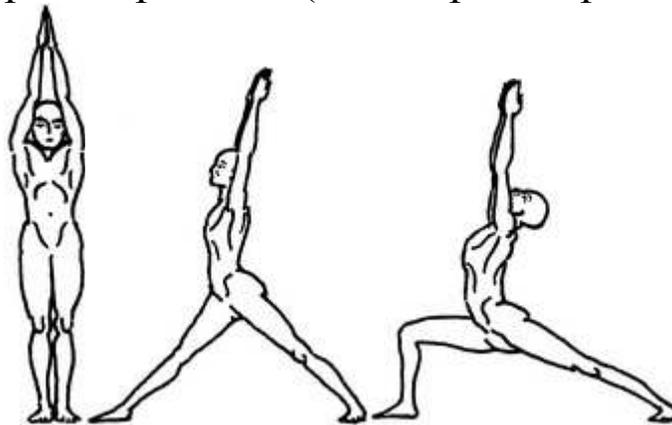


Рис. 7.1

рис. 7.2

рис. 7.3

Асана символизирует могущественного героя, созданного Шивой из его спутанных волос, разрушившего осквернившее себя жертвоприношение Дакши.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Поднимите обе руки над головой, вытянув и соединив ладони (рис. 7.1).
3. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 – 1,5 метра.
4. Выдохните, повернитесь направо, одновременно повернув правую ступню на 90 градусов, а левую – слегка вправо (рис. 7.2). Согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень – перпендикулярна, и между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.
5. Левую ногу вытяните и напрягите в колене.
6. Лицо, грудь и правое бедро должны быть обращены в том же направлении, что и правая ступня. Откиньте голову назад, расправьте спину и смотрите на соединенные ладони (рис. 7.3).
7. Позу удерживайте от 20 до 30 секунд, дышите нормально.
8. Повторите все движения от п.4 до п.6 в противоположную (левую) сторону.
9. Выдохните и прыжком возвратитесь в тадасану.

Все позы стоя требуют больших усилий, эта поза – в особенности.

В этой позе грудь полностью расширена, и это способствует глубокому дыханию. Поза освобождает надбровные дуги в плечах и спине, стимулирует каналы в лодыжках и коленях и освобождает течение праны в шее. Она также усиливает туммо в области бедер.

8. Вирабхадрасана II

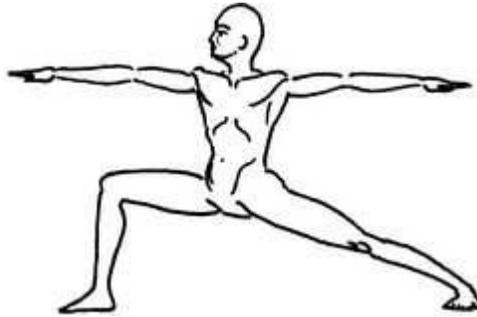


Рис. 8.1

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2-1,5 метра. Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую слегка вправо, держите левую ногу вытянутой и твердой в колене. Напрягите подколенные мышцы левой ноги.
4. Выдохните и согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно, а голень перпендикулярна полу, и чтобы между правым бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой (рис. 8.1)
5. Руки вытяните в стороны с ощущением, что как будто их тянут с противоположных сторон.
6. Поверните лицо направо и смотрите на правую ладонь. Задние мускулы левой ноги должны быть полностью растянуты. Задняя сторона ног, верхняя часть бедер и спина должны быть на одной линии.
7. Сохраняйте позу от 20 до 30 секунд. Дышите глубоко. Вдохните и возвратитесь в позицию 2.
8. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую – слегка влево. Согните левое колено и продолжайте выполнять все движения от п.3 до п.6 в противоположную (левую) сторону.
9. Вдохните и возвратитесь в положение 2. Затем выдохните и прыжком примите тадасану.

От упражнений в этой асане ноги активно наполняются праной и становятся сильными. Поза освобождает от затекания и судорог в икрах и бедрах, стимулирует надбровные дуги в ногах и спине, а также тонизирует нижние чакры. Мастерство в позах стоя подготавливает к практике более сложных асан со сгибанием вперед, которые будут выполняться с легкостью.

9. Вирабхадрасана III



Рис. 9.1



рис.9.2

Поза является интенсивным продолжением вирабхадрасаны I (рис. 7.3).

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 – 1,5 метра.
3. Продолжайте все движения и примите заключительную позу вирабхадрасаны I в правую сторону (рис. 7.3).
4. Выдохните, согните туловище вперед и расположите грудь на правое бедро. Сохраняйте руки вытянутыми, ладони держите вместе (рис. 9.1). Задержитесь в этом положении в течение двух дыхательных циклов.
5. Затем выдохните и одновременно поднимите левую ногу от пола, качнув тело слегка вперед. Правую ногу напрягите и сделайте ее твердой, как кочерга (рис. 9.2).
6. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд при глубоком и ровном дыхании.
7. Во время балансирования все тело (кроме правой ноги) держится параллельно полу. Правая нога полностью вытянута и напряжена, она перпендикулярна полу. Задняя часть правого бедра также натянута. Руки и левая нога должны иметь такое ощущение, как будто их тянут в противоположные стороны.
8. Выдохните и возвратитесь в положение позы вирабхадрасаны I (рис. 7.3).
9. Выпрямите ноги (рис. 7.2), развернитесь в противоположную сторону и выполните все движения в левую сторону от п.3 до п.8.
10. Выпрямите согнутое колено, развернитесь носками и лицом вперед (рис. 7.1), прыжком приняв тадасану.

Асана передает гармоничность, равновесие, устойчивость и силу, достигаемую практикой этой асаны. Она способствует тонизированию и натягиванию каналов в области живота и паха, наполняет и усиливает надбровные дуги в ногах. Все движения этой асаны способствуют улучшению гибкости спины. Асана помогает освоить правильную стойку на всей ступне, с подобранным животом. Она дает телу и уму живость.

10. Ардха-чандрасана (поза полумесяца)

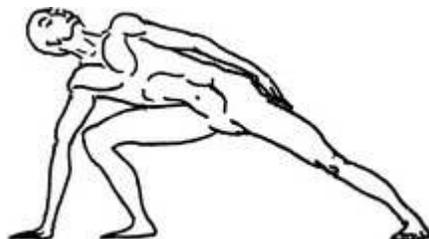


Рис. 10.1

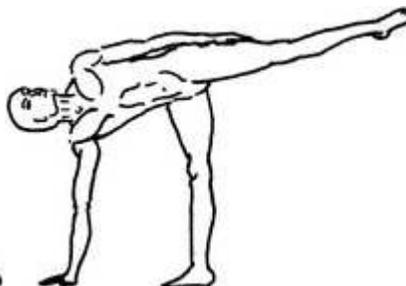


рис. 10.2

Ардха – означает половина. Чандра – луна. Поза напоминает полумесяц.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1), а затем сделайте уттхита-триконасану (рис. 3.2), следуя ранее описанной технике.
2. Когда триконасана сделана в правую сторону, выдохните и расположите правую ладонь примерно на расстоянии 30 см от правой ступни, согнув в то же время правое колено и придвинув левую ступню к правой (рис. 10.1).
3. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхательных цикла. Затем выдохните и поднимите левую ногу от пола, обратив ее носком вверх. Выпрямите правую руку и правую ногу.
4. Положите левую ладонь на левое бедро, вытянитесь и хорошо расправьте плечи. Грудь разверните влево. Сохраняйте равновесие (рис. 10.2).
5. Вес тела сосредоточьте на правой ступне и бедре, правая рука является только поддержкой для управления равновесием.
6. Позу удерживайте 20-30 секунд, дышите глубоко и ровно. Затем опустите левую ногу на пол и возвратитесь в триконасану (рис. 3.2).
7. Повторите позу в левую сторону.

Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она насыщает праной нижнюю часть спины и каналы, мышцы ног, укрепляет колени. Вместе с другими позами стоя эта асана очищает самана-вайю и огонь в манипуре.

Ограничение для людей со слабым сердцем.

11. Уттхита-хаста-падангустхасана (поза поднятой вверх ноги)

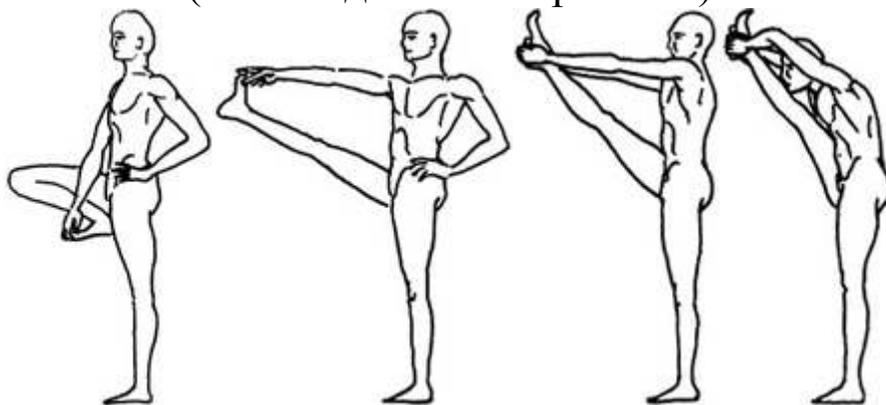


Рис. 11.1

рис. 11.2

рис. 11.3

рис. 11.4

Уттхита – значит вытянутый. Хаста – рука. Падангустха – означает палец на ноге или носок. Поза выполняется стоя на одной ноге, другая вытягивается вперед, руки удерживают носок ноги, а голова прикасается к вытянутой ноге.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Выдохните, поднимите правую ногу, согнув ее предварительно в колене и ухватив средним и указательным пальцем правой руки за большой палец ноги.
3. Левую руку положите на верхнюю часть левого бедра, сохраняйте баланс и сделайте два дыхательных цикла (рис. 11.1).
4. Выдохните, выпрямите и растяните вперед правую ногу (рис. 11.2), сделайте два дыхания.
5. По укреплению в этой позиции, возьмите правую ступню двумя руками и продолжайте поднимать ногу еще выше (рис. 11.3). Сделайте еще два дыхания.

6. Теперь, с выдохом, положите сначала лоб, затем нос и подбородок на ногу выше колена, к голени (рис. 11.4). Оставайтесь в этом положении и сделайте несколько глубоких дыханий.
7. Выдохните, освободите руки, опустите правую ногу на пол и поднимите левую вперед.
8. Повторите позу в другую сторону, балансируя на правой ноге и поднимая левую вперед.
9. Балансирование в позициях 5 и 6 трудно и не может быть достигнуто без хорошего овладения позицией 4.

Асана активно стимулирует надбровные изгибы и делает их сильными, а балансирование способствует устойчивости.

12. Парсвоттанасана (поза наклона кпереди стоящей ноге)

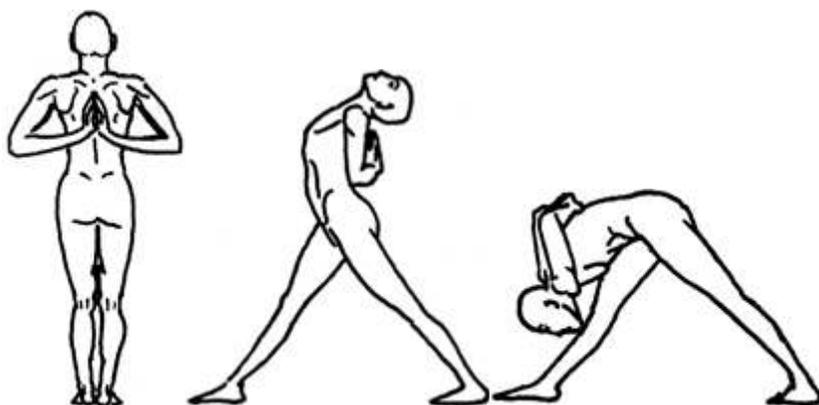


Рис. 12.1

рис. 12.2

рис. 12.3

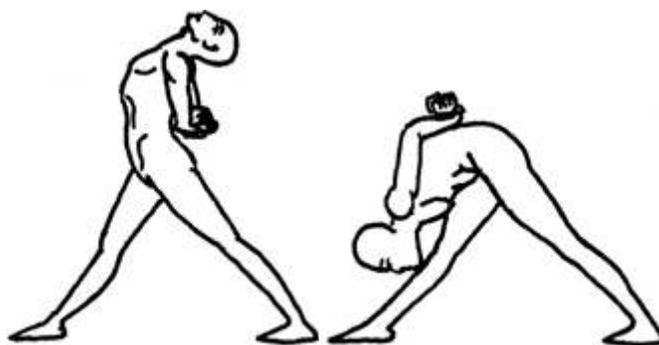


Рис. 12.4

рис. 12.5

Парсва – означает сторона или бок. Уттана (ут – напряжение, тан – растягивать, натягивать, удлинять) – означает напряженное вытягивание. В этой позе сторона груди напряженно вытягивается.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Глубоко вдохните и вытяните тело вперед.
2. Соедините ладони за спиной и оттяните плечи и локти назад.

3. Выдохните, поверните запястья и приведите сложенные ладони в такое положение, чтобы пальцы были на уровне лопаток (рис. 12.1). Такое складывание рук – это жест приветствия «намастэ», только в этой асане руки находятся сзади.
4. Вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1-1,1 метра. Приняв это положение, выдохните.
5. Вдохните и поверните туловище вправо. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, сохраняя носок и пятку в линию с туловищем. Поверните левую ступню на 75-80 градусов вправо, сохраняя ступню вытянутой, а ногу – напряженной в колене. Откиньте голову назад (рис. 12.2).
6. Выдохните, согните туловище вперед и расположите голову на правом колене. Напрягите спину и постепенно вытягивайте спину и шею, пока нос, губы, а затем и подбородок не коснутся ноги за правым коленом (рис. 12.3).
7. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд, дышите нормально. Затем медленно подвиньте голову и туловище к левому колену, поворачиваясь в пояснице. В то же время поверните левую ступню на 90 градусов влево и правую на 75 – 80 градусов тоже влево. Поднимите туловище и голову и отведите их насколько возможно назад, не сгибая правой ноги. Это движение должно быть сделано на одном вдохе.
8. Выдохните, согните туловище вперед, положите голову на левое колено, а затем, постепенно растягивая шею, дотянитесь подбородком за левое колено, как в п.6 (рис. 12.3).
9. После удерживания позы от 20 до 30 секунд при нормальном дыхании, вдохните, подвиньте голову к середине, а ступни в их первоначальное положение, чтобы носки были направлены вперед, затем поднимите туловище.
10. Выдохните, прыжком примите тадасану, освободив руки из заднего положения.
11. Если не удастся сложить руки за спиной, то можно сделать захват запястий и следовать вышеуказанной технике (рис. 12.4 и 12.5).

Эта асана освобождает надбровные дуги в ногах и пояснице, устраняя их скованность, делает энергетические каналы в спине и пояснице эластичными. В то же время, когда голова опускается за колено, область в районе живота сдавливается и тонизируется. Запястья приобретают свободу, и всякая скованность в них исчезает. Поза также тонизирует и наполняет праной плечи, исправляя отклонения и засоры. Правильная поза значительно отводит плечи назад, и это способствует глубокому дыханию.

13. Прасарита-падоттанасана I (поза наклона с широко расставленными ногами)

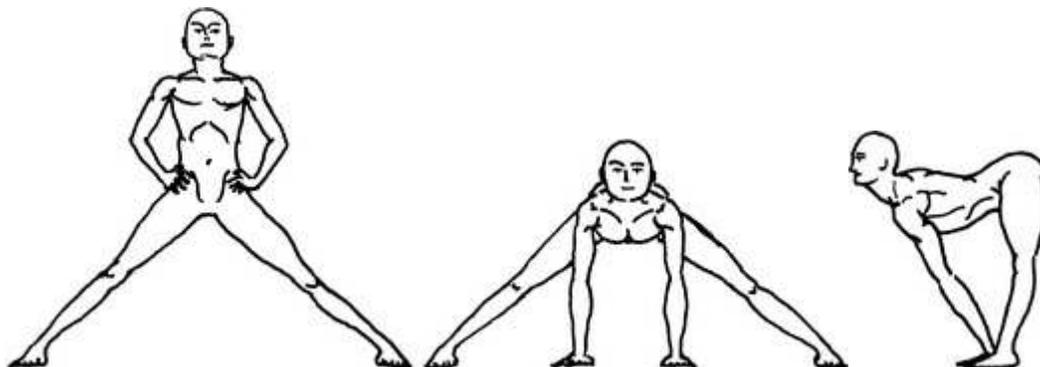


Рис. 13.1

рис. 13.2

рис. 13.3

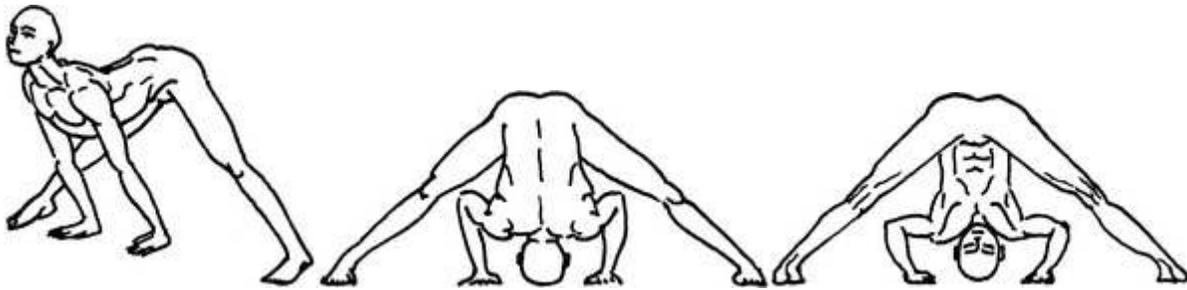


Рис. 13.4

рис. 13.5

рис. 13.6

Прасарита – означает расширять, распространять, вытягивать. Пада – означает ступня. Это поза с расширенными и чрезвычайно напряженными, вытянутыми ногами.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Вдохните, положите руки на бедра и расширьте ноги на 1,4-1,6 метра (рис. 13.1).
3. Напрягите ноги, подтягивая коленные чашечки вверх. Выдохните и положите ладони на пол между ног, на линии плеч (рис. 13.2, передний вид).
4. Вдохните и поднимите голову вверх, сохраняя спину вогнутой (рис. 13.3, 13.4, боковой вид).
5. Выдохните, согните локти и расположите макушку головы на пол, сохраняя тяжесть тела на ногах (рис. 13.5 и 13.6). Не возлагайте вес тела на голову. Обе ступни, обе ладони и голова должны быть на одной прямой линии.
6. Оставайтесь в позе 30 секунд, дышите глубоко и ровно.
7. Вдохните, поднимите голову от пола и выпрямите руки в локтях. Голову держите высоко, спину вогнутой, как в позиции 4 (рис. 13.3).
8. Выдохните и встаньте, как в позиции 2 (рис. 13.1).
9. Прыжком примите тадасану.

14. Прасарита-падоттанасана II

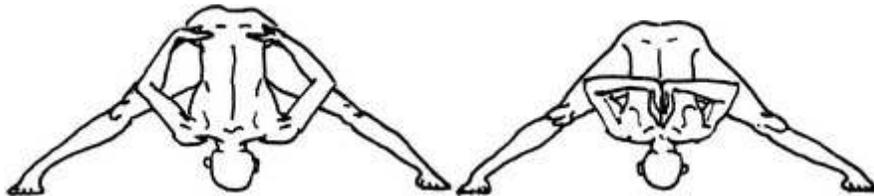


Рис. 14.1

рис. 14.2

Эта поза является усложнением предыдущей. Вместо того чтобы класть руки на пол, оставьте их на бедрах (рис. 14.1) или согните их позади в «намастэ» (рис. 14.2), как описано в парсвоттанасане (рис. 12.1). В таком положении напряжение ног усиливается.

В этой позе подколенные сухожилия и мускулы полностью вовлекаются в действие, в то время как к корпусу и голове усиливается прилив праны.

Все описанные ранее позы необходимы для начинающих. По мере продвижения, практикующий приобретает хорошую гибкость и очищенные нади, и тогда с позами стоя можно будет расстаться, хотя будет очень желательно периодически их выполнять.

15. Паригхасана (поза перекладины)

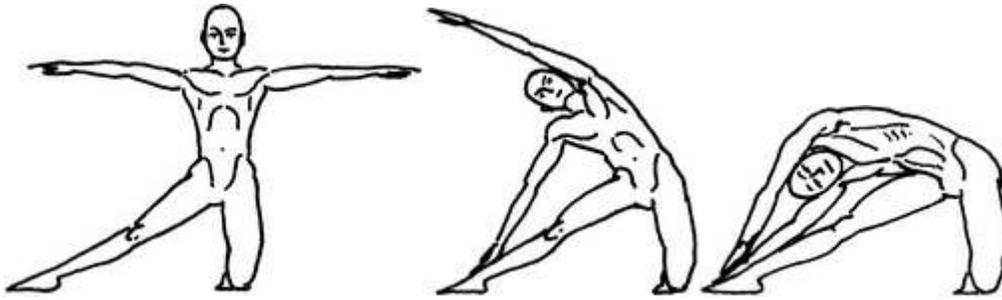


Рис. 15.1

рис. 15.2

рис. 15.3

Паригха – означает перекладина, брусок, что используется при запирании ворот. Поза напоминает поперечную перекладину, которой запирают ворота, отсюда название.

1. Встаньте на колени на пол, лодыжки вместе.
2. Вытяните правую ногу в правую сторону и держите ее на линии с туловищем и левым коленом. Правую ступню развернуть вправо, ногу держать твердо, не сгибая в колене.
3. С вдохом разведите руки в стороны (рис. 15.1). Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхания.
4. Выдохните, пригните туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге (рис. 15.2). Расположите правое предплечье и запястье на правой голени и лодыжке соответственно, ладонью вверх. Правое ухо тогда будет лежать на верхней части правой руки. Перенесите левую руку через голову и коснитесь ладонью ладони правой руки. Левое ухо тогда будет касаться левой руки в ее верхней части (рис. 15.3).
5. Оставайтесь в этой позиции от 30 до 60 секунд, дышите нормально.
6. Вдохните, приведите туловище и руки обратно в позицию 3. Согните правую ногу и встаньте на оба колена. Лодыжки держите вместе.
7. Повторите позу в другую сторону, проделывая все эти движения наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в каждую сторону.

В этой позе напрягается область таза. Нади в области живота с одной стороны растягиваются, в то время как с другой – сжимаются. Это стимулирует нади и ток праны в области самана-вайю. Прана-вайю и апана-вайю также усиливаются. Также очищаются каналы в спине.

16. Устрасана (поза верблюда)

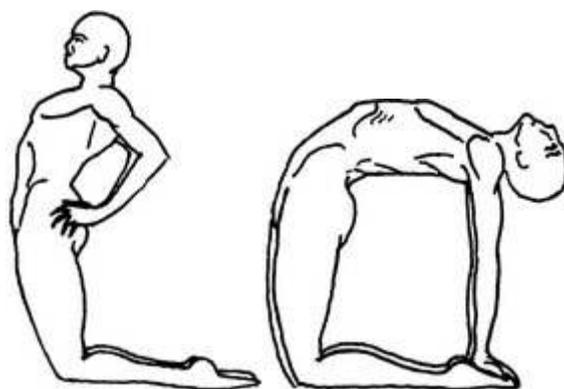


Рис. 16.1

рис. 16.2

Устра – означает верблюд.

1. Встаньте на колени на пол, бедра и ступни вместе, носки обращены назад и опираются на пол.
2. Положите ладони на ягодицы. Вытяните бедра, согните спину назад и растяните бедра (рис. 16.1).
3. Выдохните, положите ладони на соответствующие пятки. Если возможно, то расположите ладони на подошвах.
4. Давите ладонями на ступни ног, откиньте голову назад, приближая спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярно полу.
5. Сблизьте ягодицы и напрягите нижнюю часть спины и район копчика еще больше, сохраняя шею вытянутой назад (рис. 16.2).
6. Оставайтесь в этой асане около 30 секунд, дышите нормально.
7. Освободите руки одну за другой и положите их на ягодицы (рис. 16.1), затем сядьте на пол и расслабьтесь.

Асана активно стимулирует энергетические каналы плеч и спины, наполняя и усиливая их. Вся спина изгибается назад и тонизируется. Эта поза благоприятна для очищения, стимуляции и усиления активизации нади спины, груди, бедер, шеи и живота.

17. Уткатасана (поза сидящего на стуле)

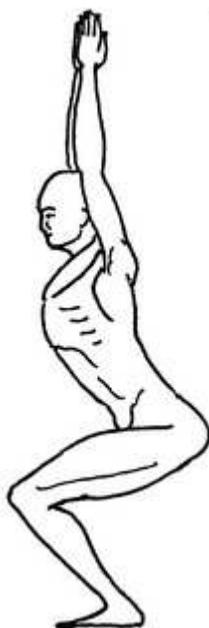


Рис. 17.1

Утката – означает сильный, свирепый, неровный. Асана похожа на сидящего на воображаемом стуле.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Вытяните руки прямо над головой (рис. 7.1).
2. Выдохните, согните ноги в коленях и нагните туловище, чтобы бедра были почти параллельны полу (рис. 17.1).
3. Не наклоняйтесь вперед, отклоняйте грудь насколько возможно назад, дышите нормально.
4. Оставайтесь в позе несколько секунд, тридцати будет вполне достаточно. В этой позе трудно балансировать.
5. Вдохните, выпрямите ноги (рис. 7.1), опустите руки, примите тадасану и расслабьтесь.

Поза очищает нади в плечах, исправляет и усиливает течение праны в каналах ног. Каналы в лодыжках и бедрах активизируются одновременно.

Диафрагма поднимается вверх и это дает легкий массаж сердцу. Область паха, живота и спины тонизируется, грудь полностью разворачивается, и нади освобождаются.

18. Падангустхасана (поза наклона с захватом пальцев ног)

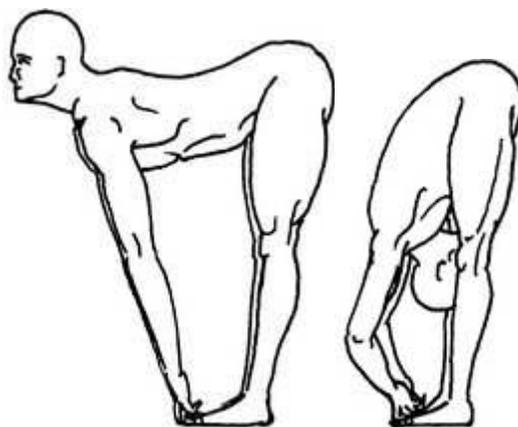


Рис. 18.1 рис. 18.2

Пада – означает ступня. Ангустха – большой палец ноги. Поза выполняется с захватом больших пальцев ног руками.

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на расстояние 30 сантиметров.
2. Выдохните, согнитесь вперед и ухватитесь руками за большие пальцы ног так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Держите пальцы ног крепко (рис. 18.1).
3. Голову держите вверх, напрягите диафрагму к груди, и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Вместо того чтобы создавать напряжение вниз от плеч, сгибайтесь вперед в области таза, чтобы получить вогнутое очертание спины от копчика.
4. Ноги держите напряженно, не сгибая в коленях, и не ослабляйте захвата больших пальцев. Хорошо напрягите лопатки. В этой позиции сделайте одно или два дыхания.
5. Затем выдохните, приведите голову между коленей, напрягая колени и усиливая натяжение больших пальцев ног, но не отрывайте их от пола (рис. 18.2).
6. Вдохните, возвратитесь в позицию 2 (рис. 18.1), освободите большие пальцы ног, встаньте и примите тадасану.

19. Падахастасана (поза наклона с руками под ступнями ног)

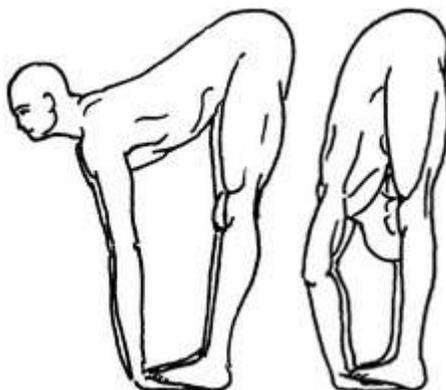


Рис. 19.1 рис. 19.2

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на 30 сантиметров.

2. Выдохните, согнитесь вперед, не сгибая ног в коленях, втисните руки под ступни ног, чтобы ладони были под подошвами (рис. 19.1).
3. Голову держите вверх и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Не ослабляйте колени, сделайте несколько дыханий в этой позе.
4. Затем выдохните, опустите голову и поместите ее между коленей, сгибая локти и усиливая напряжение рук (рис. 19.2). Оставайтесь в позе 20 секунд, дышите нормально.
5. Вдохните, поднимите голову и возвратитесь в позицию 2 (рис.19.1). Голову старайтесь держать выше. Сделайте два дыхания.
6. Вдохните, встаньте, поднимите голову и примите тадасану.

Вторая асана более напряженная, чем первая, но воздействие обоих одинаково. Область живота и нижних чакр стимулируется, усиливается самана-вайю. Особенно активизируются нади в районе свадхистаны и муладхары.

Не следует приводить голову между колен, если практикующий имеет смещение позвонков. Смещение спинных позвонков может быть выправлено только позицией с прогнутой спиной, как в позициях на рис. 18.1 или 19.1.

20. Уттанасана (поза наклона с руками за ступнями ног)

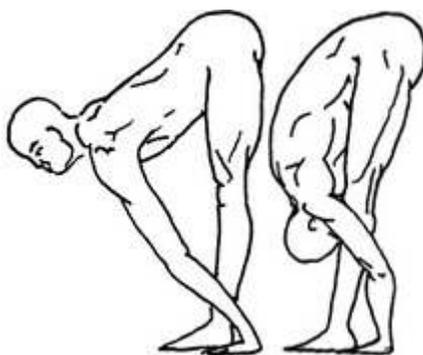


Рис. 20.1 рис. 20.2

Ут – это частица, указывающая на преднамеренную напряженность. Глагол «тан» означает напрягать, вытягивать, удлинять. В этой асане спина подвергается преднамеренному и интенсивному растяжению.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), колени держите твердо.
2. Выдохните, согнитесь вперед и расположите пальцы на полу. Затем положите ладони на пол рядом со ступнями, позади пяток. Ноги в коленях не сгибайте (рис. 20.1)
3. Пытайтесь голову держать вверх и вытягивайте спину. Подвиньтесь немного вперед к голове с тем, чтобы привести ноги в положение, когда они будут перпендикулярны полу.
4. Задержитесь в этой позиции и сделайте два глубоких дыхания.
5. Выдохните, приблизьте туловище теснее к ногам и положите голову на колени.
6. Не ослабляя коленей, подтягивайте коленные чашечки хорошо вверх (рис. 20.2). Сохраняйте эту позу 1 минуту при глубоком и ровном дыхании.
7. Вдохните и поднимите голову от коленей, но не отрывайте ладоней от пола (рис. 20.1).

8. Сделав два дыхания в этом положении, глубоко вдохните, поднимите руки от пола и возвратитесь в тадасану.

Эта асана заставляет прану активно наполнять и очищать нади в области живота и апанавайю. Она также излечивает и тонизирует все физические органы в этой области, такие как печень, селезенка, почки. Биения сердца замедляются, спинные каналы восстанавливаются. Это великолепное противоядие от «расплывания», рассеивается всякая умственная депрессия, если позу выдерживать две минуты и более. Асана также очень благоприятна, как противоядие от возбужденности, так как она глубоко наполняет каналы, как в нижней части тела, так и в районе головы, что успокаивающе влияет на умственную активность. По окончании выполнения асаны ощущается спокойствие и свежесть, глаза начинают блестеть и ум ощущает покой.

21. Урдхва-прасарита-экападасана (поза наклона с поднятой вверх ногой)

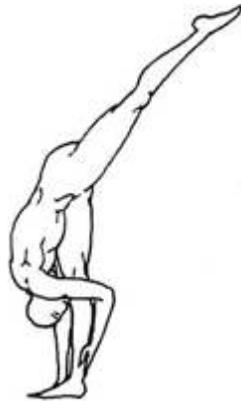


Рис. 21.1

Урдхва – означает перевернутый, над, высокий. Прасарита означает вытянутый, напряженный. Эка – одна, пада – ступня. Поза выполняется стоя на одной ноге, согнувшись вперед, а другая нога поднимается высоко вверх.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1).
2. Выдохните и согните туловище вперед.левой рукой ухватитесь за заднюю часть правой лодыжки. Другую руку расположите на полу у края правой ступни, а голову или подбородок приложите к правому колену.
3. Поднимите левую ногу настолько высоко вверх. Оба колена напряжены. Носок поднятой ноги обращен вверх. Обе ноги должны оставаться прямыми, чтобы носки ног были обращены в линию, но не повернуты в стороны (рис. 21.1).
4. Оставайтесь в позе около 20 секунд, дышите ровно. Затем вдохните, опустите левую ногу на пол и возвратитесь в тадасану.
5. Повторите позу в другую сторону, стоя на левой ноге и поднимая правую вверх. Оставайтесь в позе равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана активизирует и насыщает праной каналы ног, а также очищает огонь в манипуре.

22. Ардха-баддха-падмоттанасана (поза наклона в полуплотосе)

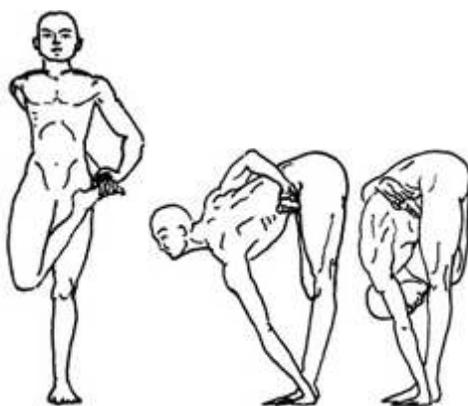


Рис. 22.1 рис. 22.2 рис. 22.3

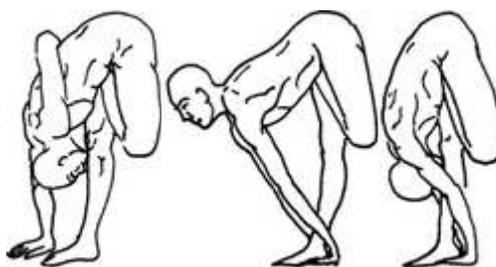


Рис. 22.4 рис. 22.5 рис. 22.6

Ардха – означает половина. Баддха – ограничивать, задерживать, удерживать, схватывать.
Падма – означает лотос. Уттана – интенсивное натягивание.

1. Встаньте в тадасану (рис.1.1).
2. Вдохните, поднимите правую ногу от пола, согните ее в колене и положите подошву ступни на левое бедро.
3. Держите правую ступню левой рукой, правую же руку обведите за спиной и ухватитесь пальцами за большой палец правой ноги (рис. 22.1).
4. Освободите левую руку. Выдохните, согните туловище вперед, положите левую руку на пол около левой ступни (рис. 22.2), голову держите вверх. Сделайте спину насколько возможно вогнутой. Прodelайте несколько дыханий.
5. Выдохните, положите голову или подбородок на левое колено (рис. 22.3, 22.4),
6. Если невозможно расположить на пол всю ладонь, начните с кончиков пальцев, затем постепенно кладите пальцы и, наконец, всю ладонь. Также поступайте и с положением головы. Сначала кладите на колено лишь лоб, затем, вытягивая шею, кончик носа, затем губы и, наконец, подбородок. Успех в положении головы будет показывать, что тело становится все более эластичным.
7. После нескольких глубоких дыханий в этой позе вдохните и приведите туловище в п.4 (рис. 22.2). Сделайте два дыхания.
8. Вдохните, поднимите левую руку от пола и возвратитесь в п.3 (рис. 22.1).
9. Освободите левую ногу от захвата ее пальцами правой руки и возвратитесь в позу тадасана.
10. Повторите позу на другой (правой) ноге, сгибая левую и располагая ее на бедро правой ноги. Далее выполняйте все последующие движения, изменив только стороны тела. При невозможности захвата большого пальца ноги рукой из-за спины, можно класть обе ладони на пол и следовать вышеописанной технике (рис. 22.5 и 22.6).

Эта асана излечивает скованность нади в коленях. Область самана-вайю также стимулируется и это способствует ее очищению и освобождению каналов в этой части тела. Поза способствует отведению плеч назад. Это расширяет грудь и помогает свободному глубокому дыханию.

23. Гарудасана (поза мистической птицы Гаруды)



Рис. 23.1

Гаруда – это имя царя птиц, его считают средством передвижения Вишну, у него белая голова, загнутый клюв, красные крылья и золотое тело.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), согните правое колено.
2. Заплетите левую ногу вокруг правой выше колена так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней части правого бедра.
3. Приведите левую ступню сзади правой икры так, чтобы левая голень касалась правой икры, и левый большой палец как раз зацеплял сверху внутреннюю сторону правой лодыжки. В этом положении левая нога обвивает правую.
4. Должно пройти некоторое время, чтобы обучиться такому балансированию на правой ноге.
5. Поднимите руки на уровне груди и согните их в локтях. Положите правый локоть на переднюю часть левого предплечья ближе к локтевому сочленению. Затем отведите правую кисть направо, а левую – налево и соедините ладони. Левая рука будет обвивать правую (рис. 23.1).
6. Оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд, дышите глубоко. Затем освободите руки и ноги и возвратитесь в тадасану.
7. Повторите позу, стоя на левой ноге и обвивая ее правой. Руки также меняются ролями и теперь правая рука будет обвивать левую.

В позе оставайтесь равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана развивает каналы в лодыжках и очищает нади в плечах, а также предотвращает судороги в мышцах икр.

24. Ватаянаасана (поза коня)

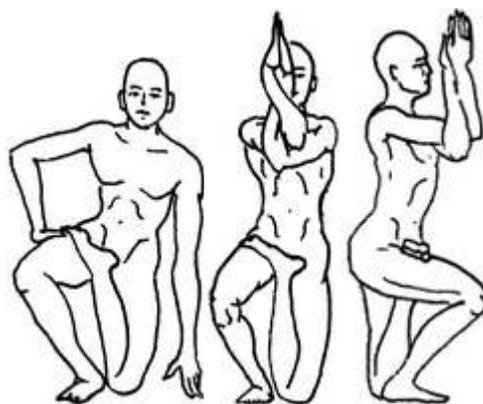


Рис. 24.1 рис. 24.2 рис. 24.3

Ватаяна – означает конь. Поза напоминает голову лошади.

1. Сядьте на пол и положите левую ступню на основание правого бедра, в половинной падмасане.
2. Положите руки на пол по краям верхней части бедер. Выдохните, поднимите туловище от пола и обопритесь левым коленом на пол. Поставьте правую ступню около согнутого левого колена, правое бедро должно быть параллельно полу (рис. 24.1).
3. Вытяните таз вперед, сохраняя левое бедро перпендикулярным полу. Поднимите руки, выпрямите спину, сохраняя равновесие тела. Не наклоняйтесь вперед во время балансирования, держите спину прямой.
4. Согните локти и поднимите руки на уровень груди. Положите предплечье правой руки на предплечье левой выше локтевого сочленения, переплетите руки и сложите ладони перед грудью. Удерживайте позу около 30 секунд при нормальном дыхании (рис. 24.2 – передний вид, 24.3 – боковой вид).
5. Освободите руки, сядьте на пол и выпрямите ноги.
6. Повторите позу в другую сторону, положив правую ступню к основанию левого бедра и т.д.
7. Позу удерживайте равное количество времени в каждую сторону.
8. Вначале будет трудно балансировать, и в колене может ощущаться боль, но с практикой боль исчезнет, и равновесие будет достигнуто.

В этой позе в сочленении бедер образуется обильное циркулирование праны, это очищает и расширяет нади в этой области.

Випарита-карани-мудра

«У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба – луна.

Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна – вниз, называется випарита-карани. Эта мудра – тайная во всех тантрах.

Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно – это называется випарита-карани.

Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. [Практикующий ее] достигает сиддхи и не растворяется даже во время пралайи».

1. Примите шавасану, ноги вместе, ладони на полу рядом с телом.
 2. Поднимите ноги, заведите их слегка за голову, чтобы спина приподнялась, и поддерживайте ее кистями рук. Поднимите ноги ступнями вверх, заставив спину принять угол в сорок пять градусов по отношению к полу. Поддерживайте нижнюю часть спины кистями; локти при этом расположены на полу позади спины. Руки располагаются так, чтобы положение тела было устойчивым. Можно поддерживать тело за ягодицы или за поясницу.
 3. Оставайтесь в этом положении максимально долго, дыхание произвольное. Концентрируйтесь на горловом центре.
 4. Выход из положения: медленно опустите ноги за голову в положение халасана (поза плуга). Положите ладони на пол, и медленно, позвонок за позвонком, опускайте спину и ноги, стараясь держать их прямыми. Если прямые ноги опускать трудно, подогните колени к груди и поместите подошвы ног на пол, а потом выпрямляйте ноги, скользя подошвами по полу.
 5. Полностью расслабьте тело в шавасане.
- В более сложном варианте выполняется уджайя-пранаяма и кхечари-мудра.

Набхо(кхечари)-мудра

«Где бы ни находился йогин, и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык [повернутым] кверху и задерживать дыхание. Это набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина».

«Гхеранда Самхита» (3.9)

Когда йогин прижимает язык к верхнему нёбу, замыкаются передний и задний энергетические каналы (арахан и аварахан), благодаря чему прана начинает циркулировать в теле по замкнутому кругу, очищая нади.

Считается, существует четыре вида набхо-мудры:

- ~ джихва-мудра, когда язык прижимается к верхнему нёбу в районе зубов, усиливая элемент ветра,
- ~ набхо-мудра, когда язык прижимается в центре верхнего нёба, усиливая элемент огня,
- ~ мандуки-мудра, когда язык заворачивается как можно дальше к язычку, усиливая элемент воды и способствуя усилению нектара,
- ~ кхечари-мудра, когда язык просовывается в отверстие за малым язычком.

Для того чтобы усилить тот или иной элемент в теле, выполняется соответствующий вид набхо-мудры.

В практиках раздела Шакти-янтры набхо-мудру рекомендуется выполнять всегда.

Три бандхи

1. Мула-бандха (замок промежности)

«А вот мула-бандха. Плотно прижав йони пяткой, сожми анус и подними апану вверх. Так выполняется мула-бандха.»

Сжатием муладхары апана, которая внизу, поднимается вверх. Поэтому йогины называют ее «мула-бандха» (замок муладхары).

Прижав йони (промежность), снова и снова с силой гони вверх воздух.

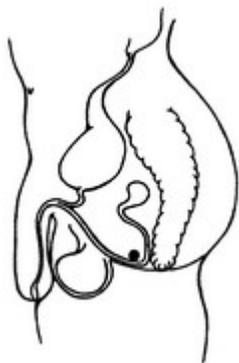
Мула-бандха соединяет прану и апану, нади и бинду и дает йогину безусловный успех.»

«Хатха-йога-прадипика» (3.60 – 63)

Поиск муладхара-чакры

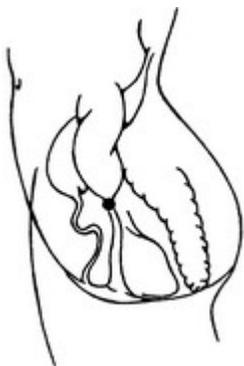
Вариант 1

Мужчины



Примите сиддхасану, чтобы пятка оказывала давление на промежность. Ощутите давление на мышцы промежности. Сконцентрируйтесь на точке касания пятки и промежности – между анусом и мошонкой. Представьте, как вы дышите через эту точку. Почувствуйте пульсацию в этом месте. Представьте в этой точке янтру муладхара-чакры – желтый квадрат, внутри которого расположен красный перевернутый треугольник.

Женщины



Примите сиддха-йони-асану или другую удобную позу. Сконцентрируйтесь в точке, где пятка или подушка для медитации, касаясь влагалища, оказывают давление. Почувствуйте пульсацию в этой точке. Затем вдоль влагалища переместите сознание немного вверх, ближе к позвоночнику, внутрь тела на 2-3 см к отверстию матки. Сконцентрируйтесь на этой точке. Дышите через эту точку, т.е. через шейку матки и место надавливания снаружи. Вдыхая через

матку, выдыхайте через точку касания влагалища и пола. На этом участке находится точка муладхара-чакры. Представьте в этой точке желтый квадрат и атрибуты муладхары.

Концентрация или возбуждение этой точки ведут или к оргазму, или к пробуждению Кундалини. Считается, чтобы не терять энергию и направить ее к пробуждению Кундалини, женщина должна владеть сахаджроли-мудрой.

Вариант 2

Мужчины

Сядьте в удобную позу и нажмите пальцем на промежность в районе между анусом и мошонкой. Ощутите давление на область промежности. Сосредоточьтесь на этой точке. Сожмите мышцы в этой области. Если удастся сжимать мышцы без сокращения ануса и полового органа, область муладхары найдена верно.

Женщины

Примите сукхасану. Мягко вставьте палец во влагалище как можно глубже. Затем сокращайте мышцы так, чтобы стенки верхней части влагалища обхватывали и сжимали палец. При этом следует обратить внимание, чтобы не сокращались мышцы ануса и промежности (клитора, уретры). Если это удастся, точка муладхары найдена верно.

Выполнение мула-бандхи

На начальной стадии практики мула-бандхи имеется тенденция сжимать две области, а именно, промежность и анус. Мула-бандха имеет место в центре тела, не спереди и не сзади, тогда сжимается непосредственно муладхара-чакра. Контролируемое систематическое сжатие промежности или шейки матки производит тепло в тонком теле, что пробуждает потенциал Кундалини.

Вариант 1

1. Сядьте в сиддхасану (сиддха-йони-асану), поскольку она непосредственно воздействует на муладхара-чакру. Кисти рук находятся на коленях, в джняна-мудре или чин-мудре, глаза закрыты. Тело расслаблено, позвоночник – прямой. Концентрируйтесь в течение нескольких минут на области, расположенной точно внутри промежности. Затем начинайте расслаблять и сокращать мышцы в этой области. Сокращение мышц должно длиться в течение нескольких секунд. Дыхание нормальное. Выполните до двадцати циклов сокращения и расслабления мышц.
2. Сократите мышцы промежности и задержите их в этом положении. Удерживайте мышцы в сокращенном состоянии максимально долго, затем расслабьте их. Выполните до двадцати раз.
3. Сжатие должно начаться нежно и лишь частично. Чуть-чуть напрягите мышцы и удерживайте такое состояние без расслабления. Затем сократите мышцы несколько сильнее. Продолжайте постепенно наращивать напряжение мышц, пока за десять движений не достигнете полного их сокращения. Удерживайте полное сжатие максимально долго; старайтесь сохранять при этом нормальное дыхание.

Вариант 2

1. Сидя в сиддхасане, глубоко вдохните через нос.
2. Задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху.
3. Теперь выполните п.3 первого варианта, но только на задержке дыхания. Перед выдохом расслабьте мула-бандху, а затем джаландхара-бандху.
4. Когда голова займет вертикальное положение, медленно выдохните.

Та же последовательность может быть выполнена с задержкой дыхания на выдохе.

Вариант 3

Мула-бандха с опорой на ментальную энергию

Мысленно сжимайте мышцы промежности, ощущая пульсацию и энергию в копчике, поднимающуюся вверх, и дающую тепло в нижней части тела.

Признак правильного выполнения – наполнение энергией нижней части тела и распирающие точки между бровями (аджна-чакра).

2. Джаландхара-бандха

«Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди. Это джаландхара-бандха, разрушитель старости и смерти.

Эта бандха, разрушающая болезни горла, сжимает нади, останавливает движение нектара вниз, текущего из отверстия горла, поэтому ее называют джаландхара-бандха.

Когда джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадет больше в желудочный огонь [и не сгорит в нем], и дыхание не будет идти неправильным путем [между нади]».

«Хатха-йога-прадипика» (3.69 – 71)

Вариант 1

1. Сядьте в медитативную позу: сиддхасану (сиддха-йони-асану), падмасану, сукхасану или ваджрасану. Позвоночник прямой, кисти лежат на коленях, тело полностью расслаблено.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос и задержите дыхание. Выпрямляя руки в локтях и поднимая плечи, опустите подбородок таким образом, чтобы он коснулся груди, ключичной выемки.
3. Задержите дыхание в этом положении тела. Затем расслабьте джаландхару, медленно поднимите голову, расслабьте плечи и сделайте медленный выдох.

Это один цикл. Выполните пять циклов.

Выдох выполняйте очень медленно и контролируемым образом. В промежутке между циклами можно делать несколько свободных дыханий для восстановления естественного ритма.

Вариант 2

Выполните пять циклов с задержкой дыхания на выдохе.

3. Уддияна-бандха

«Вот уддияна-бандха. Так называют ее йогины, ибо практикой ее прана влетает в сушумну.

Ибо через эту бандху великая птица – прана непрерывно влетает в сушумну. Поэтому ее называют уддияна-бандха. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме.

Уддияна – тот лев, который убивает слона смерти.

Тот, кто постоянно практикует уддияну, как учил его гуру, становится молодым, даже если он старик.

Втягивая внутренности вверх и вниз от пупа, за шесть месяцев он побеждает смерть.

Уддияна – лучшая из всех бандх. Делая уддияну, получаешь Освобождение само собой, без усилий».

«Хатха-йога-прадипика» (3.54 – 59)

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Вариант выполнения стоя

1. Поставьте ноги на ширину плеч. Слегка согните ноги в коленях, а кисти рук поместите чуть выше колен – большими пальцами внутрь, остальными пальцами наружу. Спина должна оставаться прямой, голова не опускается, глаза открыты.
2. Глубоко вдохните через нос, затем резко выдохните. Полностью выдохнув, выполните джаландхара-бандху и мула-бандху, опуская подбородок к груди и поднимая плечи.
3. Втяните живот и желудок внутрь по направлению к позвоночнику и несколько вверх. Задержитесь в этом положении.
4. Перед вдохом отпустите уддияну, джаландхару и мула-бандху, поднимите голову и выпрямитесь. Затем медленно вдохните через нос.

Это один цикл.

Перед началом следующего цикла сделайте восстанавливающие ритм дыхания вдохи-выдохи.

Сначала выполняйте три таких цикла. Через несколько месяцев вы сможете увеличить число циклов до десяти.

Ограничения: эту бандху не следует практиковать тем, кто страдает от язв желудка или кишечника, грыж, высокого кровяного давления, болезней сердца, глаукомы или повышенного внутричерепного давления.

Мудры

Ашвини-мудра

«Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь её. Повторяй это. Это – ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

Ашвини – великая мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти».

«Гхеранда Самхита» (3.82 – 83)

1. Сидя в удобной позе (сукхасана, сиддхасана), расслабившись и успокоив дыхание, сжимайте, а затем расслабляйте анус с частотой примерно раз в три секунды. Мышцы уретры и промежности не должны участвовать в сжатии. Выполняйте от 10 до 80 раз.
2. Объединяйте вдох и сжатие мышц ануса. В момент сжатия делайте легкую задержку.

Ваджроли-мудра (практика для мужчин)

Упрощенный вариант

1. Сидя в медитационной позе (сиддхасане) на подушке, закрыв глаза, ощутите ваджра-нади в половом органе (уретру). Попробуйте сжать его, поднимая половой орган вверх, напрягая и втягивая низ живота и мочевого канал, так, словно вы желаете сдержать мочеиспускание. При этом мула-бандха или ашвини-мудра не выполняются, т.е. мышцы этих бандх не задействуются.

Частота выполнения: одно сжатие в течение 10 секунд, расслабление – 10 секунд.

Выполняйте несколько минут.

2. Не используйте в упражнении напряжение низа живота, а объединяйте вдох со сжатием ваджра-нади, затем, делая легкую задержку, сжатие и расслабление на выдохе.

Сахаджроли-мудра (практика для женщин)

1. Сидя в сиддха-йони-асане на подушке, поместите пятку у входа во влагалище, ощутите ваджра-нади в теле (он проходит через клитор). Сожмите ваджра-нади. Для этого сжимайте и расслабляйте мышцы влагалища по 10 секунд, пока сжатие не станет интенсивным и глубоким. Должно возникнуть ощущение движения внешних мышц влагалища вокруг клитора. Другие мышцы не участвуют в сжатии (анус и низ живота). Продолжительность упражнения несколько минут.
2. Объединяйте вдох, сжатие (делая легкую задержку в момент сжатия) и расслабление на выдохе.

Согласно учению тантры, существует два вида оргазма.

Первый присущ обычным женщинам и происходит в нервной системе тела, он сопровождается потерей красной бинду.

Второй – происходит в муладхаре, присущ практике тантры, если выполняется сахаджроли-мудра. При техниках маха-бандхи и других (в майтхуне, ваджроли-мудре и т.д.), при подъеме энергии возникает «тантрический оргазм», т.е. взрывное пробуждение энергии в муладхаре, имеющее сексуальную окраску, но более тонкую, не сопровождающуюся утечкой сексуальной энергии или грубым вождением. Растягивая это переживание благодаря сахаджроли, женщина может удерживать это состояние, подобное оргазму, по желанию, поднимать энергию вверх по сушумне к голове, используя уддияна-бандху и шамбхави-мудру, и заставлять циркулировать энергию по заднему и передне-срединному каналу. Благодаря этому происходит пробуждение Кундалини в двух нижних чакрах.

В случае правильной сублимации обретается крепкое здоровье и долголетие, а на высших ступенях реализуется глубокое переживание блаженства-Пустоты.

Все глубокие опыты блаженства-Пустоты связаны с мгновением вспышки бинду. Если красная бинду не теряется, а направляется вверх с помощью сахаджроли, Кундалини естественно пробуждается.

Начальная техника дыхания (полное йогическое дыхание)

Вариант 1

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник, шея и голова на одной линии, мышцы живота расслаблены.
 2. Сделайте глубокий медленный вдох, позволяющий опускаться диафрагме и выпячиваться животу. При этом грудь и плечи остаются неподвижными.
 3. Выполните медленный, долгий и естественный выдох, позволяя животу втянуться назад, а диафрагме подняться, опустошая легкие. Избегайте искусственности, все естественно, расслабленно.
 4. Выполните полное йогическое дыхание с соотношением вдоха и выдоха 1:1, 1:2.
- Продолжайте упражнение 3-5 минут.

Вариант 2

Выполните полное йогическое дыхание, добавляя после вдоха задержку дыхания так, чтобы соотношение между вдохом-задержкой-выдохом составило 1:1:1, 1:2:1.

Продолжайте упражнение 3-5 минут и более в течение недели.

Анулома-вилома-пранаяма

«Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки».

«Гхеранда Самхита» (1.56 – 57)

Анулома-вилома-пранаяма является одной из разновидностей капалабхати и используется для очищения аджна-чакры и энергетических каналов, особенно иды и пингалы.

1. Сядьте в семичленную позу. Правую руку сложите в настикагра-мудру: средний и указательный пальцы, а также безымянный палец и мизинец – вместе, большой палец отдельно. Положите средний и указательный пальцы на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.
2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, считая его продолжительность.
3. Когда вдох закончен, закройте мизинцем и безымянным пальцем левую ноздрю и отпустите большой палец, освободив правую.
4. Медленно выдыхайте на тот же промежуток времени.
5. Затем вдыхайте через правую ноздрю. Закончив, отпустите левую ноздрю, закройте большим пальцем правую и медленно выдыхайте.
6. После этого все повторяется – вдох через левую, выдох через правую. Вдох через правую, выдох через левую.

Подберите для себя такую продолжительность вдоха-выдоха, чтобы дыхание не сбивалось.

Для усиления очищающего эффекта пранаямы используется следующая визуализация: представьте, как на вдохе чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело. На выдохе с воздухом выходит загрязненная прана в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

Выполняется 10 минут и более в течение минимум одного месяца.

Сахита-кумбхака-пранаяма

«На сиденье – не слишком высокое и не слишком низкое, покрытое тканью, шкурой и травой куша – пусть йогин сядет в позе лотоса.

Выпрямив позвоночник, пусть почитит Ишта-дэвата (избранное божество).

Затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю, пусть медленно наполняет воздухом канал ида, делая полный вдох; затем пусть выполнит кумбхаку.

Далее пусть сделает выдох через канал пингала; так же медленно, без напряжения пусть сделает полный вдох через пингалу.

Выполнив задержку дыхания, пусть выдыхает медленно через канал ида.

Пусть йогин отмеряет вдох, задержку и выдох.

Делая вдох идой на шестнадцать секунд, следует сделать задержку дыхания на шестьдесят четыре секунды.

Далее нужно выдохнуть воздух пингалой на тридцать две секунды, а затем продолжить дыхание через пингалу, как указано ранее.

Пусть йогин в сосредоточенном состоянии ума четыре раза в день: утром, в обед, вечером и в полночь практикует до восьмидесяти раз эту пранаяму.

Так, через три месяца упражнений нади будут очищены, если же нади очищены – в теле йогина проявляются различные благоприятные признаки».

«Йога-таттва упанишада» (32 – 44)

Вариант 1

Эта пранаяма является наилучшей для очищения каналов. Она очищает все внутренние каналы, особенно три основных (иду, пингалу и сушумну). Сахита-кумбхака-пранаяма выполняется так же, как и анулома-вилома, но с задержкой дыхания, где соотношение вдох-задержка-выдох выполняется в пропорции 1:4:2, то есть задержка дыхания в четыре раза, а выдох в два раза длиннее вдоха. Например: 4:16:8, 5:20:10, 6:24:12 и так далее.

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана). Поместите средний и указательный пальцы правой руки на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.
2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, медленно считая про себя. При этом представляйте, как чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело.
3. Когда вдох закончен, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполните задержку дыхания с тремя бандхами в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха. Удерживайте созерцание пустотного светящегося тела с концентрацией на аджна-чакре на протяжении всей кумбхаки, осознавая, как свет растворяет всю нечистоту в каналах, чакрах и в сознании. Удерживайте кумбхаку по времени в четыре раза длиннее вдоха.
4. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула и джаландхара. И, освободив правую ноздрю, сделайте медленный выдох, по длительности в два раза длиннее вдоха. Представляйте, как с воздухом выходит загрязненная прана в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.
5. Выполните медленный вдох через правую ноздрю, повторяя ступени 2, 3, 4, но уже с правой ноздрей.
6. После этого все повторяется – вдох через левую, задержка, выдох через правую. Вдох через правую, задержка, выдох через левую.

Вдох-выдох через правую и левую ноздрю составляет один цикл. Выполняйте 30-50 таких циклов.

При выполнении пранаямы необходимо подобрать такую пропорцию, чтобы дыхание не сбивалось. Считая, старайтесь произносить про себя не числа, а мантру «ОМ». Этого можно добиться, привыкнув к определенному ритму и считая, например, четверками: «ОМ, ОМ, ОМ, четыре, ОМ, ОМ, ОМ, восемь» и т.д., используя метроном или пульс сердца.

Старайтесь уделять этой пранаяме как можно больше времени.

Вариант 2 (с бахья-кумбхакой)

Выполняется как и в первом варианте, но формула дыхания принимает вид – вдох, задержка, выдох, задержка – в пропорции 1:4:2:2(4), где задержка на выдохе в соотношении 2 используется в начальной стадии практики, а затем применяется 4, как единица пропорции дыхания.

Сахита-кумбхаку следует практиковать ежедневно как минимум 20-30 циклов в течение трех месяцев, пока не появятся все признаки очищения нади. Если же они не появляются, следует продолжать практику в течение минимум одного года.

ПОСВЯЩЕННЫЙ В ПУТЬ (ЙОГА-ЮКТА)

Сукх-пурвака-пранаяма

«Сидя в падмасане, пусть йогин делает вдох через левую ноздрю, задерживает воздух, сколько может, и делает выдох через правую ноздрю.

Затем он должен вдохнуть через правую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через левую ноздрю.

Он должен сделать вдох той же ноздрей, которой перед тем выдохнул, задержать дыхание как можно дольше и выдохнуть медленно, не форсируя выдох.

Вдохни прану через левую ноздрю и выдохни через правую и удержи дыхание, как можно дольше. Практикуя пранаяму через иду и пингалу, нади йогина, соблюдающего яму и нияму, будут очищены за три месяца».

«Хатха-йога-прадипика» (2.7 – 10)

Пранаяма выполняется таким же образом, как и сахита-кумбхака-пранаяма, но дыхание выполняется без счета.

1. Сядьте в семичленную позу (падмасану или сукхасану).
2. Делайте медленный вдох как в сахита-кумбхаке, только без счета.
3. На вдохе визуализируйте, как из сахасрара-чакры по центральному каналу сушумна опускается белый луч света и бьет как по наковальне по муладхара-чакре, которую вы представляете в виде перевернутого основанием вверх треугольника, обьятого пламенем. Когда луч света ударяет в него, пламя разгорается еще сильнее.
4. Затем выполните три бандхи и задержите дыхание как можно дольше.

5. На задержке дыхания вы представляете, как огонь, разгораясь, перемещается в виде столба красной энергии из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
6. Когда задержка дыхания подошла к концу, отпустите бандхи и сделайте выдох в 1,5–2 раза длиннее, чем вдох.
7. Если медленный выдох не получается, делайте задержку дыхания немного меньше. Это один цикл. Выполните 20-50 таких циклов.

Эта пранаяма очень эффективна для пробуждения энергии Кундалини, ее следует выполнять сразу после сахита-кумбхаки, после достижения признаков очищения нади.

Три мудры

Три мудры следует выполнять сразу после сукх-пурвака-пранаямы, после того как появились первые признаки активизации Кундалини.

Маха-мудра



«Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверху. Как ударенная змея, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других нади (ида и пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это маха-мудрой. Маха-мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «великой мудрой». Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются маха-мудрой. Так описана маха-мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне и никому не разглашай».

*«Хатха-йога-прадипика»
(3.10 – 14, 3.16 – 18)*

1. Примите уттанпадасану: вытянув перед собой на полу прямые ноги, подогните левую ногу в колене и поместите ее пятку под промежность.
2. Возьмитесь пальцами рук за пальцы правой ноги. Тело образует треугольник. При этом обратите внимание на то, чтобы позвоночник оставался прямым.

3. Затем сделайте полный выдох и выполните три бандхи в следующем порядке: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха.
 4. Задержите дыхание насколько возможно долго. Представьте, что в районе копчика находится объятый пламенем красный треугольник, перевернутый вершиной вниз. Разгораясь, огонь в виде столба красной энергии перемещается из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
 5. Выполнив задержку, отпустите три бандхи в обратном порядке: уддияна-бандха, мула-бандха и джаландхара-бандха (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
 6. Затем сделайте медленный вдох и вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи и визуализацию.
 7. Выполнив кумбхаку, отпустите бандхи и сделайте выдох.
- Это один цикл. Сделайте по 8 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте выполняется по 32 цикла на каждую ногу, меняя ноги после каждых восьми задержек дыхания,

Маха-мудра, выполняемая таким образом, дает максимальный эффект и способствует быстрому пробуждению Кундалини.

Маха-бандха



«А вот маха-бандха. Прижми левую пятку к йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (джаландхара-бандха), сосредоточь мысли между бровями или в сушумне. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни.

Эта бандха останавливает движение праны вверх по всем нади, кроме сушумны, и дарует великие силы сиддхи. Маха-бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех нади (тривени), и ум достигает местопребывания Шивы, чистого Сознания, в пространстве между бровями, области кедар».

«Хатха-йога-прадипика» (3.19 – 21, 3.23 – 24)

1. Сядьте в ардха-падмасану (полулотос) или в сиддхасану таким образом, чтобы пятка упиралась в промежность. Обратите внимание на то, чтобы позвоночник был прямым.
 2. Сделайте полный выдох, а затем выполните три бандхи в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха.
 3. Задержите дыхание насколько возможно. Во время кумбхаки визуализируйте в муладхара-чакре красный перевернутый треугольник, объятый пламенем, огонь из которого распространяется по центральному каналу вверх, к аджна-чакре. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.
 4. Когда удерживать дыхание станет невозможным, отпустите бандхи в обратном порядке и сделайте медленный вдох (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
 5. Вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи: джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.
- Это один цикл. Сделайте по 12 циклов на каждую ногу.
 В продвинутом варианте маха-бандха выполняется ежедневно по 30 циклов на каждую ногу.

Маха-ведха



«Так же, как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и маха-мудра, маха-бандха не имеют ценности без маха-ведхи.

Вот маха-ведха. Сидя в маха-бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и апана останавливаются вверху и внизу джаландхара-бандхой.

Подняв тело на руках, мягко ударь ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (иду и пингалу), входит в средний канал (сушумну).

Солнце, луна и огонь (ида, пингала и сушумна) соединяются, и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

Это маха-ведха, дающая великие силы (сиддхи). Она устраняет морщины и седые волосы – признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя йоги».

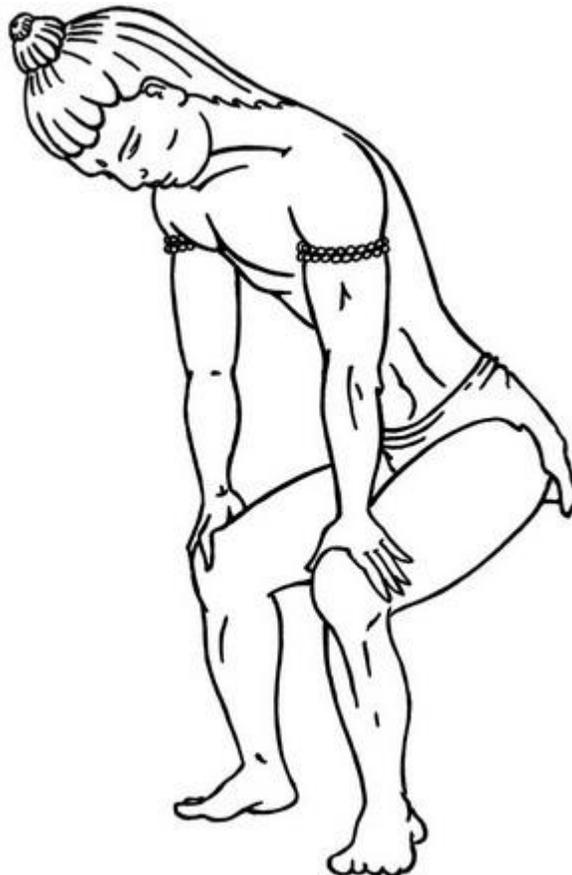
1. Сядьте в падмасану или в сиддхасану (сукхасану), в сукхасане эффект мудры будет меньше.
2. Сделайте полный выдох, задержав дыхание, выполните три бандхи: джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.
3. Выполняйте упражнение, называемое тадан-крия («биение Кундалини»). Приподнимаясь на руках, мягко ударяйтесь ягодицами об пол.
4. Выполните на задержке дыхания 10 или более таких биений, одновременно выполняя визуализацию, как и в практике маха-бандхи.
5. Затем отпустите бандхи и сделайте полный вдох. Снова задержите дыхание, выполнив три бандхи с визуализацией, выполняя на задержке 10 биений. Сделайте медленный выдох.

Это один цикл. Повторите 10 циклов на каждую ногу.

Если вам тяжело выполнять в таком ритме, в конце очередного цикла сделайте несколько восстанавливающих дыханий.

Трайя-бандха-мудра

Вариант 1



1. Встаньте прямо. Поставьте ноги чуть шире уровня плеч.
2. Выполните три полных йогических дыхания.
3. После третьего дыхания выдохните воздух и выполните задержку на выдохе. Сделайте наклон вперед, слегка приседая и опираясь руками в колени ног. Спина сохраняется прямой.
4. Задержав дыхание, выполните джаландхара-бандху, уддияна-бандху и мула-бандху.
5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара-чакры в виде перевернутого треугольника поднимается пламя, оно движется по сушумне и входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
6. Старайтесь удерживать задержку дыхания как можно дольше.
7. Затем опустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула, джаландхара и сделайте полный вдох, не выпрямляя тело (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
8. Снова выполните три бандхи, задержку дыхания на вдохе и визуализацию, описанную выше.
9. Удерживайте задержку как можно дольше, а затем отпустите бандхи в обратном порядке. Сделайте выдох, принимая исходное положение стоя.

Это составляет один цикл. Выполните 25 циклов или более.

Примечание: обратите внимание на то, чтобы качественно выполнять бандхи и задержку дыхания. Ежедневно выполняемая таким образом пранаяма способствует быстрому пробуждению Кундалини.

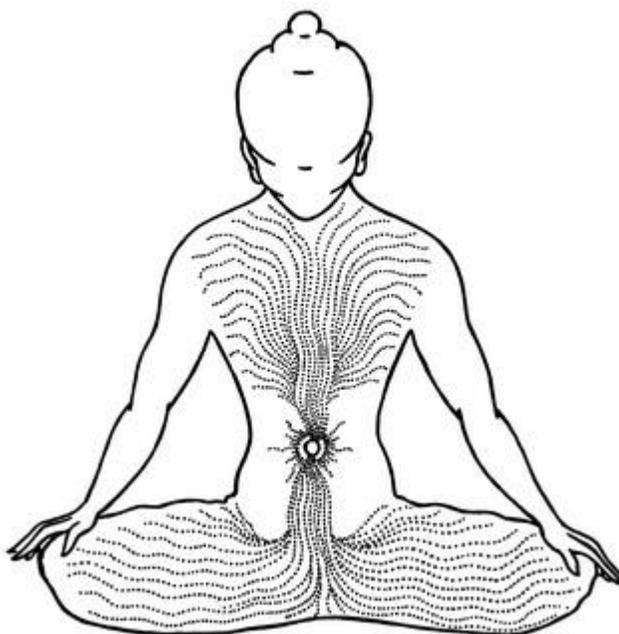
Вариант 2

Принимается более глубокая поза, когда бедра почти параллельны полу. Во время задержек на вдохе и на выдохе вы должны стоять максимально низко.

В этом варианте энергия сильнее поднимается, чем в обычном варианте.

ЗНАТОК ПУТИ (ЙОГА-ВИД)

«Кувшинное дыхание» (продвинутый вариант маха-бандхи)



«Приняв падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем (Брахмане). Поднимай апана-вайю вверх (часто делая мула-бандху, сжатие ануса), а прану с помощью сжатия горла опускай вниз. Прана и апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-Шакти и высшее знание достигается».

«Хатха-йога-прадипика» (1.50)

Вариант 1

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана).

Сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните прана-вайю вниз. Представьте, как энергия с уровня груди идет вниз. В то же время сделайте мула-бандху, подтяните мышцы нижних врат и представьте, как апана-вайю идет вверх. Старайтесь реально ощутить движение праны. Затем представьте, как они смешиваются на уровне пупка, и почувствуйте, как они втягиваются в канал позвоночника, смешиваясь. Затем снова представьте, как вы толкаете прану вниз, апану подтягиваете вверх и смешиваете на уровне пупка. Снова почувствуйте, как энергия впитывается внутрь вашего позвоночника.

Эта практика выполняется для регулирования течения праны. Тот, кто ее делает, живет долго, имеет большую жизненную силу и имеет успех в практике пранаямы.

Вариант 2

Сделайте глубокий вдох, сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните прана-вайю вниз, выполняя джаландхара-бандху. Почувствуйте, как нижняя часть живота слегка выпячивается.

В то же время выполняйте мула-бандху, сжимая мышцы ануса и промежности, подтягивая апана-вайю вверх. Ваш живот приобретает форму горшка.

Когда прана идет вниз, а апана – вверх, тогда на уровне пупка они смешиваются. Подтягиваете слегка живот, выполняя легкую уддияна-бандху, пытаетесь эту смешанную прану направить в позвоночник, в сушумну.

Затем эту смешанную прану вы направляете вниз, чувствуя, как она касается свадхистана-чакры, которая ответственна за выработку энергии и внутреннего тепла.

Следует обратить внимание, чтобы уддияна-бандха не шла сильно вверх и не тянула энергию к голове, а чтобы опускала прану вниз, смешивая и помещая ее в нижнюю часть живота, используя мула-бандху и джаландхара-бандху.

Выполнив задержку дыхания, отпустите уддияна-бандху, мула-бандху и джаландхара-бандху в такой последовательности и медленно выдохните. При необходимости можно выполнить несколько промежуточных вдохов-выдохов для восстановления нормального ритма дыхания.

Испарина и жар в теле – признак правильной практики.

Это один цикл.

Получив наставления духовного Учителя, выполняйте от 20 до 80 таких циклов ежедневно до получения признаков полного пробуждения Кундалини.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Шанк-пракшалана-крийя

Эта крийя способствует удалению из кишечника загрязнений, вызывающих различные заболевания.

Время практики: утром на пустой желудок. Эффект в этом случае будет значительно выше. Для выполнения этого условия можно поужинать вечером в более раннее время и делать крийю утром. Поскольку эта практика выполняется только раз в неделю, это не составит большой сложности.

Необходимо: два лимона, чашка соли, теплая вода (примерно температуры тела, количество зависит от потребности).

1. В двух литрах воды растворите сок двух лимонов и две с половиной столовых ложки соли. Перемешайте и выпейте до конца.
2. Выпив, выполните следующие пять асан.

Поза змеи

1. Лягте на живот. Ладони положите на пол, на уровне груди.
2. Вдохните как можно глубже. Задержите дыхание и поднимите верхнюю часть тела в следующем порядке: голова, шея, затем грудь и поясница. Тело ниже пупа должно оставаться на полу. Прогнитесь назад настолько, чтобы пупок оказался над линией, соединяющей запястья.
3. Задержитесь в этом положении на некоторое время, затем, медленно выдыхая, опуститесь в исходное положение (п.1).
4. Повторите упражнение три раза.

Перекачивание с боку на бок

1. Лягте на живот. Согните ноги в коленях, возьмитесь за щиколотки руками.
2. Глубоко вдохните, задержите дыхание и несколько раз перекатитесь с боку на бок.
3. Вернитесь в исходное положение и выдохните.
4. Повторите упражнение несколько раз.

Поза для избавления от газов

1. Лягте на спину, вдохните, наполнив воздухом живот.
2. Задержав дыхание, поднимите правое колено. Обхватив его обеими руками, прижмите к животу.
3. Продолжая задержку дыхания, поднимите голову, стараясь коснуться носом колена. Левую ногу держите выпрямленной на полу.
4. С выдохом вернитесь в исходное положение.
5. Повторите упражнение, поменяв ноги.
6. Закончив, выполните то же самое с обеими ногами.

Примечание: иногда вам будет трудно выполнять это упражнение, так как ваш живот полон воды, поэтому не проблема, если нос не будет касаться колена.

Випарита-карани

1. Лягте на спину. Поддерживая поясницу руками, поднимите соединенные вместе ноги так, чтобы они оказались перпендикулярно полу. Другими словами, вес вашего тела распределен на шее и плечах.
2. Оставайтесь в этой позе одну минуту. Затем медленно опустите ноги на пол.

Примечание: не стоит беспокоиться, если при выполнении этого упражнения вода из желудка начинает выливаться через рот.

Шавасана

1. Лягте на спину, разведите ноги примерно на 50 см. Отведите руки от тела и естественно положите их на пол, развернув ладонями вверх. Слегка приоткройте глаза.
2. Мысленно расслабьте тело, начиная от макушки до кончиков пальцев рук и ног.
3. Оставайтесь в расслабленном положении несколько минут.
4. Выход из позы: согнув ноги в коленях и руки в локтях, напрягите тело, затем снова расслабьтесь, опустившись на пол.

Повторяйте каждую из асан до тех пор, пока у вас не возникнет естественное желание опорожнить кишечник.

Снова выпейте 750 грамм теплой воды, растворив в ней небольшую ложку соли. Выполните те же асаны.

Повторяйте это, пока из кишечника не будет выходить чистая вода.

В конце выпейте теплой воды и сделайте гаджа-карани, прочистив желудок от оставшейся соли.

Примечание: после выполнения этой крийи некоторые могут чувствовать головную боль или опустошение в сознании. Это характерно для людей со слизистой конституцией. Если вы будете продолжать выполнять эту крийю, то ваша конституция нормализуется.

Вы должны использовать не менее указанного количества соли, иначе вода будет всасываться организмом и выходить с мочой.

Сначала для выполнения этого упражнения вам, возможно, понадобится около трех часов, затем время выполнения сократится до часа.

Содержание

Как выполнять практики в первый год, чтобы пробудить Кундалини
Вступивший на Путь Мастеров (йога-юдж)
Положение тела при выполнении практик
Шат-карма (Крийя-комплекс)
Базовый комплекс асан
Комплекс асан второй ступени
Випарита-карани-мудра
Набхо(кхечари)-мудра
Три бандхи
Мудры
Начальная техника дыхания
(полное йогическое дыхание)
Анулома-вилома-пранаяма
Сахита-кумбхака-пранаяма
Посвященный в Путь (йога-юкта)
Сукх-пурвака-пранаяма
Три мудры
Трайя-бандха-мудра
Знаток Пути (йога-вид)
«Кувшинное дыхание»
(продвинутый вариант маха-бандхи)
Дополнительные практики
Шанк-пракшалана-крийя
Випарита-карани
Шавасана