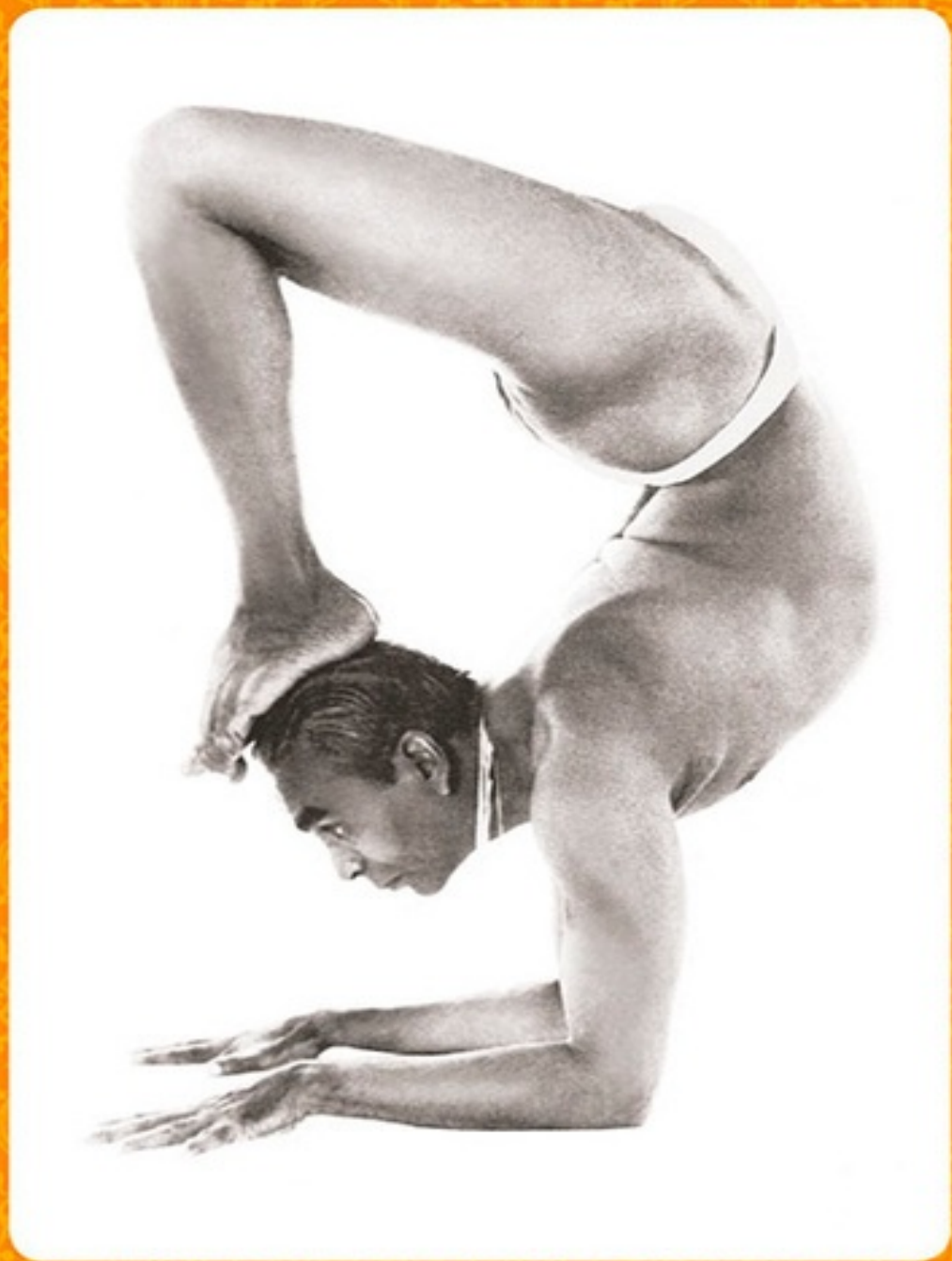


Б.К.С. АЙЕНГАР



# ЙОГА ДИПИКА

❧ ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ ❧

## Annotation

Книга содержит описание приемов искусства йоги в свете нашего времени и современных знаний. Представляет собой письменное руководство для читателей – как для учителей, так и для учеников – по надежной и безопасной методике овладения асанами и пранаямами.

---

- [Б. К. С. Айенгар](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Вступление](#)
  - [Часть I](#)
    - [Что такое йога?](#)
    - [Ступени йоги](#)
  - [Часть II](#)
    - 
    - [Асаны](#)
      - [Указания и предостережения для практики асан](#)
      - [Асаны](#)
        - [1. Тадасана \(второе название – Самастхити\) \(фото 1\). Первая](#)
        - [2. Врикшасана \(фото 2\). Первая](#)
        - [3. Уттхита Триконасана \(фото 4 и 5\). Третья](#)
        - [4. Паривритта Триконасана \(фото 6 и 7\). Пятая](#)
        - [5. Уттхитта Паршваконасана \(фото 8 и 9\). Четвертая](#)
        - [6. Паривритта Паршваконасана \(фото 10 и 11\). Восьмая](#)
        - [7. Вирабхадрасана I \(фото 14\). Третья](#)
        - [8. Вирабхадрасана II \(фото 15\). Первая](#)
        - [9. Вирабхадрасана III \(фото 17\). Пятая](#)
        - [10. Ардха Чандрасана \(фото 19\). Пятая](#)
        - [11. Уттхита Хаста Падангуштхасана \(фото 23\). Шестнадцатая](#)
        - [12. Паршваттанасана \(фото 26\). Шестая](#)
        - [13. Прасарита Падоттанасана I \(фото 33 и 34\).](#)

#### Четвертая

- 14. Прасарита Падоттанасана II (фото 35 и 36).

#### Четвертая

- 15. Паригхасана (фото 39). Четвертая
- 16. Уштрасана (фото 41). Третья
- 17. Уткатасана (фото 42). Вторая
- 18. Падангуштхасана (фото 44). Третья
- 19. Падахастасана (фото 46). Шестая
- 20. Уттанасана (фото 48). Восьмая
- 21. Урдхва Прасарита Экападасана (фото 49).

#### Шестая

- 22. Ардха Баддха Падмоттанасана (фото 52).

#### Девятая

- 23. Гарудасана (фото 56). Первая
- 24. Ватаянаасана (фото 58). Одиннадцатая
- 25. Шалабхасана (фото 60). Первая
- 26. Макарасана (фото 62)
- 27. Дханурасана (фото 63). Четвертая
- 28. Паршва Дханурасана (фото 64 и 65). Четвертая
- 29. Чатуранга Дандасана (фото 67). Первая
- 30. Накрасана (фото 68–71). Шестая
- 31. Бхуджангасана I (фото 73). Первая
- 32. Урдхва Мукха Шванасана (фото 74). Первая
- 33. Адхо Мукха Шванасана (фото 75). Пятая
- 34. Парипурна Навасана (фото 78). Вторая
- 35. Дандасана (данда – жезл, посох, прут) (фото 77).

#### Вторая

- 36. Ардха Навасана
- 37. Гомукхасана (фото 80). Вторая
- 38. Лоласана (фото 83). Шестая
- 39. Сиддхасана (фото 84). Первая
- 40. Вирасана (фото 89). Первая
- 41. Супта Вирасана (фото 96). Вторая
- 42. Парианкасана (фото 97). Вторая
- 43. Бхекасана (второе название – Мандукасана) (фото 100). Четвертая
- 44. Баддха Конасана (фото 102). Третья
- 45. Падмасана (фото 104). Четвертая
- 46. Шанмукхи Мудра (фото 106). Четвертая

- [47. Парватасана \(фото 107\). Четвертая](#)
- [48. Толасана \(фото 108\). Четвертая](#)
- [49. Симхасана I \(фото 109\). Первая](#)
- [50. Симхасана II \(фото 110\). Шестая](#)
- [51. Матсиасана \(фото 113\). Пятая](#)
- [52. Куккутасана \(фото 115\). Шестая](#)
- [53. Гарбха Пиндасана \(фото 116\). Седьмая](#)
- [54. Горакшасана \(фото 117\). Десятая](#)
- [55. Баддха Падмасана \(фото 118\). Шестая](#)
- [56. Йога Мудрасана \(фото 120\). Шестая](#)
- [57. Супта Ваджрасана \(фото 124\). Двенадцатая](#)
- [58. Маха Мудра \(фото 125\). Пятая](#)
- [59. Джану Ширшасана \(фото 127\). Пятая](#)
- [60. Паривритта Джану Ширшасана \(фото 132\).  
Девятая](#)
- [61. Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана \(фото  
135\). Восьмая](#)
- [62. Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана \(фото  
139\). Пятая](#)
- [63. Краунчасана \(фото 141 и 142\). Десятая](#)
- [64. Маричиасана I \(фото 144\). Пятая](#)
- [65. Маричиасана II \(фото 146 и 147\). Шестая](#)
- [66. Упавиштха Конасана \(фото 151\). Девятая](#)
- [67. Пашчимоттанасана \(фото 161\). Шестая \(другие  
названия – Уграсана, Брахмачарьясана\)](#)
- [68. Паривритта Пашчимоттанасана \(фото 165\).  
Девятая](#)
- [69. Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I \(фото 168\).  
Первая](#)
- [70. Убхая Падангуштхасана \(фото 167\). Третья  
\(убхая – оба, обе, падангуштха – большой палец  
ноги\)](#)
- [71. Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II \(фото 170\).  
Десятая](#)
- [72. Пурвоттанасана \(фото 171\). Первая](#)
- [73. Акарна Дханурасана \(фото 173 и 175\).  
Одиннадцатая](#)
- [74. Саламба Ширшасана I \(фото 184, 185 и 190\).  
Четвертая](#)



- [75. Урдхва Дандасана \(фото 188\). Восьмая \(урдхва – вверх, данда – посох\)](#)
- [76. Саламба Ширшасана II \(фото 192\). Пятая](#)
- [77. Саламба Ширшасана III \(фото 194 и 195\). Восьмая](#)
- [78. Баддха Хаста Ширшасана \(фото 198\). Четвертая](#)
- [79. Мукта Хаста Ширшасана \(фото 200 и 201\). Шестая](#)
- [80. Паршва Ширшасана \(фото 202 и 203\). Восьмая](#)
- [81. Паривриттаикапада Ширшасана \(фото 205, 206 и 207\). Десятая](#)
- [82. Эка Пада Ширшасана \(фото 208 и 209\). Одиннадцатая](#)
- [83. Паршваика Пада Ширшасана \(фото 210\). Двенадцатая](#)
- [84. Урдхва Падмасана в Ширшасане \(фото 211\). Шестая](#)
- [85. Паршва Урдхва Падмасана в Ширшасане \(фото 213–216\). Седьмая](#)
- [86. Пиндасана в Ширшасане Шестая \(фото 218\)](#)
- [87. Саламба Сарвангасана I \(фото 223, 224 и 234\). Вторая](#)
- [88. Саламба Сарвангасана II \(фото 235\). Третья](#)
- [89. Нираламба Сарвангасана I \(фото 236\). Третья](#)
- [90. Нираламба Сарвангасана II \(фото 237\). Четвертая](#)
- [91. Халасана \(фото 244\). Четвертая](#)
- [92. Карнапидасана \(фото 246\). Первая](#)
- [93. Супта Конасана \(фото 247\). Вторая](#)
- [94. Паршва Халасана \(фото 249\). Четвертая](#)
- [95. Эка Пада Сарвангасана \(фото 250\). Пятая](#)
- [96. Паршваика Пада Сарвангасана \(фото 251\). Шестая](#)
- [97. Паршва Сарвангасана \(фото 254\). Девятая](#)
- [98. Сету Бандха Сарвангасана. Второе название – Уттана Майюрасана \(фото 259\). Десятая](#)
- [99. Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана. Второе название – Эка Пада Уттана Майюрасана \(фото 260\). Одиннадцатая](#)

- [100. Урдхва Падмасана в Сарвангасане \(фото 261\). Четвертая](#)
- [101. Паршва Урдхва Падмасана в Сарвангасане \(фото 262–265\). Седьмая](#)
- [102. Уттана Падма Майюрасана \(фото 267\). Двадцать пятая](#)
- [103. Пиндасана в Сарвангасане \(фото 269\). Пятая](#)
- [104. Паршва Пиндасана в Сарвангасане \(фото 270 и 271\). Восьмая](#)
- [105. Джатхара Паривартанасана \(фото 274 и 275\). Пятая](#)
- [106. Урдхва Прасарита Падасана \(фото 276 и 279\). Первая](#)
- [107. Чакрасана \(фото 280–283\). Четвертая](#)
- [108. Супта Падангуштхасана \(фото 285\). Тринадцатая](#)
- [109. Анантасана \(фото 290\). Девятая](#)
- [110. Уттана Падасана \(фото 292\). Девятая](#)
- [111. Сету Бандхасана \(фото 296\). Четырнадцатая](#)
- [112. Бхарадвджасана I \(фото 297 и 298\). Первая](#)
- [113. Бхарадвджасана II \(фото 299 и 300\). Вторая](#)
- [114. Маричиасана III \(фото 303 и 304\). Десятая](#)
- [115. Маричиасана IV \(фото 305\). Одиннадцатая](#)
- [116. Ардха Матсиендрасана I \(фото 311 и 312\). Восьмая](#)
- [117. Маласана I \(фото 321\). Восьмая](#)
- [118. Маласана II \(фото 322\). Вторая](#)
- [119. Пашасана \(фото 328 и 329\). Пятнадцатая](#)
- [120. Ардха Матсиендрасана II \(фото 330 и 331\). Девятнадцатая](#)
- [121. Ардха Матсиендрасана III \(фото 332 и 333\). Двадцать вторая](#)
- [122. Парипурна Матсиендрасана \(фото 336 и 339\). Тридцать восьмая](#)
- [123. Аштавакрасана \(фото 342 и 343\). Тринадцатая](#)
- [124. Эка Хаста Бхуджасана \(фото 344\). Пятая](#)
- [125. Дви Хаста Бхуджасана \(фото 345\). Четвертая](#)
- [126. Бхуджапидасана \(фото 348\). Восьмая](#)
- [127. Майюрасана \(фото 354\). Девятая](#)

- [128. Падма Майюрасана \(фото 355\). Десятая](#)
- [129. Хамсасана \(фото 356\). Десятая](#)
- [130. Пинча Майюрасана \(фото 357\). Двенадцатая](#)
- [131. Шаянасана \(фото 358\). Пятнадцатая](#)
- [132. Адхо Мукха Врикшасана \(фото 359\). Десятая](#)
- [133. Курмасана \(фото 363 и 364\). Четырнадцатая](#)
- [134. Супта Курмасана \(фото 368\). Четырнадцатая](#)
- [135. Эка Пада Ширшасана \(фото 371\). Пятнадцатая](#)
- [136. Скандасана \(фото 372\). Шестнадцатая](#)
- [137. Буддхасана \(фото 373\). Двадцать вторая](#)
- [138. Капиласана \(фото 374\). Двадцать вторая](#)
- [139. Бхайравасана \(фото 375\). Шестнадцатая](#)
- [140. Кала Бхайравасана \(фото 378\). Девятнадцатая](#)
- [141. Чакорасана \(фото 379 и 380\). Двадцатая](#)
- [142. Дурвасасана \(фото 383\). Двадцать первая](#)
- [143. Ручикасана \(фото 384 и 385\). Восемнадцатая](#)
- [144. Виранчиасана I \(фото 386 и 387\). Девятнадцатая](#)
- [145. Виранчиасана II \(фото 388\). Десятая](#)
- [146. Йоганидрасана \(фото 391\). Восемнадцатая](#)
- [147. Дви Пада Ширшасана \(фото 393\). Двадцать четвертая](#)
- [148. Титтибхасана \(фото 395\). Двадцать вторая](#)
- [149. Васиштхасана \(фото 398\). Восемнадцатая](#)
- [150. Кашьяпасана \(фото 399 и 400\). Девятнадцатая](#)
- [151. Вишвамитрасана \(фото 403\). Двадцатая](#)
- [152. Бакасана \(фото 406 и 410\). Девятая](#)
- [153. Паршва Бакасана \(фото 412\). Шестнадцатая](#)
- [154. Урдхва Куккутасана \(фото 417, 418 и 419\). Восемнадцатая](#)
- [155. Паршва Куккутасана \(фото 424 и 424а; 425 и 425а\). Двадцать четвертая](#)
- [156. Галавасана \(фото 427 и 428\). Шестнадцатая](#)
- [157. Эка Пада Галавасана \(фото 431 и 433\). Двадцать первая](#)
- [158. Дви Пада Каундиниасана \(фото 438\). Двадцать вторая](#)
- [159. Эка Пада Каундиниасана I \(фото 441\). Двадцать третья](#)

- [160. Эка Пада Каундиниасана II \(фото 442 и 443\).  
Двадцать четвертая](#)
- [161. Эка Пада Бакасана I \(фото 446 и 447\). Двадцать  
шестая](#)
- [162. Эка Пада Бакасана II \(фото 192\). Двадцать  
пятая](#)
- [163. Йогадандасана \(фото 456\). Девятнадцатая](#)
- [164. Супта Бхекасана \(фото 458\). Двадцать первая](#)
- [165. Мулабандхасана \(фото 462 и 463\). Двадцать  
вторая](#)
- [166. Вамадевасана I \(фото 465\). Пятнадцатая](#)
- [167. Вамадевасана II \(фото 466\). Пятнадцатая](#)
- [168. Кандасана \(фото 470, 471, 471a и 471b\).  
Тридцать девятая](#)
- [169. Хануманасана \(фото 475, 476 и 476a\). Тридцать  
шестая](#)
- [170. Самаконасана \(фото 477\). Тридцать восьмая](#)
- [171. Супта Тривикрамасана \(фото 478\). Тридцать  
девятая](#)
- [172. Урдхва Дханурасана I \(фото 482\). Седьмая](#)
- [172a. Урдхва Дханурасана II \(фото 486\).  
Пятнадцатая](#)
- [173. Випарита Чакрасана в Урдхва Дханурасане  
\(фото 488–499\). Двадцать шестая](#)
- [174. Эка Пада Урдхва Дханурасана \(фото 501 и 502\).  
Двенадцатая](#)
- [175. Капотасана \(фото 507 и 512\). Двадцать первая](#)
- [176. Лагху Ваджрасана \(фото 513\). Двадцать третья](#)
- [177. Дви Пада Випарита Дандасана \(фото 516\).  
Двадцать четвертая](#)
- [178. Эка Пада Випарита Дандасана I \(фото 521\).  
Двадцать шестая](#)
- [179. Эка Пада Випарита Дандасана II \(фото 523\).  
Двадцать девятая](#)
- [180. Чакра Бандхасана \(фото 524\). Тридцать первая](#)
- [181. Мандаласана \(фото 525–535\). Двадцать седьмая](#)
- [182. Вришчикасана I \(фото 536 и 537\). Двадцать  
вторая](#)
- [183. Вришчикасана II \(фото 538\). Тридцать третья](#)



- [184. Эка Пада Раджакапотасана I \(фото 542\).  
Двадцать восьмая](#)
- [185. Валакхилиясана \(фото 544\). Сорок четвертая](#)
- [186. Эка Пада Раджакапотасана II \(фото 545\).  
Двадцать девятая](#)
- [187. Эка Пада Раджакапотасана III \(фото 546\).  
Тридцатая](#)
- [188. Эка Пада Раджакапотасана IV \(фото 547\).  
Сороковая](#)
- [189. Бхуджангасана II \(фото 550\). Тридцать седьмая](#)
- [190. Раджакапотасана \(фото 551\). Тридцать восьмая](#)
- [191. Падангуштха Дханурасана \(фото 555\). Сорок  
третья](#)
- [192. Гхерандасана I \(фото 561 и 562\). Сорок  
четвертая](#)
- [193. Гхерандасана II \(фото 564 и 565\). Сорок шестая](#)
- [194. Капинджаласана \(фото 567\). Сорок третья](#)
- [195. Ширша Падасана \(фото 570\). Сорок вторая](#)
- [196. Ганда Бхерундасана \(фото 580 и 581\). Сорок  
шестая](#)
- [197. Випарита Шалабхасана \(фото 584\). Сорок  
восьмая](#)
- [198. Тирианг Мукхоттанасана \(фото 586\).  
Шестидесятая](#)
- [199. Натараджасана \(фото 590, 591 и 591а\). Сорок  
восьмая](#)
- [200. Шавасана \(также Мритасана\) \(фото 592\)](#)
- [Бандхи и Крии](#)
  - [201. Уддияна Бандха \(фото 593 и 594\). Двенадцатая](#)
  - [202. Наули \(фото 595 и 596\). Шестнадцатая](#)
- [Часть III](#)
  - [Рекомендации и предостережения](#)
    - [Бандхи, Нади и Чакры](#)
  - [Техники и воздействие](#)
    - [Пранаямы](#)
      - [203. Удджайи пранаяма \(фото 597\)](#)
      - [204. Сурья Бхедана пранаяма \(фото 599\)](#)
      - [205. Нади Шодхана пранаяма](#)

- [Пранаямы](#)
    - [206. Бхастрика пранаяма](#)
    - [207. Капалабхати пранаяма](#)
    - [208. Бхрамари пранаяма](#)
    - [209. Шитали пранаяма \(фото 601\)](#)
    - [210. Шитакари пранаяма](#)
    - [211. Сама Вритти пранаяма](#)
    - [212. Висама Вритти пранаяма](#)
  - [Вилома, Анулома и Пратилома пранаямы](#)
    - [213. Вилома пранаяма](#)
    - [214. Анулома пранаяма](#)
    - [215. Пратилома пранаяма](#)
    - [216. Сахита и Кевала Кумбхака пранаяма](#)
  - [Приложение I](#)
    - [Первый курс](#)
    - [Второй курс](#)
    - [Третий курс](#)
  - [Приложение II](#)
  - [Таблица асан с указанием иллюстрирующих фотографий](#)
  - [Таблица асан в алфавитном порядке с указанием иллюстрирующих фотографий](#)
  - [Глоссарий](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
-

# **Б. К. С. Айенгар**

## **Йога Дипика: прояснение йоги**

Руководитель проекта *М. Штольц*  
Ответственный редактор *Е. Ульмасбаева*  
Дизайн обложки *А. Манфреди*  
Руководитель проекта *И. Серёгина*  
Технический редактор *Н. Лисицына*  
Компьютерная верстка *Е. Сенцова, А. Фоминов*  
Корректор *О. Галкин*

© George Allen & Unwin (Publishers) Limited, 1966, 1968, 1976  
© Издание на русском языке. ООО Центр йоги «Аштанга», 2010  
© Перевод. ООО «Йога-Практика», 2010  
© Оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*



*Посвящаю эту книгу моему высокочтимому  
Гуруджи*

*Санкхья-йога-Сикхамани, Веда-кесари,  
Ведантавагиша, Ньяачария, Миманса-ратна, Миманса-  
тхиртха*

*Профессор Шриман Т. Кришнамачарья из  
Майсора (Южная Индия)*





Я преклоняюсь перед Патанджали, благороднейшим из мудрецов, который своим трудом по йоге дарит безмятежность уму, сочинением по грамматике – ясность речи, а трактатом о медицине – чистоту и здоровье телу.

Я приветствую Адишвару, изначального Господа Шиву, который первым преподавал нам Хатха-йогу – науку, которая служит лестницей для

тех, кто стремится подняться к высотам Раджа-йоги.

## Предисловие

Практика йоги воспитывает в человеке важнейшее чувство меры и пропорции. Применяя его к собственному телу, нашему первому инструменту, мы учимся играть на нем, извлекая максимум звучания и гармонии. С неослабным терпением мы культивируем и одухотворяем каждую нашу клетку, ежедневно вновь и вновь беремся за этот труд, раскрывая и высвобождая способности, которые иначе не нашли бы выхода, а значит, были бы обречены на гибель.

Каждый неработающий участок тканей и нервов, мозга и легких – вызов нашей воле и целостности. Если мы не услышим его, он может стать источником краха и смерти. Тот, кто имел честь общаться с г-ном Айенгаром, восхищается точностью, изяществом и красотой его мастерства, получил возможность созерцать человека в первозданном совершенстве и чистоте, безоружного и не знающего стыда. Таким человека создал Бог-Творец, таким человек, сын Божий, был в саду Эдема еще до того, как вкусил запретного плода. Древо познания породило еще много разных плодов. В зависимости от того, как мы пользуемся ими, они становятся сладкими или горькими, ядовитыми или полезными. Но время, в которое мы живем, обязывает особенно тщательно растить и питать корни этого Древа. Кроме того, надо учитывать, что знания просто опасны для тех, кто, будучи не в ладу сам с собой, предпочитает применять их для управления другими, вместо того чтобы улучшать и совершенствовать самих себя.

Занятия йогой в течение последних пятнадцати лет убедили меня в том, что наше отношение к жизни почти всегда имеет физические соответствия в организме. Так, всякие сравнения и критика должны начинаться с выравнивания левой и правой стороны тела, до тех пор пока не станут возможными даже более филигранные уточнения. Так, сила воли побуждает нас начать с вытяжения тела от пальцев ног до темени, чтобы побороть силу притяжения. Стремления и честолюбие начинаются, пожалуй, с ощущения веса и скорости, порождаемого свободно раскачивающимися конечностями, а не с длительного балансирования на одной стопе, обеих стопах или кистях рук, которое приносит устойчивость. Упорство воспитывается вытяжением тела в различных позах в течение нескольких минут подряд, а покой приходит со спокойным равномерным дыханием и расширением легких. Сознание непрерывности и ощущение

всеобщности приходят с пониманием неизбежного чередования напряжения и расслабления в вечных ритмах, подчиняясь которым, каждый вдох и выдох образуют один цикл, волну или вибрацию среди бесчисленных мириад, составляющих вселенную.

А какова альтернатива этому? Обиженные и ожесточенные проклинаят существующий порядок вещей, ущербные критикуют праведных, властолюбцы пресмыкаются в мечтах о главенстве – трагическая картина, персонажи которой изливают свое раздражение и неустойчивость в глумлении над другими.

Йога по Айенгару – жертвенное посвящение: сосредоточив внимание и волю, человек возлагает на алтарь самого себя, себя одного, чистого телом и умом. Возлагает непосредственно и чистосердечно – не жертву для всесожжения, а самого себя, поднявшегося предельно высоко в своем развитии.

Этот метод идеально приспособлен для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и своих силах. Он неразрывно связан с вселенскими законами: ведь уважение к жизни, правдивость и терпеливость необходимы для ровности дыхания, спокойствия ума и твердости воли.

В этом-то и заключаются нравственные ценности йоги. И потому она требует полной отдачи, огромных усилий, преобразующих все существо человека. Тут нет места механическому повторению или фальшивым заверениям, как бывает при благих намерениях и формальных молитвах. Йога по своей сути – живое действие в каждый момент нашего существования.

Я надеюсь, что «Прояснение йоги» г-на Айенгара даст возможность многим последовать его примеру и стать учителями, в которых так нуждается человечество. Если эта книга поможет распространению фундаментального искусства йоги и обеспечит ее практику на самом высоком уровне, я буду глубоко благодарен за то, что имел возможность участвовать в ее представлении читателям.

*Йегуди Менухин Лондон, 1964*



## Вступление

Лишь благодаря упорным настояниям моих верных друзей и учеников эта книга наконец написана. Сам я откладывал бы ее, вероятно, вновь и вновь – не только из-за недостаточного владения английским языком, но и потому, что без их поддержки и убежденности у меня просто не хватило бы решимости.

Йога – это вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий и традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека. Первой книгой, систематизировавшей эту практику, был классический трактат «Йога-сутры» (или афоризмы) Патанджали, созданный за двести лет до нашей эры. К сожалению, большинство появляющихся в наши дни книг по йоге не достойны ни темы, ни этого первого великого изложения ее: они поверхностны, популярны и местами извращают предмет. Читатели таких книг даже спрашивали меня, могу ли я пить кислоту, жевать стекло, проходить через костер, становиться невидимым или проделывать другие фокусы. На большинстве языков уже имеются надежные научные изложения религиозных и философских текстов. Но приемы искусства истолковать и передать труднее, чем чисто литературную или философскую концепцию.

Книга озаглавлена «Прояснение йоги» – на санскрите «Йога Дипика». Я поставил своей целью описать как можно проще асаны (позы) и пранаямы (способы регулирования дыхания) в свете нашего времени и современных знаний. Поэтому я даю очень подробные указания по исполнению асан и пранаям, опираясь на свой теперь уже 27-летний опыт обучения людей в разных странах. В книге содержится полное описание техники выполнения 200 асан с приложением 592 снимков, позволяющих освоить их; включены и характеристики бандх, крий и пранаям с еще пятью фотографиями.

Западного читателя могут удивить частые упоминания Вселенского Духа, обращения к мифологии, опора на философские и нравственные принципы. Надо помнить, что в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и политике были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям. На Западе последним таким воплощением божественного знания и мощи считается папа римский. Но раньше и в западном мире музыка, живопись,

архитектура, философия, медицина и даже войны были формой служения Богу. А в Индии искусства и науки начали освобождаться от божественности лишь совсем недавно. При этом к ней сохраняется должное уважение: хотя волю человека теперь рассматривают отдельно от Божьей воли, мы в Индии продолжаем ценить чистоту цели, смирение и самоотречение – наследие нашего длительного служения Богу. Я полагаю, что читателю будет не просто интересно, но и важно познакомиться с происхождением асан. И потому я включил в книгу легенды, дошедшие до нас от йогов-практиков и мудрецов древности.

Во всех древних источниках подчеркивается, что заниматься йогой необходимо под руководством гуру – учителя. Хотя мой опыт подтверждает мудрость этого правила, я смиренно попытался составить письменное руководство для читателей – как для учителей, так и для учеников – и преподать им правильную, надежную и безопасную методику овладения асанами и пранаямами.

В приложении I представлено расписание 300-недельного курса для усердно практикующих; асаны сгруппированы по стадиям соответственно с их структурой.

В приложении II асаны сгруппированы в соответствии с их оздоравливающим и лечебным эффектом. Прежде чем браться за выполнение асан и пранаям, следует тщательно изучить указания и предостережения.

Я искренне благодарен моему уважаемому другу и ученику Йегуди Менухину за предисловие, которое он написал к моей книге, и за его огромную поддержку.

Я многим обязан моему ученику Б. И. Тарапорову за помощь в подготовке этой книги.

Благодарю издательство Аллена и Анвина за согласие опубликовать книгу с таким множеством иллюстраций и представить мой труд читателям всего мира.

Выражаю искреннюю благодарность фотографам фирмы Дж. Дж. Уэллинга в Пуне (Индия) за интерес и внимание, с которыми они отнеслись к трудоемким съемкам, и за предоставление в мое распоряжение оборудования своего ателье.

Отдельная благодарность Джеральду Йорку за внимательную вычитку машинописных экземпляров и правку корректур.

*Б. К. С. Айенгар*

# **Часть I**

## **Введение**

## Что такое йога?

Слово «йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять», а также «направлять», «сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять». Кроме того, это слово означает «союз» или «общность». Получается, что йога – это истинное единение нашей воли с волей Божьей. Как говорит Махадев Десай в предисловии в книге «Гита по Ганди», «йога есть прикрепление всех сил тела, ума и души к Богу; она предполагает развитие дисциплины интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах».

Йога – одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Она была скоординирована и систематизирована Патанджали в его классическом труде «Йога-сутры», состоящем из 185 сжатых афоризмов. По представлениям индийцев, все проникнуто Верховным Вселенским Духом (Параматмой или Богом), а душа отдельного человека (дживатма) – его часть. Система йоги получила свое название потому, что учит, как дживатма может соединиться или вступить в общение с Параматмой и достичь, таким образом, освобождения – мокши.

Тот, кто следует путем йоги, называется йог или йогин.

В шестой главе «Бхагавад-гиты», самого авторитетного источника по философии йоги, Шри Кришна объясняет Арджуне значение йоги как освобождения от страданий и горя. Там говорится:

Когда мысли поток обуздан,  
пребывает лишь в атмане, Партха,  
когда муж успокоил желанья –  
он тогда именуется йогин.  
Когда йогин, мысль обуздавший,  
сам себя укрепляет в йоге,  
он подобен свече, чье пламя  
не колеблется в месте без ветра.  
Там, где мысль, упражнением в йоге  
остановленная, замирает,  
там, где в атмане радость находит  
созерцающий атманом атман, –



ибо там он познает то счастье,  
что сверх чувств одной мысли доступно,  
запредельное, стоя в котором,  
он от истины не уклонится, —  
пребывающий там не смутится  
даже самой тяжелою скорбью;  
ведь, достигнув той цели, не мнит он  
что-то высшее, лучшее встретить.  
Состояние это есть йога,  
что оковы скорбей размыкает<sup>[1]</sup>.

*(Бхагавад-гита, VI, 18–23)*

Каждая из многочисленных граней хорошо отшлифованного алмаза отражает иной луч света. Так и в слове «йога» каждая грань отражает новый оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений достичь внутреннего мира и счастья.

В «Бхагавад-гите» есть и другое объяснение термина «йога» — здесь ударение делается на карма-йоге (йоге действия):

Лишь на действие будь направлен,  
от плода же его отвращайся;  
пусть плоды тебя не увлекают,  
но не будь и бездействием скован.  
От привязанностей свободен,  
в йоге стоек, свершая деянья,  
уравняв неудачу с удачей:  
эта ровность зовется йогой.

*(Бхагавад-гита, II, 47–48)*

Кроме того, йогой называют мудрость в работе, умение жить в трудах, гармонии и умеренности.

Тот не йогин, кто переедает,  
и не тот, кто не ест совершенно,  
и не тот, кто спит свыше меры,

и не тот, кто себя сна лишает.  
В пище, в отдыхе будь умерен,  
будь умерен в свершении действий,  
в сне и в бдении – так обретешь ты  
уносящую скорби йогу.

*(Бхагавад-гита, VI, 16–17)*

В «Катха Упанишаде» йога описывается так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Патанджали характеризует йогу во втором афоризме первой главы своей книги «Йога-сутры» словами «читта вритти ниродха», что можно перевести как «сдерживание (ниродха) колебаний (вритти) ума (читта)» либо как «подавление (ниродха) колебаний (вритти) сознания (читта)». Слово «читта» означает ум в общем или собирательном смысле и включает три категории:

- собственно ум – манас, т. е. индивидуальный ум, обладающий способностями и возможностями внимания, выбора и отвержения; это колеблющаяся, нерешительная часть ума;
- разум или рассудок – буддхи, т. е. состояние принятия решения, устанавливающее различия между предметами;
- эго – ахамкара, буквально «создающее себя», т. е. состояние утверждения «Я знаю».

Слово «вритти» образовано от санскритского корня «врит» – «поворачиваться», «вращаться», «катиться». Оно означает ход действия, поведение, способ существования, условие или ментальное состояние. Йога – это метод успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Могучая река при разумно устроенных плотинах и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и дающий обильную энергию для промышленности. Так и ум, когда он под контролем, аккумулирует покой и рождает энергию для духовного роста человека.

Задачу контроля над умом решить нелегко, как видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе «Бхагавад-гиты». Арджуна спрашивает:

Проповедуя это ученье,  
ты его объясняешь, как ровность,  
но не вижу ему я опоры:  
ведь нестойко, изменчиво сердце.  
Это сердце столь непостоянно,  
столь порывисто, сильно, упрямо,  
что его удержать так же трудно,  
как в руке удержать быстрый ветер.

Шри Кришна отвечает:

Это правда, могучерукий,  
что изменчиво сердце, нестойко;  
все же знай: упражнением, бесстрашьем  
обуздать его, Партха, возможно.  
Кто себя обуздать не в силах,  
этой йогой едва ль овладеет,  
но подвижник, себя победивший,  
зная средства, ее достигает.

*(Бхагавад-гита, VI, 33–36)*

## Ступени йоги

Правильные средства столь же важны, как и конечная цель. Патанджали перечисляет эти средства, называя их восемью ступенями йоги на пути духовного поиска. Они таковы:

1. Яма – общие нравственные требования.
2. Нияма – самоочищение посредством дисциплины.
3. Асана – поза.
4. Пранаяма – ритмический контроль дыхания.
5. Пратьяхара – отвлечение и освобождение ума от власти чувств и внешних объектов.
6. Дхарана – концентрация.
7. Дхьяна – медитация.
8. Самадхи – состояние сверхсознания, наступающее в результате углубленной медитации, когда индивидуальный адепт (садхака) сливается с объектом медитации – Параматмой, или Вселенским Духом.

Яма и нияма контролируют страсти и эмоции, помогают жить в согласии с ближними. Асаны сохраняют тело здоровым и сильным. В конце концов йог освобождается от телесного сознания. Он подчиняет себе тело, превращая его в подобающее вместилище для души. Первые три ступени – это внешний поиск (бахиранга садхана).

Две следующие ступени – пранаяма и пратьяхара – учат регулировать дыхание и тем самым контролировать ум. Это помогает освободить чувства от порабощения объектами желаний. Эти две ступени йоги считаются внутренним поиском (антаранга садхана).

Дхарана, дхьяна и самадхи ведут йога в глубины его души. Йог не ищет Бога в небесах, зная, что Бог внутри, что Он – антаратма (внутреннее Я). Три последние ступени помогают ему поддерживать гармонию с самим собой и Творцом. Эти ступени называются духовным поиском (антаратма садхана).

Глубокая медитация приводит к единству познающего, познания и познаваемого. Созерцающий, созерцание и созерцаемое не существуют отдельно друг от друга. Так великий музыкант сливается со своим инструментом и с музыкой, льющейся из него. Тогда йог пребывает в своем естестве и осознает свое Я (атман) – часть Верховной Души внутри себя.

Человек идет к своему Творцу разными путями (марга). Деятельный реализует себя посредством карма-марги, в труде и долге постигая свою

божественную сущность. Эмоциональный обретает реализацию посредством бхакти-марги – преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный человек следует джняна-марге, к нему реализация приходит через познание. Созерцающий и размышляющий следует йога-марге и осознает свою божественную сущность посредством контроля над умом.

Счастлив человек, который благодаря пронизательности и мудрости отличает действительное от иллюзии, вечное от преходящего и благое от приятного. Дважды благословен тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды благословен тот, кто трудится бескорыстно для блага других с любовью в сердце. Тот же, кто в своем смертном теле сочетает познание, любовь и самоотверженное служение, – тот свят. К нему идут паломники, как к месту слияния рек Ганга, Сарасвати и Джамуны, а увидевшие его обретут душевный покой и очистятся.

Ум – царь чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок – царь над людьми. Он достоин раджа-йоги – царственного союза с Вселенским Духом. Он обрел Внутренний Свет.

Подчинивший свой ум – это раджа-йога. Слово «раджа» значит царь. Выражение «раджа-йога» подразумевает полное владение своим Я. Хотя Патанджали объясняет методы контроля над умом, он нигде в своих афоризмах не утверждает, что эта наука – раджа-йога, он называет ее аштанга-йогой, или восемью ступенями йоги. Но, поскольку подразумевается полное владение собой, ее можно назвать и раджа-йогой. Сватмарама, автор книги «Хатха-йога-прадипика» (хатха значит сила, устремленное усилие), тот же самый путь называет хатха-йогой, так как он требует строгой дисциплины.

Принято считать, что раджа-йога и хатха-йога совершенно не сходны и даже противоположны одна другой, что «Йога-сутры» Патанджали касаются дисциплины духа, а «Хатха-йога-прадипика» Сватмарамы занимается лишь дисциплиной тела. Но это не так: хатха-йога и раджа-йога дополняют друг друга, образуя единый путь к освобождению. Альпинисту, чтобы взбираться на ледяные вершины Гималаев, нужны не только лестницы, веревки и обувь с шипами, но и физическая подготовка и дисциплина. Так и адепту йоги необходимы знания и дисциплина хатха-йоги Сватмарамы, чтобы достичь вершин раджа-йоги, о которой говорит Патанджали.

Путь йоги – исток трех остальных путей: карма-марги, бхакти-марги и джняна-марги. Он приносит спокойствие и умиротворенность и

подготавливает ум к абсолютному подчинению Богу, в котором все четыре пути сливаются вместе.

### ***Читта Вритти. Колебания ума и их причины***

Патанджали называет в своей «Йога-сутре» пять видов читта вритти, рождающих удовольствие и страдание. Они таковы:

1. Прамана – образец или идеал, в сравнении с которым определяют или оцениваются вещи и ценности. Его принимают на основании: (а) непосредственного доказательства, т. е. восприятия (пратьякша); (б) вывода, заключения (анумана); или же (в) авторитетного свидетельства или сообщения, когда источник сведений проверен и оказался надежным и достоверным (агама).

2. Випарья – ошибочное мнение, ложность которого выявляется впоследствии. Примеры: неправильный медицинский диагноз, основанный на ложных предположениях, или принятая прежде в астрономии теория, что Солнце вращается вокруг Земли.

3. Викалпа – фантазия или воображение, опирающееся только на слова и не имеющее реальных оснований. Например, нищий может почувствовать себя счастливым, мечтая о том, как тратит миллионы. А богатый скряга может морить себя голодом, возомнив, что у него нет средств.

4. Нидра – сон, во время которого отсутствуют мысли и переживания. Крепко спящий человек не помнит своего имени, родных, общественного положения, он лишен своих знаний и мудрости и не помнит даже, что существует. Забываясь во сне, человек встает отдохнувшим. Но, если в момент засыпания в его ум проникают тревожные мысли, он не может как следует отдохнуть.

5. Смрити – память, сохранение впечатлений от пережитого. Есть люди, живущие давними переживаниями, хотя прошлое вернуть невозможно. Грустные или светлые воспоминания прочно связывают их с прошлым, и они не могут разорвать эти путы.

Кроме того, Патанджали перечисляет пять причин читта вритти, вызывающих боль (клеша):

1. Авидья – невежество или незнание.

2. Асмита – чувство индивидуальности, обособляющее человека и выделяющее его из группы. Оно бывает физическим, ментальным, интеллектуальным или эмоциональным.

3. Рага – привязанность или страсть.
4. Двеша – неприязнь или отвращение.
5. Абхинивеша – инстинктивная привязанность к земной жизни и плотским наслаждениям, боязнь быть отрезанным от них смертью.

Эти причины страданий находятся в глубине ума садхаки (искателя истины) и подобны айсбергам, у которых видна лишь верхняя часть. Их надо контролировать и упорно искоренять, иначе не будет покоя. Йог учится забывать о прошлом и не заботиться о будущем. Он живет в вечном настоящем.

Как ветерок колышет поверхность озера, искажая отражающиеся в нем образы, так и читта вритти нарушают спокойствие ума. Неподвижные воды отражают окружающую озеро красоту. Когда ум остановлен, в нем отражается красота Я. Йог останавливает свой ум непрерывными стараниями и освобождением от желаний. Восемь ступеней йоги учат его, как достигнуть этого.

### ***Читта-Викшепа: отвлечения и помехи***

Отвлечения и помехи, препятствующие адепту в занятиях йогой, – это:

- вьядхи – болезнь, нарушающая физическое равновесие;
- стьяна – вялость или умственное нерасположение к труду;
- самшая – сомнение или нерешительность;
- прамада – равнодушие или бесчувственность;
- аласья – лень;
- авирати – чувственность, возбуждение желаний, когда умом овладевают чувственные объекты;
- бхранти даршана – ложные или неточные знания, иллюзии;
- алабдха бхумикатва – неспособность сохранять непрерывность мышления или концентрироваться, без чего нельзя увидеть реальность;
- анавастанхитаттва – непостоянство в удержании достигнутой после длительных упражнений сосредоточенности.

Есть и еще четыре отвлечения: (1) духкха – боль или несчастье, (2) даурманасья – отчаяние, (3) ангамеджаятва – неустойчивость тела и (4) шваса-прашваса – неровное дыхание.

Генерал, чтобы выиграть сражение, обзорекает местность и позиции противника и планирует контрмеры. Точно таким же образом йог планирует завоевание Я.

*Вьядхи.* Понятно, что слабое здоровье или болезнь – первое из

препятствий. Для йога тело – важнейшее орудие. Если экипаж сломался, путешественник далеко не уедет. Если тело надломлено недомоганиями, ученик немногого достигнет. Физическое здоровье необходимо для ментального развития, поскольку ум функционирует посредством нервной системы. Когда тело болеет или нервная система поражена, ум приходит в беспокойство либо делается равнодушным и инертным. Тогда невозможны ни концентрация, ни медитация.

*Стьяна.* Вялый человек не имеет перед собой ни цели, ни энтузиазма, ни пути, по которому следовать. Его ум и интеллект притупляются и ржавеют от бездеятельности. Горный поток сохраняет чистоту, потому что неустанно мчится, в канаве же вода застаивается, в ней не может быть ничего хорошего. Вялый человек похож на живой труп, потому что не может ни на чем сосредоточиться.

*Самшья.* Безрассудные, неверующие и нерешительные люди губят сами себя. Как им радоваться в этом мире, сейчас или в будущем, где им найти счастье? Ищущий должен верить в себя и своего учителя. Он должен быть убежден, что Бог всегда рядом с ним и никакое зло не может коснуться его. Как только в сердце возникает вера, она выжигает похоть, недоброжелательность, умственную лень, духовную гордыню и сомнения. Освободившись от этих помех, сердце становится спокойным и безмятежным.

*Прамада.* Равнодушный человек полон самодовольства, не знает смирения и считает умным лишь себя одного. Он, конечно, знает, что правильно и что неправильно, но упорствует в своем безразличии к правильному, выбирая приятное. Ради удовлетворения эгоистических страстей и мечтаний о личной славе он сознательно и без колебания принесет в жертву всякого, кто окажется у него на пути. Такой человек слеп к Божьей славе и глух к словам Бога.

*Аласья.* Чтобы убрать помеху лени, нужен неослабевающий энтузиазм (вирья). Ученик похож на влюбленного, постоянно стремящегося к свиданию с возлюбленной и не поддающегося отчаянию. Надежда должна быть его щитом, а мужество – мечом. Он должен быть свободен от ненависти и печали. С помощью веры и энтузиазма он преодолевает инертность тела и ума.

*Авирати.* Это сильнейшая тяга к чувственным объектам, даже если сознательно они уже отвергнуты. Освободившись от привязанности к чувственным вещам, йог учится радоваться им при помощи чувств, полностью ему подчиненных. Упражняясь в пратьяхаре, он обретает свободу от привязанностей и желаний и становится удовлетворенным и



безмятежным.

*Бхранти даршана.* Человек заблуждающийся полагает, что он один узрел истинный свет. Его интеллект силен, но он лишен смирения и похвывается своей мудростью. Встать твердо на правильный путь и побороть эту слабость он может, общаясь с великими людьми и пользуясь их руководством.

*Алабдха бхумикатва.* Как альпинисту не удастся достичь вершины из-за недостатка выносливости, так и человек, который не может преодолеть неспособность к концентрации, не в состоянии стремиться к познанию реальности. Ему доступны лишь некоторые проблески, но ясно он ничего не видит. Он подобен музыканту, который услышал во сне божественную музыку, но не сумел повторить ее после пробуждения и не может вновь увидеть тот же сон.

*Анавастантаттва.* Человек упорным трудом приблизился к познанию реальности. Счастливый, гордясь своими достижениями, он ослабил усердие в занятиях. Добившись чистоты и высокой сосредоточенности, он подошел к последнему перекрестку. Но и на этой последней стадии необходимы непрерывные усилия, надо неотступно следовать по своему пути с беспредельным терпением и настойчивой решимостью, не допуская небрежности и непостоянства, которые мешают двигаться по пути осознания Бога. Ему надо ждать, пока благодать снизойдет на него. В «Катха Упанишаде» сказано: «Я нельзя осознать ни посредством учения и научения, ни остротой ума, ни большими знаниями, но только стремлением к Нему того, кого Он избрал. Истинно, такому человеку Я раскрывает свое подлинное бытие».

Чтобы преодолеть препятствия и достигнуть безмятежного счастья, Патанджали предложил несколько средств. Лучшее из них – это сочетание четырех свойств: майтри (дружелюбия), каруни (сострадания), мудиты (радости) и упекши (неодобрения).

*Майтри* – не просто дружелюбие, но еще и чувство единства (атмията) с объектом дружелюбия. Мать бесконечно счастлива успехам своих детей благодаря чувству единства с ними. Патанджали говорит, что майтри – необходимая составляющая сукхи (счастья или добродетели). Йог развивает в себе майтри и атмияту ради общего блага и, не питая ни к кому зла, обращает врагов в друзей.

*Каруна* – не просто выражение жалости и сострадания, не просто сочувственное проливание слез отчаяния при чужом несчастье (духкха). Это сострадание, соединенное с целеустремленной деятельностью для облегчения участи несчастных. Йог использует все свои ресурсы –

физические, материальные, умственные и нравственные, – чтобы облегчить чужие страдания. Он делится своей силой со слабыми, пока они не станут сильными. Он делится мужеством с робкими, пока они не станут смелыми по его примеру. Он отвергает принцип выживания сильнейших, но дает слабым достаточно силы для того, чтобы выжить. Он становится на защиту всех и каждого.

*Мудита* – чувство радости при хорошем деянии (пунья) другого человека, пусть даже и соперника. Благодаря мудите йог избавляется от раздражения и досады, потому что не выказывает гнева, ненависти или зависти к достигшему желанной цели, даже если ему самому это не удалось.

*Упекша* – не просто чувство неодобрения или презрения к человеку, впавшему в грех (апунья), или безразличие и высокомерное пренебрежение им. Это глубокая самопроверка, когда человек старается уяснить, как бы поступил он сам, встретившись с подобным искушением. Это и проверка того, насколько ты сам виноват в положении несчастного грешника, и попытка вывести его потом на путь истинный. Йог понимает чужие ошибки, обнаруживая и изучая их сначала в самом себе. Такое самоисследование учит его быть милосердным ко всем.

Более глубокое значение этих четырех свойств – майтри, каруни, мудиты и упекши – недоступно пониманию беспокойного ума. Мой опыт привел меня к выводу, что обыкновенному человеку, мужчине или женщине, из любого общества можно достигнуть спокойствия ума, упорно работая над двумя из восьми ступеней йоги Патанджали, а именно над асанами и пранаямой.

Ум (манас) и дыхание (прана) тесно связаны, активность или остановка одного воздействуют на другое. Поэтому Патанджали и рекомендует пранаяму (ритмический контроль дыхания) для достижения умственного равновесия и внутреннего спокойствия.

### ***Шишья и гуру: ученик и учитель***

«Шива-самхита» разделяет учеников (садхака) на четыре класса:

- мриду (слабый);
- мадхьяма (средний);
- адхиматра (высший)
- адхиматратама (наивысший).

Только один последний способен пересечь океан видимого мира.

Слабым ученикам недостает энтузиазма, они критикуют учителей, жадны, склонны к дурным поступкам, много едят, подвержены влиянию женщин, непостоянны, трусливы, болезненны и несамостоятельны. У них грубая речь и слабый характер, им не хватает мужества. Гуру (учитель или наставник) ведет таких искателей лишь по тропе мантра-йоги. Такой садхака может достичь просветления за двенадцать лет, если будет очень стараться. (Слово «мантра» образовано от корня «ман» – «думать». Мантра означает «священная мысль» или «молитва, повторяемая с полным пониманием ее значения».) Требуется время, нередко долгие годы, чтобы мантра прочно укоренилась в уме слабого садхаки. И еще больше времени, чтобы она дала плоды.

У среднего ученика ум ровен, он способен выдержать невзгоды, стремится работать лучше, говорит деликатно, умерен во всех отношениях. Распознав эти качества, гуру обучает его лайя-йоге, которая приносит освобождение (лайя означает «преданность», «поглощенность» или «растворение»).

У искателя высшего типа устойчивый ум, он способен к лайя-йоге, мужествен, независим, благороден, милосерден, снисходителен, правдив, храбр, молод, почтителен, преклоняется перед своим учителем, тверд в занятиях йогой. Такой ученик может достичь просветления через шесть лет практики. Гуру обучает таких энергичных людей хатха-йоге.

Полный великой мужественности и энтузиазма, приятной наружности, отважный, знающий священное писание, усердный в занятиях, здравомыслящий, неунывающий, сохраняющий молодость, размеренный в еде, владеющий своими чувствами, не знающий страха, чистый, искусный, щедрый, помогающий всем, твердый, умный, независимый, снисходительный, с хорошим характером, с деликатной речью, преклоняющийся перед своим гуру – таков наивысший тип искателя. Он годен для всех форм йоги и может достичь просветления за три года.

Хотя в «Шива-самхите» и «Хатха-йога-прадипике» говорится о возможных сроках достижения успеха, Патанджали нигде не определяет, сколько времени требуется, чтобы душа человека достигла единения с Божественной Вселенской Душой. Он говорит, что ум делают безмятежным и спокойным абхьяса (непрестанная и настойчивая практика) и вайрагья (свобода от желаний). Абхьясу он определяет как длительное непрерывное усилие, выполняемое с преданностью, что и создает крепкий фундамент.

Изучение йоги не похоже на занятия в учебном заведении для получения аттестата или университетского диплома в определенный, заранее обусловленный период времени.

Препятствия, трудности и огорчения на пути йоги могут быть в значительной степени устранены с помощью гуру. (Слог «гу» значит «тьма», а слог «ру» – «свет». Только тот может называться гуру, кто удаляет тьму и несет просветление.) Понятие гуру глубоко и многозначно. Это не обычный руководитель. Это духовный наставник, который учит жизненному пути, а не просто тому, как зарабатывать на жизнь. Он передает знание о Духе, а получающий такое знание называется шишья, т. е. последователь.

Отношения между гуру и шишьей – совершенно особые, они превосходят отношения между родителями и ребенком, друзьями, мужем и женой. Гуру не знает эгоизма. Он преданно ведет своего шишью к конечной цели, не думая ни о славе, ни о выгоде. Он указывает ему путь к Богу и следит за его успехами. Он внушает доверие, преданность, дисциплинированность, глубокое понимание и просветление через любовь. Веря в своего ученика, гуру напряженно трудится, чтобы ученик усвоил учение. И побуждает его задавать вопросы, выяснять и анализировать, чтобы познавать истину.

Шишья должен обладать качествами, необходимыми для развития и высшей реализации. Он должен верить своему учителю, любить его, быть ему преданным. Прекрасный пример отношений между гуру и шишьей – отношения между Ямой (Богом смерти) и Начикетой в «Катха Упанишаде» и между Кришной и Арджуной в «Бхагавад-гите». Начикета и Арджуна достигли просветления благодаря целеустремленному уму, рвению и пылливому духу. Шишья должен жаждать знаний, смиренно и упорно стремиться к цели. Нельзя идти к гуру просто из любопытства. Вера ученика должна быть активной, он не должен разочаровываться, если не сумеет достигнуть цели в назначенный им самим срок. Требуется огромное терпение, чтобы успокоить мятущийся ум, окрашенный бесчисленными прошлыми переживаниями и самсарой (осадком прежних мыслей и действий).

Недостаточно просто слушать слова гуру, чтобы воспринять учение. Пример – история Индры и Вайрочаны. Индра, король богов, и Вайрочана, князь демонов, вместе ходили к своему духовному наставнику Брахме, чтобы познать Высшее Я. Вместе слушали то, что говорил гуру. Но Индра достиг просветления, а Вайрочана – нет. Память Индры развивалась на основе, во-первых, глубокой приверженности к изучаемому, а во-вторых, веры и любви к учителю, с которым он чувствовал единение. Это и были причины его успеха. Память Вайрочаны развивалась только благодаря интеллекту. Он не был предан ни изучаемому предмету, ни своему

наставнику. Он остался тем, кем был изначально, – интеллектуальным гигантом – и вернулся сомневающимся. Индра обладал смирением, а Вайрочана – гордыней. Индра был предан учению, тогда как Вайрочана относился к нему практически. Вайрочаной двигало любопытство, он хотел получить практические знания, которые, как он полагал, могли пригодиться ему в дальнейшем для завоевания власти.

Ученик превыше всех сокровищ должен ценить любовь, умеренность и смирение. Любовь порождает отвагу, умеренность создает изобилие, смирение рождает силу. Отвага без любви жестока. Изобилие без умеренности приводит к пресыщению и разложению. Сила без смирения порождает наглость и деспотизм. Истинный шишья узнает от своего гуру о силе, которая не оставит его, потому что в итоге он вернется к Первозданному Источнику своего бытия.

### ***Садхана: ключ к свободе***

Все важнейшие труды о йоге подчеркивают огромное значение садханы или абхьясы (постоянной практики). Садхана – не просто теоретическое изучение текстов йоги. Это духовное стремление. Семена надо выжать, чтобы получить масло. Дерево надо нагреть, чтобы выпустить на волю скрытый внутри огонь. Точно так же садхака постоянной практикой должен разжигать в себе священное пламя.

«Молодые, зрелые, пожилые, даже больные и дряхлые – все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха в йоге нельзя добиться просто чтением священных текстов. Его нельзя достигнуть ни разговорами, ни ношением одежды йога или саньясы (отшельника). Лишь в постоянной практике кроется секрет успеха. Истинно, в этом нет сомнения» (Хатха-йога-прадипика, I, 64–66).

«Как, освоив алфавит, можно, непрерывно занимаясь, овладеть всеми науками, так и, усердно упражняя сперва свое тело, можно обрести знание Истины (таттва-джняна), т. е. подлинной природы человеческой души, идентичной Верховному Духу, коим исполнена вселенная» (Гхеранда-самхита, I, 5).

Собирая воедино усилия своего тела, чувств, ума, рассудка и Я, человек достигает награды – внутреннего покоя – и осуществляет стремление своей души соединиться с Творцом. Главное событие в жизни человека – это его возвращение к Творцу.

Чтобы достигнуть цели, нужны хорошо развитые и слаженно

функционирующие тело, чувства, ум, рассудок и Я. Если усилия не скоординированы, человек потерпит неудачу. В третьей главе первой части «Катха Упанишад» Бог смерти Яма объясняет йогу искателю истины Начикете, рассказывая притчу о человеке на колеснице:

«Познай атмана (Я) как Господа в колеснице, разум – как возничего, а ум – как вожжи. Чувства, говорят, это кони, а объект их желаний – пастбище. Я, соединенного с чувствами и умом, мудрые люди называют Бхоктром (тем, кто наслаждается). Неспособный к различению никогда не будет властвовать над своим умом, его чувства подобны норовистым коням. Способный к различению всегда контролирует свой ум; его чувства подобны послушным коням. Неспособный к различению становится небрежным, даже нечистым; он не достигает цели, переходя из одного тела в другое. Способный к различению становится внимательным; он всегда чист; он достигает цели и не рождается вновь. Человек, у которого есть способный к различению возничий, правящий умом, достигает конца пути – Высшей Обители Вечного Духа».

Высоки полагают чувства;  
еще выше, чем чувства, сердце;  
выше сердца находится буддхи,  
еще выше стоит вожделенье.  
Распознав то, что выше буддхи,  
укрепив своим атманом атман,  
порази же врага, мощнорукий,  
столь упорного – вожделенье.

*(Бхагавад-гита, III, 42–43)*

Чтобы все это осуществить, требуется не только постоянная практика, но и самоотречение. Что касается самоотречения, то возникает вопрос: от чего следует отрекаться? Йог не отрекается от мира, ведь это означало бы, что он отрекается от Творца. Йог отрекается от всего, что уводит его от Бога. Он отрекается от своих желаний, зная, что всякое вдохновение и праведные поступки исходят от Бога. Он отрекается от тех, кто враждебен деяниям Бога, кто проповедует демонические взгляды, кто лишь говорит о моральных ценностях, но не следует им.

Йог не отрекается от действий. Он рвет связи, приковывающие его к его действиям, посвящая их плоды Богу либо всему человечеству. Он

считает своей привилегией выполнение долга и убежден, что не имеет прав на плоды своей деятельности.

Другие спят, когда их призывает долг, и просыпаются, только чтобы требовать осуществления своих прав. Йог же, наоборот, всегда бодрствует, когда надо исполнять долг, и спит, когда речь идет о его правах. Потому и говорят: когда всех объяла ночная мгла, дисциплинированный и спокойный человек пробуждается, чтобы узреть свет.

### *Аштанга-йога: восемь ступеней йоги*

«Йога-сутры» Патанджали разделены на четыре главы, или пады. В первой речь идет о самадхи, во второй – о средствах (садхана) достижения йоги, в третьей перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой говорится об освобождении (кайвалья).

#### **Яма**

Восемь ступеней йоги описаны во второй главе «Йога-сутр» Патанджали. Первая ступень – яма (этические дисциплины) – это великие заповеди, истинные для всех религий, стран, веков и времен. Они таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди – правила нравственности для общества в целом и отдельного человека в частности. Несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство и зависть. Корень этих зол кроется в алчности, вожделении и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Эти чувства приносят только страдания и невежество. Патанджали подрубает их под корень, изменяя направление мыслей человека в сторону пяти принципов ямы.

**Ахимса.** Слово «ахимса» образовано из отрицательной частицы «а» и существительного «химса», означающего «убийство» или «насилие». Это не просто негативный приказ «не убий», это слово имеет более широкое позитивное значение, а именно любовь – любовь, охватывающую все мироздание: ведь все мы дети одного отца – Бога. Йог верит, что убить или уничтожить существо – значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или из самозащиты. Но, если человек – вегетарианец, это еще не значит, что он чужд насилия по темпераменту или что он йог (хотя вегетарианство – необходимое условие для занятий йогой). Кровожадные тираны могут быть вегетарианцами: насилие – это состояние

ума, а не диета. Оно заключено в уме человека, а не в орудии, которое он держит в руке. Ножом можно очистить плод, и этот же нож можно вонзить в тело врага. Виновно не орудие, а тот, кто им пользуется.

Люди прибегают к насилию для защиты своих интересов: своего тела, своих любимых, своей собственности или достоинства. Но человек не может полагаться только на себя, чтобы защитить себя или других. Такое убеждение ложно. Человек должен полагаться на Бога как на источник всякой силы. Тогда ему не страшно никакое зло.

Страх, слабость, невежество или беспокойство – вот причины насилия. Чтобы справиться с ним, прежде всего необходима свобода от страха. А для достижения этой свободы надо изменить взгляд на жизнь и переориентировать ум. Насилие отступит, если человек научится основывать свою веру на реальности и анализе, а не на невежестве и догадках.

Йог убежден, что любое существо имеет столько же прав на жизнь, сколько он сам. Он верит, что появился на свет, чтобы помогать другим, и смотрит на все сущее очами любви. Он знает, что его жизнь неразрывно связана с жизнью других, и радуется, когда может способствовать их счастью. Чужое счастье он ставит выше своего и становится источником радости для всех, кто встречается с ним. Как родители поощряют первые шаги ребенка, так йог ободряет тех, кто несчастнее его, и помогает им выжить.

За зло, совершенное другими, люди требуют справедливого наказания, а за свои дурные поступки просят прощения и милосердия. Йог же, наоборот, считает, что за свои дурные деяния следует нести наказание, а дурные деяния других людей следует прощать. Йог знает, как жить, и учит этому других. Всегда стремясь совершенствовать себя, йог любовью и состраданием показывает другим людям, как надо улучшать себя.

Йог восстает против зла, которое творит человек, но не против человека, творящего зло. Он требует раскаяния, а не наказания за дурные дела. Осуждение зла и любовь к человеку, творящему зло, могут существовать бок о бок. Жена пьяницы, любя мужа, может все-таки противостоять его дурным привычкам. Противостояние без любви ведет к насилию; любовь к человеку, творящему зло, без противостояния злу в нем – это безумие, приводящее к несчастью. Йог знает, что правильный путь, которому надлежит следовать, – любить человека и в то же время бороться со злом, которое в нем есть. И побеждает в этой борьбе тот, кто борется со злом любовью. Любящая мать может отшлепать своего ребенка, чтобы отучить его от дурной привычки. Таким же образом истинный



последователь ахимсы любит своего противника.

Ахимсе сопутствуют абхая (свобода от страха) и акродха (свобода от гнева). Свобода от страха приходит только к тем, кто ведет чистую жизнь. Йог ничего не боится, и его никто не должен бояться, потому что он очищается через изучение Я. Страх парализует. Человек боится будущего, неизвестного и невиданного. Боится, что может потерять средства к существованию, богатство или репутацию. И самый величайший страх он испытывает перед смертью. Йог же знает, что тело – лишь временная обитель духа. Он видит все существа в Я и Я – во всех существах, вот почему в нем нет никакого страха. Хотя тело подвержено болезням, старению, угасанию и смерти, дух остается нетронутым. Для йога смерть – это приправа, добавляющая вкус жизни. Его ум, рассудок и вся жизнь посвящены Богу. А если ты связал все свое существо с Богом, чего же тогда бояться?

Есть два вида гнева (кродха): один унижает ум, другой же ведет к духовному развитию. В основе первого лежит гордыня, вызывающая гнев при недостатке уважения. Гнев мешает уму видеть вещи в перспективе и порождает неверные суждения. Йог же, напротив, гневается на самого себя, когда его ум оступается или когда ему не удастся, несмотря на знания и опыт, избежать глупых поступков. Он суров к самому себе, когда анализирует собственные ошибки, но кроток к чужим ошибкам. Кротость – свойство йога, чье сердце чувствительно ко всякому страданию. В нем совмещаются кротость к другим и суровость к самому себе, и в его присутствии исчезает всякая враждебность.

*Сатья.* Сатья, или правдивость, – высший закон поведения и нравственности. Махатма Ганди говорил: «Правда есть Бог, и Бог есть правда». Как огонь выжигает примеси и очищает золото, так пламя правды очищает йога и выжигает в нем все шлаки.

Если ум занят правдивыми мыслями, язык произносит слова правды и вся жизнь основана на правде, то человек становится достоин единения с Бесконечным. Реальность, в сущности, есть любовь и правда, и она проявляет себя через эти два аспекта. Жизнь йога должна строго соответствовать этим двум граням действительности. Вот почему йогу предписывается ахимса – принцип ненасилия, всецело основанный на любви. Сатья предполагает совершенную правдивость в мыслях, словах и делах. Неискренность в любой форме разрушает гармонию садхаки с фундаментальным законом правдивости.

Правдивость не ограничивается только речью. Речи присущи четыре греха: оскорбление и брань, лжесвидетельство, распространение клеветы и

сплетен и, наконец, высмеивание того, что другие считают священным. Сплетник более ядовит, чем змея. Контроль над тем, что мы говорим, ведет к искоренению злобы. Когда в уме нет злобы ни к кому, он наполняется милосердием ко всем. Тот, кто научился управлять своим языком, уже достиг значительной власти над собой. Когда такой человек говорит, его слушают с уважением и вниманием. Его слова будут помнить, потому что это слова добра и правды.

Человек, утвердившийся в правде, молится чистосердечно, и то, что ему действительно нужно, приходит к нему, когда оказывается по-настоящему необходимым. Ему не надо ни за чем бегать. Человек, утвердившийся в правде, получает плоды своей деятельности, не хлопоча о них. Бог – источник всей правды – обеспечивает его потребности и заботится о его благополучии.

*Астея.* Желание обладать и наслаждаться тем, что имеют другие, ведет к дурным поступкам. Из этого желания возникает побуждение красть и домогаться чужого. Астея (от слов «а» – не и «стея» – кража), или неворовство, означает не только недопустимость брать без разрешения то, что принадлежит другому, но и использовать что-либо не так и не тогда, как намечал владелец этой вещи. Таким образом, этот принцип исключает незаконное присвоение, нарушение доверия, плохое и неправильное употребление. Йог сокращает свои физические потребности до минимума, считая, что станет вором, если будет брать то, без чего может обойтись. Другие люди жаждут богатства, власти, славы и удовольствий. У йога желание одно – обожать Бога. Свобода от алчности отвращает от больших соблазнов. Алчность мутит поток спокойствия, делает людей низкими, подлыми и калечит их. Тот, кто соблюдает заповедь «не укради», становится надежным хранилищем всех сокровищ.

*Брахмачарья.* В словаре это слово толкуется как целомудренная жизнь, посвященная религиозным занятиям и самообузданию. Принято считать, что потеря спермы ведет к смерти, а удержание ее – к жизни. Благодаря сохранению спермы тело йога источает аромат. Пока йог удерживает ее в себе, он может не бояться смерти. Отсюда предписание сохранять ее сосредоточенным усилием ума. Понятие брахмачарья не отрицательное, оно не предполагает ни принудительного аскетизма, ни запретов. По словам Шанкарачарии, брахмачари (тот, кто соблюдает брахмачарью) – это человек, поглощенный изучением священных ведических знаний, постоянно приверженный Брахману и знающий, что все сущее заключено в Брахмане. Иными словами, брахмачари – это тот, кто видит во всем божество. Патанджали, однако, подчеркивает значение воздержания для

тела, речи и ума. Это отнюдь не означает, что философия йоги предназначена лишь для безбрачных. Брахмачарья не зависит от того, холост человек или женат и ведет жизнь семьянина. Он должен воплощать высшие проявления брахмачарьи в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Напротив, все смрити (кодексы законов) рекомендуют женитьбу. Не испытав человеческой любви и счастья, невозможно познать божественную любовь. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женатыми, семейными людьми. Они не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствуют познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой.

О положении ученика-семьянина в «Шива-самхите» говорится так:

«Пусть он занимается вдали от людей, в уединенном месте. Для соблюдения приличий он должен оставаться в обществе, но не должен быть привязанным к нему сердцем. Он не должен отказываться от исполнения своего профессионального долга и соответствующих его общественному положению обязанностей; пусть он исполняет их, сознавая себя орудием Бога, не думая о результатах. Он будет преуспевать, мудро следуя методу йоги, это несомненно. Оставаясь в кругу семьи, постоянно исполняя долг семьянина, человек, освободившийся от заслуг и недостатков и обуздавший свои чувства, достигнет спасения. Ни добродетели, ни пороки не затрагивают семьянина, занимающегося йогой; его не запятнает и грех, если придется согрешить ради защиты человечества» (Шива-самхита, V, 234–238).

Утвердившийся в брахмачарье приобретает запас жизненных сил и энергии, отважный ум и сильный интеллект, так что он может бороться с любой несправедливостью. Брахмачари благоразумно использует приобретенные им силы: физические – для богоугодных дел, ментальные – для распространения культуры, интеллектуальные – для развития духовной жизни. Брахмачарья – это заряд, питающий светоч мудрости.

*Апариграха.* Париграха означает «накопление» или «собирательство». Апариграха – «свобода от накоплений», «нестяжательство», т. е. другая грань астеи (неворовства). Как не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, так не следует накапливать и собирать вещи, которые в данную минуту не нужны. Нельзя брать ничего не заработанного – это признак нищеты духа. Йог чувствует, что собирание и накопление вещей для обеспечения своего будущего происходит от недостатка веры в Бога и в собственные силы. Он сохраняет веру, всматриваясь в образ Луны. В ту половину календарного месяца, когда

Луна восходит позднее, большинство людей спит и не замечает ее красоты. Ее сияние меркнет, но она не сходит со своего пути и равнодушна к тому, что люди не оценили ее блеск. Она верит, что снова будет полной, когда предстанет перед Солнцем, и тогда люди будут страстно ждать ее пышного восхода.

Соблюдая апариграху, йог по возможности упрощает свою жизнь и приучает ум не ощущать нехватки или недостатка в чем бы то ни было. Тогда все, в чем он действительно нуждается, придет к нему само по себе в надлежащее время. Жизнь обычного человека наполнена бесконечными тревогами и неудачами и его реакцией на них. Поэтому ему практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхака развил в себе способность оставаться довольным, что бы с ним ни случилось. Так он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен наш мир. Он вспоминает обещание, которое дал Шри Кришна Арджуне в девятой главе «Бхагавад-гиты»:

Но всем тем, кто Меня почитают,  
ни о чем ином не помышляя, –  
постоянно обузданным в йоге –  
я дарю плодов сохраненье.

*(Бхагавад-гита, IX, 22)*

### ***Нияма***

Нияма – это правила индивидуального поведения, в то время как законы ямы универсальны. Патанджали перечисляет пять правил: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхья (изучение Я) и ишвара пранидхана (преданность Богу).

**Шауча.** Чистота тела – необходимое условие хорошего самочувствия. Купание очищает тело извне, асаны и пранаяма – внутри. Практика асан тонизирует тело, выводит токсины, которые накапливаются из-за потворства слабостям. Пранаяма вентилирует легкие, насыщает кровь кислородом и очищает нервы. Но еще важнее, чем физическое очищение тела, очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. И еще более важно очищение интеллекта (буддхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхья (изучения Я). Внутреннее очищение дает свет

и радость. Оно приносит благожелательность (суманасья) и устраняет душевные муки, уныние, печаль и отчаяние (даурманасья). Доброжелательный человек видит достоинства других людей, а не только их ошибки. Уважение, с которым человек относится к чужим добродетелям, приучает его к самоуважению и помогает бороться со своими горестями и трудностями. Когда ум ясен, ему легче придать однонаправленность (экагра). Посредством концентрации достигается управление своими чувствами (индрия-джая). Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть истинное Я в зеркале собственного ума.

Кроме чистоты тела, мыслей и слов важна и чистота пищи. Помимо опрятности при приготовлении пищи необходимо соблюдать чистоту и в средствах добывания ее.

Пища – субстанция, поддерживающая, но и поглощающая всякую жизнь, – рассматривается как фаза Брахмана. Пищу надо принимать, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дают силу служить Богу. Тогда пища становится чистой. Быть вегетарианцем или нет – личное дело каждого, это зависит от обычаев и традиций страны, в которой родился и воспитывался человек. Но спустя какое-то время практикующему йогу придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания и духовной эволюции.

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать слишком кислой, горькой, соленой и острой пищи, так же как и обжигающей, несвежей, невкусной, тяжелой и загрязненной.

Тип пищи и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек – единственное существо, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения, которые выводят из строя наш организм. Йог верит в гармонию и потому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Помимо пищи большое значение имеет выбор места для духовной практики. Трудно заниматься в чужой стране, вдали от родины, в лесу, в людном городе или там, где шумно. Надо выбрать такое место, где легко достать пищу, где нет насекомых, место, защищенное от игры стихий и с красивым окружающим видом. Берег озера или реки либо морской берег – идеальный вариант. Такие идеальные тихие места трудно найти в наше время, но уголок для занятий можно устроить и у себя в комнате, лишь бы

он был чистым, сухим и хорошо проветривался.

*Сантоша.* Сантошу, или удовлетворенность, надо воспитывать. Неудовлетворенный ум не способен к сосредоточению. Йог не ощущает ни в чем недостатка, поэтому его удовлетворенность естественна. Удовлетворенность дает йогу непревзойденное блаженство. Удовлетворенный человек совершенен, потому что познал Божественную любовь и выполнил свой долг. Он благословен, потому что познал истину и радость.

Удовлетворенность и спокойствие – это состояния ума. Среди людей возникают разногласия из-за расового происхождения, религиозной принадлежности, богатства и образования. Разногласия создают раздоры, возникают сознательные и неосознаваемые конфликты, расстраивающие и ошеломляющие человека. В таких случаях ум не может стать однонаправленным (экагра) и лишается покоя. Удовлетворенность и спокойствие приходят тогда, когда пламя духа не колышется от ветра желаний. Садхака ищет не пустого покоя мертвеца, ему нужно спокойствие человека, чей рассудок прочно утвердился в Боге.

*Тапас.* Слово «тапас» образовано от корня «тап», который значит «пылать», «гореть», «сиять», «испытывать боль» или «быть снедаемым жаром». Тапас, следовательно, означает «пламенное стремление достичь определенной цели в жизни при любых обстоятельствах». Оно предполагает очищение, самодисциплину и аскетизм. Всю науку воспитания характера можно рассматривать как практику тапаса.

Тапас – это сознательное стремление достичь окончательного единства с Божеством и выжечь все желания, стоящие на пути к этой цели. Достойная цель освещает, очищает и обожествляет жизнь. Без такой цели деяния и молитвы ничего не значат. Жизнь без тапаса подобна сердцу без любви. Без тапаса ум не может подняться к Богу.

Есть три типа тапаса. Он может относиться к телу (каика), к речи (вачика) или к уму (манасика). Воздержание (брахмачарья) и ненасилие (ахимса) относятся к тапасу тела. К тапасу речи относится выбор необходимых слов, прославление Бога, привычка говорить только правду, не считаясь с последствиями для себя, и не говорить дурного о других. Культивация установки, при которой человек сохраняет спокойствие и уравновешенность в радости и печали и не утрачивает самоконтроля, – это тапас ума.

Тапасом будет также и то, когда человек работает без эгоистических побуждений, без надежды на вознаграждение, непоколебимо веря, что даже былинка не может сдвинуться с места без воли Всевышнего.

При помощи тапаса йог развивает силу тела, ума и характера, приобретает мужество и мудрость, целостность, прямоту и простоту.

*Свадхья.* Сва значит «сам», а адхья – «учение» или «образование». Образование – это извлечение лучшего, что есть в человеке. Следовательно, свадхья – это самообразование. Свадхья отличается от обычного обучения вроде посещения лекций, на которых лектор похвально своей ученостью перед невежественной аудиторией. Когда люди объединяются для свадхьи, говорящий и слушающий – единомышленники, испытывающие обоюдную любовь и уважение. Здесь нет проповедей: просто одно сердце разговаривает с другим. Облагораживающие мысли, возникающие при свадхье, проникают в кровь человека и становятся частью его жизни и существа.

Человек, занимающийся свадхьей, читает собственную книгу жизни, и в то же время пишет и редактирует ее. Его взгляды на жизнь меняются. Он начинает сознавать, что все творения предназначены скорее для бхакти (обожания), чем для бхоги (наслаждения), что все они – божественны, что божественность есть и в нем самом и что им движет та же энергия, которая движет всей Вселенной.

По словам Шри Виноба Бхаве (лидера бхуданского движения), свадхья – это изучение одного предмета, который становится корнем и основой для всех других предметов или действий. В нем они находят опору, тогда как он сам ни на что не опирается.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Изучение священных книг мира даст садхаке возможность сосредоточиться на сложных проблемах жизни и разрешать их, когда они возникают. Это положит конец невежеству и принесет знания. У невежества нет начала, но оно имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца. При помощи свадхьи садхака осознает природу своей души и достигает единения с божественным. Мировые священные книги предназначены для всех, а не для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхака впитывает знания других вер, что позволяет ему лучше оценить свою.

Филология – это не язык, а наука о языках; занятия этой наукой помогают студенту лучше изучить родной язык. Так и йога сама по себе не религия. Это наука, изучение которой даст садхаке возможность лучше оценить свою веру.

*Ишвара пранидхана.* Посвящение своих действий и воли Богу – это ишвара пранидхана. Тот, кто верует в Бога, никогда не отчаивается. Он

испытал просветление (теджас). Тот, кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет ни раздуваться от гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей и преклонит голову лишь для поклонения Богу. Когда по турбинам его ума потекут воды бхакти (обожания), они породят ментальную силу и духовное просветление. Физическая сила одна, без бхакти, убийственна. Обожание без силы характера подобно наркотику. Приверженность удовольствиям губит и власть, и славу. Удовлетворение чувств, стремящихся к наслаждению, порождает моху (заблуждение) и лобху (жадность), стремление повторять его снова и снова. Если чувства не удовлетворяются, возникает сока (огорчение). Чувства следует обуздывать знанием и терпением, овладеть же умом много труднее. Истощив свои возможности и не добившись успеха, человек обращается за помощью к Богу, источнику всех сил. На этом этапе и возникает бхакти. В бхакти ум, интеллект и воля подчинены Богу, и садхака молится так: «Я не знаю, что для меня хорошо. Да будет воля Твоя». Другие молятся об исполнении или удовлетворении своих желаний. В бхакти, истинной любви, нет места для «я» и «мое». Когда ощущение «я» и «мое» исчезает, душа достигает полного расцвета.

Когда ум освободился от желания личного удовлетворения, его следует заполнить мыслями о Боге. Когда ум занят мыслями об удовлетворении личных желаний, появляется опасность, что чувства увлекут его в погоню за объектами желаний. Пытаться практиковать бхакти, не освободив ум от желаний, – все равно что пытаться разжечь костер из сырых дров. Будет много дыма, от которого выступят слезы на глазах разжигающего костер и тех, кто стоит рядом. Ум, поработанный желаниями, не вспыхивает, не загорается и, соприкоснувшись с огнем знания, не дает ни тепла, ни света.

Имя Божье, как солнце, рассеивает всякую тьму. Луна бывает полной, когда она обращена к солнцу. Индивидуальная душа ощущает полноту (пурната), когда она обращена к Богу. Когда тень земли проходит между луной и солнцем, происходит затмение. Если ощущение «я» и «мое» набрасывает тень на чувство полноты, то все усилия садхаки достичь покоя будут тщетны.

В поступках личность человека отражается лучше, чем в словах. Йог научился искусству посвящать все свои дела Богу, и поэтому в них отражается его внутренняя божественность.

### **Асана**

Треть ступень йоги – асана, или поза. Асана дает устойчивость, здоровье и подвижность. Устойчивая и приятная поза рождает умственную



уравновешенность и препятствует непоследовательности мыслей. Асаны – не просто гимнастические упражнения, это именно позы. Для их выполнения требуются чистое, хорошо проветренное помещение, коврик и решимость, тогда как для других систем физической культуры нужны большие спортивные площадки и дорогостоящее оборудование. Асаны можно выполнять одному, так как конечности тела обеспечивают необходимый вес и противовес. Путем практики асан приобретается ловкость, равновесие, выносливость и большая жизнеспособность.

Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Они обеспечивают хорошее телосложение, с сильными и эластичными мышцами, не выпирающими наружу, и предохраняют тело от болезней. Они снимают усталость и успокаивают нервы. Но их главное значение заключено в тренировке и дисциплине ума.

Многие артисты, акробаты, атлеты, танцоры, музыканты и спортсмены обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом, но не умеют владеть своим умом, интеллектом и Я. Поэтому они находятся не в ладу с собой, и среди них редко можно встретить уравновешенную личность. Тело они часто ставят превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело, но он думает не только об его совершенствовании, но и о своих чувствах, уме, интеллекте и душе.

Выполняя асаны, йог подчиняет себе свое тело, делает его инструментом духа. Он знает, что тело – это необходимый инструмент духа. Душа без тела подобна птице, лишенной способности летать.

Йог не боится смерти, зная, что со временем всему приходит конец. Он знает, что тело постоянно изменяется, по мере того как мы проходим этапы жизни – детство, юность, зрелость, старость. Рождение и смерть – естественные явления, душа же им не подвержена. Как человек сбрасывает с себя изношенное платье и надевает новое, так и обитатель тела отбрасывает изношенные и надевает новые тела.

Йог верит, что тело дано ему Богом не только для наслаждений, но и для служения своим ближним каждую минуту своей жизни. Он не считает тело своей собственностью. Он знает, что Бог, давший ему тело, когда-нибудь возьмет его обратно.

Выполняя асаны, садхака, во-первых, приобретает здоровье. Здоровье – не просто существование и не товар, который можно купить за деньги. Это благо можно приобрести только упорным, тяжелым трудом. Это состояние полного равновесия тела, ума и духа. Здоровье – это когда человек забывает о своем физическом и умственном состоянии. Выполняя

асаны, йог становится свободным от физических недугов и умственных раздражений. Служа человечеству, он подчиняет свои действия и их плоды Богу.

Йог сознает, что его жизнь и все виды его деятельности – часть божественных деяний в природе, которые проявляются и действуют в форме человека. В биении своего пульса и ритме дыхания он узнает смену времен года и колебания жизни вселенной. Его тело – храм, в котором живет Божественная Искра. Он чувствует, что пренебрегать нуждами тела, отрицать их или думать о них как о чем-то небожественном значило бы пренебрегать и отрицать жизнь вселенной, частью которой он является. Потребности тела – это потребности Божественного духа, который существует посредством тела. Йог не ищет Бога в небесах, он знает, что Бог внутри него и зовется Антаратма (Внутреннее Я). Он ощущает Царство Божие внутри и вовне и находит рай в самом себе.

Где кончается тело и начинается ум? Где кончается ум и начинается дух? Их нельзя разделить, они взаимосвязаны, они – лишь различные аспекты одного и того же всеохватывающего Божественного сознания.

Йог никогда не пренебрегает ни телом, ни умом и не умерщвляет ни свое тело, ни ум, он лелеет их. Тело для него не становится ни помехой в духовном освобождении, ни причиной неудач, но орудием достижений. Он стремится к тому, чтобы сделать тело сильным, подобно молнии, здоровым и не знающим страданий, чтобы посвятить его служению Богу, для чего оно и предназначено. Как подчеркивается в «Мундака Упанишаде», «Я нельзя постичь, не имея силы, внимательности и цели». Как необожженный глиняный горшок растворяется в воде, так и тело быстро разлагается. Так что обжигайте его упорно в огне йогической дисциплины, очищая и укрепляя его.

Названия асан знаменательны, они иллюстрируют принцип эволюции. Некоторые получили имена в честь растений, как, например, дерево (врикша) и лотос (падма); другие – в честь насекомых: саранча (шалабха) и скорпион (вришчика); некоторые в честь водных животных и амфибий: рыба (матсья), черепаха (курма), лягушка (бхека или мандука), крокодил (накра). Есть асаны, названные в честь птиц: петух (куккута), цапля (бака), павлин (майюра), лебедь (хамса); и в честь четвероногих: собака (швана), лошадь (ватаяна), верблюд (уштра), лев (симха). Не забыты и имена пресмыкающихся, например змея (бхуджанга), и даже название человеческого зародыша (гарбха пинда). Некоторые асаны названы в честь легендарных героев, например Вирахадры и Ханумана – сына Ветра, некоторые в честь мудрецов – Бхарадваджи, Капилы, Васишты и

Вишвамитры. Некоторые асаны названы в честь богов индуистского пантеона, другие напоминают об аватарах, воплощениях Божественной силы. Во время выполнения асан тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа. Его ум воспитан так, что не презирает ни единое существо, потому что знает, что во всей гамме творений – от низшего насекомого до совершенного мудреца – живет один и тот же Вселенский Дух, который принимает бесчисленные формы. Йог знает, что высшая форма – бесформенность. Он находит единство во всеобщности. Истинны те асаны, в которых мысль о Брахмане течет беспрепятственно и непрерывно в уме садхаки.

Освоив асаны, садхака перестает различать такие дуальности, как приобретение и потеря, победа и поражение, слава и позор, тело и ум, ум и душа, и переходит к пранаяме – четвертой ступени на пути йоги. При выполнении пранаямы активно задействованы только ноздри, носовые проходы и перегородки, дыхательное горло, легкие и диафрагма. Только они ощущают полное воздействие силы праны – дыхания жизни. Поэтому не спешите овладеть пранаямой: вы играете с самой жизнью. При неправильных занятиях пранаямой возникнут болезни дыхательных органов, а нервная система расшатается. Надлежащей же практикой пранаямы можно избавиться от большинства болезней. Никогда не пытайтесь заниматься пранаямой самостоятельно. Совершенно необходимо иметь личного руководителя – гуру, который знает физические возможности своего ученика.

### ***Пранаяма***

Слово «прана», так же как слово «йога», многозначно. Прана означает «вдох», «дыхание», «жизнь», «жизнеспособность», «ветер», «энергия», «сила». Это слово может также означать душу в противоположность телу. Во множественном числе оно обычно означает жизненно важные токи энергии. Аяма значит «длительность», «распространение», «вытяжение» или «сдерживание». Пранаяма, таким образом, означает «удлинение дыхания и контроль над ним». Этот контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями: (1) вдыханием или вдохом – пурака (наполнение); (2) выдыханием или выдохом – речака (опустошение легких); (3) задержкой или приостановкой дыхания – состоянием, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, – кумбхака. В текстах хатха-йоги термин «кумбхака» используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания.

Кумбха – это кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть

совершенно освобожден от воздуха и наполнен водой либо освобожден от воды и целиком наполнен воздухом. Аналогично есть два состояния кумбхаки: (1) когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены живительным воздухом) и (2) когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха). Первое из этих состояний (когда дыхание задерживается после полного вдоха перед тем, как начнется выдох) называется антара кумбхака. Второе (когда дыхание задерживается после полного выдоха перед началом вдоха) называется бахья кумбхака. Антара значит внутренний, бахья – внешний, наружный. Итак, кумбхака – это интервал или промежуток между полным вдохом и выдохом (антара кумбхака) либо между полным выдохом и вдохом (бахья кумбхака). В обоих случаях дыхание приостанавливается и сдерживается.

Пранаяма, таким образом, – наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. «Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его», – предостерегает «Хатха-йога-прадипика» (II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы ритма укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервную систему и ослабляют вождделение. С ослаблением желаний и вождделения ум освобождается и становится орудием, пригодным для сосредоточения. Неправильной практикой пранаямы ученик расстраивает свой организм, вызывая икоту, газы, астму, кашель, катары, головную боль, боли в глазах и ушах, раздражительность. Требуется много времени, чтобы научиться медленному, глубокому, стабильному и правильному вдыханию и выдыханию. Добейтесь этого, прежде чем делать попытки кумбхаки.

Как огонь вспыхивает ярко, когда ветер сдует золу с углей, так и Божественное пламя внутри тела сияет во всем величии, когда пепел желаний развеян практикой пранаямы.

«Освобождение ума от всех иллюзий – вот истинная речака (выдох). Осознание того, что Я есть Атма (дух) – вот истинная пурака (вдох). Стабильное удержание ума в этом убеждении – вот истинная кумбхака (задержка). Это истинная Пранаяма», – говорит Шанкарачария.

Каждое живое существо бессознательно с каждым вдохом повторяет молитву «Сохам» (сах – Он, ахам – Я), т. е. говорит «Он, Бессмертный

Дух, – это Я». Подобным же образом с каждым выдохом каждое живое существо молится «Хамсах» («Я есмь Он»). Эта аджапа-мантра (бессознательно повторяемая молитва) продолжается вечно внутри каждого существа всю его жизнь. Йог полностью осознает значение этой аджапа-мантры и таким образом освобождается от всех пут, связующих его душу. Он возносит самое дыхание своего бытия в жертву Богу и получает дыхание жизни от Бога как Его благословение.

Прана в теле отдельного человека (дживатма) – часть космического дыхания Вселенского Духа (параматма). Практика пранаямы – попытка согласовать индивидуальное дыхание (пинда-прана) с космическим дыханием (брахманда-прана). Как сказал мистик XVII в. Кариба Эккен: «Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце пребывает в спокойствии, при судорожном же дыхании сердце беспокоится. Поэтому, прежде чем браться за что-либо, сперва наладьте свое дыхание, это смягчит ваш нрав и успокоит дух».

Читта (ум, рассудок и эго) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них – прана (дыхание), другая – васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если сильнее прана, то желания контролируются, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если сильнее желание, то дыхание беспорядочно, ум – в волнении и тревоге. Поэтому йог овладевает наукой дыхания; регулируя дыхание и управляя им, он управляет умом и останавливает его постоянные колебания. При занятиях пранаямой глаза закрыты, чтобы ум не блуждал. «Когда прана и манас (ум) поглощены, возникает неопишуемая радость» (Хатха-йога-прадипика, IV, 30).

Эмоциональное волнение воздействует на темп дыхания, также намеренное регулирование дыхания сдерживает эмоциональное волнение. Поскольку основная цель йоги – контролировать и остановить ум, то йог сначала изучает пранаяму, чтобы овладеть дыханием. Это даст ему возможность управлять своими чувствами и, таким образом, достичь стадии пратъяхары. Только тогда ум будет подготовлен для сосредоточения (дхьяны).

Говорят, что ум двояк, он может быть чистым и нечистым. Ум чист, когда совершенно свободен от желаний, а нечист – когда он в союзе с желаниями. Сделав ум неподвижным, освободив его от лени и рассеяния, человек достигает состояния безмыслия (аманаска), высшего состояния самадхи. Это состояние безмыслия не безумие и не идиотизм, а сознательное состояние ума, свободного от мыслей и желаний. Имеется

существенное различие между безумцем, с одной стороны, и йогом, стремящимся достигнуть состояния безмыслия, – с другой. Первый не ведает забот, второй старается освободиться от них. Единство дыхания, ума и чувств при отказе от всех условностей существования и мышления – вот что такое йога.

*Прана ваю.* Одна из самых тонких форм энергии – воздух. Эта жизненная энергия, пропитывающая и человеческое тело, в текстах по хатха-йоге подразделяется на пять основных категорий соответственно ее разным функциям. Эти категории, которые называются ваю (ветер), таковы: прана (здесь общий термин обозначает частность), которая движется в области сердца и управляет дыханием; апана, которая движется в нижней части живота и управляет функцией выведения мочи и кала; самана, которая раздувает огонь желудка, способствуя пищеварению; удана, которая обитает в грудной полости и управляет принятием воздуха и пищи; व्याна, которая пропитывает все тело и распределяет энергию, получаемую из пищи и дыхания. Есть еще пять вспомогательных ваю: нага, которая снижает давление в животе путем отрыжки; курма, которая управляет движением век, чтобы предупредить попадание в глаза инородных тел и чрезмерно яркого света; крикара, которая предупреждает попадание посторонних веществ в носовые проходы и глотку, вызывая чихание и кашель; девадатта, которая обеспечивает дополнительное поступление кислорода при усталости путем зевания, и, наконец, дхасанджая, которая остается в теле даже после смерти и иногда раздувает труп.

### ***Пратъяхара***

Если рассудок уступает влечениям чувств, человек погибает. И напротив, при ритмичном регулировании дыхания, вместо того чтобы гоняться за внешними объектами желаний, чувства устремляются внутрь, и человек освобождается от их тирании. Это пятая ступень йоги, называемая пратъяхарой, на которой осуществляется контроль над чувствами.

Достигнув этой ступени, садхака производит тщательную самопроверку. Чтобы побороть смертельно опасные, но пленительные чары чувственных объектов, надо вооружиться обожанием (бхакти), непрестанно думая о Творце, который создал эти объекты желаний. Ученику необходим светоч знания Божественного наследия. Причины как рабства, так и освобождения людей заключены на самом деле в их уме. Ум, привязанный к объектам желаний, приносит рабство, отрешившись же от них, он дает освобождение. Когда ум жаждет чего-то, тоскует или горюет о чем-то, человек находится в рабстве. Когда все желания и страхи уничтожены, ум

очищается. Люди встречаются в жизни и с благими, и с приятными побуждениями. Йог предпочитает благие приятным. Другие, увлекаемые желаниями, выбирают приятные побуждения и упускают самую цель жизни. Йог ощущает радость в себе самом. Он умеет остановиться и потому живет спокойно. В начале пути он выбирает то, что горше яда, и упорствует в практике, будучи уверен, что в конце концов горькое станет сладчайшим нектаром. Те же, кто стремятся соединить свои чувства с объектами желаний, выбирают то, что вначале кажется сладким, не зная, что в итоге оно обратится в горечь.

Дорога чувственного удовлетворения широка, но ведет к гибели, а идут по ней многие. Путь йоги узок, как острие бритвы, идти по нему очень трудно, и лишь немногие обретают его. Йог знает, что в нем самом находятся пути к гибели и к спасению.

Согласно философии индуизма сознание проявляется в трех разных качествах. Для человека его жизнь и сознание вместе со всем космосом – это эманации одной и той же пракрити (космической материи или сущности), различающиеся по своему предназначению в зависимости от того, какая из гун в них преобладает. Эти три гуны (качества) таковы:

1. Саттва (качество просветления, чистоты, добра) ведет к ясности и умиротворенности;

2. Раджас (качество подвижности или деятельности) делает человека активным и энергичным, страстным и своевольным;

3. Тамас (качество тьмы и косности) препятствует и противодействует стремлениям раджаса к труду и саттвы к ясности.

Тамас – это качество заблуждения, невнятности, инертности и невежества. Человек, в котором преобладает тамас, инертен и апатичен. Качество саттвы влечет к Божественному, качество же тамаса – к демоническому; раджас находится между ними.

Смотря по тому, какая гуна преобладает в человеке, различаются и его верования, и пища, и жертвы, которые он приносит, и аскетические испытания, которым себя подвергает, и дары, которые он делает.

Рожденный со склонностью к Божественному бесстрашен и чист, великодушен и властвует над собой. Он стремится к самопознанию. Он не совершает насилия, правдив и безгневен. Он отрешается от плодов своего труда и работает только ради самой работы. Он спокоен, ни к кому не питает злобы, но ко всем – милосердие, поскольку свободен от алчности. Он кроток, скромнен и постоянен. Он разумен, милостив и решителен, так как в нем нет вероломства и гордыни.

Человека, в котором преобладает раджас, отличает внутренняя

неутолимость и привязчивость. Будучи страстным и жадным, он причиняет другим страдания. Его желания ненасытны, потому что он полон похоти и ненависти, зависти и обмана. Он непостоянен, изменчив, легко отвлекается и в то же время честолюбив и корыстолюбив. Он ищет покровительства друзей и хранит фамильную честь, уклоняется от неприятного и льнет к приятному. Его речь нелюбезна, а чрево прожорливо.

Рожденные со склонностью к демоническому лживы, наглы и самодовольны. Они исполнены злобы, жестокости и невежества. У таких людей нет ни чистоты, ни благопристойности, ни правдивости. Они потакают своим страстям. Ошалевшие от множества желаний, запутавшиеся в паутине заблуждений, эти приверженцы чувственных удовольствий попадают в ад.

Как работает ум людей, у которых преобладают разные гуны, можно показать на примере их разного подхода к такой всеобщей заповеди, как «не желай чужого». Человек, в котором преобладает тамас, может истолковать эту заповедь так: «Другие не должны желать того, что принадлежит мне, и неважно, каким образом я это приобрел. А если пожелают, я их уничтожу». Человек с преобладанием раджаса, расчетливый и эгоистичный, истолкует эту заповедь так: «Я не буду желать чужого добра, чтобы другие не пожелали моего». Выбрав такую политику, он будет следовать букве, но не истинному духу закона, который следовало бы возвести в принцип поведения. Человек же, чей темперамент определяется саттвой, будет соблюдать и букву, и дух предписания не из соображений политики, а с пониманием вечной ценности этой заповеди. Он будет поступать праведно ради самой праведности, а не потому, что существует человеческий закон, заставляющий соблюдать честность под страхом наказания.

Йог – тоже человек и тоже зависит от всех трех гун. Упорное и усердное изучение (абхьяса) себя и объектов, к которым стремятся его чувства, позволяет ему понять, какие мысли, слова и поступки внушены тамасом, а какие – раджасом. Непрерывными усилиями он выпалывает и искореняет мысли, продиктованные тамасом, и трудится, чтобы приобрести саттвический склад ума. Когда в человеке осталась только саттва-гуна, это значит, что душа его продвинулась далеко по пути к конечной цели.

Воздействие гун подобно силе земного притяжения. Чтобы испытать чудо преодоления силы тяжести в космическом пространстве, требуются напряженные занятия и суровая подготовка. Так и садхаке нужны взыскательная самопроверка и дисциплина йоги, чтобы, освободившись от притяжения гун, испытать единение с Творцом космоса.



Ощувив полноту творения или Творца, садхака утрачивает алчность (тришна) к чувственным вещам и в дальнейшем взирает на них с бесстрашием (вайрагья). Его уже не беспокоят жара и холод, страдание и удовольствие, честь и бесчестье, добродетель и порок. Он с одинаковой невозмутимостью относится к обоим обманщикам – поражению и победе. Он свободен от всех этих пар противоположностей. Он вышел за пределы притяжения гун и сделался гунатитой (преодолевшим гуны). Тогда он освобождается от рождения и смерти, от боли и горя и становится бессмертным. Он утрачивает самоидентичность, потому что живет в полноте Вселенской Души. Такой человек ничего не презирает и все направляет на путь совершенствования.

### ***Дхарана***

Когда тело закалено асанами, ум очищен огнем пранаямы, а чувства обузданы пратьяхарой, садхака достигает шестой ступени йоги, называемой дхараной. Здесь он сосредоточивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния полного поглощения, ум должен быть успокоен.

Ум – это инструмент, который классифицирует, оценивает и координирует впечатления внешнего и внутреннего мира. Ум – это продукт мыслей, которые трудно удерживать, потому что они неуловимы и изменчивы. Мысль, хранимая управляемым умом, приносит счастье. Чтобы хорошо пользоваться инструментом, нужно знать, как он действует. Ум – это инструмент мышления, поэтому необходимо рассмотреть, как он функционирует.

Ментальные состояния подразделяются на пять групп. Первая – состояние кшипта, когда умственные силы разбросаны в беспорядке и небрежении. Ум гоняется за объектами желаний, преобладает раджо-гуна. Вторая – состояние викшипта, когда ум взволнован и расстроен. Здесь есть способность наслаждаться плодами своих усилий, но желания не приведены в порядок и не контролируются. Третья – состояние мудха, когда ум медлителен и туп, человек растерян и не знает, чего хочет. Здесь преобладает тамас-гуна. Четвертое состояние – это экагра (от слов «эка» – один и «агра» – главный), когда ум очень внимателен и ментальные способности сосредоточены на единственном объекте или направлены на одну только точку: здесь преобладает саттва-гуна. Человек этого типа отличается превосходными интеллектуальными способностями и точно знает, чего хочет, а потому использует все свои силы для достижения цели. Бывает, что он гонится за желанной целью, не думая, чего это может стоить

другим, и вызывает страшные беды. Нередко случается, что, когда желанная цель достигнута, остается горький привкус.

Арджуна, могучий стрелок из эпоса «Махабхарата», – пример того, что подразумевается под дхараной. Однажды Дрона, наставник принцев, устроил для них соревнования в стрельбе из лука. Принцы должны были по очереди на словах изобразить указанную им Дроной мишень – птицу в гнезде. Некоторые принцы говорили про всю рощу, другие – про отдельное дерево или только ту ветку, на которой держалось гнездо. Когда же наступила очередь Арджуны, он сперва изобразил птичку, потом увидел только ее головку и, наконец, лишь сверкающий глаз, который и был центром мишени.

Однако есть риск, что такой человек станет эгоистом в высшей степени. Если чувства начинают бродить бесконтрольно, ум ведет себя так же. Тогда чувства сбивают с толку рассудок и отдают его во власть стихий, как ветхий кораблик в бурном море. Кораблю нужен балласт для устойчивости, а рулевому – светоч-маяк, чтобы вести к нему судно. Человеку типа экагра нужны бхакти (обожание Бога) и сосредоточение на Божестве, чтобы сохранить умственное равновесие и всегда двигаться в нужном направлении. Он не узнает счастья, пока не утратит ощущение «я» и «мое».

Последнее ментальное состояние – это нируддха, в котором ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкара) контролируются и направлены к Богу, на служение и пользу Ему. Здесь нет места ощущению «я» и «мое». Когда на линзу падает много света, она становится более светоносной и даже кажется неотличимой от самого источника освещения. Так и садхака, отдавший Богу свой ум, интеллект и эго, становится единым с Ним, потому что думает лишь о Нем, Творце мышления.

Без экагра (сосредоточения) нельзя ничем овладеть. Без сосредоточения на Божестве, управляющем вселенной, невозможно постигнуть божественность внутри себя. Чтобы достигнуть такого сосредоточения, рекомендуется экататтвабхьяса, т. е. изучение единой стихии, охватывающей все, сокровенного Я всех существ, превращающего свою единую форму во многие. Потому, чтобы достичь экагра, садхака сосредоточивается на звуке «аум», символе Бога.

### **Аум**

По мнению Шри Виноба Бхаве, латинское слово «отпе» и санскритское слово «аум» образованы от одного корня, означающего «всё», и оба слова выражают понятия всеведения, вездесущности и

всемогущества. Вместо «аум» употребляют иногда слово «пранава», образованное из корня «ну» – хвалить и префикса «пра», означающего «превосходство». Вот почему это слово значит «лучшая хвала» или «лучшая молитва».

Символ «аум» составлен из трех букв, над которыми ставится полумесяц с точкой наверху. Для примера можно привести несколько различных толкований его значения.

Буква А символизирует сознательное или бодрствующее состояние (джаграта авастха), буква У – состояние сна со сновидениями (свапна авастха), а буква М означает состояние сна без сновидений, в котором пребывает ум и дух (сушупта авастха). Весь символ вместе с полумесяцем и точкой обозначает четвертое состояние (турия авастха), которое объединяет в себе три других. Это состояние самадхи.

Также буква А символизирует речь (вак), У – ум (манас), М – дыхание жизни (прана), а весь символ означает живой дух, который есть лишь часть Божественного духа.

Три буквы толкуются как обозначения трех измерений: длины, ширины и глубины, а весь символ представляет Божество, не знающее ограничений в размерах и формах.

Буквы А, У и М символизируют отсутствие желаний, страха и гнева, а весь символ означает совершенного человека (стхита праджна), чья мудрость утверждена в Божестве.

Эти буквы символизируют три рода: мужской, женский и средний, а весь символ обозначает все творения вместе с Творцом.

Эти буквы обозначают три гуны или качества: саттва, раджас и тамас, а символ в целом – гунатиту, человека, преодолевшего притяжение гун.

Эти буквы обозначают три времени: прошедшее, настоящее и будущее, а весь символ – Творца, превосходящего ограничения времени.

Они означают также учение, преподанное соответственно матерью, отцом и гуру, а символ в целом представляет брахма-видью – познание Я, бессмертное учение.

Буквы А, У и М означают три ступени йоги – асану, пранаяму и пратьяхару, а весь символ – самадхи, цель, к которой ведут эти три ступени.

Эти буквы представляют Божественную Троицу: Брахму, Творца вселенной, Вишну, ее Хранителя, и Шиву, Разрушителя. Весь же символ считается обозначением Брахмана, в котором она растет и созревает, и в который она, наконец, вливается. Брахман не растет и не меняется. Многое изменяется и проходит, но Брахман вечно неизменен.

Эти три буквы представляют собой и мантру «Тат твам аси» («То есть

Ты»), осознание божественности внутри себя. Весь символ означает осознание, высвобождающее человеческий дух из пределов тела, ума, интеллекта и эго.

Осознав важность символа «аум», йог сосредоточивает внимание на возлюбленном Божестве, добавляя «аум» к имени Бога. Это слово слишком пространно и абстрактно для того, чтобы полностью осознать и прочувствовать значение этой мантры, поэтому йог объединяет чувства, волю, интеллект, ум и рассудок, сосредоточиваясь на имени Бога и добавляя слово «аум» в однонаправленном преклонении.

Йог вспоминает строки из «Мундака Упанишады»: «Взяв, как лук, великое оружие Упанишад, положи на него стрелу, заостренную медитацией. Натягивая лук мыслями, обращенными на сущность Того, порази стрелой, словно цель, Непоразимого, мой Друг. Мистический слог «аум» – это лук. Стрела – это Я (Атман). Брахман – это цель. Проникнуть в Него может только сосредоточенный человек. Надо войти в Него, пребывать в Нем, как стрела в мишени».

### ***Дхьяна***

Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцая объект, принимает форму этого объекта. Ум, сосредоточенный на почитании вездесущего Божества, в результате длительного преклонения преобразуется наконец в подобие этого Божества.

Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны (медитации). Как волосок в электрической лампочке накаляется и светит при непрерывном поступлении электрического тока, так и дхьяна освещает ум йога. Его тело, дыхание, чувства, ум, рассудок и эго – все соединяется в объекте созерцания, Вселенском Духе. Он пребывает в состоянии сознания, которое недоступно определению. Исчезают все чувства, остается лишь ощущение Высшего Блаженства. Как вспышку молнии, йог видит свет, сияющий за пределами земли и небес. Он видит свет, сияющий в его собственном сердце. И сам становится светом для себя и других.

Признаки прогресса на пути йоги – здоровье, чувство физической легкости, устойчивость, ясность речи, благозвучный голос, приятный запах тела и свобода от вожделений. Ум уравновешен, безмятежен и спокоен. Человек становится воплощением смирения. Он посвящает все свои труды Богу, находит в Нем убежище и освобождается от уз кармы (действия), становясь дживана-муктой (освободившейся душой).

«Не аскет, но богатый верой,  
в йоге сердце не удержавший,  
не обретший в ней совершенства —  
по какому пути он шагает?»

На этот вопрос Арджуны Шри Кришна отвечает:

«Не погибнет ни в здешнем он, Партха,  
ни в ином, после смерти, мире,  
ведь никто не приходит к дурному концу,  
кто творит здесь добро, моя радость!  
Но, достигнув миров благой кармы,  
проведя там бесчисленные годы,  
в доме чистом и благословенном  
вновь родится заблудший в йоге.  
Или даже он в доме аскетов  
возродится, обильных знаньем,  
ведь такое рождение, Партха,  
очень трудным считается в мире.  
Так, возникнув на свет, обладая  
своей буддхи из прежнего тела,  
он потрудится с большим усердьем,  
чтоб теперь совершенства достигнуть.  
Ибо прежних рождений заслуги  
его мощно вперед увлекают,  
ведь кто жаждет познания йоги,  
слово Брахмана тот превосходит.  
Упражненьем упорным тот йогин,  
от грехов себя всех очищая,  
восходя от рожденья к рожденью,  
высшей цели затем достигает.  
Превосходит йогин аскетов,  
йогин выше, чем тот, кто знает,  
йогин выше, чем делатель жертвы;  
устремляйся же к йоге, Арджуна!  
Но и йогонов тот превосходит,  
кто, на Мне всей своею душою  
утвердившись, исполненный веры,

почитает Меня с любовью».

(Бхагавад-гита, VI, 37, 40–47.)

### **Самадхи**

Самадхи – завершение исканий садхаки. На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи, в котором тело и чувства отдыхают, как во сне, способности ума и рассудка сохранены, как при бодрствовании, и все же он находится за пределами сознания.

Все сущее – это Брахман. Садхака спокоен и почитает его, как то, из чего произошел, то, чем дышит, и то, в чем растворится. Душа в сердце человека меньше горчичного зернышка и больше небес, она вмещает все труды и все желания. В нее входит садхака. И тогда уже ощущения «я» и «мое» исчезают, поскольку деятельность тела, ума и интеллекта прекратилась, как бывает в глубоком сне. Садхака достигает тогда истинной йоги, у него остается только переживание истины и невыразимой радости. Это покой, превосходящий всякое понимание. Уму не найти слов для описания этого состояния, и языку не выговорить их. Сравнивая переживание самадхи с иными переживаниями, мудрецы говорят: «Нети! Нети!» («Это не то! Это не то!»). Такое состояние можно выразить только глубочайшим молчанием. Йог расстался с материальным миром и погружен в Вечное. Познающий и познаваемое не раздвоены, но слиты, как камфора и огонь.

И тогда из сердца йога изливается «Песнь души», которую спел Шанкарачария в своем «Атма Шаткам».

### **Песнь души**

Я не личность и не разум, не сознание и не мысль,  
Меня нельзя услышать, ни выразить словами, ни обонять, ни узреть;  
Не найти меня ни в свете, ни в ветре, ни на земле, ни на небе –  
Я – воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.

У меня нет имени, у меня нет жизни, я не дышу живым воздухом,  
Никакие стихии не дали мне форму, никакая телесная оболочка  
не дает мне приют;  
Нет у меня речи, ни рук, ни ног, ни средств развития.

Я – сознание и радость и Блаженство в растворении.

Я отбросила ненависть и страсти, я преодолела заблуждения и жадность;

Я не обольщалась гордыней и потому не порождала зависти;

Я стою вне всяких верований, вне богатства, свободы и желаний,

Я – воплощенное сознание и радость, Блаженством я облечена.

Добродетели и пороки, удовольствия и страдания – это все не мое наследие,

Ни священные тексты, ни жертвоприношения, ни молитвы, ни паломничества;

Я не пища, и не поедание пищи, и не тот, кто ест;

Я – воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.

Я не знаю страха смерти, ни бездн, разделяющих расы,

У меня нет родителей, никакие узы рождения не связывают меня,

Я не ученик и не учитель, у меня нет родни, нет друзей –

Я – сознание и радость и конец нахожу, вливаясь в Блаженство.

Я не познаваема, и я не знание, ни познающий,

форма моя бесформенна,

Я живу в чувствах, но чувства не мое жилище;

Я всегда нахожусь в спокойном равновесии,

ни свободная, ни скованная;

Я – сознание и радость и обретаюсь в Блаженстве.

## **Часть II**

### **Асаны, Бандхи и Крии**

После названия каждой асаны стоит число. Эти числа обозначают степень интенсивности асаны: чем меньше число, тем легче асана, чем оно больше, тем она труднее. Самая легкая помечена «Первая», самая трудная – «Шестидесятая».



# **Асаны**

## **Указания и предостережения для практики асан**

### ***Необходимые условия***

1. Дом не может стоять без крепкого фундамента. Развитие цельной личности невозможно без соблюдения принципов ямы и ниямы, закладывающих прочные основания для выработки характера. Практика асан без опоры на принципы ямы и ниямы – всего лишь гимнастика.

2. Качества, обязательные для практикующего, – дисциплина, вера, упорство, настойчивость и постоянство.

### ***Очищение***

3. Прежде чем выполнять асаны, следует освободить мочевой пузырь и кишечник. Работе кишечника способствуют перевернутые позы. Если ученик страдает запором или оказалось невозможным опорожнить кишечник перед началом занятий, надо начинать с Ширшасаны и Сарвангасаны и их вариаций. К другим позам можно приступать только после очищения кишечника. Ни в коем случае не беритесь за трудные асаны, не освободив предварительно кишечник.

### ***Омовения***

4. Асаны легче выполнять после купания. После них тело покрывается потом, и желательно минут через 15 по окончании упражнений совершить омовение. Принятие ванны или душа перед практикой и после нее освежает и тело, и ум.

### ***Пища***

5. Асаны лучше выполнять на пустой желудок. Если это трудно, можно

выпить до них чашку чая, кофе, какао или молока. После совсем легкого приема пищи до занятий должно пройти не менее часа, после плотного – не меньше четырех часов. Спустя полчаса после окончания практики можно поесть.

### ***Время занятий***

6. Лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Утром выполнять асаны труднее, так как тело еще сковано. Зато ум свеж, а по мере того как проходит время, его живость и решительность уменьшаются. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность выполнять асаны хорошо. Вечером тело более податливо, и асаны выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня.

Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают. Поэтому трудные асаны надо выполнять утром, когда у человека больше решимости, а стимулирующие асаны (такие как Ширшасана, Сарвангасана и их вариации, а также Пашчимоттанасана) – вечером.

### ***Солнце***

7. Не выполняйте асаны после длительного (несколько часов) пребывания на жарком солнце.

### ***Место***

8. Заниматься надо в чистом, тихом, хорошо проветриваемом месте, где нет насекомых.

9. Не делайте асаны на голом полу или на неровном месте. Нужно постелить на ровный пол коврик или сложенное одеяло.

### ***Предостережения***

10. Во время занятий не должно ощущаться никакого чрезмерного

напряжения ни в лицевых мышцах, ушах и глазах, ни в дыхании.

### *Глаза*

11. На начальном этапе практики держите глаза открытыми. Тогда вы будете знать, что делаете и где ошибаетесь. Закрыв глаза, вы не сможете следить за необходимыми движениями тела и даже за направлением позы. Держать глаза закрытыми можно, лишь когда вы в совершенстве освоите какую-то асану, так как только тогда вы будете в состоянии регулировать движения тела и ощущать правильные вытяжения.

### *Зеркало*

12. Если вы делаете асаны перед зеркалом, оно должно доходить до пола и быть строго перпендикулярно ему, иначе позы будут выглядеть скошенными соответственно углу его наклона. Если зеркало не доходит до уровня пола, вы не сможете наблюдать движения и постановку головы и плеч в перевернутых позах.

### *Мозг*

13. Во время выполнения асан активным должно быть только тело, мозг остается пассивным, но бдительным наблюдателем. Если же асаны выполняются с участием рассудка, вы не сможете увидеть собственных ошибок.

### *Дыхание*

14. Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот.

15. Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней. Соблюдайте указания относительно дыхания, которые приводятся при описании техники выполнения различных асан.

### *Шавасана*

16. После окончания упражнений всегда ложитесь хотя бы на 10–15 минут в Шавасану, это снимает усталость.

### ***Асаны и пранаяма***

17. Прежде чем приниматься за пранаяму, внимательно прочтите советы и предостережения (см. часть III). Пранаямой можно заниматься либо очень рано утром перед асанами, либо вечером после завершения их. В утреннее время пранаямой можно заниматься от 15 до 30 минут, затем следует выполнить в течение нескольких минут Шавасану, а к асанам приступать только спустя некоторое время, которое можно заполнить повседневными делами. При вечерних занятиях к пранаяме можно приступать не ранее чем через полчаса после выполнения асан.

### ***Специальные указания для тех, кто страдает головокружениями или нарушениями кровяного давления***

18. Если у вас бывают головокружения или повышено давление, не начинайте с Ширшасаны и Сарвангасаны. Сначала выполните Пашчимоттанасану. Прежде чем браться за перевернутые позы, вроде Ширшасаны и Сарвангасаны, следует делать Пашчимоттанасану, Уттанасану и Адхо Мукха Шванасану. А после выполнения перевернутых поз надо повторить Пашчимоттанасану, Адхо Мукха Шванасану и Уттанасану (именно в такой последовательности).

19. Все позы с наклоном вперед полезны для людей, страдающих как пониженным, так и повышенным давлением крови.

### ***Специальные предостережения для тех, кто страдает воспалениями ушей и смещением сетчатки***

20. Лицам, страдающим такими заболеваниями, не следует выполнять перевернутые позы.

### ***Специальные указания для женщин***

21. Менструации. Не выполняйте асаны в период менструаций. Однако при слишком обильных выделениях могут быть полезны Упавиштха Конасана, Баддха Конасана, Вирасана, Джану Ширшасана, Пашчимоттанасана и Уттанасана. Ни в коем случае не становитесь на голову в период менструаций.

22. Беременность. В первые три месяца беременности можно выполнять все асаны. Все позы стоя и наклоны вперед могут выполняться мягкими движениями, так как позвоночник должен становиться сильным и гибким, а в области живота не должно ощущаться давления. Баддха Конасану и Упавиштха Конасану можно выполнять в течение всей беременности в любое время дня (даже после еды, только не наклоны вперед – их нельзя выполнять сразу после приема пищи), так как обе эти асаны укрепляют мышцы таза и поясницу, а также значительно облегчают родовые схватки. Пранаяму без задержки дыхания следует практиковать в течение всего периода беременности, так как регулярное глубокое дыхание значительно помогает во время родов.

23. Послеродовой период. В первый месяц после родов не следует делать никакие асаны. Затем можно приступить к умеренным упражнениям. Постепенно увеличивайте курс, как указано в приложении I. Спустя три месяца после родов можно свободно выполнять все асаны.

### *Эффект асан*

24. Неправильное выполнение асан уже через несколько дней вызывают неприятные ощущения и напряжение. Это говорит о том, что занятия ведутся неверно. Если вы сами не в состоянии найти ошибку, лучше обратиться к человеку, который преуспел в занятиях, и послушать его совет.

25. Правильная методика выполнения асан приносит ощущение легкости и бодрости телу и уму, чувство единства тела, ума и души.

26. Продолжительная практика меняет взгляды занимающегося. Он становится дисциплинированнее в пище, половых отношениях, соблюдении чистоты, совершенствуется характер, делается новым человеком.

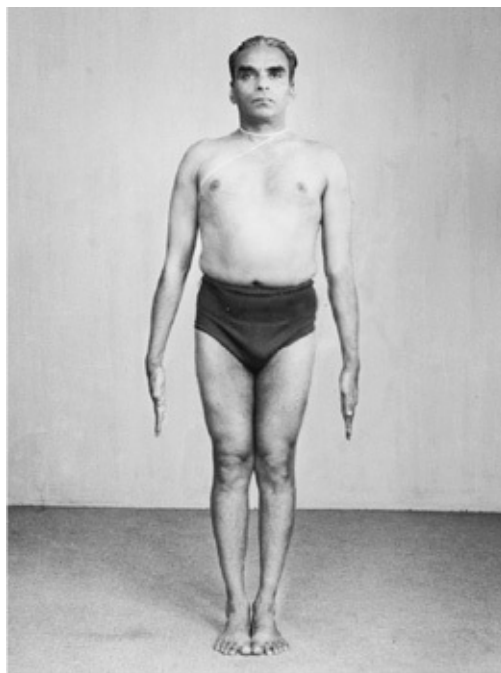
27. Когда асана хорошо освоена, она выполняется без усилий и неприятных ощущений. Движения становятся изящными. При выполнении асан тело ученика принимает множество форм, которые встречаются у различных существ – от низшего насекомого до самого совершенного мудреца, и он обнаруживает, что во всех существах дышит один и тот же

Вселенский Дух – Дух Божий. Во время практики он смотрит внутрь себя и ощущает присутствие Бога в различных асанах, выполняемых им так, словно он припадает к стопам Господа.

## **Асаны**

### **1. Тадасана (второе название – Самастхити) (фото 1). Первая**

Тада означает «гора». Значение слова «сама» – «прямой», «выпрямленный», «неподвижный». Стхити означает «стоять спокойно», «устойчивость». Таким образом, Тадасана – это поза, в которой мы стоим твердо и прямо, подобно горе. Это основная поза стоя.



1

### **Техника**

1. Встаньте прямо и соедините стопы: пятки и большие пальцы ног касаются друг друга. Расположите головки плюсневых костей на полу и вытяните пальцы ног вдоль коврика.

2. Подтяните коленные чашечки вверх. Напрягите мышцы бедер, мышцы задней поверхности бедер подтяните вверх.

3. Втяните живот, направьте грудную клетку вперед, выпрямите позвоночник и удлините шею.

4. Следите, чтобы вес тела не приходился ни на пятки, ни на пальцы ног, а был равномерно распределен по всей стопе.

5. В Тадасане руки должны быть вытянуты вверх над головой, но это в идеале. Удобнее вытягивать их вдоль боков.

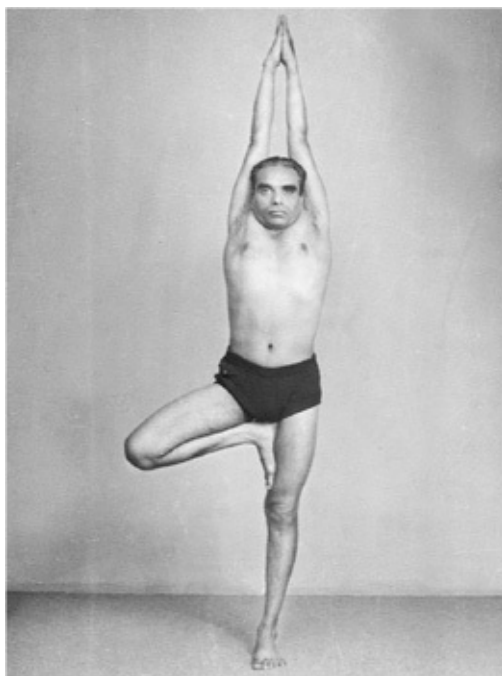
Каждую из последующих поз стоя можно начинать, стоя в Тадасане и вытягивая руки вдоль боков.

### **Эффект**

Как правило, мы не придаем значения тому, как стоим. Кто-то привык переносить вес на одну ногу, у кого-то ноги по привычке разворачиваются в сторону, а не вперед, как было бы правильно. У кого-то вес приходится исключительно на пятки или же падает на внешнюю или внутреннюю сторону стопы. Это можно обнаружить по подошве обуви: где она больше сношена, на то место и приходится большая часть веса. Из-за неправильной манеры стоять и неумения равномерно распределять вес тела на стопах мы страдаем от разного рода деформаций, которые пагубно воздействуют на эластичность позвоночника. Даже если вы стоите, расставив стопы, желательно стоять так, чтобы пятки и пальцы были параллельны медиальному плану, а не располагались под углом. Такая поза активизирует бедра, а также способствует тому, что живот втягивается, а грудная клетка направляется вперед. В результате в теле появляется легкость, а ум становится живым и сообразительным. Если в положении стоя вес тела приходится только на пятки, сила притяжения меняется; бедра и таз становятся вялыми, живот выпячивается вперед, все тело как бы падает назад, и мы чувствуем напряжение в позвоночнике. В результате нас одолевает усталость и скука. Именно поэтому так важно овладеть искусством правильно стоять.

## **2. Врикшасана (фото 2). Первая**

В переводе с санскрита врикша означает «дерево».



2

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Согните правую ногу в колене и поместите правую пятку в основание левого бедра.
3. Прижмите всю правую стопу к левому бедру, направив пальцы вниз.
4. Балансируя на левой ноге, соедините ладони и вытяните руки над головой (фото 2).

Задержитесь в позе несколько секунд. Дышите глубоко. Опустите руки вниз и разъедините ладони. Выпрямите правую ногу в колене и вернитесь в Тадасану.

5. Выполните позу в другую сторону. Стоя на правой ноге, оторвите левую стопу от пола и поместите левую пятку в основание правого бедра. Оставайтесь в асане несколько секунд. Затем вернитесь в Тадасану и расслабьтесь.

### **Эффект**

Эта асана приводит в тонус мышцы ног, дает ощущение устойчивости и равновесия.



### 3. Уттхита Триконасана (фото 4 и 5). Третья

Значение слова «уттхита» – «вытянутый», «удлиненный». Трикона (три – три, кона – угол) означает «треугольник». Итак, это поза вытянутого треугольника.

#### *Техника*

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте глубокий вдох, прыжком расставьте стопы на расстояние 90–105 см. Вытяните руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами. Ладони развернуты вниз. Удерживайте руки параллельно полу (фото 3).
3. Разверните правую стопу вправо на 90°. Заверните левую стопу слегка вправо. Следите за тем, чтобы внутренняя поверхность левой ноги была вытянута, а левое колено подтянуто.
4. На выдохе наклоните корпус вправо, приблизив правую ладонь к правой лодыжке. По возможности прижмите правую руку к полу (фото 4 и 5).



3



4



5

5. Вытяните левую руку вверх (как показано на фотографиях), приведя ее на одну линию с правым плечом. Вытяните корпус. Задняя поверхность ног, таз и задняя поверхность грудной клетки должны находиться на одной линии. Направьте взгляд на большой палец левой руки. Следите, чтобы правое колено было втянутым. Для этого подтягивайте вверх коленную чашечку и выравнивайте колено так, чтобы оно смотрело в сторону пальцев

правой ноги.

6. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите равномерно и глубоко. Оторвите правую ладонь от пола и на вдохе вернитесь в положение, описанное в п. 2.

7. Разверните левую стопу влево на 90°, а правую слегка заверните внутрь. Подтяните колени и следуйте инструкциям, данным в пп. 2–6, читая «правое» как «левое», и наоборот. Оставайтесь в асане столько же, сколько вы находились в ней, выполняя ее вправо. С вдохом вернитесь в положение, описанное в п. 2.

8. На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект**

Эта асана тонизирует мышцы ног, освобождает от жесткости в ногах и тазобедренных суставах. Кроме того, она исправляет незначительные деформации ног и дает возможность мышцам развиваться равномерно. Триконасана облегчает боли в спине, избавляет от перенапряжения в шее, укрепляет лодыжки и раскрывает грудную клетку.

### **4. Паривритта Триконасана (фото 6 и 7). Пятая**

Паривритта означает «повернутый», «обращенный назад». Трикона – «треугольник». Итак, Паривритта Триконасана – это поза повернутого треугольника, контрасана для Уттхита Триконасаны.

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Сделайте глубокий вдох и прыжком расставьте ноги на ширину 90–105 см. Разведите руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами. Ладони развернуты вниз к полу (фото 3).

2. Разверните правую стопу вправо на 90°, а левую заверните внутрь на 60°. Подтянув левое колено, как следует вытяните левую ногу.

3. На выдохе вращайте корпус и левую ногу вправо до тех пор, пока левая ладонь не опустится на пол с внешней стороны правой стопы.

4. Вытяните правую руку вверх, выровняв ее на одной линии с левой. Направьте взгляд на большой палец левой руки (фото 6 и 7).

5. Подтягивайте колени. Не отрывайте пальцы правой ноги от пола и сильно прижимайте к коврику внешнюю часть левой стопы.



6



7

6. Вытягивайте в стороны плечи и лопатки.
7. Оставайтесь в позе 30 секунд. Дышите в естественном ритме.
8. Со вдохом оторвите левую руку от пола, верните корпус в исходное положение и примите положение, описанное в п. 1.
9. Выполните позу в левую сторону: на выдохе разверните левую стопу влево на  $90^\circ$ , а правую заверните внутрь на  $60^\circ$ . Опустите правую ладонь на пол с внешней стороны левой стопы.
10. Задержитесь в позе на 30 секунд. Помните, что, выполняя асаны в ту или другую сторону, надо находиться в них равное количество времени. Можно ориентироваться по дыханию: задерживаться в позах на три-четыре цикла вдохов и выдохов.
11. С вдохом приведите корпус и стопы в исходное положение, задержав руки в положении, описанном в п. 1.
12. Чтобы завершить позу, на выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).

### Эффект

Эта поза приводит в тонус бедра, икроножные мышцы и мышцы задней поверхности бедра. Поза усиливает приток крови к нижней части позвоночника, что обеспечивает правильную работу мышц спины и

собственно позвоночника. Грудная клетка полностью раскрывается. Кроме того, асана облегчает боли в спине и укрепляет органы брюшной полости.

## 5. Уттхита Паршваконасана (фото 8 и 9). Четвертая

Паршва означает «сторона», «бок». Кона – «угол». Таким образом, Уттхита Паршваконасана – это поза вытянутого бокового угла.

### Техника

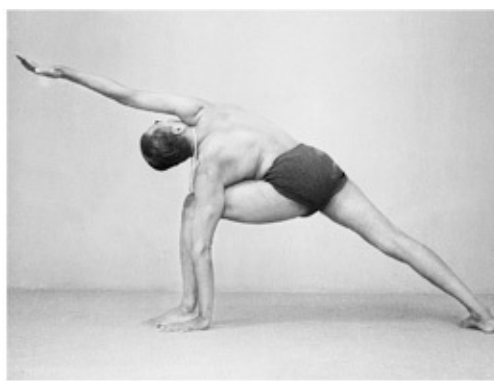
1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Сделайте глубокий вдох и в прыжке расставьте ноги в стороны на ширину 120–135 см. Вытяните руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами, ладони развернуты вниз к полу (фото 3).

2. Сделайте медленный выдох, одновременно развернув правую стопу вправо на 90°, а левую слегка завернув внутрь. Подтяните левое колено и как следует удлините левую ногу. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и голень не образуют прямой угол, а бедро не окажется параллельно полу.

3. Опустите правую ладонь на пол с внешней стороны правой стопы, прижав правую подмышку к внешней стороне правого колена. Вытяните левую руку над головой вдоль левого уха. Не опускайте голову вниз (фото 8 и 9).



8



9

4. Сделайте поясницу плоской и удлините мышцы задней поверхности бедер. Направьте грудную клетку вверх и уведите ее назад – это выравнивает грудную клетку; таз и ноги на одной линии. Вытягивайте каждый участок

тела, концентрируясь на его задней поверхности, в особенности – на позвоночнике. Удлиняйте позвоночник, приводя в движение каждый позвонок и ребра – у вас должно появиться ощущение, что даже кожа натягивается и удлиняется.

5. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты, дышите равномерно и глубоко. С вдохом оторвите правую ладонь от пола.

6. На вдохе выпрямите правую ногу в колене и приведите руки в положение, указанное в п. 1.

7. Сделайте выдох и следуйте инструкциям к пп. 2–5, читая «правое» как «левое», и наоборот.

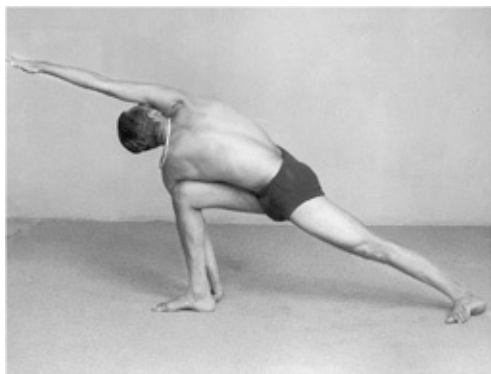
8. На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект**

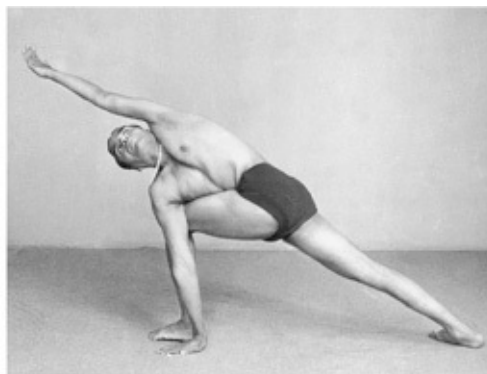
Эта асана приводит в тонус лодыжки, колени и бедра. Она устраняет деформации в икроножных мышцах и бедрах, раскрывает и укрепляет грудную клетку, сжигает жир в области таза и вокруг талии, облегчает боли при артрите и ишиасе. Кроме того, поза улучшает перистальтику кишечника и обеспечивает слаженную работу выделительной системы.

### **6. Паривритта Паршваконасана (фото 10 и 11). Восьмая**

Паривритта означает «повернутый», «обращенный назад». Паршва – «сторона», «бок». Кона – угол. Это поза повернутого бокового угла.



10



11

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте глубокий вдох и прыжком расставьте стопы на ширину 120–135 см. Вытяните руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами; ладони развернуты вниз к полу (фото 3).
3. Разверните правую стопу вправо на 90°, а левую заверните внутрь на 60°. Подтяните левое колено и как следует вытяните левую ногу. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и голень не образуют прямой угол, а бедро не окажется параллельно полу.
4. На выдохе разверните корпус и левую ногу так, чтобы левая рука оказалась над правым коленом. Прижмите левую подмышку к внешней стороне правого колена и опустите левую ладонь снаружи от правой стопы (фото 10 и 11).
5. Глубоко скрутите позвоночник вправо. Разверните корпус вправо и вытяните правую руку над головой вдоль правого уха (как показано на фотографии), сфокусировав на ней взгляд. Пребывая в позе, подтягивайте левое колено.
6. Задержитесь в асане на 30 секунд – 1 минуту. Дышите равномерно и глубоко. С вдохом оторвите левую ладонь от пола. Поднимите корпус. Выпрямив правую ногу в колене и вытянув руки в стороны, вернитесь в положение, описанное в п. 2.
7. С выдохом разверните стопы влево и далее следуйте инструкциям к пп. 3–5, читая «правое» как «левое», и наоборот.
8. Помните, что любая асана должна выполняться одинаковое количество времени в обе стороны. Эта поза не исключение.

### **Эффект**

Будучи интенсивней, чем Паривритта Триконасана (фото 6), эта поза оказывает более сильное воздействие на органы брюшной полости, что способствует пищеварению. Усиливается циркуляция крови в брюшной полости и позвоночнике, облегчаются процессы выделения. Тем не менее мышцы задней поверхности бедра в Паривритта Паршваконасане вытягиваются не настолько интенсивно, как в позе Паривритта Триконасане.

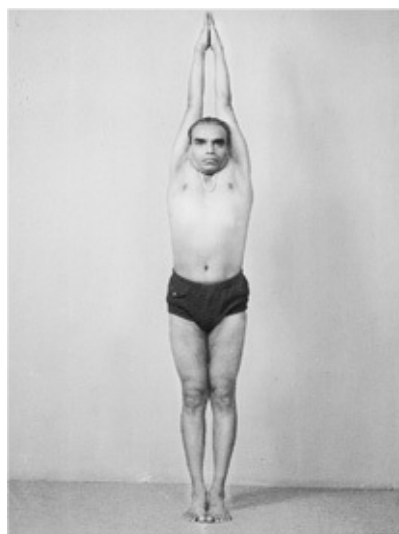
### **7. Вирахадрасана I (фото 14). Третья**

Однажды Дакша устроил большое жертвоприношение, но не пригласил на него ни свою дочь Сати, ни ее мужа Шиву, главу богов. Сати все же пришла на праздник, но, будучи глубоко оскорбленной и униженной, бросилась в жертвенный огонь и погибла. Когда Шива услышал об этом, он рассвирепел, вырвал волос из своих спутанных кудрей и бросил его на землю. Тотчас из земли восстал могучий герой по имени Вирахадра, ожидая повелений Шивы. Ему было приказано повести войско Шивы против Дакши и нарушить обряд жертвоприношения. Вирахадра с войском ураганом налетел на гостей Дакши, нарушил обряд жертвоприношения, обратил в бегство других богов и жрецов и обезглавил Дакшу. Шива, тоскуя о Сати, удалился в Кайлас и предался медитации. Сати родилась вновь как Ума в доме Гималаев. Она снова добивалась любви Шивы и в конце концов покорила его сердце. Эта история рассказана Калидасой в его большой поэме «Кумара Самбхава» («Рождение Бога войны»).

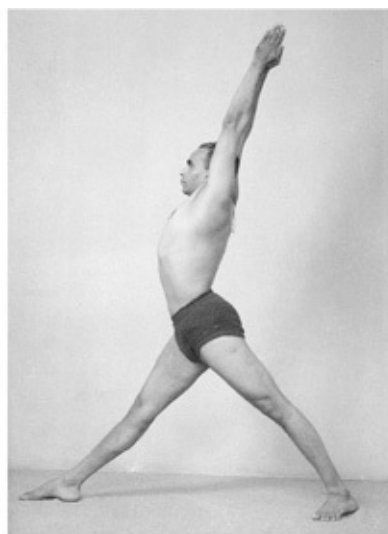
Эта асана посвящена могучему герою, сотворенному Шивой из своих спутанных волос.

### *Техника*

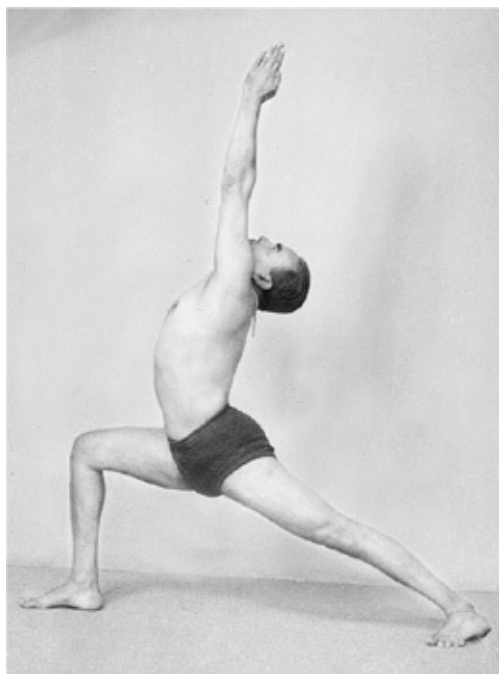
1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Вытяните руки над головой и соедините ладони (фото 12).



12



13



14

3. Сделайте глубокий вдох и прыжком расставьте стопы на ширину 120–135 см.

4. На выдохе развернитесь вправо. Одновременно поверните правую стопу вправо на  $90^\circ$ , а левую слегка заверните внутрь (фото 13). Согните правую ногу в колене так, чтобы правое бедро оказалось параллельно полу, а между правым бедром и правой голенью образовался прямой угол. Колено не должно выдаваться вперед за лодыжку, а должно быть выровнено на одной линии с пяткой.

5. Удлините левую ногу и подтяните левое колено.

6. Следите за тем, чтобы лицо, грудная клетка и правое колено были направлены в ту же сторону, в которую смотрит правая стопа (как показано на фотографии). Заведите голову назад, удлините позвоночник от самого копчика и направьте взгляд на соединенные ладони (фото 14).

7. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

8. Еще раз следуйте инструкциям, данным в пп. 4–6, читая «правое» как «левое», и наоборот.

9. На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).

*Примечание.* Любая поза стоя требует напряжения сил, особенно Вирахадрасана I. По этой причине ее следует избегать ученикам со слабым сердцем. Даже если у вас достаточно сил, не задерживайтесь в позе



надолго.

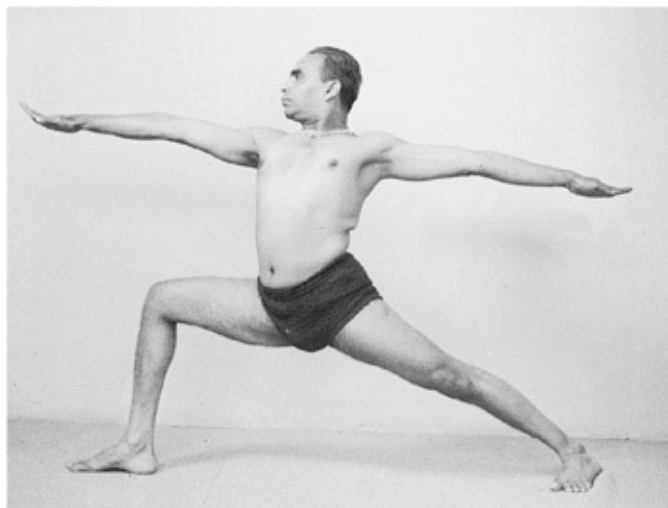
### **Эффект**

В этой асане грудная клетка полностью раскрывается, что способствует глубокому дыханию. Она избавляет от жесткости в плечах, спине и шеи, тонизирует лодыжки и колени, а также сжигает жир в области таза и бедер.

### **8. Вирахадрасана II (фото 15). Первая**

#### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте глубокий вдох и прыжком расставьте стопы на ширину 120–135 см. Вытяните руки в стороны, выровняв их на одной линии с плечами; ладони развернуты вниз к полу (фото 3).
3. Разверните правую стопу вправо на 90°, а левую слегка заверните внутрь. Подтяните левое колено и вытяните левую ногу. Удлините мышцы задней поверхности левого бедра.



15

4. С выдохом согните правую ногу в колене так, чтобы правое бедро оказалось параллельно, а правая голень – перпендикулярна полу. Таким

образом, между правым бедром и голенью образуется прямой угол. Правое колено не должно выдаваться вперед за лодыжку: выровняйте его на одной линии с пяткой (фото 15).

5. Вытягивайте руки в стороны так, словно вас растаскивают в разные стороны.

6. Поверните голову вправо и посмотрите на правую ладонь. Полностью удлините мышцы задней поверхности левой ноги. Задняя поверхность ног, грудная клетка и таз должны быть на одной линии.

7. Оставайтесь в позе 20–30 секунд, дышите глубоко. С вдохом вернитесь в положение, описанное в п. 2.

8. Разверните левую стопу влево на 90°, а правую слегка заверните внутрь. Согните левую ногу в колене. Далее следуйте инструкциям к пп. 3–6, читая «правое» как «левое», и наоборот.

9. С вдохом вернитесь в положение, описанное в п. 2. Затем на выдохе в прыжке вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект**

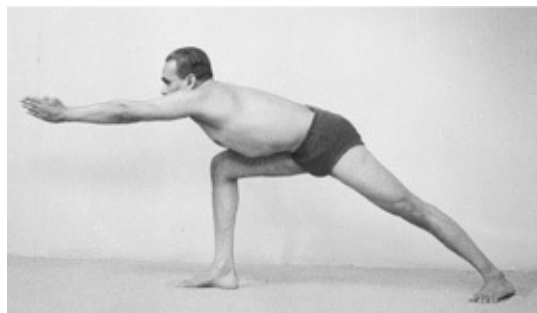
Эта поза делает ноги крепкими и стройными. Она избавляет от судорог в икроножных мышцах и бедрах, возвращает гибкость ногам и спине, а также тонизирует органы брюшной полости.

Мастерство в выполнении поз стоя – залог успешного освоения наклонов вперед.

## **9. Вирахадрасана III (фото 17). Пятая**

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте глубокий вдох и прыжком расставьте ноги на ширину 120–135 см (фото 3).



16

3. Выполните Вирабхадрасану I в правую сторону (фото 14).

4. На выдохе наклоните корпус вперед и опустите грудную клетку на правое бедро. Вытягивайте руки, ладони прижаты друг к другу (фото 16.) Задержитесь в этом положении на два вдоха.

5. С выдохом оторвите левую стопу от пола. Для этого слегка подайте тело вперед и выпрямите правую ногу в колене, делая ее твердой. Заверните левую ногу внутрь так, чтобы ее передняя поверхность оказалась параллельной полу.



17

6. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. Дышите равномерно и глубоко.

7. Балансируя, удерживайте все тело (за исключением правой ноги) параллельно полу. Правую ногу удлиняйте и делайте крепкой, выравнивая ее перпендикулярно полу. Удлиняйте заднюю поверхность правого бедра. Вытягивайте руки вперед, а левую ногу назад так, как если бы вас растаскивали в разные стороны.

8. С выдохом вернитесь в Вирабхадрасану I (фото 14).

9. Повторите позу в левую сторону.

### **Эффект**

На фото 17 видно, что поза дает равновесие, гармонию и умиротворение. Она укрепляет ноги и делает их стройными, сокращает и тонизирует органы брюшной полости. Ее можно рекомендовать бегунам, поскольку она наделяет силой, выносливостью и быстротой.

Любое промежуточное положение в этой асане улучшает осанку. Когда мы стоим неправильно, перемещая вес на пятки, мы нарушаем симметрию в теле и ухудшаем эластичность позвоночника. В таком положении живот выпячивается вперед, а подвижность тела и ума существенно ограничивается. Вирабхадрасана III учит правильно стоять на всей поверхности подошвы, благодаря чему живот втягивается, а в теле и уме ощущается подвижность.

### **10. Ардха Чандрасана (фото 19). Пятая**

Ардха означает «половина», а чандра – «луна». Поза напоминает полумесяц, отсюда и название.

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1) и выполните Уттхита Триконасану направо (фото 4), следуя инструкциям, указанным выше.

2. В Триконасане поместите правую ладонь на пол в 30 см перед правой стопой. Для этого согните правую ногу в колене и приблизьте левую стопу к правой (фото 18).

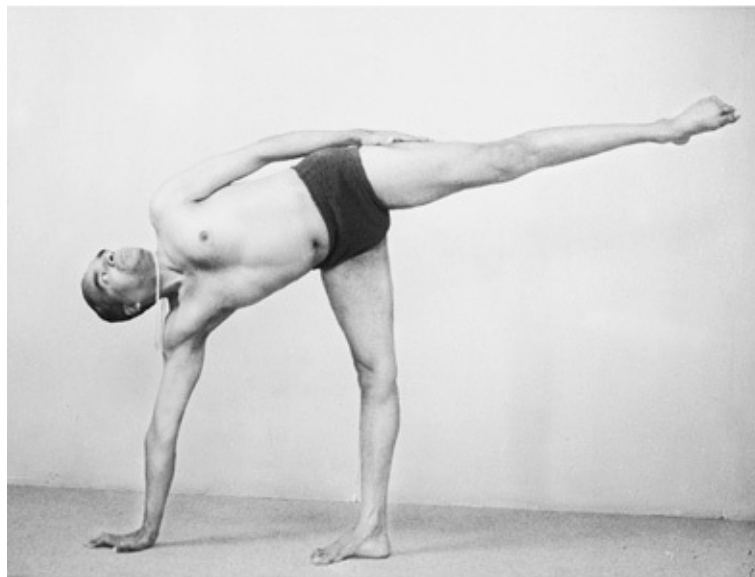
3. Задержитесь в этом положении на два вдоха. После этого на выдохе оторвите левую стопу от пола, направив пальцы вверх. Вытяните правую руку и правую ногу.

4. Поместите левую ладонь на левое бедро и как следует вытяните все тело, не роняя плечи вниз. Разверните грудную клетку влево и сбалансируйте (фото 19).

5. В этом положении вес тела должен приходиться на правую стопу и бедро. Правая рука служит лишь опорой для балансирования.



18



19

6. Задержитесь в асане на 20–30 секунд. Дышите равномерно и глубоко. Затем опустите левую ногу и, скользя стопой вдоль пола, вернитесь в Триконасану (фото 4).

7. Выполните позу в другую сторону.

### ***Эффект***

Ардха Чандрасана незаменима при заболеваниях ног. Она тонизирует нижнюю часть позвоночника, оказывая благотворное воздействие на нервные окончания, соединенные с мышцами ног. Кроме того, в позе

существенно укрепляются колени. Как и другие позы стоя, Ардха Чандрасана избавляет от проблем с желудком.

*Примечание.* Если при выполнении поз стоя вы быстро устаете и чувствуете слабость, следует ограничиться Уттхита Триконасаной (фото 4) и Уттхита Паршваконасаной (фото 8): эти две позы сделают тело крепким и выносливым. Все остальные позы стоя предназначены для более продвинутых учеников, которые уже обрели и силу, и гибкость.

## **11. Уттхита Хаста Падангуштхасана (фото 23). Шестнадцатая**

Уттхита означает «вытянутый». Хаста – «рука», а падангуштха – «большой палец ноги». Эта поза выполняется стоя на одной ноге, при этом вторую вы вытягиваете перед собой, захватываете большой палец и опускаете на нее голову.

### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. На выдохе согните правую ногу в колене, приведете ее к себе и захватите большой палец ноги правой рукой, зажав его между большим пальцем, с одной стороны, и указательным и средним – с другой.
3. Опустите левую руку на левое бедро и сбалансируйте на правой ноге (фото 20). Сделайте два вдоха.
4. На выдохе выпрямите правую ногу в колене и как следует вытяните ее перед собой (фото 21). Сделайте два вдоха.
5. Как только почувствуете устойчивость в этом положении, захватите правую стопу обеими руками и поднимите ее выше (фото 22). Сделайте два вдоха.
6. С выдохом опустите сначала голову, затем нос и, наконец, подбородок на правую голень (фото 23). Задержитесь в этом положении на несколько глубоких вдохов и выдохов.



20



21

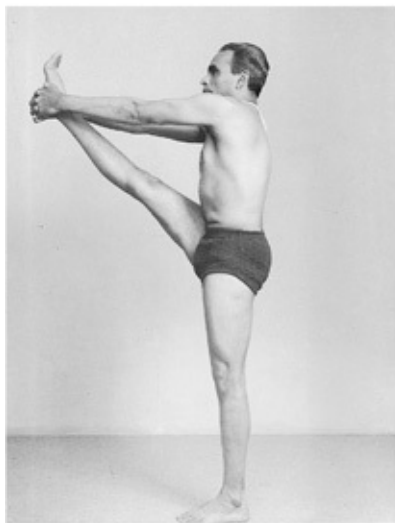
7. С выдохом расцепите руки и опустите правую ногу на пол, вернувшись в Тадасану (фото 1).

8. Повторите позу в другую сторону, оставив правую стопу на полу, а левую ногу подняв вверх.

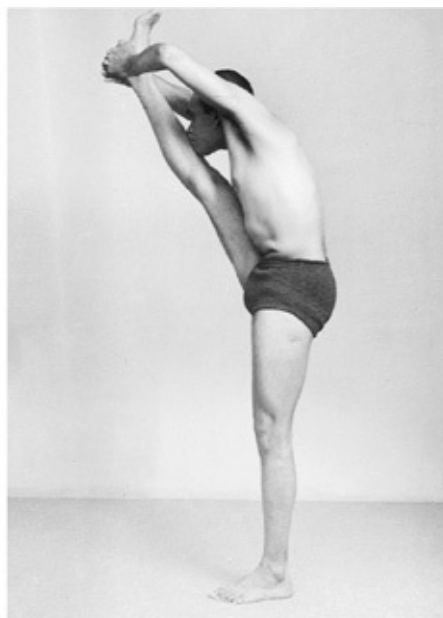
9. Балансировать в положении, описанном в пп. 5 и 6, достаточно сложно. Выполнить полный вариант позы удастся, только если вы освоили положение, показанное на фото 23.

### **Эффект**

Эта поза укрепляет мышцы ног, а также дает ощущение устойчивости и равновесия.



22



23

## 12. Паршваттанасана (фото 26). Шестая

Паршва означает «сторона», «бок». Уттана (ут – интенсивный, тан – вытягивать, удлинять) – это «интенсивное вытяжение». В этой асане происходит интенсивное вытяжение боковых частей грудной клетки.

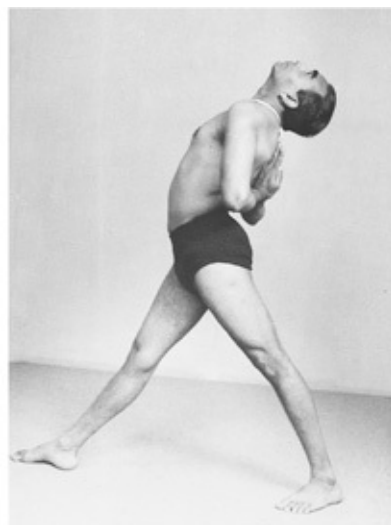
### *Техника*

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Сделайте глубокий вдох и вытяните все тело.
2. Соедините ладони за спиной, отведя назад плечи и локти.
3. С выдохом разверните ладони вверх и продвиньте их выше вдоль спины так, чтобы пальцы оказались на уровне верхних краев лопаток. Это наместе (индийский жест уважения) с руками за спиной (фото 24).





24

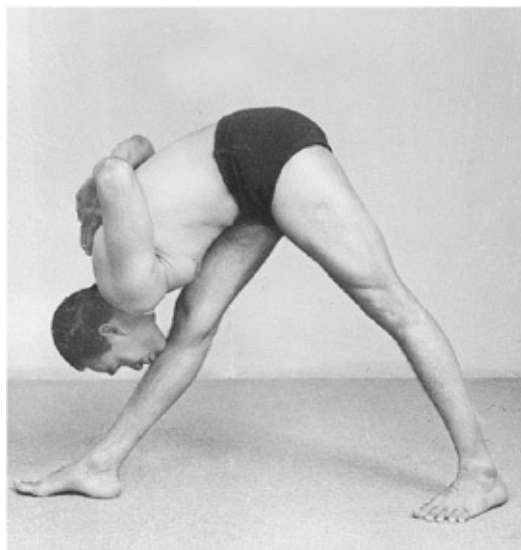


25

4. С вдохом в прыжке расставьте стопы на ширину 90–105 см. Сделайте выдох и задержитесь в этом положении.

5. С вдохом разверните корпус вправо. Разверните правую стопу на 90° вправо, выровняв пальцы ног и пятки на одной линии с корпусом. Заверните левую стопу и всю левую ногу внутрь на 75–80°. Вытяните левую стопу вдоль пола и подтяните левое колено. Отведите голову назад (фото 25).

6. С выдохом наклонитесь вперед и опустите голову на правое колено. Вытяните спину, а затем постепенно удлините шею так, чтобы нос, губы и в последнюю очередь подбородок оказались на правой голени (фото 26). Подтяните коленные чашечки обеих ног вверх.



26

7. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд. Дышите в нормальном ритме. Затем медленно продвиньте голову и туловище по направлению к левому колену, развернув корпус относительно таза. Одновременно поверните левую стопу влево на  $90^\circ$ , а правую – на  $75-80^\circ$ . С вдохом глубоко прогните корпус и отведите голову назад. При этом не сгибайте правую ногу в колене.

8. С выдохом наклоните корпус вперед и опустите голову на левое колено. Удлиняйте шею, постепенно продвигая подбородок вниз вдоль левого колена (см. инструкцию к п. 6).

9. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме. С вдохом разверните голову к центру и верните стопы в исходное положение, в котором пальцы направлены вперед. Поднимите корпус.



27



28

10. На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1). Рассоедините руки.

11. Если вам не удастся сложить ладони вместе за спиной, захватите запястье и выполняйте позу в этом положении (фото 27 и 28).

### ***Эффект***

Паршваттанасана возвращает гибкость ногам, тазобедренным суставам, позвоночнику и запястьям. В положении, при котором голова покоится на коленях, происходит сокращение органов брюшной полости, что повышает их функциональную активность. Кроме того, поза корректирует сутулость. При правильном выполнении позы плечи отводятся назад, что облегчает дыхание и делает его более глубоким.

### **13. Прасарита Падоттанасана I (фото 33 и 34). Четвертая**

Прасарита означает «расширенный», «раскрытый», «вытянутый», а пада – «стопа». Эта поза интенсивного вытяжения ног, расставленных широко в стороны.

### ***Техника***

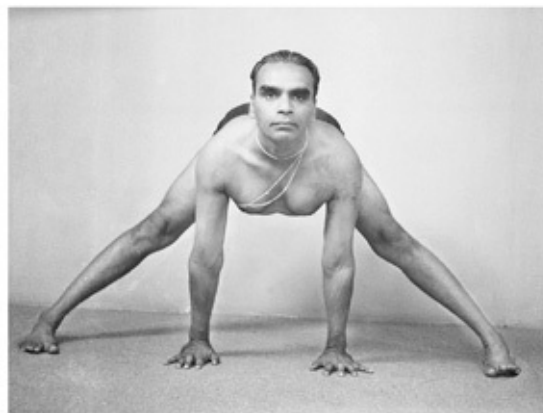
1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. С вдохом поместите руки на талию и расставьте ноги на ширину

135–150 см (фото 29).

3. Подтяните коленные чашечки вверх, приведя тем самым в действие мышцы ног. С выдохом наклонитесь и опустите ладони на пол между стопами, выровняв руки на одной линии с плечами (фото 30: вид спереди).



29



30



31



32

4. Сделайте вдох и, прогнув спину, поднимите голову вверх (фото 31 и 32 – вид сбоку).

5. На выдохе согните руки в локтях и опустите макушку на пол, оставляя вес тела на ногах (фото 33 и 34). Стопы, ладони и голова должны находиться на одной прямой линии.

6. Оставайтесь в позе в течение 30 секунд. Дышите равномерно и глубоко.

7. С вдохом оторвите голову от пола и выпрямите руки в локтях. Чтобы

голова не падала вниз, прогибайте спину, как указано в п. 4 (фото 30).

8. С выдохом вернитесь в положение, описанное в п. 2 (фото 29).

9. Прыжком вернитесь в Тадасану (фото 1).



33



34

#### **14. Прасарита Падоттанасана II (фото 35 и 36). Четвертая**

Это более сложный вариант предыдущей позы. В нем ладони расположены на талии, а не на полу (фото 35) или сложены в намасте за спиной (фото 36), как в Паршваттанасане (фото 26). В этих вариантах ноги вытягиваются еще более интенсивно.



35



36

#### **Эффект**

Прасарита Падоттанасана в полной мере разрабатывает мышцы задней поверхности бедра и отводящие мышцы. При этом происходит усиленная циркуляция крови в корпусе и голове. Эта поза очень полезна тем, кто по каким-либо причинам не в состоянии выполнять Ширшасану (фото 184): она тоже улучшает пищеварительный процесс.

Позы стоя, описанные выше, обязательны для новичков. В

дальнейшем по мере обретения силы и гибкости можно обойтись и без них. Тем не менее я бы рекомендовал все же практиковать эти асаны раз в неделю. Позы стоя также способствуют похудению.

### 15. Паригхасана (фото 39). Четвертая

Паригха – это бревно, которым закрывают ворота. Положение тела в этой позе напоминает засов, отсюда и название.

#### *Техника*

1. Встаньте на колени и соедините лодыжки.
2. Отведите правую ногу вправо и выпрямите ее в колене, выровняв на одной линии с корпусом и левым коленом. Подтяните правое колено и разверните правую стопу вправо.
3. С вдохом вытяните руки в стороны (фото 37). Сделайте два вдоха.
4. На выдохе потянитесь корпусом и правой рукой вправо к вытянутой ноге (фото 38). Поместите правое предплечье на правую голень, а запястье – на лодыжку, развернув при этом ладонь вверх. При этом правое ухо окажется на верхней части правой руки. Вытяните левую руку над головой и прижмите ладони друг к другу. При этом левое ухо соприкоснется с левым плечом (фото 39).



37



38

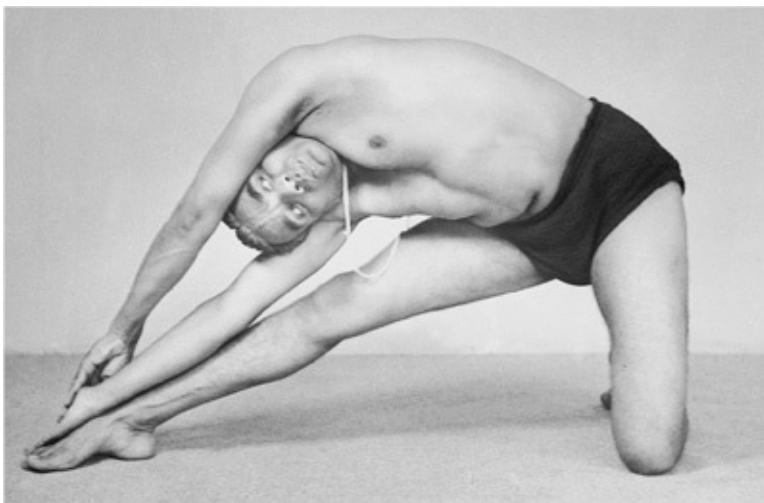
5. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

6. С вдохом поднимите корпус и руки и вернитесь в положение, описанное в п. 3. Согните правую ногу в колене и соедините лодыжки.

7. Выполните позу влево, поменяв правую сторону на левую, и наоборот. Выдерживайте асану равное количество времени в обе стороны.

### **Эффект**

В этой позе вытягивается область таза. Одновременно с этим одна сторона брюшной полости разгибается, а другая – наоборот, сгибается. Это поддерживает функциональную активность абдоминальных мышц и органов и сохраняет упругость кожи. Вытяжение позвоночника вбок помогает избавиться от тугоподвижности в спине.



39

## **16. Уштрасана (фото 41). Третья**

В переводе с санскрита уштра означает «верблюд».

### **Техника**

1. Встаньте на колени, приставьте стопы и бедра друг к другу. Пальцы ног находятся на полу и смотрят назад.

2. Поместите ладони на боковые части таза. Удлините бедра, прогните позвоночник назад и расправьте область ребер (фото 40).

3. На выдохе поместите правую ладонь на правую пятку, а левую – на левую. По возможности опустите ладони на подошвы.

4. Прижмите ладони к стопам. Отведите голову назад и направьте позвоночник к задней поверхности бедер, а сами бедра удерживайте параллельно полу.

5. Подтяните ягодицы и вытяните весь позвоночник вплоть до копчика. Вытягивайте шею назад (фото 41).

6. Оставайтесь в этом положении около 30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

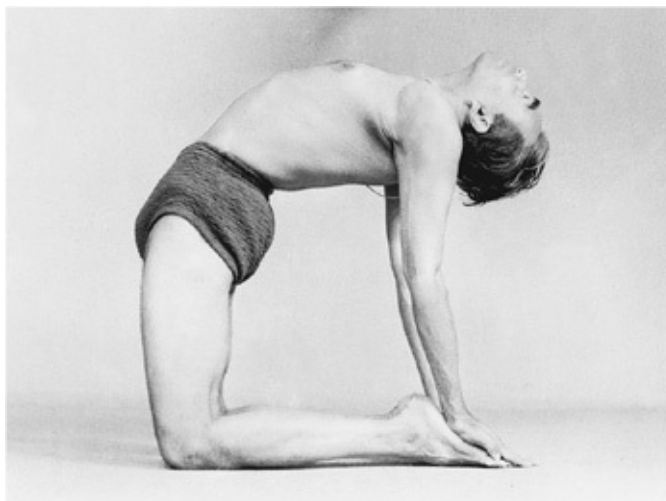
7. Поочередно оторвите ладони от стоп и поместите их на бедра (фото 40). Затем сядьте на пол и расслабьтесь.

### *Эффект*

Эта асана незаменима при сутулости – она расправляет плечи и спину. Весь позвоночник активизируется и удлиняется назад. Позиция безопасна для практикующих старшего возраста, а также для тех, у кого есть травмы позвоночника.







41

### **17. Уткатасана (фото 42). Вторая**

Утката означает «сильный», «мощный» и одновременно «неустойчивый». Положение тела в этой асане напоминает позу человека, сидящего на стуле.

#### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Вытяните руки над головой и соедините ладони (фото 12).
2. С выдохом согните ноги в коленях и наклонитесь вперед так, чтобы бедра оказались параллельны полу (фото 42).



42

3. Не сутультесь, как можно глубже втягивайте грудную клетку. Дышите в нормальном ритме.

4. В этой позе нелегко балансировать, поэтому оставайтесь в ней всего несколько секунд.

5. Если удастся простоять в ней полминуты – этого вполне достаточно.

6. На вдохе выпрямите ноги в коленях (фото 12) и опустите руки вдоль боков (фото 1). Расслабьтесь.

### **Эффект**

Эта асана избавляет от тугоподвижности в плечах и исправляет незначительные деформации в ногах. Лодыжки укрепляются, а мышцы ног равномерно разрабатываются. В Уткатасане диафрагма поднимается вверх, что оказывает мягкое массирующее воздействие на область сердца. Органы брюшной полости и мышцы спины активизируются, а грудная клетка полностью раскрывается. Эта поза идеальна для наездников.

### **18. Падангуштхасана (фото 44). Третья**

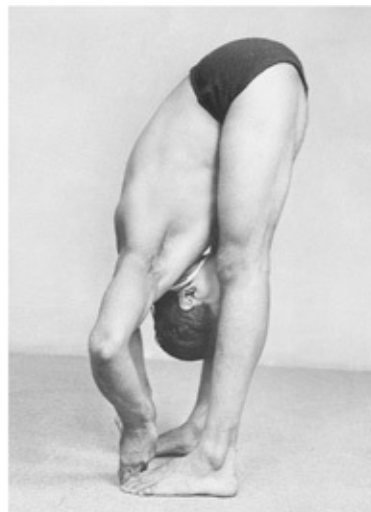
Пада означает «стопа», ангуштха – «большой палец ноги». Эта наклон вперед из положения стоя, в котором захватываются большие пальцы ног.

## Техника

1. Встаньте в Тадасану (фото 1.) Расставьте ноги на ширину 30 см.
2. С выдохом наклонитесь вперед и плотно захватите большие пальцы ног так, чтобы они оказались между большими пальцами рук, с одной стороны, и указательным и средним пальцем – с другой. При этом ладони обращены друг к другу (фото 43).



43



44

3. Поднимите голову вверх, вытяните диафрагму по направлению к грудной клетке и как можно глубже прогните спину. Чтобы спина вытягивалась от самого копчика, наклоняйтесь вперед от области таза, а не толкайте плечи вниз.
4. Стойте на твердых ногах, вытягивайте колени и не ослабляйте захват пальцев. Вытягивайте лопатки. Задержитесь в этом положении на 2–3 цикла дыхания.
5. С выдохом опустите голову вниз и поместите ее в пространство между коленями. При этом подтягивайте коленные чашечки вверх и вытягивайте пальцы ног, не отрывая их от пола (фото 44). Оставайтесь в позе в течение 20 секунд. Дышите в нормальном ритме.
6. На вдохе вернитесь в положение, описанное в п. 2 (фото 43), отпустите пальцы ног и поднимитесь в Тадасану (фото 1).

## 19. Падахастасана (фото 46). Шестая

Пада означает «стопа», а хаста – «рука». Эта наклон вперед из положения, в котором стопы прижаты к ладоням.

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Расставьте стопы на ширину 30 см.
2. Не сгибая ноги в коленях, с выдохом наклонитесь вперед и поместите ладони под стопы (фото 45).
3. Поднимите голову вверх и как можно сильнее прогните спину. Не расслабляйте колени. Задержитесь в этом положении на несколько циклов дыхания.



45



46

4. Сгибая руки в локтях и подтягивая стопы вверх, с выдохом опустите голову вниз и поместите ее в пространство между коленями (фото 46). Оставайтесь в позе в течение 20 секунд. Дышите в нормальном ритме.
5. На вдохе поднимите голову и вернитесь в положение, описанное в п. 2 (фото 45).
6. Не роняйте голову вниз. Сделайте два вдоха.
7. С вдохом выпрямите корпус и вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект Падангуштхасаны и Падахастасаны**

Вторая асана требует больше усилий, но воздействие этих поз

одинаково. Они стимулируют работу органов брюшной полости, печени и селезенки, а также способствуют выработке пищеварительного сока. Эти позы идеальны при вздутии живота и всякого рода проблемах с желудком.

Глубокий прогиб позвоночника в этих наклонах может вернуть на место смещенные межпозвонковые диски: об этом свидетельствует моя многолетняя работа с учениками, страдавшими от этой проблемы. В то же время при смещении не следует помещать голову в пространство между коленями. Сразу правильно прогнуть спину в этих асанах практически невозможно, поэтому, чтобы правильно освоить их, следует практиковать обязательно под руководством гуру (опытного учителя). Кому-то потребуется сначала освоить другие, менее сложные позы.

## **20. Уттанасана (фото 48). Восьмая**

В санскритском языке «ут» – это частица, которая обозначает «неторопливость», «взвешенность», «интенсивность». Глагол «тан» означает «вытягивать», «удлинять». В этой позе позвоночник вытягивается глубоко и интенсивно.

### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1) и подтяните колени.
2. С выдохом наклонитесь вперед и опустите пальцы рук на пол. Затем переместите руки и прижмите ладони к коврику по обеим сторонам от стоп. Не сгибайте ноги в коленях (фото 47).
3. Постарайтесь поднять голову вверх и удлинить позвоночник. Слегка подайте таз вперед к голове так, чтобы ноги оказались перпендикулярны полу.
4. Задержитесь в этом положении на два глубоких вдоха.
5. Переместите ладони назад за линию пяток. С выдохом подайте корпус к ногам и опустите голову на колени (фото 48).



47



48

6. Не расслабляйте колени, подтягивайте коленные чашечки вверх. Оставайтесь в этом положении в течение 1 минуты. Дышите равномерно и глубоко.

7. На вдохе поднимите голову, приблизьте ладони к пяткам, но не отрывайте их от пола (фото 47).

8. Сделайте два глубоких вдоха. Затем на очередном вдохе оторвите руки от пола и вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект**

Эта асана стимулирует работу печени, почек и селезенки, а также избавляет от болей в животе, в том числе и в период менструации. Сердечный ритм в этой позе замедляется, спинномозговые нервы стимулируются. Пребывание в позе от двух минут и дольше избавляет от уныния и депрессии. Поза оказывает успокаивающее воздействие на головной мозг, а потому незаменима для легко возбудимых людей. После выполнения Уттанасаны чувствуется спокойствие и невозмутимость, глаза блестят, и человек пребывает в гармонии.

Те, кто при выполнении Ширшасаны (фото 184) чувствует тяжесть в голове или у кого краснеет лицо, должны прежде выполнить Уттанасану – после нее стойка на голове будет даваться с легкостью и не причинит неудобств.

## **21. Урдхва Прасарита Экападасана (фото 49). Шестая**

Урдхва означает «вертикальный», «высокий», а также «сверху», «наверх». Прасарита – «вытянутый», «разогнутый». Эка – «один», пада – «стопа». Асана выполняется, стоя на одной ноге, при этом вторая нога поднята вверх, а корпус наклонен вперед.

### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1)
2. С выдохом наклоните корпус вперед. Захватите левой рукой заднюю поверхность правой лодыжки. Поместите правую ладонь на пол с внешней стороны правой стопы, а голову или подбородок опустите на правое колено.
3. Поднимите левую ногу как можно выше. Подтяните колени на обеих ногах. Направьте пальцы левой ноги вверх. Ноги должны оставаться ровными, а для этого необходимо направлять пальцы вперед, а не в стороны (фото 49).
4. Оставайтесь в позе около 20 секунд. Дышите равномерно. На вдохе опустите левую стопу на пол и вернитесь в Тадасану (фото 1).
5. Повторите позу в другую сторону: оставив левую стопу на полу, поднимите правую ногу вверх. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны.

### ***Эффект***

Асана приводит в тонус мышцы ног и удаляет жир из области бедер и таза.



49

## **22. Ардха Баддха Падмоттанасана (фото 52). Девятая**

Ардха означает «половина», баддха – «связанный», «ограниченный», «закрепленный», «стесненный». Падма – «лотос», а уттана – «интенсивное вытяжение».

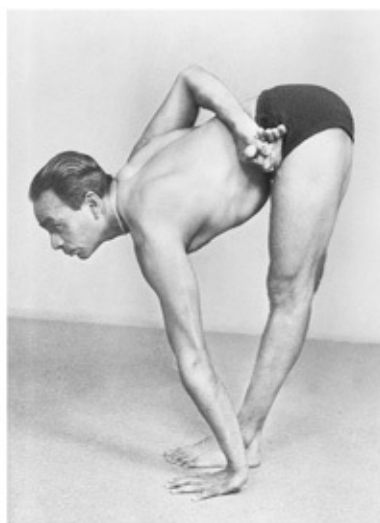
### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. На вдохе оторвите правую стопу от пола, согните правую ногу в колене и поместите правую подошву на левое бедро.
3. Захватите правую стопу левой рукой, заведите правую руку за спину и зажмите большой палец правой ноги между большим, указательным и средним пальцами правой руки (фото 50).





50



51

4. Отпустите левую руку. На выдохе наклонитесь вперед и поместите левую ладонь на пол с внешней стороны левой стопы (фото 51). Поднимите голову. Как можно глубже прогните спину. Сделайте несколько вдохов.

5. С выдохом опустите голову или подбородок на левое колено (фото 52).

6. Если вам не удастся прижать к полу ладонь, обопритесь о кончики пальцев. Со временем у вас опустятся на пол сначала пальцы, а потом и вся ладонь. Аналогично, если сразу не удастся поместить подбородок на колено, поначалу опускайте лоб. Со временем, если будете удлинять шею, до колена доберется сначала нос, затем губы и в конце концов подбородок – это будет свидетельствовать о том, что тело стало более гибким.



52



53



54



55

7. Задержитесь в позе на несколько циклов дыхания. На вдохе поднимите корпус, приведя его в положение, описанное в п. 4 (фото 51). Сделайте два вдоха.

8. Сделайте вдох, оторвите левую ладонь от пола и вернитесь в положение, описанное в п. 3 (фото 50).

9. Отпустите левую стопу и вернитесь в Тадасану (фото 1).

10. Повторите позу в другую сторону: стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене и поместите левую стопу на правое бедро. Завершите

левую руку за спину и захватите тремя пальцами большой палец левой ноги. Наклонитесь вперед и опустите правую ладонь на пол (фото 53).

11. Если вам не удастся захватить большой палец ноги, поместите обе ладони на пол (фото 54 и 55). В остальном следуйте вышеуказанным инструкциям.

### ***Эффект***

Асана избавляет от тугоподвижности в коленях. В ней происходит сокращение органов брюшной полости, что улучшает пищеварение и перистальтику кишечника. В результате из организма выводятся токсины. Раскрывается плечевой пояс, благодаря чему расширяется грудная клетка, а дыхание становится глубоким и свободным.

## **23. Гарудасана (фото 56). Первая**

Гаруда – это имя орла, царя птиц.

### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1) и согните правую ногу в колене.
2. Оплетите левой ногой правое бедро таким образом, чтобы задняя поверхность левого бедра находилась на передней поверхности правого.
3. Заведите левую стопу за правую голень так, чтобы обе голени соприкоснулись, а большой палец левой ноги зацепился за правую чуть выше внутренней стороны лодыжки. В этом положении вся левая нога оплетает правую.
4. В этом положении необходимо балансировать на правой ноге, что удастся не сразу.
5. Согните руки в локтях и поднимите плечи до уровня грудной клетки. Поместите правый локоть на переднюю поверхность левого плеча у локтевого сгиба. Направьте правую руку вправо, а левую – влево и соедините ладони. В этом положении левая рука переплетает правую (фото 56).
6. Оставайтесь в этом положении 15–20 секунд. Дышите глубоко. Затем отпустите руки и ноги и вернитесь в Тадасану (фото 1).

7. Повторите позу в другую сторону. Оплетите правой ногой левую и правой рукой левую. Балансируйте на обеих ногах равное количество времени.

### ***Эффект***

Асана разрабатывает лодыжки и избавляет от тугоподвижности в плечах, а также предупреждает судороги в икроножных мышцах. Вообще, чтобы избавиться от судорог и болей в ногах, наряду с Гарудасаной следует выполнять Вирасану (фото 89) и Бхекасану, которую также называют Мандукасаной (фото 100). Инструкции к ним будут приведены ниже.



56

## **24. Ватаяна (фото 58). Одиннадцатая**

Ватаяна означает «лошадь». Положение тела в позе напоминает морду этого животного, отсюда и название.

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и поместите левую стопу в основание правого бедра в неполное положение Падмасаны.

2. Опустите руки на пол по обеим сторонам от таза. С выдохом поднимитесь и опустите левое колено на пол. Приблизьте правую стопу к левому колену, удерживая правое бедро параллельно полу (фото 57).

3. Удлините таз вперед, удерживая левое бедро перпендикулярно полу. Оторвите руки от пола, выпрямите спину и поймайте равновесие в позе. Не наклоняйтесь вперед, удерживайте спину вертикально.

4. Согните руки в локтях и поднимите плечи до уровня грудной клетки. Поместите правый локоть на переднюю поверхность левого плеча у локтевого сгиба. Переплетите предплечья и соедините ладони. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Дышите равномерно (фото 58: вид спереди; фото 59: вид сбоку).

5. Рассоедините руки, сядьте на пол и вытяните ноги перед собой.

6. Повторите асану в другую сторону. Поместите правую стопу в основание левого бедра, а левую приведите к правому колену. Переплетите руки перед грудной клеткой так, чтобы левая рука находилась на правой у локтевого сгиба. Балансируйте, удерживая левое бедро параллельно полу. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны. Затем опустите таз на пол и расслабьтесь.

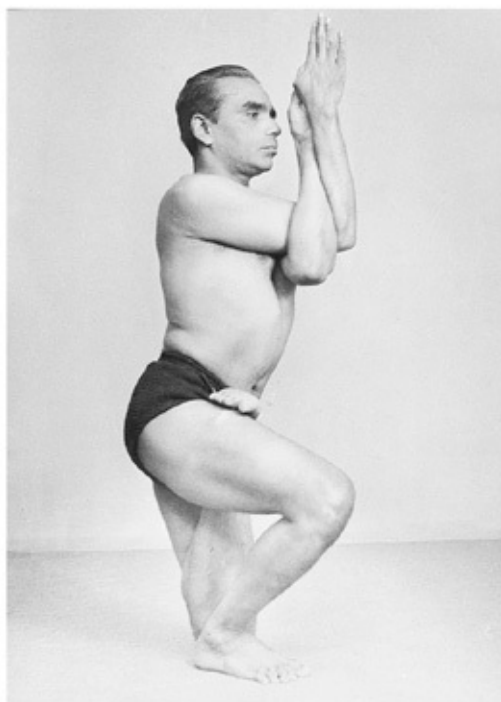
7. Поначалу баланс дается с трудом, а в коленях ощущается боль. Со временем вы научитесь удерживать равновесие, а колени привыкнут к позе.



57



58



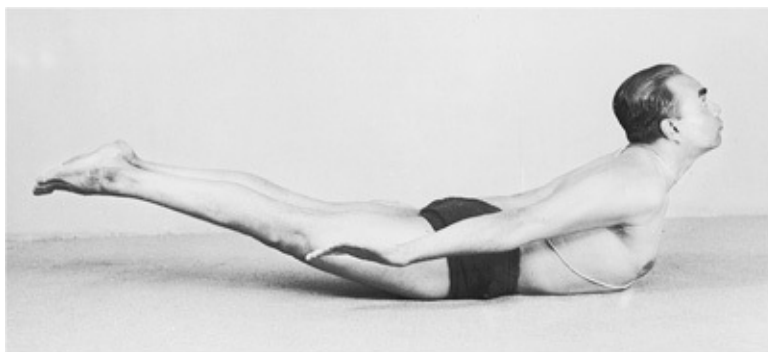
59

### ***Эффект***

Асана нормализует циркуляцию крови в тазобедренных суставах и устраняет незначительные деформации в области таза и бедер. Она также избавляет от жесткости в крестцово-подвздошных сочленениях.

## 25. Шалабхасана (фото 60). Первая

Шалабха – это «саранча». Положение тела в асане напоминает это насекомое, когда оно лежит на земле, отсюда и название.



60

### *Техника*

1. Лягте на живот. Вытяните руки вдоль боков.
2. С выдохом одновременно оторвите от пола голову, грудную клетку, ноги и поднимите их как можно выше. Поднимите также руки и область ребер. В этом положении к полу прижимается только живот, на который и приходится вес тела (фото 60).
3. Подтяните ягодицы и удлините мышцы бедер. Полностью выпрямите ноги в коленях и как следует вытяните их. При этом бедра, колени и лодыжки обеих ног касаются друг друга.
4. Не переносите вес тела на руки, а вытягивайте руки назад – это активизирует мышцы верхней части спины.
5. Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Дышите в нормальном ритме. Поначалу довольно сложно поднимать вверх грудную клетку и ноги, но по мере укрепления абдоминальных мышц вам будет становиться все легче и легче.

### *Эффект*

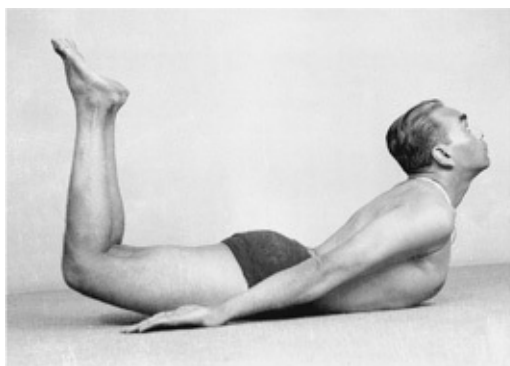
Асана способствует пищеварению, устраняет проблемы с желудком и кишечником, в том числе вздутие живота. Благодаря тому, что позвоночник удлиняется и становится более гибким, со временем исчезают боли в

крестце и пояснице. Мой опыт показывает, что Шалабхасана идеальна при смещении межпозвонковых дисков: ученики, регулярно практиковавшие ее, избавлялись от проблемы, не прибегая к каким-либо методам лечения. Асана также благотворно воздействует на мочевой пузырь и предстательную железу.

Чтобы облегчить боли в нижней части спины, можно практиковать вариацию этой позы. Лежа на животе, следует согнуть ноги в коленях, развести бедра в стороны, а голени удерживать перпендикулярно полу. Затем с выдохом нужно оторвать бедра от пола и приблизить их друг другу так, чтобы колени соприкоснулись, но не ронять при этом голени (фото 61).

## 26. Макарасана (фото 62)

Эта поза описана в «Гхеранда-самхите»: «Ложитесь на пол лицом вниз. Прижмите к полу грудную клетку и вытяните ноги. Захватите голову руками. Это поза крокодила, которая усиливает жар в теле» (II, 40). Это вариация Шалабхасаны.



61



62

## 27. Дханурасана (фото 63). Четвертая

Дхану означает «лук». В этой асане руки можно уподобить тетиве, которая натянута между головой и ногами, а все тело напоминает лук.

### *Техника*

1. Лягте на живот.
2. На выдохе согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и захватите



левой рукой левую лодыжку, а правой рукой – правую. Сделайте два вдоха.

3. Сделайте полный выдох и, оторвав колени от пола, потяните ноги вверх. Одновременно оторвите от пола грудную клетку. В этом положении руки – словно натянутая тетива, а все тело похоже на лук (фото 63).



63

4. Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Не прижимайте к полу ребра и кости таза. Единственный участок, соприкасающийся с ковриком, – это живот, который и является центром тяжести в позе.

5. Поднимая ноги вверх, не сближайте колени, в противном случае, вам не удастся поднять ноги высоко. Соедините бедра, колени и лодыжки только после того, как максимально вытянитесь вверх.

6. В этом положении область живота вытягивается, из-за чего дыхание учащается. Это вполне естественно. Пребывайте в позе от 20 секунд до 1 минуты в зависимости от своих возможностей.

7. С выдохом отпустите лодыжки, выпрямите ноги, опуститесь на пол и расслабьтесь.

### **Эффект**

В асане позвоночник вытягивается назад, что полезно для пожилых людей, поскольку с возрастом позвоночник утрачивает гибкость. Мой опыт

свидетельствует, что Дханурасана, так же как и Шалабхасана (фото 60), идеальна при смещении межпозвонковых дисков: ученики, регулярно практиковавшие ее, избавлялись от проблемы без всякого лечения. Поза также повышает активность органов брюшной полости.

## **28. Паршва Дханурасана (фото 64 и 65). Четвертая**

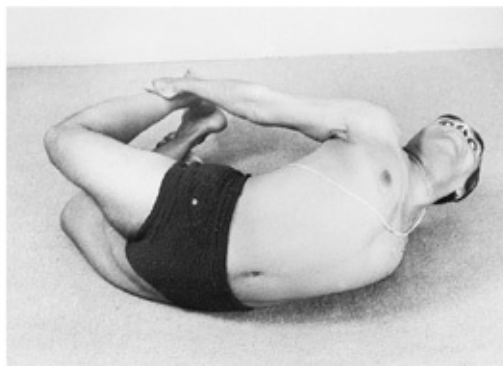
Паршва означает «вбок». Эта вариация Дханурасаны выполняется лежа на боку.

### **Техника**

1. Выполните Дханурасану (фото 63).
2. С выдохом перекатитесь на правый бок, вытяните ноги и грудную клетку (фото 64).
3. На вдохе вернитесь в Дханурасану (фото 63). С выдохом перекатитесь на левый бок (фото 65).



64



65

4. Выполняйте позу в обе стороны равное количество времени в зависимости от своих возможностей. Дышите в нормальном ритме. На вдохе вернитесь в Дханурасану (фото 63), отпустите ноги и расслабьтесь.
5. В этой асане, которая является более сложной вариацией предыдущей, не так легко держаться руками за лодыжки, поэтому захватывайте их как можно крепче.

### **Эффект**

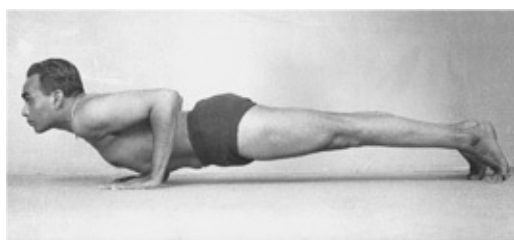
Когда вы перекашиваетесь на бок, абдоминальная область прижимается к полу, что оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости.

## **29. Чатуранга Дандасана (фото 67). Первая**

Чатур означает «четыре». Анга – «конечность» или «часть», а данда – «посох», «жезл». Асана выполняется так: из положения лежа на животе следует подняться на ладони и кончики пальцев ног и удерживать тело параллельно полу – прямым и крепким, как жезл. Четыре конечности, которые поддерживают тело в асане, – это руки и ноги. Чатуранга Дандасана напоминает положение тела при отжимании.

### ***Техника***

1. Лягте на живот.
2. Согните руки в локтях и прижмите ладони к полу по обеим сторонам от грудной клетки. Разведите стопы на ширину 30 см.
3. С выдохом оторвите все тело на несколько сантиметров от пола. Балансируйте на ладонях и пальцах ног (фото 66). Тело должно быть крепким, как палка, и выравниваться параллельно полу по всей длине от головы до пяток. Подтягивайте колени. Оставайтесь в этом положении в течение некоторого времени. Дышите в нормальном ритме.



66

4. Начните медленно подавать тело вперед так, чтобы стопы опустились на плюсны (фото 67).



67

5. Оставайтесь в позе 30 секунд. Дышите в нормальном ритме или делайте глубокие вдохи и выдохи. Можно повторить перемещение стоп с пальцев на плюсны несколько раз. Выполнив позу, опуститесь на пол и расслабьтесь.

### ***Эффект***

В позе укрепляются руки, и запястья становятся подвижнее. Асана также стимулирует функциональную активность органов брюшной полости.

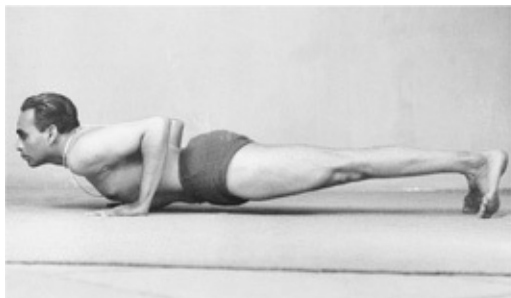
## **30. Накрасана (фото 68–71). Шестая**

Накра означает «крокодил». Это динамичная поза, движения в которой напоминают движения крокодила, преследующего добычу. Отсюда и название.

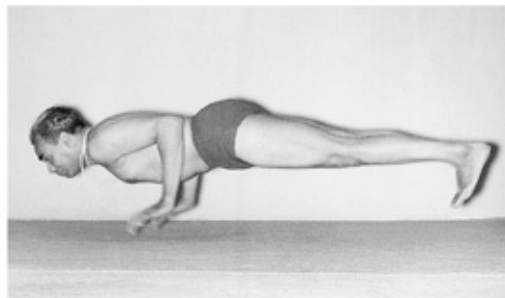
### ***Техника***

1. Лягте на живот.
2. Согните руки в локтях и поместите ладони на пол по обеим сторонам от талии.
3. Разведите стопы на ширину 30 см. С выдохом оторвите все тело на несколько сантиметров от пола. Балансируйте на ладонях и пальцах ног. Подтягивайте колени. Тело должно быть крепким, как палка, и выравниваться параллельно полу по всей длине (фото 68).
4. Сделайте несколько вдохов. На очередном выдохе оторвите руки и

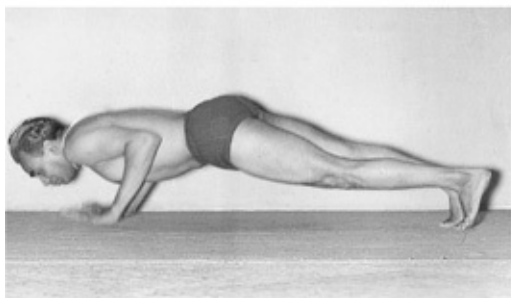
ноги от пола и прыгните всем телом вперед примерно на 30 см (фото 69, 70 и 71). Сделайте несколько вдохов, а затем с выдохом сделайте еще один выпад.



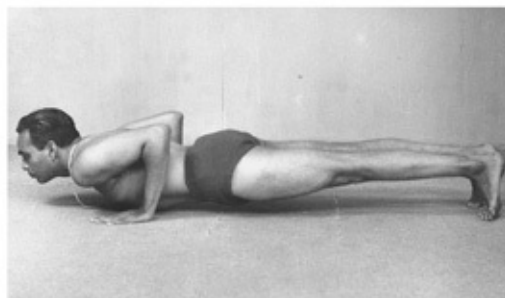
68



69



70



71

5. Выполните 5–6 выпадов. Следите за тем, чтобы по окончании каждого из них положение тела была таким, как описано в п. 3. Эти прыжки похожи на движения крокодила, который нападает на свою жертву. Между выпадами не забывайте делать паузу.

6. Затем следует вернуться обратно: с выдохами отпрыгивайте назад примерно на 30 см до тех пор, пока не вернетесь на то место, с которого начали. Не забывайте отдыхать между прыжками.

7. Опуститесь на пол и расслабьтесь.

### **Эффект**

Во время выпадов оказывается большое давление на запястья, что, с одной стороны, укрепляет их, а с другой – создает риск растяжения. Чтобы обезопасить сустав, осваивайте позу постепенно и не форсируйте движения. Среди главных достоинств Накрасаны – то, что она избавляет тело от жесткости, а ум – от вялости, оказывает омолаживающее воздействие и дает жизненные силы.

### 31. Бхуджангасана I (фото 73). Первая

Бхуджанга означает «змея». Положение тела в этой асане напоминает змею, готовую к нападению.

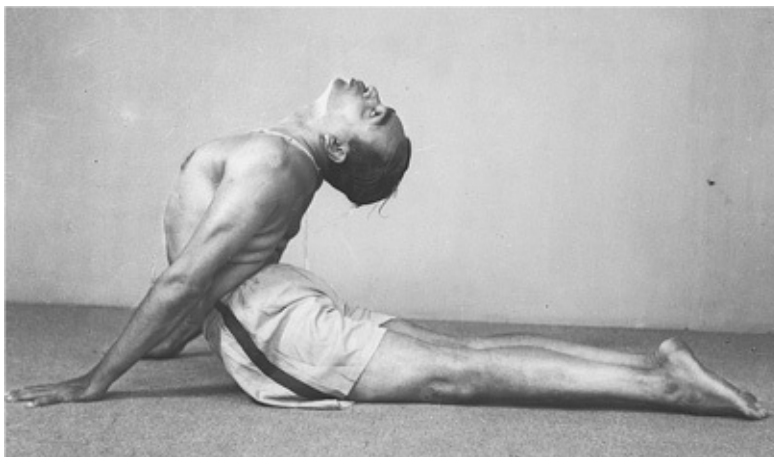
#### *Техника*

1. Лягте на живот. Вытяните ноги и соедините стопы. Направьте пальцы ног от себя и подтяните колени.
2. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза.
3. На вдохе крепко прижмите ладони к полу и поднимите корпус (фото 72). Сделайте два вдоха.



72

4. На вдохе поднимите корпус так, чтобы лобковая кость прижалась к полу. Задержитесь в этом положении, оставляя вес на ногах и ладонях (фото 73).



73

5. Подтяните ягодицы и сократите анус. Активизируйте бедра.
6. Оставайтесь в позе в течение 20 секунд. Дышите в нормальном ритме.
7. С выдохом согните руки в локтях и опуститесь на пол. Повторите асану два-три раза, а затем полностью расслабьтесь.

### **Эффект**

Бхуджангасана – панацея от повреждений позвоночника. Регулярная практика этой позы помогает при незначительном смещении межпозвонковых дисков. Поза активизирует все участки спины и раскрывает грудную клетку.

### **32. Урдхва Мукха Шванасана (фото 74). Первая**

В переводе с санскрита «урдхва мукха» означает «лицом вверх», а швана – это «собака». Поза напоминает собаку, которая потягивается мордой вверх, отсюда и название.

### **Техника**

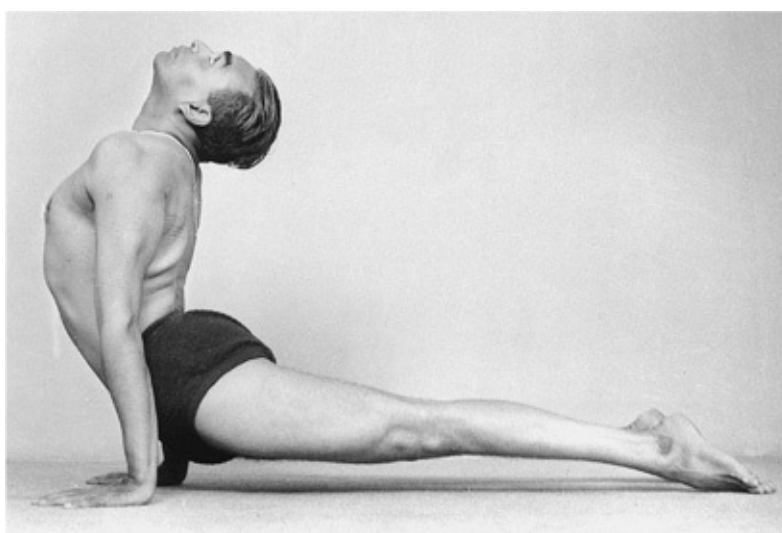
1. Лягте на живот.
2. Разведите стопы на ширину 30 см. Направьте пальцы строго от себя. Поместите ладони на пол по обеим сторонам от талии, пальцы обращены к

голове.

3. На вдохе оторвите от пола голову, корпус, таз и полностью выпрямите руки в локтях.

4. Отведите голову и корпус как можно дальше назад. Не опускайте колени на пол. Подтяните колени и полностью выпрямите ноги. Вес тела приходится исключительно на ладони и пальцы ног (фото 74).

5. Полностью вытяните позвоночник, бедра и икроножные мышцы. Подтяните ягодицы. Направьте грудную клетку вперед, полностью удлините шею и отведите голову как можно дальше назад. Удлиняйте задние поверхности рук.



74

6. Оставайтесь в позе 30 секунд – 1 минуту. Дышите глубоко.

7. Согните руки в локтях и опуститесь на пол.

### **Эффект**

Поза омолаживает позвоночник, поэтому ее следует обязательно выполнять тем, у кого жесткие мышцы спины. Она также помогает при люмбаго, ишиасе, смещении или выпадении межпозвонковых дисков. Асана укрепляет позвоночник и избавляет от болей в спине. Благодаря тому, что грудная клетка полностью раскрывается, легкие становятся мягкими и эластичными. Кроме того, поза нормализует циркуляцию крови в области таза, что благотворно воздействует на внутренние органы.



### 33. Адхо Мукха Шванасана (фото 75). Пятая

Адхо мукха означает «лицом вниз», а швана — «собака». Поза напоминает собаку, которая потягивается, опуская голову и передние лапы вниз, а таз и задние лапы поднимает вверх — отсюда и название.

#### *Техника*

1. Лягте на живот и разведите стопы на ширину 30 см.
2. Поместите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки. Выпрямите пальцы рук и направьте их в сторону головы.



75



76

3. С выдохом оторвите корпус от пола. Выпрямите руки в локтях, потянитесь головой к стопам и опустите макушку на пол. Вытяните позвоночник (фото 75: вид сбоку; фото 76: вид со спины).

4. Подтягивайте коленные чашечки и прижимайте пятки к полу. Пятки и подошвы должны плотно соприкасаться с полом, а сами стопы – быть параллельны друг другу; пальцы направлены строго вперед.

5. Оставайтесь в позе в течение минуты. Дышите глубоко. На выдохе оторвите голову от пола, продвиньте корпус вперед и мягко опуститесь на пол. Расслабьтесь.

### **Эффект**

Длительное пребывание в этой асане избавляет от усталости и возвращает утраченную энергию. Она хорошо подходит бегунам, которые устают после утомительных забегов. Кроме того, поза дает ногам легкость и быстроту. Адхо Мукха Шванасана облегчает боли в пятках и избавляет от пяточных шпор. Она укрепляет лодыжки и придает ногам стройность. Регулярная практика этой асаны смягчает область лопаток, а также помогает при артрите плечевого сустава. Абдоминальные мышцы направляются к позвоночнику и укрепляются. Поскольку диафрагма поднимается к полости грудной клетки, сердечный ритм замедляется. Это бодрящая поза.

Если вы боитесь выполнять Ширшасану (фото 184), можно заменить ее Адхо Мукха Шванасаной. Корпус в этой позе полностью вытягивается, благодаря чему улучшается циркуляция крови без напряжения сердечной мышцы. Асана омолаживает клетки головного мозга и устраняет усталость.

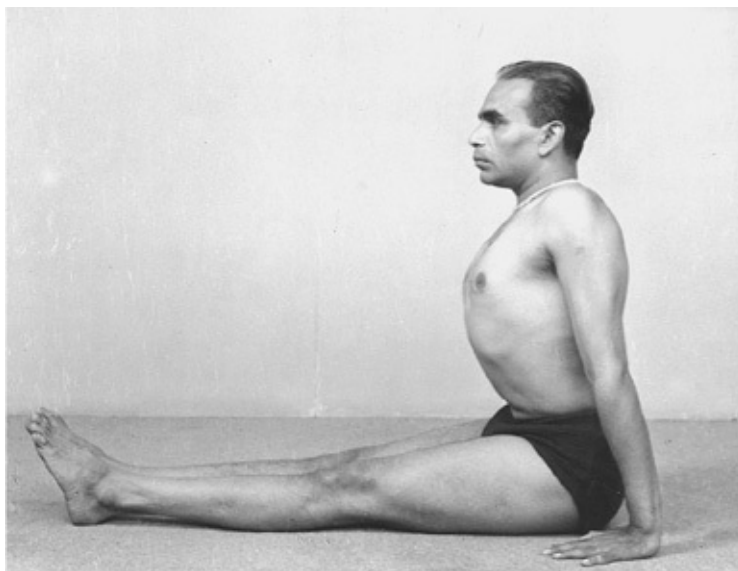
Адхо Мукха Шванасана не противопоказана гипертоникам.

## **34. Парипурна Навасана (фото 78). Вторая**

Парипурна означает «полный», «завершенный», а нава – «корабль», «лодка». Поза напоминает лодку с веслами, чему и обязана своим названием.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Разместите ладони на полу по обеим сторонам от таза, пальцы направлены к стопам. Полностью выпрямите руки в локтях и удлините позвоночник. Это положение называется:



77

### **35. Дандасана (данда – жезл, посох, прут) (фото 77). Вторая**

2. На выдохе слегка откиньтесь назад и одновременно оторвите ноги пола. Подтягивайте колени, направляйте пальцы ног от себя и следите за тем, чтобы ноги были крепкими, как палки. Балансируйте на ягодицах и не опускайтесь спиной на пол: ни один позвонок не должен соприкасаться с ковриком. Угол между ногами и полом должен составлять 60–65°. Стопы находятся выше уровня головы, а не на одной с ней линии, как в Ардха Навасане (фото 79).

3. Оторвите ладони от пола и вытяните руки перед собой параллельно полу, удерживая их рядом с бедрами. Следите за тем, чтобы плечи и ладони находились на одном уровне, а ладони смотрели друг на друга (фото 78).

4. Оставайтесь в позе в течение 30 секунд. Дышите в нормальном ритме. Постепенно увеличивайте пребывание в асане до 1 минуты. Почувствовать эффект от Парипурна Навасаны можно, только если выдерживать ее как минимум 20 секунд.

5. На выдохе опустите руки и ноги, ложитесь на спину и расслабьтесь.

## **Эффект**

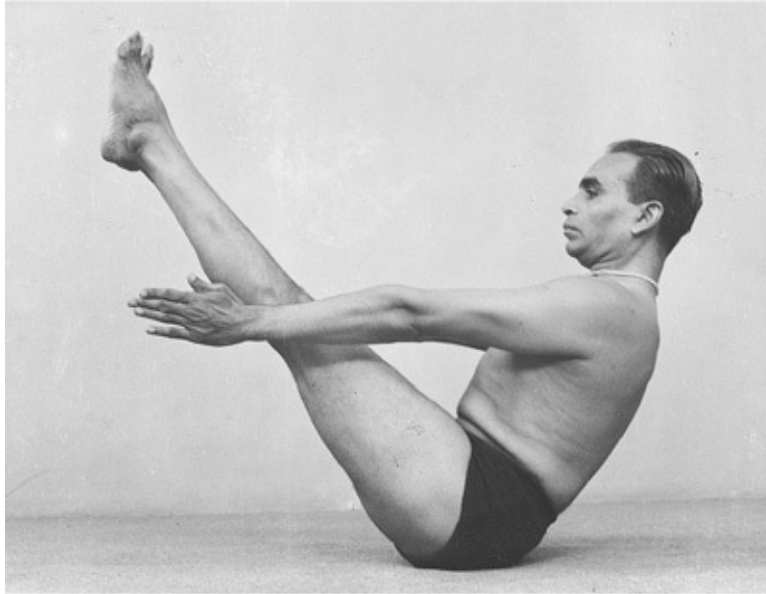
Асана дает облегчение при вздутии живота и проблемах с желудком. Она стимулирует работу почек, а также избавляет от жира в области талии.

## **36. Ардха Навасана**

Ардха означает «половина», а нава – это «корабль», «лодка». Поза напоминает лодку, отсюда и название.

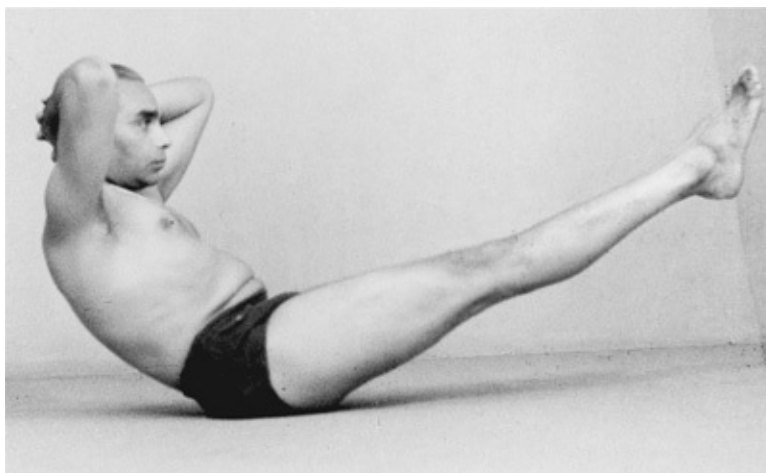
## **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Переплетите пальцы, заведите руки за голову и прижмите ладони к затылку.
3. На выдохе откиньтесь назад и одновременно оторвите от пола ноги. Подтяните колени и направьте пальцы ног от себя. Балансируйте на ягодицах и не опускайте спину на пол: ни один позвонок не должен соприкоснуться с ковриком (фото 79.) Вы должны чувствовать, как сжимаются мышцы пресса и нижней части спины.
4. Следите за тем, чтобы угол между ногами и полом составлял 30–35°, а макушка выравнивалась на одной линии с пальцами ног.
5. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд. Дышите в нормальном ритме. Если вы в состоянии выдерживать позу в течение минуты, значит, у вас крепкие абдоминальные мышцы.



78

6. В этом положении дыхание после вдоха задерживается. Тем не менее старайтесь сохранить нормальный ритм дыхания, поскольку в противном случае поза воздействует исключительно на мышцы пресса, а органы брюшной полости оказываются незадействованными. Делать глубокие вдохи также не рекомендуется, поскольку они ослабляют область живота. Чтобы абдоминальные мышцы оставались в тонусе, делайте вдох, выдох и задержку. Дышите в таком ритме, но не углубляйте дыхание. Благодаря этому эффект от позы скажется не только на мышцах, но и на внутренних органах.



79

7. Имейте в виду, что Парипурна Навасана (фото 78) и Ардха Навасана

предполагают разное положение тела: в первом случае ноги поднимаются выше, что сокращает расстояние между ними и животом.

### **Эффект**

Ввиду того что ноги в Парипурна (фото 78) и Ардха Навасане имеют различное положение, воздействие этих поз неодинаково. Парипурна Навасана сказывается в основном на кишечнике, в то время как Ардха Навасана стимулирует печень, желчный пузырь и селезенку.

Поначалу из-за слабых мышц спины удерживать позу достаточно сложно. Легкость при выполнении позы говорит о том, что мышцы обрели силу. Слабая спина во многом ограничивает нашу жизнедеятельность. Особенно это касается женщин, чьи мышцы должны быть сильными, чтобы выносить и родить ребенка. Позы лодки вместе с боковыми скручиваниями позвоночника – идеальный способ укрепить спину.

Вряд ли стоит объяснять, насколько важно иметь сильную поясницу. Достаточно представить себе пожилого человека, который поднимается со стула, поддерживая себя руками за нижнюю часть спины. Это говорит о том, что мышцы спины слабые и не справляются с нагрузкой. Пока вы чувствуете силу в мышцах и не нуждаетесь в поддержке, вы остаетесь молодым, невзирая на возраст. Эти две асаны возвращают спине силы и жизнь, дают нам возможность становится старше, не утрачивая былое изящество и легкость.

### **37. Гомукхасана (фото 80). Вторая**

Го означает «корова», а мукха – это «лицо». Гомукха – это тот, чье лицо похоже на корову. Гомукхой также называется музыкальный инструмент, узкий с одной стороны и широкий – с другой, который также напоминает коровью морду.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Опустите ладони на пол и поднимите таз.
3. Согните левую ногу в колене и опустите ягодицы на левую стопу.

Оторвите руки от пола, поднимите правую ногу и поместите правое бедро на левое. Поднимите ягодицы и с помощью рук приведите лодыжки и задние края пяток обеих ног друг к другу так, чтобы они соприкоснулись.

4. Опустите лодыжки, направив пальцы ног назад.

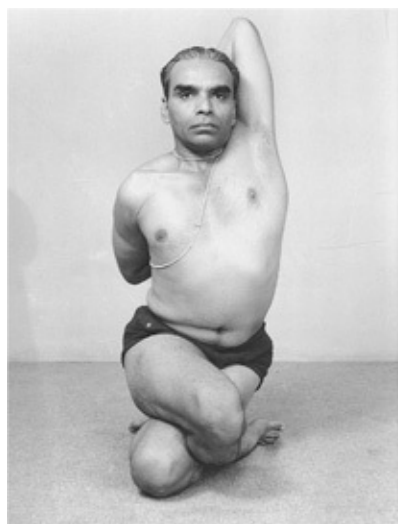
5. Вытяните левую руку над головой, согните ее в локте и поместите левую ладонь на спину между плечами ниже уровня шеи. Согните правую руку в локте, заведите правую руку за спину и продвиньте правое предплечье вдоль спины вверх так, чтобы правая ладонь оказалась между лопатками. Сцепите пальцы рук (фото 80: вид спереди; фото 81: вид сзади).

6. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме. Следите за тем, чтобы шея и голова были вертикальны. Смотрите прямо перед собой.

7. Расцепите руки, выпрямите ноги и повторите позу в другую сторону, меняя правое на левое, и наоборот. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны. Затем расцепите руки, выпрямите ноги и расслабьтесь.

### Эффект

Поза избавляет от судорог в ногах и делает мышцы ног более эластичными. Грудная клетка расширяется, а спина выпрямляется. Поза обеспечивает подвижность плечевых суставов и вытягивает широчайшие мышцы спины.



80



81

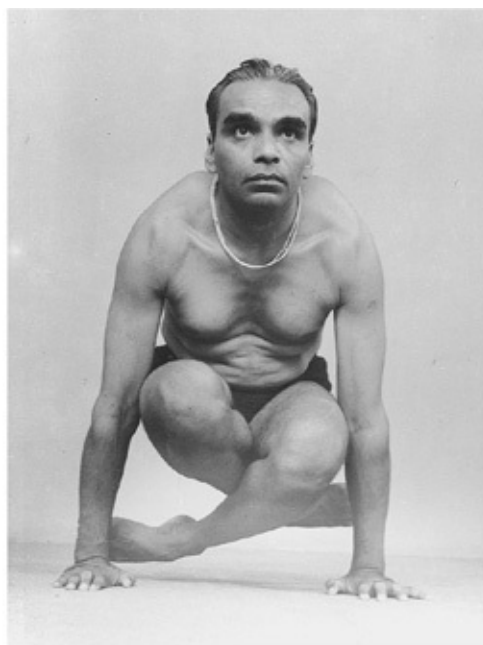
### 38. Лоласана (фото 83). Шестая

Лола означает «дрожащий», «раскачивающийся» или «висящий, словно серьга». Положение рук и ног в этой позе аналогично положению в Гомукхасане (фото 80). Руки размещаются на полу по обеим сторонам от таза, а все тело отрывается от пола, а затем раскачивается туда-сюда, напоминая тем самым маятник.

#### Техника



82



83

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Поместите ладони на пол по обеим сторонам от таза.
3. Поднимите таз, согните правую ногу в колене, продвиньте правую подошву под левую ягодицу и опуститесь на стопу.
4. Согните левую ногу в колене, поднимите таз, продвиньте левую подошву под правую ягодицу и снова опуститесь вниз.
5. В этом положении правая голень располагается на левой (фото 82). Направьте пальцы ног назад.
6. Сделайте несколько вдохов. С очередным выдохом оторвите от пола ноги и таз. Выпрямите руки в локтях и балансируйте (фото 83). Мягко раскачивайте корпус и ноги вперед и назад. Дышите в нормальном ритме.



7. Опуститесь на пол и выпрямите ноги.
8. Перекрестите ноги, поменяв правую сторону на левую. Выполните баланс еще раз.
9. Балансируйте как можно дольше.

### **Эффект**

Асана укрепляет руки, в том числе запястья, мышцы спины и органы брюшной полости. Разрабатываются также мелкие мышцы рук. Благодаря особому положению мышцы ног становятся более эластичными.

### **39. Сиддхасана (фото 84). Первая**

Сиддха – это полубожество, исполненное святости и чистоты и обладающее сверхъестественными способностями, которые называются сиддхи. Сиддхой также называют мудреца, проповедника и созерцателя.

Сиддхи говорят, что «среди ниям главное – не причинять никому зла, среди ям – умеренная диета, а среди асан – Сиддхасана».

«Из всех 84 тысяч асан всегда следует выполнять Сиддхасану. Она очищает 72 тысячи нади (нади – каналы в человеческом теле, через которые проходит нервная энергия)». «Если йог, упражняющийся в созерцании Атмана и соблюдающий умеренную диету будет выполнять Сиддхасану в течение 12 лет, он обретет йогические сиддхи». (Атман означает Я и Верховную Душу. Сиддхи – сверхъестественные способности.) «После овладения Сиддхасаной естественно и без усилий будет достигнута Унмани Авастхва (Самадхи), дающая наслаждение».

Душа имеет три авастхи (состояния), содержащиеся в четвертой, а именно: бодрствование, сновидение, глубокий сон и то, что называется Турия. «Первое состояние – это бодрствование, когда Я осознает обычный мир с его грубыми предметами и наслаждается ими. Здесь доминирует тело. Второе состояние – сон со сновидениями, в которых Я наслаждается тонкими вещами, образуя для себя на основе ощущений, испытанных в бодрствующем состоянии, новый мир форм. Дух свободно блуждает, не скованный узами тела. Третье состояние – это глубокий сон без сновидений и без желаний, сушупти. Считают, что в сушупти душа временно объединяется с Брахманом и испытывает блаженство. В глубоком сне мы возвышаемся над всеми желаниями и освобождаемся от беспокойства и

тревог... Душа божественна в своей сущности, хотя отягощена плотью. Во сне она освобождается от оков тела и обретает вновь свою природу... Но это (вечный сон без сновидений) можно спутать с просто бессознательным состоянием... Высшее же состояние – это нечто другое. Это четвертое состояние души – чистое интуитивное сознание, где нет места знанию об объектах, ни внутренних, ни внешних. В глубоком сне дух пребывает высоко над изменчивой жизнью чувства в абсолютном единении с Брахманом. Состояние же Турия выявляет положительный аспект отрицательного, доминирующего в состоянии глубокого сна» (Радхакришнана «Философия Упанишад»). В «Мандукья Упанишаде» четвертое состояние описывается так: «Четвертое состояние, говорят мудрые, – это не субъективный опыт и не объективный опыт, это и не нечто среднее между субъективным и объективным опытом, это и не негативное состояние, которое ни сознательно, ни бессознательно. Это не знание, основанное на ощущениях, это не относительное знание, это и не знание, основанное на умозаключениях. Четвертое состояние неосязаемо, непостижимо, невыразимо. Это чистое единое сознание, в коем полностью пребывает все сознание и множественность мира. Это высшее добро. Это Один без второго. Это Я. Познай его одного!»

«Раджа-йога, Самадхи, Умани, Маномани, Бессмертие, Сосредоточение, Шунья-ашунья (пустота, но не пустота), Парама Пада (Высшее состояние), Аманаска (приостановка деятельности ума), Адвайта (недвойственность), Нираламба (без поддержки), Ниранджана (чистый), Дживанмукти (состояние освобождения), Сахаджавастха (естественное состояние) и Турия (буквально, четвертое) – все эти слова означают одно и то же. Как крупца соли, брошенная в воду, растворяется в ней и становится единой с ней, так и подобное единение Ума и Атмана есть Самадхи. Когда Прана и Манас (ум) уничтожаются (поглощаются), возникает состояние гармонии, называемое Самадхи» (Хатха-йога-прадипика, IV, 3–6).

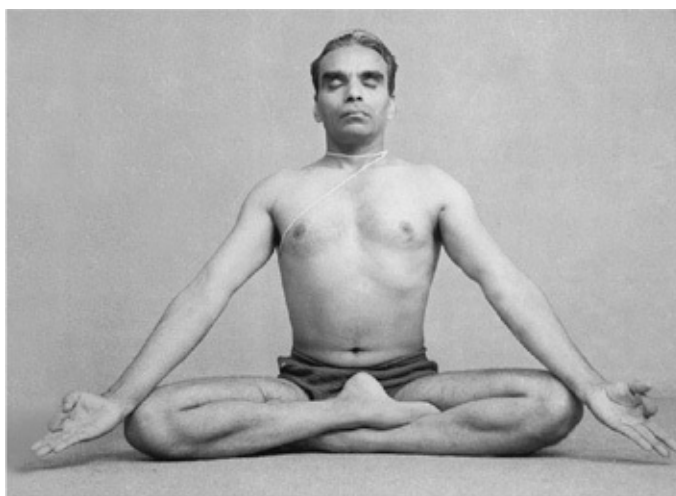
Ни одна асана не может равняться с Сиддхой, ни одна кумбхака – с Кевалой, ни одна мудра – с Кхечари, ни одна лайя (поглощение ума) – с Надой. Кхечари Мудра (буквально «блуждание в пространстве») описывается следующим образом в «Гхеранда-самхите» (III, 25–28): «Подрезать нижнее сухожилие языка и непрерывно двигать языком; смазывать его свежим маслом и вытягивать его (чтобы удлинить) железным инструментом. Если заниматься этим постоянно, язык удлиняется; когда он будет доставать до межбровья, можно считать, что Кхечари завершена. Когда язык станет длинным, следует загигать его кверху и назад, так чтобы

коснуться мягкого неба, а затем и достать внутренние отверстия ноздрей. Закрыв эти отверстия языком (и остановив таким образом дыхание), сосредоточить взгляд в межбровье. Это называется Кхечари. Упражнение в Кхечари освобождает от обмороков, чувства голода и жажды, от лени. Не будет места ни болезням, ни разрушению, ни смерти. Тело становится божественным».

Нада – это внутренний мистический звук. Он подробно, с множеством различных уподоблений, описывается в «Гхеранда-самхите» (IV, 79–101). Йога определяется там как контроль над колебаниями ума. Чтобы управлять умом, нужно, чтобы сначала он полностью сосредоточился на каком-то объекте, и тогда он постепенно отойдет от этого объекта и будет вынужден взглянуть внутрь себя. Вот где йог должен сосредоточиться на внутренних мистических звуках. «Ум, подобно змее, услышав Нада, забывает свои непостоянства и уже никуда более не стремится». По мере того как Нада становится бездеятельной, то же делается и с умом. «Огонь, охвативший дерево, гаснет вместе с ним, после того как сжег его. Так же и ум, устремляясь к Нада, исчезает вместе с ним».

### *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).



84

2. Согните левую ногу в колене. Захватите левую стопу руками и разместите пятку у промежности, а подошву у правого бедра.
3. Согните правую ногу в колене и опустите правую стопу на левую

лодыжку, приблизив правую пятку к лобковой кости.

4. Разместите правую подошву между левым бедром и голенью.

5. Не оседайте на пятки.

6. Вытяните руки перед собой и опустите тыльные стороны ладоней на колени. Соедините кончики больших и указательных пальцев, а остальные пальцы выпрямите (фото 84).

7. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, следя за тем, чтобы спина, шея и голова оставались вертикальными. Чтобы взгляд направлялся внутрь, смотрите на кончик носа.

8. Выпрямите ноги и расслабьтесь. Затем выполните позу еще раз, поместив правую пятку возле промежности, а левую стопу – на правой лодыжке. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны.

### **Эффект**

Асана благотворно воздействует на область лобка. Как и Падмасана (фото 104), это одна из самых расслабляющих поз. С одной стороны, когда мы сидим, тело отдыхает. С другой – когда перекрещиваем ноги и выпрямляем спину, ум остается сосредоточенным и бдительным. Поэтому Сиддхасану рекомендуют для практики пранаямы и медитации.

С точки зрения физиологии асана избавляет от тугоподвижности в коленях и лодыжках. Усиливается циркуляция крови в поясничном отделе позвоночника и в области живота, что благотворно сказывается на соответствующих внутренних органах.

## **40. Вирасана (фото 89). Первая**

Вира – это «герой», «воин», «победитель». Это поза сидя, в которой стопы помещаются на плюсны по обеим сторонам от таза, а колени соприкасаются.

Поза хорошо подходит для практики медитации и пранаямы.

### **Техника**

1. Встаньте на колени и приставьте их друг к другу. Разведите стопы на ширину 45 см.

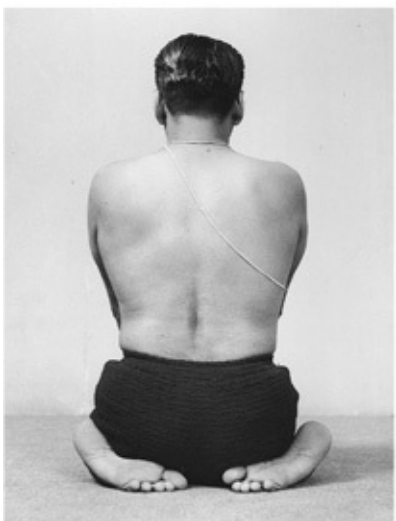
2. Опустите ягодицы на пол, но не на стопы. Стопы располагаются по обеим сторонам от таза, при этом внутренняя сторона голени соприкасается с внешней стороной соответствующего бедра. Прижмите пальцы ног к полу и направьте их назад. Опустите руки на колени, ладони обращены вверх. Соедините кончики больших и указательных пальцев, а остальные пальцы выпрямите. Выпрямите спину (фото 88: вид сзади; фото 89: вид спереди).



85



86



87



88



89



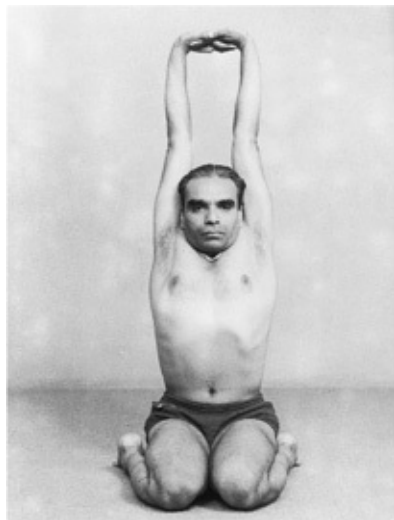
90

3. Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Дышите глубоко.
4. Разверните ладони к коленям (фото 90: вид сбоку).
5. Переплетите пальцы рук и вытяните руки над головой, развернув ладони к потолку (фото 91).
6. Оставайтесь в этом положении в течение минуты. Дышите глубоко.
7. На выдохе расцепите руки, поместите ладони на подошвы, наклонитесь вперед и опустите подбородок на колени (фото 92).
8. Пребывайте в этом положении 1 минуту. Дышите в нормальном ритме.
9. На выдохе поднимитесь вверх, вытяните ноги перед собой и расслабьтесь.
10. Если вам сложно выполнить этот вариант позы, можно располагать стопы друг на друге и садиться на них (фото 85). Постепенно разъединяйте пальцы ног и стопы (фото 86 и 87) и перемещайте их к внешним сторонам бедер. Со временем вам удастся прижать ягодицы к полу.

### Эффект

Поза избавляет от подагры, ревматических болей в коленях и плоскостопия. Благодаря вытяжению лодыжек и стоп формируется правильный подъем стопы. Этот эффект, однако, проявляется со временем

и только при условии ежедневного выполнения позы. Асана также избавляет от болей в пятках и пяточных шпор. Вирасана устраняет тяжесть в желудке, и ее можно выполнять сразу после принятия пищи.



91



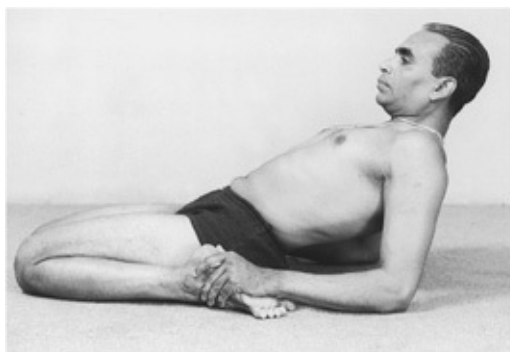
92

#### **41. Супта Вирасана (фото 96). Вторая**

Супта означает «лежа». Эта асана выполняется, лежа на спине, с вытяжением рук за головой.

#### ***Техника***

1. Сядьте в Вирасану (фото 89).
2. На выдохе отклонитесь назад и поочередно поместите локти на пол (фото 93).



93



94

3. Поочередно выпрямите руки в локтях.

4. Сначала опустите на пол макушку (фото 94). Постепенно опускайте на коврик затылок и спину (фото 95). Заведите руки над головой и как следует вытяните их (фото 96). Оставайтесь в позе как можно дольше. Дышите глубоко. Затем опустите руки вдоль корпуса, прижмите локти к полу и на выдохе вернитесь в положение сидя.

5. Руки можно вытягивать за головой или удерживать вдоль таза. В первом случае не отрывайте от пола лопатки.



95



96

6. Новичкам можно разводить колени в стороны.

### **Эффект**

Асана удлиняет области живота и таза. Пребывание в ней в течение 10–15 минут избавляет от болей в ногах. Вообще поза полезна для



легкоатлетов и всех тех, кто вынужден долгое время проводить на ногах. Вирасану можно выполнять после принятия пищи. Кроме того, практикуя позу перед сном, наутро вы почувствуете, насколько отдохнули ноги. Мои ученики, кадеты Государственной академии обороны, признавались, что благодаря Супта Вирасане в сочетании с Сарвангасаной I (фото 223) они полностью восстанавливали силы после долгих маршей.

## **42. Парианкасана (фото 97). Вторая**

Парианка означает «кровать», «кушетка», «диван». Это поза – продолжение Супта Вирасаны (фото 96). Она напоминает кушетку, чему и обязана своим названием.

### ***Техника***

1. Сядьте в Вирасану (фото 89).
2. С выдохом отклонитесь назад (фото 93).
3. Согните руки в локтях. Захватите правой рукой левое плечо, а левой рукой – правое возле локтя. Заведите руки за голову (фото 97).
4. Оставайтесь в позе 1 минуту. Дышите равномерно.
5. На вдохе оторвите от пола шею и спину, отпустите руки и сядьте в Вирасану (фото 89).
6. Поочередно выпрямите ноги в коленях, лягте на пол и расслабьтесь.



## **Эффект**

В Парианкасане, так же как и в Матсиасане (фото 113), позвоночник полностью вытягивается, благодаря чему область легких расширяется. Удлиняются мышцы шеи, стимулируется работа щитовидной и паращитовидной желез. Если вы не в состоянии практиковать Матсиасану, можно заменить ее на Парианкасану – эффект будет не менее заметным.

В отличие от Вирасаны (фото 89) и Супта Вирасаны (фото 96), Парианкасану нельзя выполнять сразу после приема пищи.

## **43. Бхекасана (второе название – Мандукасана) (фото 100). Четвертая**

Бхека означает «лягушка». Тело в такой позе напоминает это земноводное, отсюда и название.

## **Техника**

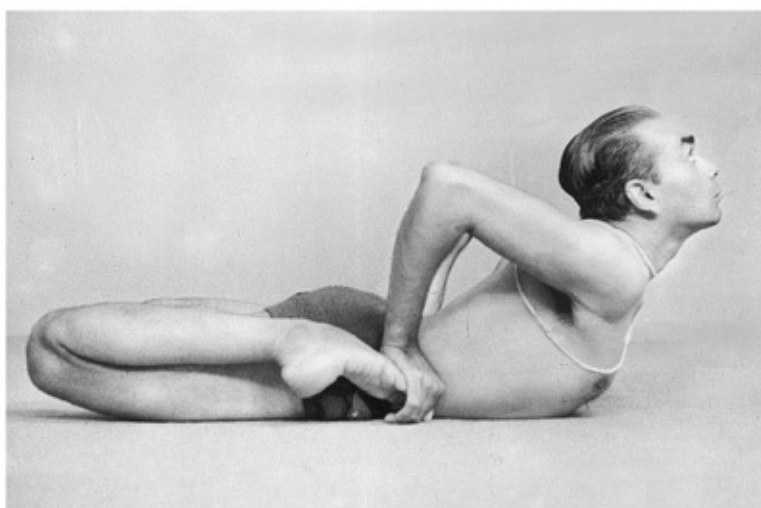
1. Лягте на живот и вытяните руки вдоль корпуса.
2. На выдохе согните ноги в коленях и приблизьте пятки к тазу. Захватите правую подошву правой рукой, а левую подошву – левой (фото 98). Сделайте два цикла дыхания. С выдохом оторвите голову и корпус от пола и посмотрите вверх.
3. Разверните руки так, чтобы ладони касались верхней части стоп, а пальцы рук были направлены к голове (фото 99). Продвиньте ладони ниже и направьте пальцы ног и пятки к полу. Следите за тем, чтобы предплечья были перпендикулярны полу (фото 100). Когда колени и лодыжки станут более подвижными, вы сможете коснуться пятками пола.



98



99



100

4. Пребывайте в позе 15–30 секунд. Не задерживайте дыхание. С выдохом отпустите стопы, выпрямите ноги и расслабьтесь.

### **Эффект**

В позе абдоминальная область прижимается к полу, что положительно сказывается на органах брюшной полости. Колени становятся крепче, ревматические и подагрические боли проходят. Кроме того, поза дает облегчение при проблемах с коленным суставом. Благодаря давлению рук на стопы формируется правильный подъем, и таким образом излечивается плоскостопие.

Поза укрепляет лодыжки и помогает при растяжении связок в этой области, а также избавляет от болей в пятках. При регулярной практике пятки становятся мягче, поэтому Бхекасану наряду с Вирасаной

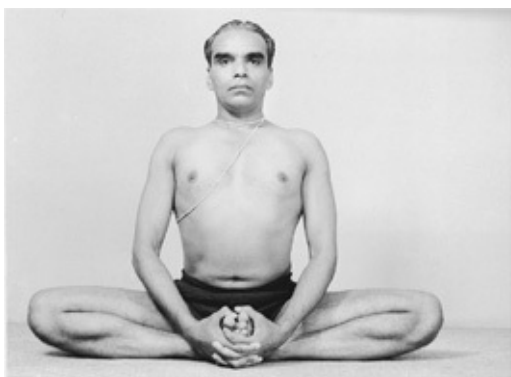
рекомендуют тем, кто страдает от пяточных шпор.

#### **44. Баддха Конасана (фото 102). Третья**

Баддха означает «ограниченный», «связанный», а кона – «угол». В этой позе в Индии сидят сапожники: таз на полу, пятки возле промежности, руки на стопах. При этом бедра отводятся в стороны до тех пор, пока колени не коснутся пола.

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните ноги в коленях и приблизьте стопы к себе.
3. Соедините подошвы и захватите стопы возле пальцев. Придвиньте пятки к промежности. Проследите, чтобы внешние стороны стоп находились на полу, а задние края пяток касались промежности.
4. Отводите бедра в стороны друг от друга до тех пор, пока колени не опустятся на пол.
5. Переплетите пальцы рук за стопами, захватив их как можно крепче. Выпрямите позвоночник и направьте взгляд прямо перед собой или на кончик носа (фото 101). Пребывайте в асане как можно дольше.
6. Опустите локти на бедра и прижмите бедра к полу. С выдохом наклонитесь вперед, опустите лоб, нос, а затем подбородок на пол (фото 102). Пребывайте в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.
7. На вдохе поднимитесь вверх и вернитесь в положение, описанное в п. 5 (фото 101).
8. Отпустите стопы, выпрямите ноги в коленях и расслабьтесь.



101



102

### **Эффект**

Поза особенно полезна тем, кто страдает от болезней мочевого пузыря. Существенно улучшается циркуляция крови в области таза, живота и спины, что стимулирует работу соответствующих органов, в том числе почек, предстательной железы и мочевого пузыря. Известно, что индийские сапожники практически никогда не страдают от проблем с мочеиспусканием – все благодаря тому, что они целыми днями сидят в положении Баддха Конасаны.

Помимо этого асана избавляет от болей при ишиасе и предупреждает грыжу. Регулярная практика облегчает боли и тяжесть в яичках.

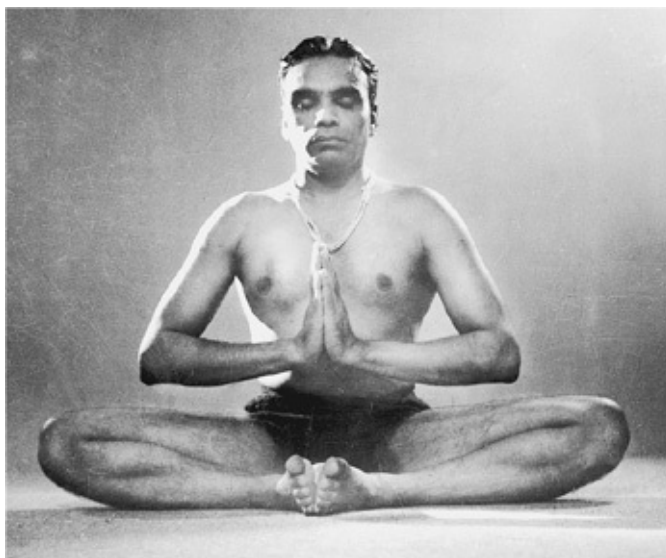
Пользу Баддха Конасаны могут извлечь не только мужчины. Вместе с Сарвангасаной I (фото 223) и ее циклом (фото 235–271) она нормализует менструальный цикл у женщин и способствует правильной работе яичников. Опыт показывает, что женщины, которые во время беременности ежедневно по несколько минут сидели в Баддха Конасане, испытывали не такие тяжкие муки при родах, как все остальные, а также избежали варикозного расширения вен.

В Баддха Конасане, так же как в Падмасане (фото 104) и Вирасане (фото 89), практикуют пранаяму и медитацию. Во время медитации ладони соединяют возле грудной клетки (фото 103), однако, чтобы научиться удерживать позвоночник вертикальным в этом положении, требуется время. Асану можно выполнять сразу после приема пищи, но при этом следует сидеть прямо, а не наклоняться вперед.

### **45. Падмасана (фото 104). Четвертая**

Падма означает «лотос». Падмасана – поза лотоса, одна из самых важных и полезных в йоге. Это поза для медитации, в которой часто изображают Будду.

В «Хатха-йога-прадипике» (I, 48) так описывается управление дыханием в этой позе:



103

«Приняв Падмасану и положив ладони одна на другую, твердо прижать подбородок к груди и, сосредоточившись на Брахмане, часто сокращать анальное отверстие и поднимать апану; подобными же сокращениями горла продвигать вниз прану. Этим достигается непревзойденное знание благодаря кундалини (пробуждаемой этим процессом)».

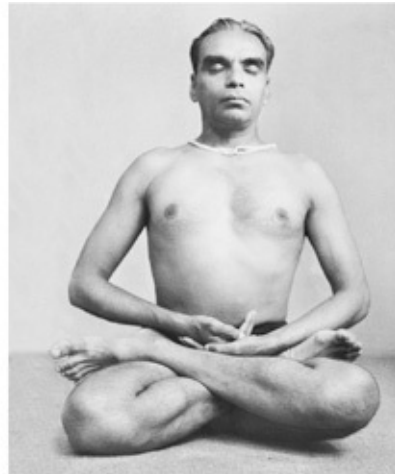
Кундалини – это божественная космическая энергия в теле человека. Ее изображают в виде спящей свернувшейся змеи в нижнем из телесных центров, в основании позвоночного столба. Эту дремлющую энергию надо пробудить и направить по позвоночнику вверх к головному мозгу через Сушумна нади – канал, по которому проходит нервная энергия, и через шесть чакр – телесных центров, маховиков нервной системы механизма нашего тела. Пробуждение кундалини подробно рассматривается в книге «Змеиная сила» Артура Авалона (Джона Вудрофа).

Падмасана также считается одной из базовых поз и нередко используется в вариациях Ширшасаны и Сарвангасаны.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене, захватите правую стопу руками и поместите ее в основание левого бедра так, чтобы правая пятка оказалась возле пупка.
3. Согните левую ногу в колене, захватите левую стопу руками и поместите ее в основание правой ноги так, чтобы левая пятка оказалась возле пупка. Проследите, чтобы подошвы смотрели в потолок. Это основное положение Падмасаны (фото 104).
4. У тех, кто не привык сидеть на полу, как правило, малоподвижные колени. Поэтому не исключено, что поначалу вы почувствуете сильную боль вокруг коленных суставов. Если проявить настойчивость и терпение, то с практикой боль постепенно отступит, и вы сможете оставаться в позе длительное время, не чувствуя при этом никакого дискомфорта.



104



105

5. Проследите, чтобы позвоночник был вертикален от основания до самой шеи. Руки можно вытянуть в стороны и опустить правую ладонь на правое колено, а левую ладонь – на левое, соединив кончики больших и указательных пальцев. Можно расположить руки по-другому: привести ладони к месту пересечения голеней и вложить их одна в другую (фото 105).
6. Поменяйте положение ног, поместив сначала левую стопу на правое бедро, а затем правую стопу – на левое. Так ноги будут работать равномерно.

Преодолев первоначальную боль в коленях, вы поймете, что Падмасана – одна из самых расслабляющих поз. Вы сидите, а потому отдыхаете, но при этом остаетесь устойчивыми. Благодаря особому положению тела, в котором ноги перекрещены, а спина выпрямлена, ум остается сосредоточенным и бдительным. Поэтому неудивительно, что Падмасану рекомендуют для практики пранаямы.

С физиологической точки зрения, асана помогает избавиться от тугоподвижности коленей и лодыжек. Также усиливается циркуляция крови в области поясницы и живота, что стимулирует работу соответствующих органов.

#### **46. Шанмукхи Мудра (фото 106). Четвертая**

Шан означает «шесть», а мукха – «рот». Шанмукхи – имя шестиглового Бога войны, второе имя которого Картикея. Мудра означает «печать», «запор».

Позу также называют Паранмукхи Мудра («смотреть внутрь»), Самбхави Мудра (Самбху – это одно из имен Шивы, отца Картикеи. Самбхава означает «отпрыск Шивы»), а также Йони Мудра (йони означает «чрево», «источник»). Название вполне объяснимо: при ее выполнении ученик смотрит внутрь себя, чтобы обнаружить источник своего существа.

#### ***Техника***

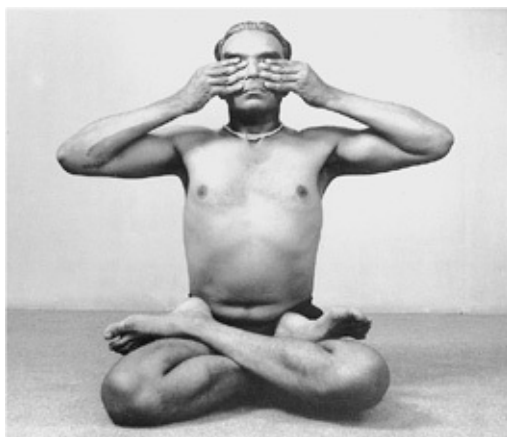
1. Сядьте в Падмасану (фото 104). Выпрямите позвоночник и выровняйте положение головы.

2. Приведите ладони к лицу. Поднимите локти до уровня плеч и поместите большие пальцы в слуховой проход, заглушив внешние звуки. Если при этом вы чувствуете боль, расположите пальцы на козелки ушной раковины (небольшие выступы у основания ушной раковины) и прижмите их к слуховому проходу.

3. Сомкните веки и направьте взгляд вверх. Поместите указательные и средние пальцы на веки так, чтобы первые две фаланги полностью закрывали область глазного яблока. Не нажимайте на роговицу. С помощью средних пальцев направьте веки вниз, а указательными пальцами поднимите их верхние участки вверх. Мягко надавите на внешние и внутренние уголки глаз.



4. Давление на уши и глаза должно быть равномерным.
5. Безымянными пальцами равномерно надавите на правую и левую ноздрю. Это сузит носовые проходы, что будет способствовать медленному, глубокому, равномерному, ритмичному, тонкому дыханию.



106

6. Поместите мизинцы на верхнюю губу, где они будут чувствовать ритмичный поток дыхания.
7. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, направляйте внимание внутрь (фото 106).

### **Эффект**

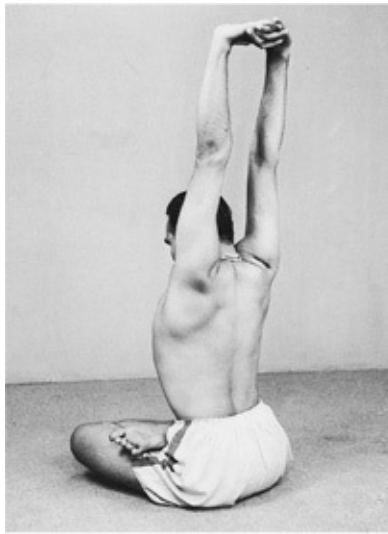
Благодаря тому, что все чувства обращаются внутрь, а дыхание становится равномерным, ум успокаивается. В результате возникает ощущение внутреннего покоя, и вы можете услышать внутри себя голос Божественного Я, который говорит: «Смотри сюда! Гляди внутрь! Источник мира и спокойствия в тебе самом!» Таким образом, вы готовитесь к восхождению на пятую ступень йоги – пратьяхару, благодаря которой мы освобождаемся от господства чувств и находим в себе силы оставаться в стороне от желаний.

### **47. Парватасана (фото 107). Четвертая**

Парвата означает «гора». Эта вариация Падмасаны, в которой руки вытягиваются над головой, а пальцы переплетаются.

### *Техника*

1. Сядьте в Падмасану (фото 107).
2. Переплетите пальцы рук и вытяните руки над головой. Наклоните голову вниз и опустите подбородок на грудь.
3. Вытяните руки вверх от лопаток и широчайших мышц спины, которые находятся у плавающих ребер. Разверните ладони вверх (фото 107).



107

4. Задержитесь в позе на 1–2 минуты. Дышите равномерно и глубоко. По-другому перекрестите ноги и переплетите пальцы рук. Выполните асану еще раз. Не забывайте выпрямлять спину.

### *Эффект*

Асана избавляет от тугоподвижности и ревматических болей в плечах. Она расширяет грудную клетку и создает больше пространства в теле. При этом абдоминальная область втягивается внутрь.

### **48. Толасана (фото 108). Четвертая**

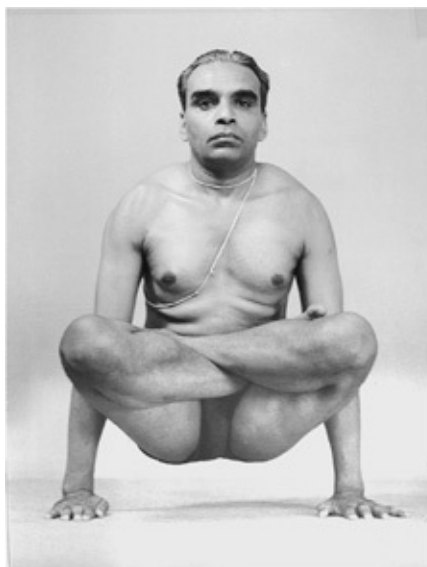
Тола означает «весы». Поза напоминает чашу весов, отсюда и название.

### Техника

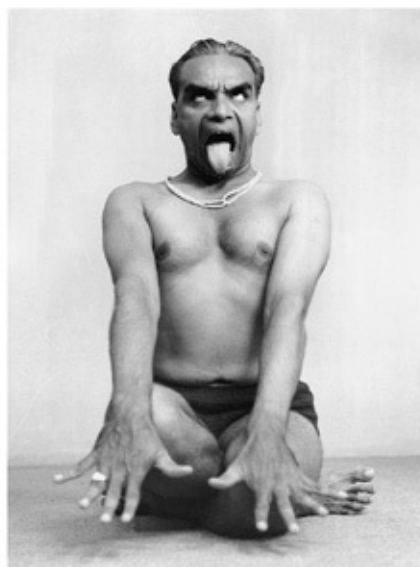
1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза.
3. На выдохе оторвитесь от пола и балансируйте на руках, выпрямив их в локтях (фото 108).
4. Опуститесь на пол, выпрямите ноги, перекрестите их по-другому и выполните баланс еще раз.
5. Оставайтесь в позе как можно дольше.

### Эффект

Асана укрепляет руки, в особенности запястья, а также брюшные стенки.



108



109

### 49. Симхасана I (фото 109). Первая

Симха означает «лев». Эта асана посвящена Нарасимхе (нара – человек, симха – лев) – человеку-льву, одному из воплощений Бога Вишну.

Легенда гласит, что Хиранья Кашипу, повелитель демонов, получил от Брахмы обещание, что не будет убит ни днем, ни ночью, ни в доме, ни вне дома, ни на суше, ни в воде, ни богом, ни человеком, ни зверем. Тогда

повелитель демонов стал преследовать как богов, так и людей, включая своего благочестивого сына Прахладу, страстного почитателя Вишну. Прахлада подвергался самым различным испытаниям и мучениям, но благодаря покровительству Вишну оставался невредимым и с еще большей верой и энергией превозносил Вездесущего, Всеведущего и Всемогущего Бога Вишну. В припадке ярости Хиранья Кашипу спросил своего сына, почему, если Вишну вездесущ, его нельзя увидеть в колонне дворцовой залы, и пнул, издеваясь, колонну ногой, чтобы доказать сыну нелепость его веры. Прахлада воззвал к Вишну о помощи, и Бог выскочил из колонны в образе страшного чудовища, у которого верхняя половина тела была львиной, а нижняя – человеческой. Это произошло в сумерки, т. е. ни днем, ни ночью. Бог поднял Хиранья Кашипу на воздух, сам сел на порог, опустил царя демонов себе на бедро и разорвал его на куски. Нарасимха – аватар (ипостась Вишну) – один из любимых сюжетов индийской скульптуры. Великолепная скульптурная группа с Нарасимхой находится в пещерах Эллары.

Существует две вариации Симхасаны, которые описаны ниже. Первая упоминается в традиционных текстах, она проще, чем вторая, но и эффект от нее не такой значительный.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Поднимите таз, согните правую ногу в колене и поместите правую стопу под левую ягодицу. Согните левую ногу и поместите левую стопу под правую ягодицу. При этом левая лодыжка располагается под правой.
3. Направьте пальцы ног назад и сядьте на пятки.
4. Перенесите вес тела на бедра и колени.
5. Вытяните корпус вперед. Проследите, чтобы спина оставалась прямой.
6. Опустите правую ладонь на правое колено, а левую ладонь – на левое. Выпрямите руки и напрягите их. Расправьте пальцы и прижмите их к коленям.
7. Широко откройте рот. Высуньте язык и опустите его как можно ниже к подбородку (фото 109).
8. Направьте взгляд на область межбровья или на кончик носа. Пребывайте в позе 30 секунд. Дышите через рот.
9. Верните язык на место, уберите руки с коленей и выпрямите ноги.

Повторите позу, поместив сначала левую стопу под правую ягодицу, а затем правую стопу – под левую.

10. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

### ***Эффект***

Поза избавляет от зловонного дыхания и очищает язык. Регулярная практика Симхасаны делает речь четче, поэтому ее рекомендуют тем, кто страдает от заикания. Она также помогает овладеть тремя бандхами (см. часть III).

## **50. Симхасана II (фото 110). Шестая**

### ***Техника***

1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. Вытяните руки перед собой и опустите ладони на пол, пальцы направлены вперед.
3. Встаньте на колени и направьте область таза к полу.
4. Подтяните ягодицы и полностью выпрямите руки в локтях – это позволит удлинить спину. Вес тела приходится исключительно на ладони и колени. Откройте рот, высуньте язык и как можно ниже опустите его к подбородку (фото 110: вид спереди; фото 111: вид сбоку).



110



111

5. Направьте взгляд на область межбровья или на кончик носа. Пребывайте в позе 30 секунд. Дышите через рот.

6. Вернитесь в Падмасану (фото 104) и уберите ладони с пола. Поменяйте положение ног, еще раз войдите в Падмасану, а из нее – в Симхасану. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

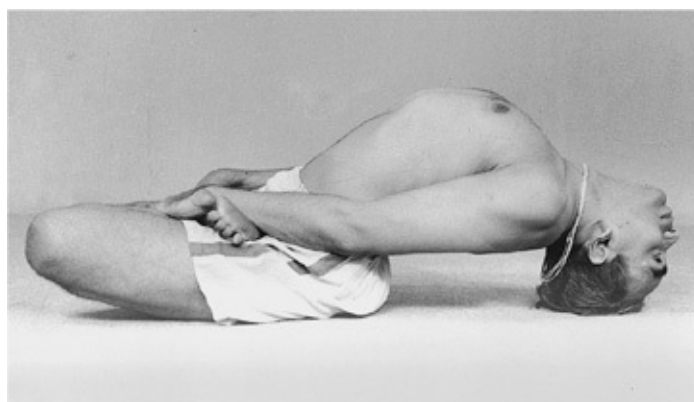
### **Эффект**

Поза стимулирует работу печени, а также регулирует поток желчи. Она избавляет от зловонного дыхания, очищает язык и делает речь четче. Так же, как и Симхасану I, ее рекомендуют тем, кто страдает от заикания.

Кроме того, асана избавляет от болей в копчике и корректирует его положение при смещении.

### **51. Матсиасана (фото 113). Пятая**

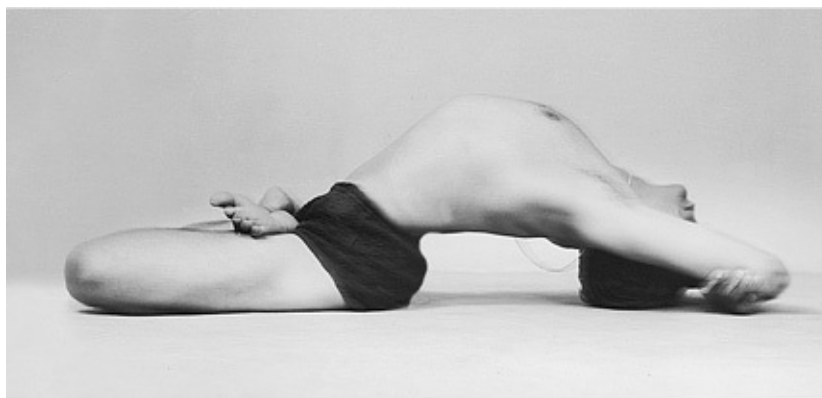
Матсиасана означает «рыба». Эта поза посвящена Матсье, одному из воплощений Бога Вишну, источнику и хранителю вселенной. Рассказывается, что некогда развратившуюся землю должен был залить Всемирный потоп. Тогда Вишну принял образ рыбы и предупредил Ману (индусского Адама) о надвигающейся катастрофе. Затем эта рыба вынесла из пучины Ману, его семью и семь великих мудрецов на корабле, привязанном к рогу на ее голове. Матсья спасла от потопа и Веды.



112

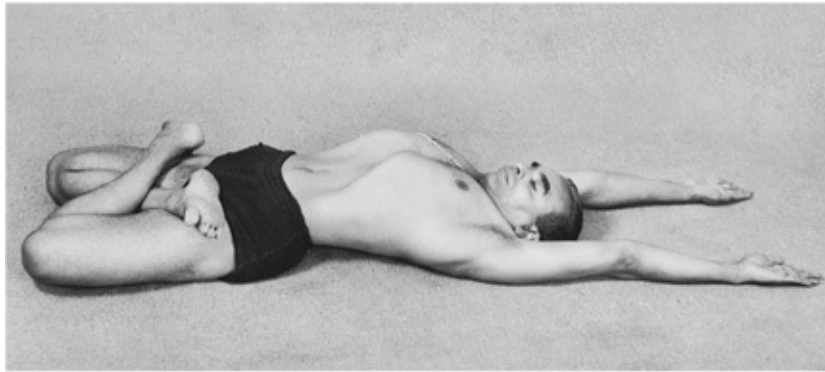
### *Техника*

1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. Оставляя ноги на полу, отклонитесь назад и ложитесь на спину.
3. С выдохом прогните спину, оторвите от пола шею и грудной отдел позвоночника. Отведите голову назад и опустите макушку на пол. Обопритесь руками о ноги и продвиньте голову подальше от себя, увеличив прогиб (фото 112).
4. Согните руки, захватите ладонями локти и заведите руки за голову, опустив предплечья на пол (фото 113).



113

5. Пребывайте в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите глубоко.
6. Опустите затылок на пол и ложитесь на спину. На вдохе поднимитесь в Падмасану, освободите ноги и расслабьтесь.



114

7. Переплетите ноги по-другому и повторите позу. Оставайтесь в ней то же количество времени.

8. Если вам не удастся принять положение, описанное в пп. 3 и 4, оставайтесь лежать на спине и вытягивайте руки за головой (фото 114).

### ***Эффект***

В этой позе позвоночник полностью вытягивается, а грудная клетка расширяется, благодаря чему дыхание становится глубже. Шея удлиняется, что стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез. Тазобедренные суставы становятся более подвижными. Поза также избавляет от воспаления и боли при геморрое.

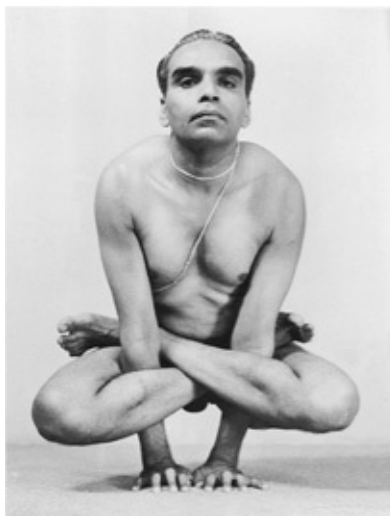
## **52. Куккутасана (фото 115). Шестая**

В переводе с санскрита «куккута» – это петух. Поза напоминает петуха, чему и обязана своим названием.

### ***Техника***

1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. Поместите руки в пространство между бедрами и голеньями и опустите ладони на пол. Продвигайте руки глубже, пока локти не примкнут к коленным сгибам.





115

3. На выдохе оторвите таз от пола и балансируйте на ладонях, соединив большие пальцы рук. Дышите в нормальном ритме. Оставайтесь в позе как можно дольше (фото 115).

4. Опуститесь на пол, освободите руки, переплетите ноги по-другому и выполните позу еще раз.

### ***Эффект***

Поза укрепляет запястья и брюшные стенки.

### **53. Гарбха Пиндасана (фото 116). Седьмая**

Гарбха пинда означает «эмбрион в чреве» (гарбха – чрево, пинда – эмбрион, плод). В этой вариации Падмасаны руки помещаются в пространство между бедрами и голеньями, а затем сгибаются в локтях и приводятся к ушам, уводя за собой ноги. Таким образом, поза напоминает плод в чреве с той лишь разницей, что голова у плода располагается снизу, а ноги не перекрещены в Падмасане. Название асаны говорит о том, что древние мудрецы знали, как развивается плод в чреве у матери, хотя не обладали разного рода медицинскими инструментами.

### ***Техника***

1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. Поместите руки в пространство между бедрами и голеньями.
3. Направьте руки к себе так, чтобы они легко сгибались в локтях.
4. С выдохом оторвите от пола бедра, захватите руками уши и сбалансируйте на копчике (фото 116).



116

5. Пребывайте в позе от 15 до 30 секунд. Дышите в нормальном ритме. Опустите ноги на пол, поочередно освободите руки, выпрямите ноги и расслабьтесь.
6. Перекрестите ноги по-другому и выполните асану еще раз.

### ***Эффект***

В этой позе органы брюшной полости сжимаются, что существенно усиливает циркуляцию крови вокруг них и поддерживает их в хорошем состоянии.

### **54. Горакшасана (фото 117). Десятая**

Горакша означает «пастух». Это очень сложный баланс, и вы

почувствуете удовлетворение, даже если вам удастся простоять в позе всего лишь несколько секунд.

### **Техника**

1. Сядьте в Падмасану (фото 104), вытяните руки перед собой и опустите ладони на пол.
2. Перенесите вес тела на ладони и оторвите бедра и таз от пола.
3. Встаньте на колени и вытяните корпус вверх.
4. Удлините мышцы бедер, а затем поочередно оторвите руки от пола.



117

5. Когда поймаете равновесие, соедините ладони перед грудной клеткой и оставайтесь в этом положении как можно дольше (фото 117).
6. Опустите ладони на пол, вернитесь в Падмасану и освободите ноги.
7. Перекрестите ноги по-другому и выполните асану еще раз.

### **Эффект**

Горакшасана обладает всеми достоинствами Падмасаны (фото 104), а

также дает ощущение равновесия. Кроме того, благодаря регулярной практике этой позы копчик становится более гибким.

### 55. Баддха Падмасана (фото 118). Шестая

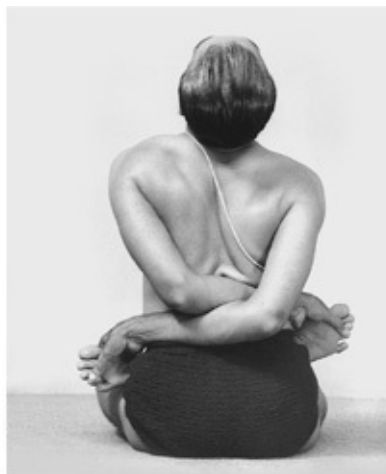
Баддха означает «связанный», «органиченный». В этой позе руки перекрещиваются за спиной и захватывают большие пальцы ног. Таким образом, тело заключается между перекрещенными ногами спереди и перекрещенными руками сзади, благодаря чему асана и получила свое название.

#### *Техника*

1. Сядьте в Падмасану (фото 104).
2. На выдохе разверните левую руку наружу от плечевого сустава, заведите ее за спину и приведите к правому бедру. Захватите большой палец левой ноги. Сделайте вдох.



118



119

3. Аналогичным образом на выдохе разверните правую руку наружу от плечевого сустава, заведите ее за спину и приведите к левому бедру. Захватите большой палец правой ноги (фото 118: вид спереди; фото 119: вид сзади).

4. Если вам не удастся захватить пальцы, вытягивайте руки назад так, чтобы лопатки стягивались. Со временем вы сможете захватить пальцы.

5. Если левая голень располагается на правой, захватите сначала

большой палец левой ноги, а затем большой палец правой. И наоборот, если правая голень находится на левой, захватите сначала большой палец правой стопы.

6. Отведите голову как можно дальше назад и сделайте несколько глубоких вдохов.

7. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе наклонитесь вперед от тазобедренных суставов и опустите голову на пол. При этом не отпускайте пальцы ног. Наклон вперед из Баддха Падмасаны с прижатием головы к полу называется:

## **56. Йога Мудрасана (фото 120). Шестая**

Эта поза особенно полезна для пробуждения кундалини.

На выдохе поместите голову на правое колено и задержитесь в этом положении. Затем опустите голову на левое колено (фото 121 и 122).

### ***Эффект***

Положение, в котором руки перекрещиваются за спиной, расширяет грудную клетку и улучшает подвижность плечевого сустава. Йога Мудрасана (фото 120) улучшает перистальтику и способствует прохождению отходов жизнедеятельности организма по кишечнику вниз, что избавляет от запоров и улучшает пищеварение.



120



121



122

### 57. Супта Ваджрасана (фото 124). Двенадцатая

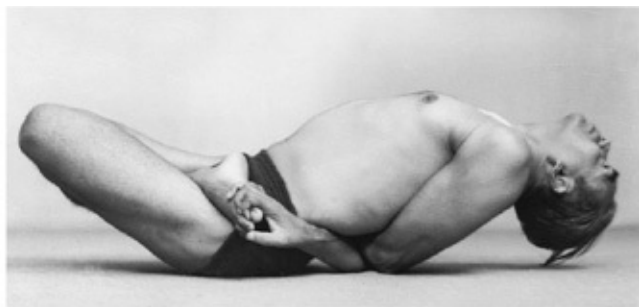
Супта означает «лежа», а ваджра – это «громовая стрела», молния, служившая орудием царя богов Индры. Это сложная асана, и, чтобы освоить ее, нужна длительная практика.

#### *Техника*

1. Сядьте в Падмасану (фото 104) и выполните Баддха Падмасану (фото 118).

2. На выдохе оторвите от пола колени и бедра и отклонитесь назад (фото 123). Сделайте два вдоха.

3. Вытяните шею и прогните ее так, чтобы макушка опустилась на пол. Прогните грудной отдел позвоночника.



123



124

4. Не отпуская пальцы ног, с выдохом приближайте колени и бедра к полу (фото 124). Оставьте на полу макушку, руки и ягодицы – кроме них ничто не должно касаться коврика.

5. Оставайтесь в позе в течение нескольких секунд. С выдохом отпустите пальцы, освободите руки и вернитесь в Падмасану (фото 104). Выпрямите ноги и расслабьтесь.

6. Перекрестите ноги и руки по-другому и повторите позу.

### ***Эффект***

В этой позе позвоночник полностью вытягивается, а грудная клетка расширяется, благодаря чему дыхание становится глубже. Шея удлиняется,

что стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез, тазобедренные суставы становятся более подвижными. Как только вы освоите Супта Ваджрасану, Матсиасана (фото 113) покажется вам пустяком.

### **58. Маха Мудра (фото 125). Пятая**

Маха означает «великий», «благородный», а мудра – это «печать», «замок». В этой позе сидя все отверстия в теле как бы запираются.

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и отведите ее влево, опустив на пол внешнюю сторону левого бедра и голени.
3. Приведите левую пятку к внутренней стороне левого бедра возле промежности. Проследите, чтобы большой палец левой ноги касался внутренней стороны правого бедра, а угол между правой и левой ногой составлял 90°.
4. Вытяните руки к правой стопе и захватите большой палец ноги большими и указательными пальцами рук.



125

5. Опустите голову вниз так, чтобы подбородок оказался над грудиной в ямке между ключицами.



6. Полностью вытяните позвоночник. Не позволяйте правой ноге разворачиваться наружу.

7. Сделайте полный вдох. Подтяните всю брюшную полость от заднего прохода до диафрагмы. Направьте эту область внутрь к позвоночнику и вверх к диафрагме.

8. Отпустите область живота и выдохните. Затем сделайте вдох, задержите дыхание и снова подтяните абдоминальную область. Выполняйте позу таким образом от 1 до 3 минут (фото 125).

9. Отпустите живот. На вдохе поднимите голову, отпустите правую стопу и выпрямите левую ногу.

10. Повторите асану в другую сторону, оставаясь в ней то же количество времени.

### **Эффект**

Асана стимулирует работу органов брюшной полости, почек и надпочечников. Благодаря тому, что абдоминальные органы в ней движутся вверх, поза помогает при опущении матки у женщин. Длительное пребывание в позе облегчает боли в селезенке, а также помогает при увеличении предстательной железы. Кроме того, она также избавляет от нарушений пищеварения.

«Маха Мудра избавляет от боли и побеждает смерть... Если практиковать ее, можно есть все. переварится любая пища и даже смертоносный яд... Практикующий Маха Мудру излечивается от туберкулеза, проказы, геморроя, спленомегалии (увеличения селезенки), расстройств пищеварения и многих других хронических заболеваний» (Хатха-йога-прадипика, III, 14, 16 и 17).

### **59. Джану Ширшасана (фото 127). Пятая**

Джану – это «колени», ширша – «голова». Это поза сидя, в которой одна нога сгибается в колене, а другая – вытягивается вперед, руки захватывают стопу вытянутой ноги, а голова опускается на колено той же ноги.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и отведите ее влево, опустив на пол внешнюю сторону левого бедра и голени.



126

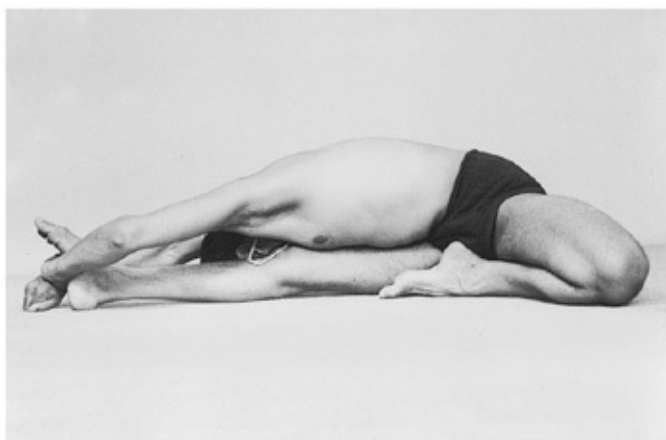


127

3. Приведите левую пятку к внутренней стороне левого бедра у промежности. Проследите, чтобы большой палец левой ноги касался внутренней стороны правого бедра, а угол между ногами был при этом тупым. Не следует выравнивать левое колено на одной линии с левым бедром и держать их под прямым углом к правой ноге. Отводите левое колено как можно дальше назад.



128



129

4. Потянитесь руками к правой стопе и захватите ее ладонями – сначала пальцы, затем подошву, пятку и в конце концов переместите ладони за стопы и захватите одно запястье другим (фото 126).

5. Подтягивайте колено и удлиняйте правую ногу. Проследите за тем, чтобы задняя поверхность правого бедра прижималась к полу.

6. Согнув руки в локтях и уведя их в стороны друг от друга, на выдохе наклонитесь вперед и опустите сначала лоб, затем нос, губы и в последнюю очередь подбородок на правую голень (фото 127). Затем опустите корпус и голову, поместив их с левой или с правой стороны от правой ноги (фото 128 и 129). Поначалу правая стопа будет отклоняться наружу – сопротивляйтесь этому движению.

7. Полностью вытяните спину, продвиньте корпус вперед и приведите грудную клетку к правому бедру.

8. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите глубоко. Можно также делать задержку после каждого выдоха.

9. На вдохе поднимите голову и корпус, выпрямите руки в локтях и направьте взгляд вверх. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, вытягивая и стараясь прогнуть спину (фото 126).

10. Отпустите правую стопу, выпрямите ногу в колене и вернитесь в положение, описанное в п. 1.

11. Повторите асану, согнув правую ногу в колене и выпрямив левую. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

### ***Эффект***

Асана стимулирует работу печени и селезенки, способствуя тем самым пищеварению, а также улучшает функцию почек.

Длительное пребывание в позе и ее сочетание с Сарвангасаной (фото 223) окажет благотворное воздействие при увеличении предстательной железы. Позу также рекомендуют при хроническом субфебрилите.

## **60. Паривритта Джану Ширшасана (фото 132). Девятая**

Паривритта означает «повернутый», «обращенный назад». Джану – «колено», а ширша – «голова». Это вариация Джану Ширшасаны, в которой одна нога вытягивается вперед, другая сгибается в колене, корпус разворачивается, стопа вытянутой ноги захватывается руками, а затылок опускается на колено согнутой.

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).



130



131

2. Согните левую ногу в колене и отведите ее влево, опустив на пол внешнюю сторону левого бедра и голени.

3. Приведите левую пятку к внутренней стороне левого бедра у промежности. Проследите, чтобы большой палец левой ноги касался внутренней стороны правого бедра, а угол между ногами был при этом тупым. Отведите левое колено как можно дальше назад.

4. Скрутите корпус влево.

5. Потянитесь правой рукой к правой стопе. Разверните правое предплечье и запястье так, чтобы большой палец смотрел вниз, а мизинец – вверх. Захватите правой ладонью внутреннюю сторону правой стопы (фото 130).

6. Подайте корпус назад, вытяните левую руку над головой и захватите левой рукой внешнюю сторону правой пятки так, чтобы большой палец левой руки смотрел в пол, а мизинец – в потолок (фото 131).

7. Согните руки и отведите локти в стороны друг от друга. На выдохе разверните корпус вверх, заведите голову в пространство между руками и опустите затылок на правое колено. Постарайтесь коснуться задней поверхностью правого плеча внутренней стороны правого колена так, чтобы правые задние ребра опустились на правое колено. Удлините левое колено и вытяните область левых ребер (фото 132).

8. Оставайтесь в позе около 20 секунд. В этом положении сокращается абдоминальная область, что укорачивает и ускоряет дыхание.

9. На вдохе освободите руки, верните корпус в исходное положение. Выпрямите левую ногу и сядьте в положение, описанное в п. 1.

10. Повторите позу в другую сторону. Согните правую ногу в колене и выпрямите левую. Разверните корпус вправо так, чтобы вы смотрели на согнутое колено. Потянитесь левой рукой к левой стопе. Разверните левое предплечье и запястье так, чтобы большой палец смотрел в пол. Захватите

левой рукой внутреннюю сторону левой стопы. Вытяните правую руку над головой и захватите внешнюю сторону левой стопы около пятки. Опустите затылок на левое колено. Постарайтесь коснуться задней поверхностью левого плеча внутренней стороны левого колена так, чтобы задние левые ребра оказались на левом колене. Вытяните правые ребра. Оставайтесь в этом положении то же количество времени.

### **Эффект**

Наряду с достоинствами самой Джану Ширшасаны (фото 127) эта вариация улучшает кровоснабжение позвоночника и избавляет от болей в спине. В отличие от Джану Ширшасаны, абдоминальная область здесь не сжимается, а вытягивается. Это поза, которая дает энергию и силы.



132

### **61. Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (фото 135). Восьмая**

Ардха означает «половина», баддха – «связанный», «ограниченный», а падма – «лотос». Пашчимоттанасана (фото 160) – это поза, в которой вся задняя поверхность тела интенсивно вытягивается.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и поместите левую стопу на правое бедро. Проследите, чтобы левая пятка прижималась к пупку, а пальцы вытягивались вперед. Это половинная поза лотоса.

3. Заведите левую руку за спину, продвиньте ее к правому боку и с выдохом захватите большой палец левой ноги. Если захват дается с трудом, разверните левое плечо наружу.

4. Приблизьте левое колено к правой ноге. Потянитесь правой рукой вперед и захватите правую подошву ладонью (фото 133 и 134).



133



134

5. На вдохе удлините спину и направьте взгляд вверх. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Не отпускайте большой палец левой ноги.

6. С выдохом согните правую руку, отведите локоть в сторону и одновременно наклонитесь вперед. Опустите лоб, затем нос, губы и в конце концов подбородок на правое колено (фото 135).

7. Поначалу коленный сгиб вытянутой ноги будет отрываться от пола. Подтяните мышцы бедер и прижмите всю заднюю поверхность вытянутой ноги к полу.

8. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите равномерно.



135

9. На вдохе поднимите голову и корпус, отпустите стопы, выпрямите левую ногу и вернитесь в положение, описанное в п. 1.

10. Повторите позу в другую сторону, выдержав ее то же количество времени.

11. Если вы не в состоянии захватить большой палец согнутой ноги, потянитесь рукой вперед и захватите ею стопу вытянутой ноги. Все остальные инструкции остаются неизменными (фото 136 и 137).

<b><i>Эффект</i></b>
----------------------

В положении полулотоса коленные суставы становятся подвижнее, что облегчает освоение полной позы. Когда мы опускаем подбородок на колено выпрямленной ноги и приближаем к ней колено согнутой, сокращается область живота. Усиливается приток крови к области пупка и репродуктивным органам. Считается, что пупок – это средоточие нервов и именно здесь расположена Свадхиштхана чакра, один из очищающих маховиков внутри нервной системы человека. Эта чакра соответствует подчревному сплетению. Поза также полезна при сутулости.





136



137

## 62. Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (фото 139). Пятая

Трианг означает «три конечности», «три части». В этой позе три части – стопы, колени и ягодицы. Мукхаикапада (это сочетание трех слов: мукха – лицо, эка – один, пада – нога, стопа) относится к лицу (рту), которое соприкасается с вытянутой ногой. В Пашчимоттанасане (фото 160) происходит интенсивное вытяжение всей задней поверхности тела.

### *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и отведите правую стопу назад.

Опустите переднюю поверхность правой стопы на пол справа от таза и направьте пальцы ног назад. При этом внутренняя сторона правой голени касается внешней стороны правого бедра.

3. Переместите вес на согнутое колено и сбалансируйте в этом положении. Поначалу тело смещается в сторону вытянутой ноги, стопа которой разворачивается наружу. Вам следует научиться балансировать в этом положении, вытягивая стопу и направляя пальцы вперед.

4. Потянитесь вперед и захватите ладонями подошвы. По возможности вытяните корпус дальше, переместите ладони за стопу и захватите запястьем одной руки запястье другой (фото 138). Сделайте два глубоких вдоха. Как правило, чтобы захватить запястье, требуется длительная практика, поэтому не расстраивайтесь, если вам не удастся сделать это сразу.

5. Соедините колени и на вдохе наклонитесь вперед. Опустите сначала лоб, затем нос, губы и в конце концов подбородок на левое колено (фото 139). Для этого разведите локти в стороны и на выдохе потянитесь корпусом вперед.



138

6. Не опускайте левый локоть на пол. Не исключено, что поначалу вы будете терять равновесие и смещаться в сторону вытянутой ноги. По этой причине корпус следует слегка наклонять в сторону согнутой ноги и переносить вес тела на согнутое колено.

7. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите равномерно.

8. На вдохе поднимите голову и корпус, отпустите стопы, выпрямите правую ногу, вернувшись в положение, описанное в п. 1.

9. Выполните позу в другую сторону, выдержав ее то же количество времени.



139

### **Эффект**

Эта асана полезна при плоскостопии. Она избавляет от растяжения в лодыжках и коленях и устраняет отечность ног.

Подобно Джану Ширшасане (фото 127) и Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасане (фото 135) асана стимулирует работу органов брюшной полости. Как правило, мы невнимательно относимся к своим внутренним органам – либо предаваясь чревоугодию, либо в угоду этикету. А между тем большая часть болезней затрагивает именно органы пищеварения. Древние мудрецы утверждали, что от их состояния зависит продолжительность жизни, а также то, насколько счастливым и спокойным будет человек. Помимо воздействия непосредственно на мышцы, наклоны вперед поддерживают в норме состояние самих органов брюшной полости.

### **63. Краунчасана (фото 141 и 142). Десятая**

Краунча означает «цапля». Это также название горного пика, который по преданию являлся внуком Хималаи. В этой позе сидя одна нога сгибается в колене, ее стопа помещается сбоку от таза, а другая вытягивается вертикально вверх, а стопа захватывается руками. Затем подбородок опускается на колено прямой ноги. Вытянутая нога напоминает длинную шею цапли и одновременно походит на склон горы – отсюда и название.

## *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и отведите правую стопу назад. Опустите переднюю поверхность правой стопы на пол справа от таза и направьте пальцы назад. При этом внутренняя сторона правой голени касается внешней стороны правого бедра. Соедините колени.
3. На выдохе согните левую ногу в колене, захватите стопу руками и вытяните ногу вертикально (фото 140).
4. Полностью выпрямите левую ногу в колене и не сгибайте спину. Задержитесь в этом положении на несколько циклов дыхания. С выдохом наклоните корпус вперед и одновременно приведите левую ногу к голове. Постарайтесь опустить подбородок на левое колено (фото 141 и 142).



140

5. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Дышите глубоко. Касаясь подбородком левого колена, не отрывайте от пола правое.
6. На вдохе отклоните назад голову и корпус (фото 140), опустите левую ногу и отпустите стопу. Выпрямите правую ногу в колене и вернитесь в положение, описанное в п. 1.
7. Повторите позу в другую сторону, выдержав ее то же количество времени.

## *Эффект*

Эту асану можно выполнять как продолжение Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасаны (фото 139). Она сложнее, чем Пашчимоттанасана (фото 160), но и воздействие ее сильнее. В позе ноги полностью вытягиваются, что разрабатывает мышцы. Органы брюшной полости при этом как следует стимулируются.



141



142

#### **64. Маричиасана I (фото 144). Пятая**

Эта поза посвящена мудрецу Маричи, сыну Бога-творца Брахмы и дедушке Сурьи, Бога солнца.

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и прижмите стопу к полу. Выверните ногу так, чтобы голень была перпендикулярна полу, а икроножная мышца касалась бедра. Приблизьте левую пятку к промежности. При этом внутренняя сторона левой стопы касается внутренней стороны правого бедра.
3. Потянитесь левым плечом вперед так, чтобы левая подмышка коснулась левой голени. Оплетите левой рукой левую голень и бедро, согните ее в локте и заведите предплечье за спину на уровне талии. Заведите правую руку за спину и по возможности захватите левое запястье (можно сделать наоборот и захватить левой рукой запястье правой) (фото

143). В противном случае сцепите пальцы рук или вложите одну ладонь в другую.

4. Разверните позвоночник влево, не согнув при этом правую ногу в колене. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких вдохов. Смотрите на большой палец правой ноги.

5. На выдохе наклонитесь вперед. Опустите лоб, затем нос, губы и в конце концов подбородок на правое колено (фото 144). Выровняйте оба плеча параллельно полу. Дышите в нормальном ритме. Оставайтесь в позе в течение 30 секунд, следя за тем, чтобы вся задняя поверхность правой ноги прилегала к полу.



143



144

6. На вдохе оторвите голову от колена (фото 143). Отпустите руки, выпрямите левую ногу и вернитесь в положение, описанное в п. 1.

7. Выполните асану в другую сторону, выдержав ее то же количество времени.

## **Эффект**

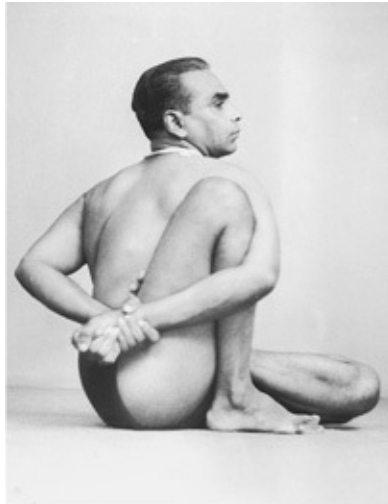
Асана укрепляет пальцы рук. В предыдущих позах – Джану Ширшасане (фото 127), Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасане (фото 135) и Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасане (фото 139) ладони захватывают стопу вытянутой ноги, что сокращает область брюшной полости. В Маричиасане I нога свободна, поэтому, чтобы наклониться вперед и опустить подбородок на колено, требуется гораздо сильнее сжать абдоминальную область. Это улучшает кровоснабжение вокруг органов брюшной полости, обеспечивая им силу и здоровье. Поначалу наклониться вперед из положения, в котором руки находятся за спиной, довольно сложно, но со временем это обязательно удастся. Одновременно в асане сильно вытягивается позвоночник.

*Примечание.* Джану Ширшасана, Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана, Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана и Маричиасана I готовят к освоению полной Пашчимоттанасаны (фото 161). Многие ученики не в состоянии захватить стопы в Пашчимоттанасане (фото 160) даже после многочисленных попыток. Вышеперечисленные позы существенно улучшают гибкость спины и ног, что облегчает правильное выполнение полной Пашчимоттанасаны (фото 161). Как только Пашчимоттанасана будет освоена, подготовительные позы можно будет выполнять не каждый день, а один-два раза в неделю.

## **65. Маричиасана II (фото 146 и 147). Шестая**

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и поместите левую стопу в основание правого бедра. Прижмите левую пятку к пупку, а пальцы вытяните вперед. Таким образом, левая нога располагается в Полупадмасане.



145

3. Согните правую ногу в колене и прижмите правую стопу к полу. Выровняйте правую голень перпендикулярно полу так, чтобы правое бедро и икроножная мышца касались друг друга, а пятка – промежности.

4. Слегка наклонитесь и потянитесь правым плечом вперед так, чтобы правая подмышка коснулась правой голени. На выдохе оплетите правую руку вокруг правой голени и бедра, согните локоть и заведите предплечье за спину на уровне талии. Заведите назад левую руку и захватите правое запястье (фото 145).



146



147

5. Удлините позвоночник и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Дышите глубоко.

6. С выдохом наклонитесь вперед и опустите голову на левое колено. Удлините шею и опустите подбородок на колено (фото 146 и 147). Повторите это движение 3–4 раза, поднимаясь на вдохе и опускаясь на выдохе.



7. На вдохе поднимитесь, отпустите руки и выпрямите ноги. Выполните позу в другую сторону, выдержав ее то же количество времени.

### ***Эффект***

Это усложненный вариант Маричиасаны I (фото 144), который имеет более сильное воздействие. Прижимаясь к пупку, пятка усиливает давление на абдоминальную область, что значительно укрепляет органы брюшной полости и стимулирует их работу, улучшая также пищеварение.

### **66. Упавиштха Конасана (фото 151). Девятая**

Упавиштха означает «в положении сидя», а кона – это «угол».

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Поочередно разведите ноги в стороны, максимально увеличив расстояние между ними. Проследите, чтобы ноги не сгибались в коленях и вся их задняя поверхность прижималась к полу.



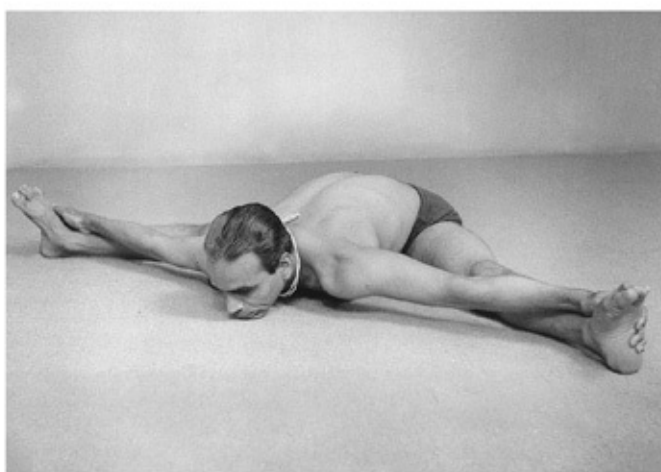
148



149



150



151

3. Зажмите большие пальцы ног между большими, указательными и средними пальцами рук.

4. Выпрямите позвоночник и удлините область ребер. Направьте

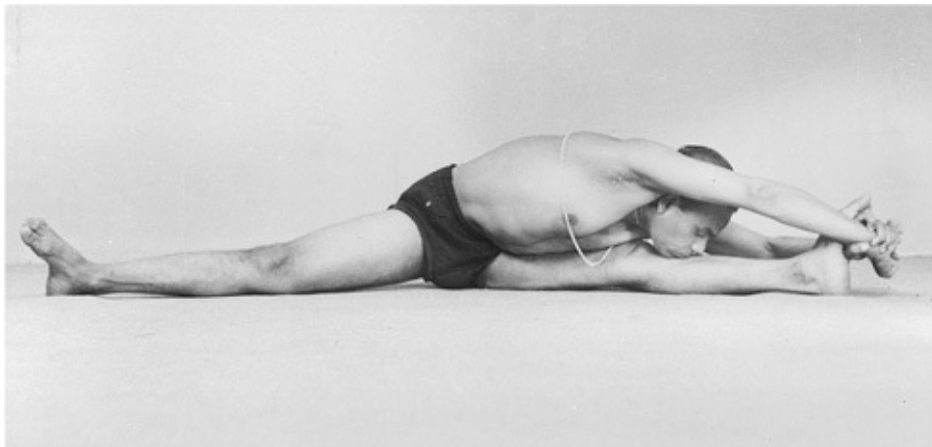
диафрагму вверх. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Дышите глубоко (фото 148).

5. На выдохе наклонитесь вперед и опустите голову на пол (фото 149). Затем удлините шею и опустите на пол подбородок (фото 150).

6. Захватите стопы руками и постарайтесь опустить на пол грудную клетку (фото 151). Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

7. На вдохе оторвите корпус от пола (фото 148), отпустите стопы, приведите их друг к другу и расслабьтесь.

8. Разведите ноги в стороны друг от друга. Захватите левую стопу обеими руками и на выдохе опустите подбородок на левое колено (фото 152). Со вдохом поднимитесь. Захватите правую стопу и с выдохом опустите подбородок на правое колено. На вдохе поднимитесь, отпустите стопу, соедините ноги и расслабьтесь.



152

### **Эффект**

Асана удлиняет мышцы задней поверхности бедра, а также улучшает циркуляцию крови в области таза, обеспечивая здоровье соответствующим внутренним органам. Она предупреждает грыжеобразование, а также излечивает от небольших грыж, избавляет от болей при ишиасе, у женщин регулирует менструальный цикл, а также стимулирует работу яичников.

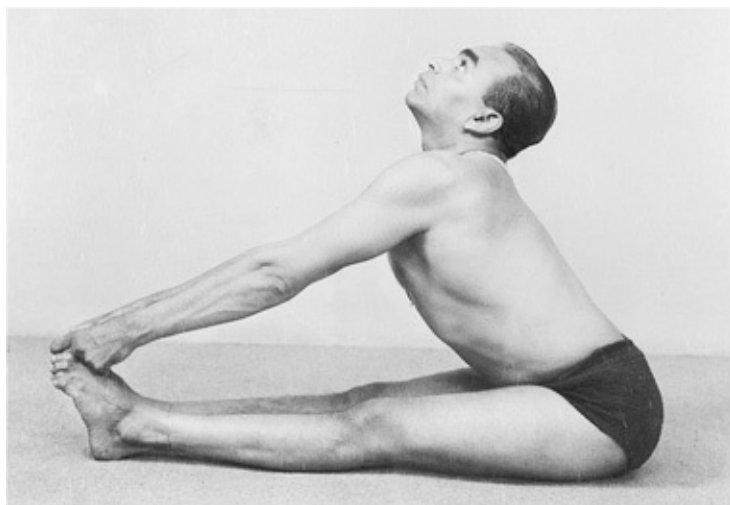
**67. Пашчимоттанасана (фото 161). Шестая (другие названия – Уграсана, Брахмачарьясана)**

Буквальный перевод слова «пашчима» – запад. В контексте асаны пашчима относится ко всей задней поверхности тела от затылка до пяток. Восточная сторона – это передняя поверхность тела от лба до пальцев ног. Макушка – это северная, а подошвы и пятки – южная стороны тела. В Пашчимоттанасане вытягивается вся задняя поверхность тела, отсюда и название.

Угра означает «замечательный», «влиятельный», «благородный», а брахмачарья – «религиозное самоограничение», «целибат».

### *Техника*

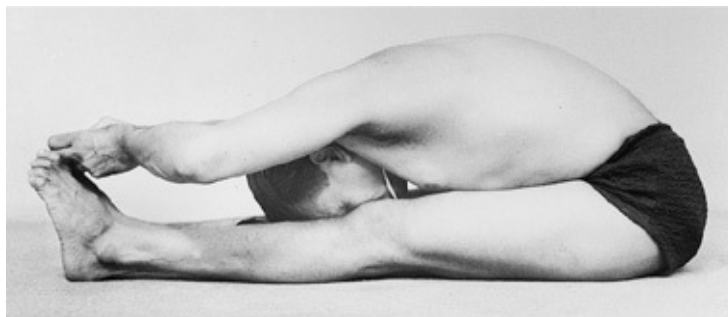
1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (фото 77).



153

2. На выдохе потянитесь вперед и зажмите большие пальцы ног между большими, указательными и средними пальцами рук (фото 153).

3. Удлините позвоночник и постарайтесь прогнуть спину. Если наклоняться вперед от спины, позвоночник будет сгибаться, поскольку вытягиваться будет только область плеч. Учитесь наклоняться вперед от таза, а также удлинять руки от плечевых суставов. Только в этом случае спина полностью выпрямится и станет плоской, как на фото 153. Сделайте несколько глубоких вдохов.



154

4. С выдохом наклонитесь вниз и разведите локти в стороны, используя их как рычаги, чтобы увести корпус дальше и опустить лоб на колени (фото 154). Постепенно опускайте локти на пол и удлиняйте шею и корпус так, чтобы опустить на колени сначала нос, а затем губы (фото 155).



155

5. Когда вы сможете с легкостью входить в это положение, идите в позу глубже, захватив подошвы и опустив на колени подбородок (фото 156).



156

6. Освоившись в этом положении, сцепите пальцы рук за стопами и опустите подбородок на голени (фото 157).



157

7. Чтобы войти в позу глубже, опустите правую ладонь на пол и захватите ее левой рукой (можно наоборот). Прогните спину (фото 158).



158

8. С выдохом опустите подбородок на голени (фото 159).



159

9. Как только освоитесь в этом положении, захватите левой рукой правое запястье (можно наоборот) и снова опустите подбородок на голени (фото 160).

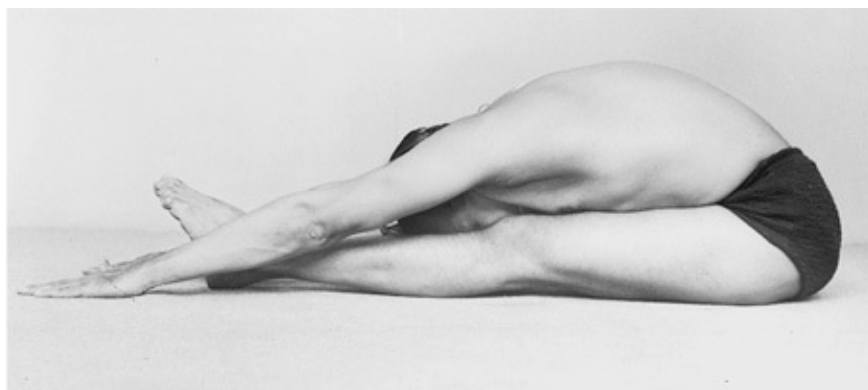


160

10. Проследите, чтобы коленные сгибы полностью прижимались к полу. Поначалу колени будут подниматься вверх. Во избежание этого подтягивайте мышцы задней поверхности бедра и тянитесь корпусом вперед.

11. Выберите из вышеописанных положений то, в котором можете пребывать 1–5 минут, сохраняя равномерное дыхание.

12. Опытные ученики могут полностью выпрямить руки и, уведя ладони за стопы, прижать их к полу, соединив большие пальцы. Подбородок в этом положении также прижимается к голням (фото 161). Оставайтесь в позе 1–2 минуты. Дышите равномерно.



161



162

13. На вдохе поднимите голову и расслабьтесь.

14. При правильном выполнении Пашчимоттанасаны не ощущается ни малейшего давления в спине (фото 162).

### **Эффект**

Асана стимулирует работу органов брюшной полости и почек, омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение.

Позвоночник животного находится в горизонтальной плоскости, а сердце располагается под ним. Такое положение делает их здоровыми и выносливыми. У человека позвоночник расположен вертикально, а сердце находится ниже, из-за чего мы склонны к напряжению и подвержены различным сердечным заболеваниям. В Пашчимоттанасане позвоночник вытягивается горизонтально, и сердце оказывается ниже его уровня. Длительное пребывание в позе оказывает массирующее воздействие на область сердца, позвоночник и органы брюшной полости, в результате чего мы чувствуем себя свежими и отдохнувшими. Благодаря интенсивному вытяжению таза усиливается приток насыщенной кислородом крови в эту область, который питает половые железы. Это увеличивает жизненные силы организма, излечивает импотенцию и способствует регулированию сексуальной энергии. Этим поза и обязана одним из своих названий – Брахмачарьясана: брахмачарья означает целибат, а брахмачари – тот, кто обуздал свой сексуальный голод.

### **68. Паривритта Пашчимоттанасана (фото 165). Девятая**

Паривритта означает «повернутый», «обращенный назад». В буквальном переводе «пашчима» – это запад. Слово относится к задней поверхности тела от затылка до пяток. Уттана означает «интенсивное вытяжение». В этой вариации Пашчимоттанасаны корпус скручивается вбок.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Подтяните колени и соедините их вместе. Прижмите друг к другу лодыжки, пятки и большие



пальцы ног (фото 77).

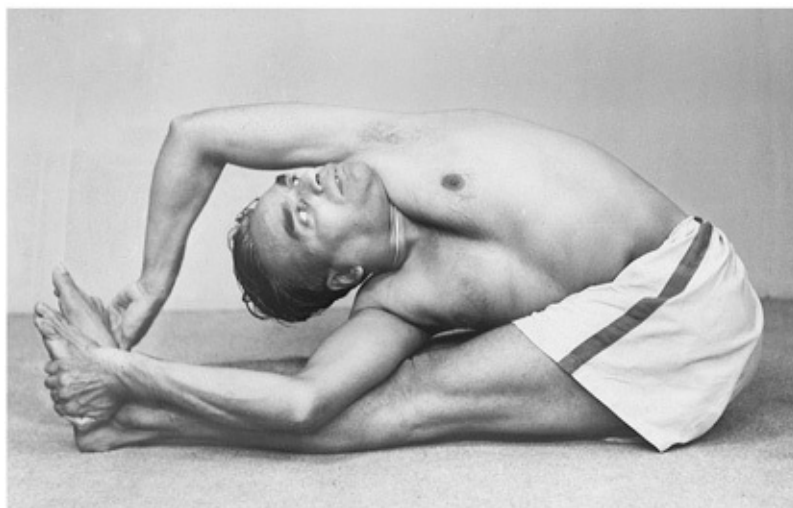


163

2. На выдохе потянитесь правой рукой к левой стопе. Разверните правое предплечье и запястье так, чтобы большой палец был направлен к полу, а мизинец – к потолку. После этого захватите внешнюю сторону левой стопы. Сделайте вдох.



164



165

3. С выдохом вытяните левую руку над правым предплечьем так, чтобы левое запястье было обращено к потолку. Разверните левое предплечье и запястье так, чтобы большой палец был направлен к полу, а мизинец – к потолку. Захватите внешнюю сторону правой стопы. (фото 163). Сделайте вдох.

4. С выдохом разверните корпус на 90° влево, согнув руки и уведя локти в стороны друг от друга (фото 164). Сделайте вдох. На выдохе продвиньте голову между руками и посмотрите вверх. Задняя поверхность правого плеча возле подмышки располагается поперек левого колена. Постарайтесь расположить всю область правых ребер на левом бедре (фото 165: вид спереди; фото 166: вид сзади.) В этом положении из-за бокового

скручивания позвоночника дыхание участится. Задержитесь в асане на 20 секунд.

5. На вдохе отпустите стопы и приведите корпус в исходное положение (фото 163).

6. Следуя вышеуказанным инструкциям, скрутитесь вправо, читая «правое» как «левое», и наоборот.



166

### **Эффект**

Эта бодрящая поза стимулирует работу органов брюшной полости и почек. Она оказывает омолаживающее воздействие на весь позвоночник и улучшает пищеварение. Боковое скручивание усиливает кровоснабжение позвоночника и избавляет от болей в спине. Благодаря интенсивному вытяжению таза усиливается приток насыщенной кислородом крови в эту область, который питает половые железы. Это увеличивает жизненные силы организма, излечивает импотенцию и способствует регулированию сексуальной энергии.

### **69. Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (фото 168). Первая**

Сочетание слов «урдхва» (вверх) и «мукха» (лицо, рот) означает лицом вверх. Пашчимоттанасана – это интенсивное вытяжение задней поверхности тела.

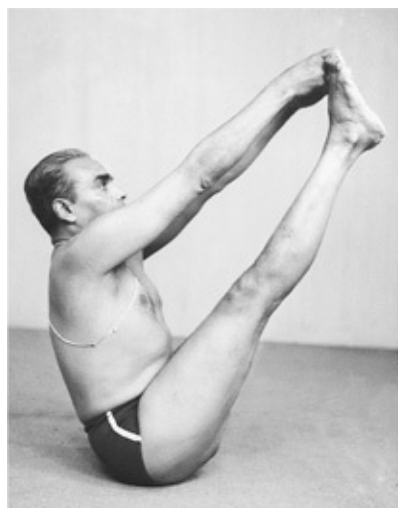
## Техника

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните ноги в коленях и приведите стопы к ягодицам.
3. Захватите большие пальцы ног и на выдохе вытяните ноги вверх. Полностью выпрямите их, подтянув коленные чашечки к бедрам. Балансируйте на ягодицах, как можно сильнее прогибая спину. Эта поза называется:

### 70. Убхая Падангуштхасана (фото 167). Третья (убхая – оба, обе, падангуштха – большой палец ноги)

Поначалу большинство из нас теряют равновесие и отклоняются назад. Однако с регулярной практикой вы научитесь балансировать исключительно на ягодицах. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

4. Поймав равновесие, отпустите пальцы ног и захватите пятки.
5. Освоившись в этом положении, переплетите пальцы рук за стопами и балансируйте. Затем, не меняя положения ног, приведите к ним голову и корпус, удлините шею вверх и на выдохе опустите лоб на колени (фото 168). Максимально вытяните вверх ноги и позвоночник. Оставайтесь в позе около 30 секунд. Дышите в нормальном ритме.
6. На вдохе отпустите стопы, согните ноги в коленях и опустите их на пол. Расслабьтесь.



167



168

## 71. Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II (фото 170). Десятая

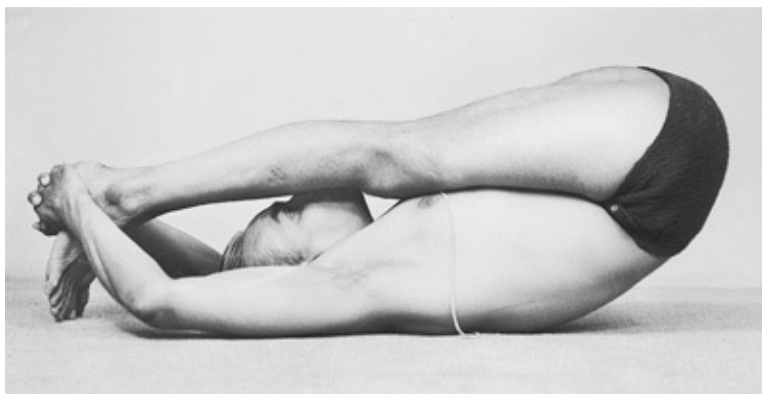
### Техника

1. Лягте на спину и вытяните руки над головой (фото 276).
2. Подтяните колени и полностью выпрямите ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов.
3. С выдохом медленно поднимите обе ноги и приведите их за голову.
4. Переплетите пальцы рук, захватите подошвы и вытяните ноги вверх. Проследите, чтобы коленные чашечки были все время подтянуты. Опустите всю спину на пол (фото 169). Сделайте три глубоких вдоха.



169

5. С выдохом опускайте ноги к голове, разводя локти в стороны. Старайтесь удерживать таз максимально близко к полу. Подтягивайте колени. Поместите подбородок на колени (фото 170).
6. Оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите равномерно.
7. С выдохом приведите ноги в исходное положение (фото 169).
8. На вдохе отпустите стопы и опустите ноги на пол (фото 276). Расслабьтесь.



170

### ***Эффект***

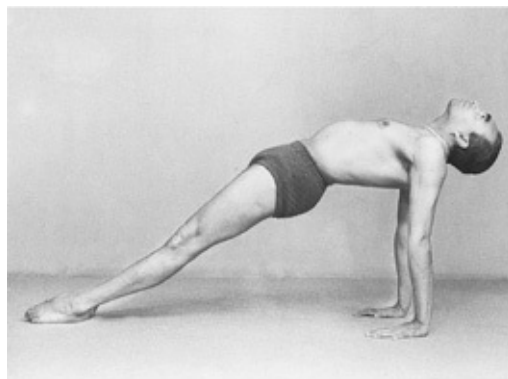
Поза дает ощущение устойчивости и равновесия. Ноги полностью вытягиваются, что придает ровную форму голням и бедрам. Воздействие позы аналогично Пашчимоттанасане (фото 160). Кроме того, она предотвращает грыжеобразование и облегчает сильные боли в спине.

### **72. Пурвоттанасана (фото 171). Первая**

Пурва переводится как «восток». Слово обозначает переднюю поверхность тела от лба до пальцев ног. Уттана – это интенсивное вытяжение. В позе происходит интенсивное вытяжение всей передней поверхности тела.

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Расположите ладони по обеим сторонам от таза так, чтобы пальцы смотрели вперед (фото 77).
2. Согните ноги в коленях и прижмите стопы к полу.
3. Перенесите вес тела на ладони и стопы и на выдохе оторвите таз от пола. Выпрямите руки и ноги, подтяните колени и локти (фото 171).



171

4. В этом положении руки от запястий до плеч должны быть перпендикулярны полу, а корпус от плеч до таза – параллелен ему.
5. Вытяните шею и отведите голову как можно дальше назад.
6. Оставайтесь в позе 1 минуту. Дышите в нормальном ритме.
7. На выдохе согните руки и ноги, опустите таз на пол и расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана укрепляет запястья и лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов и полностью раскрывает грудную клетку. Она избавляет от усталости после практики интенсивных наклонов вперед.

### **73. Акарна Дханурасана (фото 173 и 175). Одиннадцатая**

Карна – это «ухо», а приставка «а» означает «по направлению», «рядом». Дхану – «лук». В этой позе одна стопа притягивается рукой к голове и пяткой касается уха, что напоминает лучника, натягивающего лук. Большой палец другой ноги, которая вытягивается вдоль пола, захватывается другой рукой. Далее согнутая в колене нога выпрямляется.

Таким образом, асана выполняется в два действия.



172

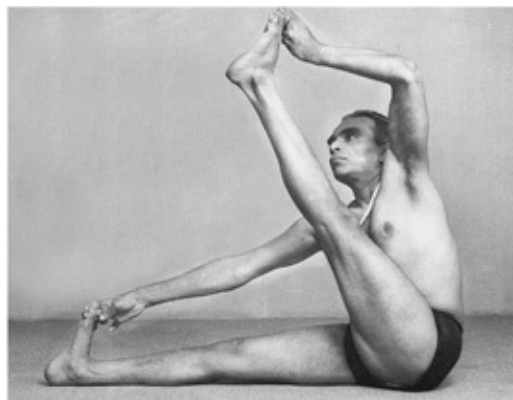


173

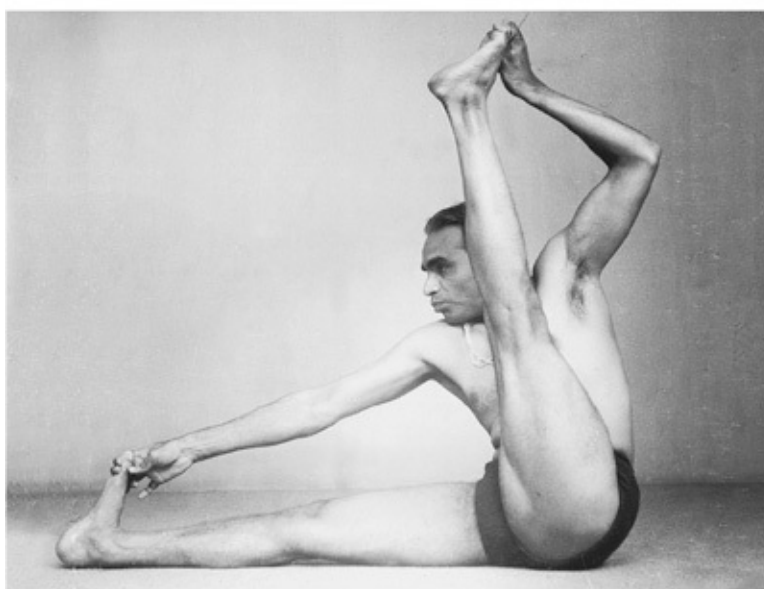
### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Зажмите большие пальцы ног между большими, указательными и средними пальцами рук (фото 153).
3. На выдохе согните левую руку в локте, а ногу – в колене и оторвите левую стопу от пола (фото 172). Сделайте вдох. На выдохе приведите левую стопу к себе, максимально приблизив пятку к левому уху. Одновременно отведите левую руку от плеча назад (фото 173). Не отпускайте большой палец правой ноги. Непрерывно вытягивайте правую ногу и следите за тем, чтобы ее задняя поверхность полностью прижималась к полу, а колено не сгибалось.





174



175

4. Оставайтесь в этом положении от 15 до 20 секунд. Дышите в нормальном ритме. Это первое действие.

5. На выдохе выпрямите левую ногу в колене и вытяните ее вертикально (фото 174). Сделайте вдох. С выдохом притягивайте ногу ближе к себе до тех пор, пока она не коснется левого уха (фото 175). Не сгибайте ног в коленях и не отпускайте пальцы. Чтобы научиться балансировать в этом положении, потребуется время. Пребывайте в позе 10–15 секунд. Дышите в нормальном ритме.

6. На выдохе согните левую ногу в колене и притяните пятку к левому уху, как было описано в п. 3 (фото 173). Опустите левую ногу на пол и вытяните обе ноги вдоль пола (фото 153).

7. Выполните позу другой ногой, меняя правую сторону на левую, и

наоборот. Выполняйте ее равное количество времени в обе стороны. По окончании позы отпустите ноги и расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана придает гибкость ногам, а также сокращает абдоминальные мышцы, что усиливает перистальтику кишечника. Корректируются незначительные деформации тазобедренных суставов. Разрабатывается нижняя часть позвоночника. Поза полна изящества. Ее следует практиковать до тех пор, пока она не станет легкой и не будет напоминать искусного лучника, пускающего свои стрелы точно в цель.

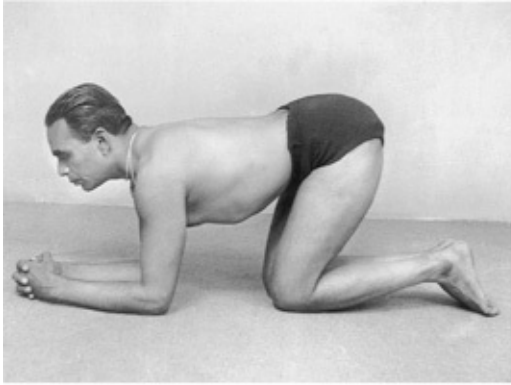
### **74. Саламба Ширшасана I (фото 184, 185 и 190). Четвертая**

Саламба означает «с опорой», а ширша – «голова». Это стойка на голове – базовая поза, одна из самых важных в йоге. Существует несколько вариаций Ширшасаны, которые ниже описываются как ее цикл. Мастерство в исполнении позы дает ощущение устойчивости и равновесия как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне. Техника выполнения приводится в двух частях: первая рассчитана на новичков, вторая – для тех, кто умеет балансировать в позе. Изложив технику, я привожу особые примечания о том, как правильно практиковать позу.

### **Техника для новичков**

1 Сложите коврик или одеяло вчетверо и встаньте перед ним на колени.

2. Разместите предплечья на середине коврика. Проследите, чтобы расстояние между локтями было не шире, чем между плечами.



176



177

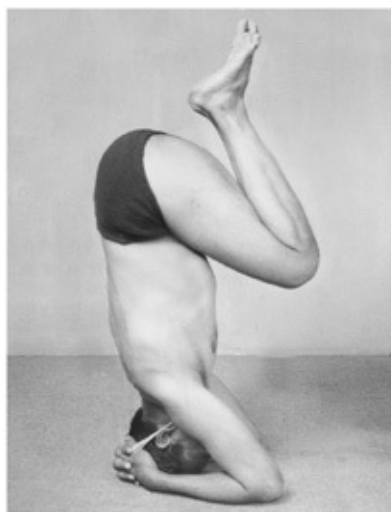
3. Переплетите пальцы рук до самых кончиков так, чтобы ладони образовали чашу (фото 176). Опустите ребра ладоней на пол. При входе в позу, а также при балансировании пальцы должны быть плотно переплетены. В противном случае вес тела будет смещаться на пальцы, что вызовет боль в руках.



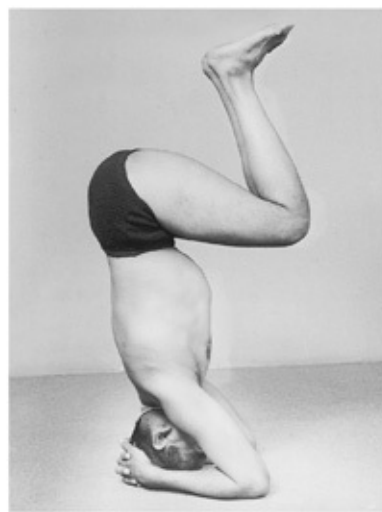
178



179



180



181

4. Опустите макушку на пол и коснитесь затылком ладоней (фото 177). Убедитесь, что прижимаете к коврику именно макушку, а не затылок или лоб. Если голова смещается, приведите колени ближе к рукам.

5. Прижав макушку к коврику, оторвите колени от пола и приведите пальцы ног ближе к голове (фото 178).

6. На выдохе слегка оттолкнитесь от пола и поднимите стопы. Не выпрямляйте ноги (фото 179). Отталкивайтесь так, чтобы обе стопы оторвались от пола одновременно. Освоившись в этой позиции, последовательно приводите ноги в положения, проиллюстрированные на фото 180, 181, 182 и 183.

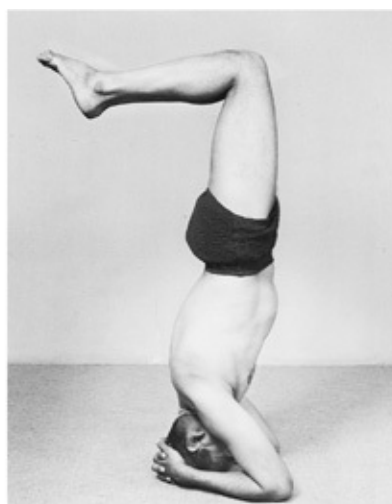
7. Вытяните ноги вверх и выровняйте все тело перпендикулярно полу (фото 184: вид спереди; фото 185: вид сзади; фото 190: вид сбоку).

8. Оставайтесь в полном варианте позы от 1 до 5 минут в зависимости от ваших возможностей. Затем согните ноги в коленях и медленно опускайтесь на пол, последовательно принимая положения,

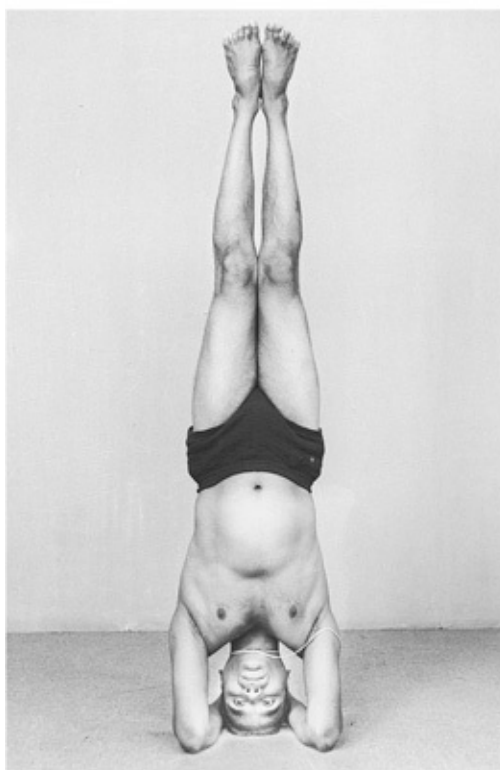
проиллюстрированные на фото 183, 182, 181, 180, 179, 178 и 177.



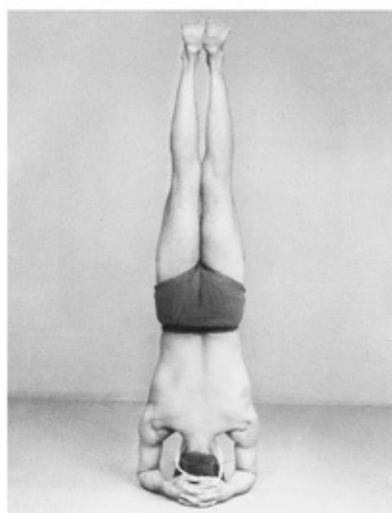
182



183



184



185

9. Новичку потребуется воспользоваться помощью друга или выполнить позу у стены. В последнем случае расстояние между стеной и головой должно быть не более 5–7 см. При большем расстоянии

позвоночник будет прогибаться, а живот – выдаваться вперед. Вес тела переместится на локти, а голова поменяет свое положение. Лицо покраснеет, в глазах появится напряжение, и они опухнут. Ввиду этого, если вы решите выполнять позу у опоры, делайте это в углу, располагая голову на расстоянии 5–7 см от каждой стены.

10. Выполняя позу у стены или в углу, на выдохе оторвите стопы от пола, прижмите таз к стене и поднимите ноги вверх. Если вы находитесь в углу, коснитесь пятками стен. Вертикально вытяните спину. Постепенно отрывайте стопы от стены и учитесь балансировать без помощи опоры. При выходе из позы опять прижмите пятки и таз к стене, соскользните вниз и опустите колени на пол. Вход и выход из позы должны осуществляться на выдохе.

11. Преимущество выполнения позы в углу заключается в том, что прямой угол, который образуют стены, обеспечивает правильное положение головы и ног. Выполняя позу у одной стены, вы рискуете сместить тело на более сильную сторону или отклониться от стены, сгибаясь в талии или тазобедренных суставах. Новичку очень сложно почувствовать, что тело сместилось в сторону, поэтому он не сможет скорректировать позу. Даже если вы со временем и освоите баланс, привычка смещать вес тела на одну из сторон и стоять на голове неправильно сохранится. А исправить неправильное положение в стойке на голове не легче, чем избавиться от дурной привычки. Неправильная поза может в итоге вызвать боли в голове, шее, плечах и спине. Выполняя позу в углу, вы гарантируете себе безопасность, поскольку две стены обеспечивают симметрию в позе.

12. Как только вы научитесь сохранять равновесие в стойке, желательно выходить из асаны, не сгибая ноги в коленях и слегка отклоняя таз назад. Поначалу входить в позу и выходить из нее прямыми ногами практически невозможно, но вы должны стремиться к этому. Как только вы освоите баланс, вы почувствуете, насколько полезнее выполнять позу от начала до конца, выпрямляя ноги в коленях и соединяя их вместе, и не делать во время входа рывков.

13. Стоя на голове, мы видим окружающую обстановку по-другому, и, чтобы привыкнуть к этому, потребуется время. Кроме того, вы станете путать направление и стороны, в голове будет мешанина, и это затруднит правильное восприятие инструкций. Виной тому – страх падения. Лучший способ преодолеть страх – спокойно взглянуть на ситуацию, внушающую это чувство. Только тогда у вас есть шанс увидеть все, как оно есть, и, как следствие, перестать бояться. Упасть из стойки на голову на самом деле не

так страшно, как кажется. Как только почувствуете, что теряете равновесие, ослабьте переплет пальцев рук, расслабьтесь и согните ноги в коленях. Так вы просто скатитесь вниз и посмеетесь над собой. Если пальцы не расслабить, тяжесть падения придется на них, а это больно. Если не расслабить все тело, можно сильно удариться о пол. А если не согнуть ноги, на коленях появятся ссадины. Как только вы освоите баланс у стены или в углу, приступайте к выполнению позы в центре комнаты. Поначалу вы будете терять равновесие, поэтому помните, как нужно правильно падать. Освоив позу без опоры, вы почувствуете небывалую уверенность в собственных силах.

***Техника для тех, кто умеет балансировать в позе. Восьмая***

1. Следуйте инструкциям для новичков, данным в пп. 1–4.
2. Зафиксировав положение головы, оторвите колени от пола и выпрямите ноги. Приведите пальцы ног ближе к голове и постарайтесь прижать пятки к полу, не сутуля спину (фото 186).



186



187

3. Удлините среднюю часть спины и оставайтесь в этом положении около 30 секунд. Дышите равномерно.
4. С выдохом поднимите пятки и оторвите пальцы ног от пола, слегка продвинув таз назад. Одновременно поднимите обе ноги, следя за тем, чтобы они оставались крепкими, как палки (фото 187). Сделайте вдох.
5. С выдохом поднимите ноги выше – так, чтобы они были параллельны полу. Вы вошли в позу, которая называется:

**75. Урдхва Дандасана (фото 188). Восьмая (урдхва – вверх, данда –**

Оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд. Дышите в нормальном ритме.

6. С выдохом поднимите ноги выше (фото 189) и приведите их в вертикальное положение (фото 190: вид сбоку). Пребывайте в асане 1–5 минут. Дышите равномерно.

7. Постепенно опуститесь вниз, следуя вышеуказанным инструкциям в обратном порядке (фото 189, 188, 187 и 186). Опустите стопы на пол, согните ноги в коленях и поднимите голову.



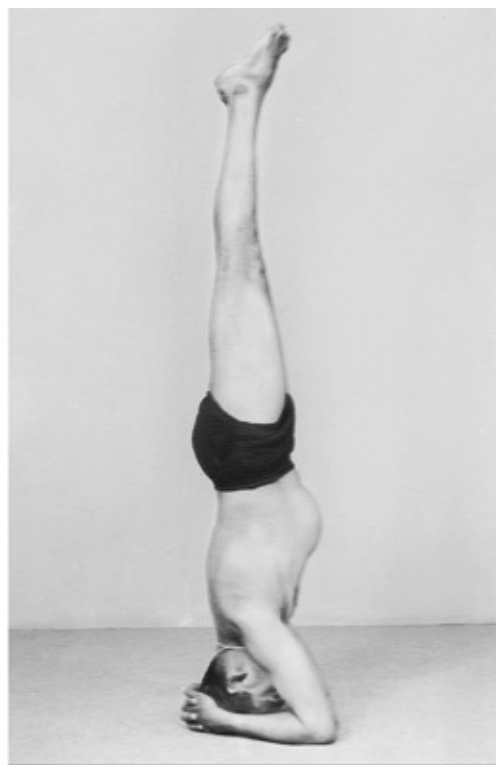
188

8. При выходе из позы желательно задержаться в Урдхва Дандасане около минуты в зависимости от ваших возможностей, сохранив при этом нормальный ритм дыхания. В этом положении шея и корпус слегка смещаются назад, и таким образом прямой угол между ними и полом нарушается. Кроме того, на шею, плечи и позвоночник приходится большая нагрузка, поэтому поначалу вам не удастся пребывать в позе больше нескольких секунд, удерживая ноги параллельно. По мере укрепления шеи, плеч, позвоночника и области живота время пребывания в позе увеличится.





189



190

### ***Советы по выполнению Ширшасаны***

1. Многие думают, что самое главное в Ширшасане – сохранить равновесие. Это не так. Главное – постоянно наблюдать за положением тела в стойке и вносить в него необходимые изменения, а это, как правило, требует очень тонких движений. Когда мы стоим на ногах, нам не нужно особых усилий или внимания, чтобы внести поправку в позу, ведь это положение вполне естественно. Между тем правильная манера стоять непосредственно влияет на нашу осанку. Поэтому так важно освоить правильную технику, как было сказано в примечании к Тадасане. То же касается и Ширшасаны: поскольку, осваивая стойку на голове неправильно, мы рискуем получить боль в голове, шее и спине.



191

2. Вес тела полностью должен приходиться на голову, а не на ладони или предплечья, единственная задача которых – обеспечить равновесие в позе. Если поза выполняется правильно, вы почувствуете, что прижимаетесь к полу участком округлой формы, который по размеру похож на индийскую монету достоинством в одну рупию.

3. Задняя поверхность головы, корпус, задняя поверхность бедер и пятки должны быть выровнены по одной линии, перпендикулярны полу и не смещаться ни в одну из сторон. Горло, подбородок и грудь также должны находиться на одной линии, в противном случае голова подастся вперед или наклонится в одну из сторон. Что касается переплетенных пальцев рук, ладони не должны упираться в голову. Верхние и нижние ребра ладоней должны находиться на одном уровне, в противном случае положение макушки будет неправильным.

4. Локти и плечи также должны выравниваться на одной линии. Необходимо максимально уводить плечи от пола, поднимая их вверх и расталкивая в стороны друг от друга. Чтобы понять, что значит правильная работа плеч, расцепите пальцы, уберите ладони из-за головы и расширьте запястья от предплечий, не смещая при этом локти. Опустите кисти на пол ладонями вверх, коснитесь пальцами плеч, не оторвав запястья от пола и сохранив равновесие (фото 191). Это положение не только улучшит баланс, но и подготовит к выполнению вариаций Ширшасаны, описанных ниже.

5. Что касается положения корпуса, вытягивайте позвоночник внутрь и удлиняйте его вверх. Не выталкивайте вперед поясницу и таз и

удерживайте корпус от плеч до таза перпендикулярно полу. Если таз подается вперед, значит вес тела частично сместился с головы на локти; это говорит о том, что вы не вытянули грудной отдел позвоночника. Положение должно быть таким, что, если смотреть сбоку, тело от шеи до пяток является собой прямую линию.

6. Постарайтесь соединить бедра, колени, лодыжки и большие пальцы ног. Полностью вытяните ноги, особенно бедра, разгладив коленные сгибы. Если ноги отклоняются назад, подтяните колени и нижнюю часть живота, находящуюся прямо над лобком. Это поможет привести ноги в положение перпендикулярно полу. Направьте пальцы ног к потолку. Если ноги наклоняются вперед, вытяните позвоночник и слегка подайте область таза назад так, чтобы он оказался на одном уровне с плечами. В этом случае вы почувствуете легкость и бодрость.

7. При входе в позу, а также во время ее выполнения глаза ни в коем случае не должны краснеть. Если это происходит, значит асана выполняется неправильно<sup>[2]</sup>.

8. Время пребывания в позе зависит от ваших способностей, а также от того, насколько вы спешите. Можно стоять в ней, не чувствуя дискомфорта, от 10 до 15 минут. Новичок может начать с двух минут, постепенно увеличивая их до пяти. Начинаям сложно балансировать более одной минуты, но, как только этот рубеж преодолен, можете быть уверены – освоение Ширшасаны не за горами.

9. Входите в позу и выходите из нее двумя ногами одновременно, продвигая их сантиметр за сантиметром. Все движения должны выполняться на выдохе. Делайте вдохи во время пребывания в промежуточном положении. Преимущество входа в асану и выхода из нее с выпрямленными ногами заключается в том, что вы не только совершаете плавные, гармоничные движения, но и контролируете приток крови к голове. Если избегать быстрых, грубых рывков, лицо не будет краснеть, поскольку приток крови к талии и ногам также будет регулироваться. В силу этого вам не грозит головокружение или онемение стоп, когда вы выйдете из позы. Со временем вход в позу, пребывание в ней и выход из нее будут совершаться без усилий. Ширшасану можно считать идеальной, когда тело полностью вытягивается, а вы при этом чувствуете легкость и расслабление.

10. Безопасно для начала освоить Сарвангасану (фото 223) и только затем приступать к Ширшасане. Если вы освоили позы стоя, описанные выше (фото 1–36), а также вариации Сарвангасаны и Халасаны (фото 234–271), то овладеете Ширшасаной без особых усилий.

11. Как только вы овладеете Ширшасаной, желательно перед практикой других асан выполнять ее и ее цикл (фото 190–218). Дело в том, что к концу занятия тело устает, а дыхание убыстряется, что затрудняет балансирование в стойке на голове. Поэтому выполняйте Ширшасану, когда есть силы.

12. После выполнения Ширшасаны и ее цикла следует обязательно выполнить Сарвангасану и ее цикл. Практика показывает, что ученики, выполнявшие одну лишь Ширшасану, становились вспыльчивыми и могли выйти из себя из-за пустяков. Сарвангасана помогает избежать этого. Если Ширшасана – отец, то Сарвангасана – мать всех поз. И подобно тому, как для сохранения мира и гармонии в доме нужны оба родителя, так и в практике, чтобы тело было здоровым, а ум – спокойным, необходимо выполнять обе асаны.

### **Эффект**

В древних текстах Ширшасана упоминается как царь всех асан, и объяснение тому лежит на поверхности. При рождении на свет сначала появляется головка, а затем остальное тело. Голова заключает в себе мозг, который контролирует нервную систему и органы чувств. Мозг –местилище разума и знаний, мудрости и силы. Это местилище Брахмана – души. Подобно тому, как государство не может процветать без мудрого правителя, так и человеческое тело не может быть здоровым без здорового мозга.

В «Бхагават-гите» сказано: «Материальная природа состоит из трех гун: добродетели, страсти и невежества. Когда вечное живое существо приходит в соприкосновение с природой, о сильнорукий Арджуна, оно обуславливается этими гунами»<sup>[3]</sup>. Источник этих качеств – мозг. Иногда преобладает одно, иногда другое. Голова – центр саттвических качеств, которые отвечают за умение различать. Корпус – центр раджастических качеств, которые отвечают за страсти, эмоции и действия, а область ниже диафрагмы сосредотачивает в себе тамасические качества, которые отвечают за чувственные удовольствия, такие как наслаждение едой, питьем и сексом.

Регулярная практика Ширшасаны способствует циркуляции свежей чистой крови в клетках мозга. В результате клетки омолаживаются, мыслительная способность усиливается, а сами мысли становятся чище. Эта асана – панацея для тех, чей мозг быстро утомляется. Асана

обеспечивает приток крови к гипофизу и эпифизу – железам в головном мозге, от которых напрямую зависит наше здоровье и развитие. Регулярная и правильная практика Ширшасаны избавляет от бессонницы, потери памяти и упадка сил, превращая человека в фонтан, брызжащий энергией. Усиливается сопротивляемость легких, что избавляет от простуд, кашля, ангины, неприятного запаха изо рта и учащенного сердцебиения. Ширшасана имеет согревающий эффект. В сочетании с вариациями Сарвангасаны (фото 234–271) она – настоящая панацея для тех, кто страдает от запоров. Регулярная практика Ширшасаны также удивительным образом сказывается на содержании гемоглобина в крови.

При повышенном или пониженном артериальном давлении начинать практику с Ширшасаны или Сарвангасаны не рекомендуется.

Правильное и регулярное выполнение Ширшасаны укрепляет тело, дисциплинирует ум и расширяет духовные горизонты. Вы обретаете равновесие и способность полагаться на собственные силы, что бы ни случилось.

### ***Цикл Ширшасаны***

У Ширшасаны есть вариации, которые можно практиковать в комплексе после выполнения Саламба Ширшасаны I (фото 184) не менее 5 минут в зависимости от ваших возможностей. Скажем, можно простоять в стойке на голове от 5 до 15 минут, а затем приступить к вариациям, выполняя их 20–30 секунд в каждую сторону.

### **76. Саламба Ширшасана II (фото 192). Пятая**

#### ***Техника***

1. Сложите коврик или одеяло вчетверо и встаньте перед ними на колени.

2. Поместите правую ладонь на пол с внешней стороны правого колена, а левую ладонь – с внешней стороны левого. Выровняйте ладони параллельно друг другу и направьте пальцы строго к голове. Расстояние между ладонями не должно превышать ширину плеч.

3. Продвиньте колени к голове и опустите макушку на середину

коврика.

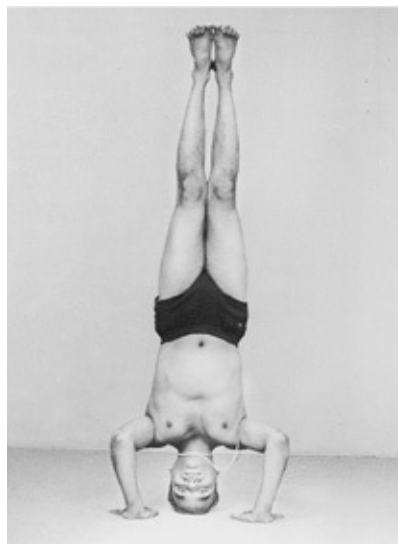
4. Зафиксировав положение головы, оторвите колени от пола и выпрямите ноги. Приведите пальцы ног ближе к голове и прижмите пятки к полу, не сутуля спину.

5. Направьте грудную клетку вперед и удлините позвоночник. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Сделайте 3–4 цикла дыхания.

6. На выдохе слегка оттолкнитесь от пола, согните ноги в коленях и поднимите их вверх. Отрывайте обе стопы от пола одновременно. Освоившись в этом положении, вытяните ноги вверх. На выдохе подтяните коленные чашечки, направьте пальцы ног к потолку и балансируйте (фото 192).

7. Во время балансирования макушка и ладони прижимаются к полу. Проследите, чтобы предплечья от запястий до локтей были перпендикулярны полу и параллельны друг другу, а плечи от локтей до плечевых суставов – параллельны полу, и друг другу.

8. Далее следуйте инструкциям к Саламба Ширшасане I для тех, кто умеет балансировать, а также советам по правильному выполнению позы.



192



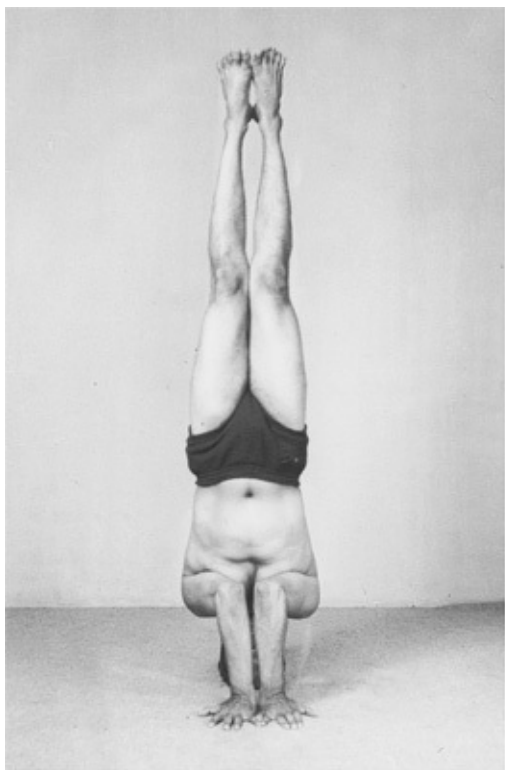
193

9. Мастерство в выполнении этой вариации стойки на голове – залог успешного освоения таких поз, как Бакасана (фото 410), Урдхва Кукутасана (фото 419), Галавасана (фото 427 и 428), Каундиниасана (фото 438) и т. п.

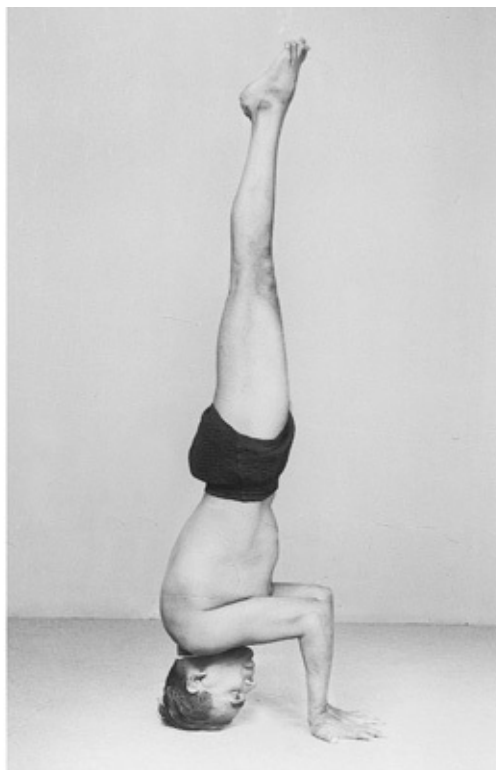
## 77. Саламба Ширшасана III (фото 194 и 195). Восьмая

### Техника

1. Встаньте на колени перед ковриком, расставив их на ширину 30 см.
2. Разверните ладони запястьями вперед и опустите их на пол между коленями, направив пальцы к стопам. Проследите, чтобы предплечья от запястий до локтей были перпендикулярны полу и параллельны друг другу, а расстояние между ладонями не превышало ширину плеч.
3. Опустите макушку перед запястьями на коврик. При этом лоб будет смотреть на внутреннюю сторону запястий. Проследите, чтобы расстояние от обеих ладоней до макушки было одинаковым.
4. Плотнo прижмите к полу запястья и ладони. С выдохом оторвите стопы от пола, поднимите ноги вертикально и сбалансируйте. Не разводите локти в стороны, наоборот, старайтесь максимально стягивать их друг к другу (фото 193).



194



195

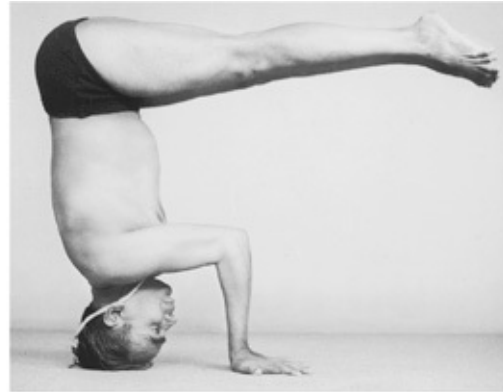
5. Сбалансируйте в этом положении в течение 1 минуты. Дышите в

нормальном ритме. Затем с выдохом медленно опустите стопы на пол.

6. Как только вы освоите эту вариацию, можно приступить к более сложной: соедините ребра ладоней вместе так, чтобы мизинцы прилегали друг к другу (фото 194: вид спереди; фото 195: вид сбоку). При этом следует научиться входить в позу и выходить из нее, не сгибая ноги в коленях (фото 196 и 197). В этой вариации Ширшасаны вы обретете еще большую устойчивость и равновесие.



196



197

#### **78. Баддха Хаста Ширшасана (фото 198). Четвертая**

Баддха означает «связанный», «ограниченный», а хаста переводится как «рука». Это очередная вариация Ширшасаны.

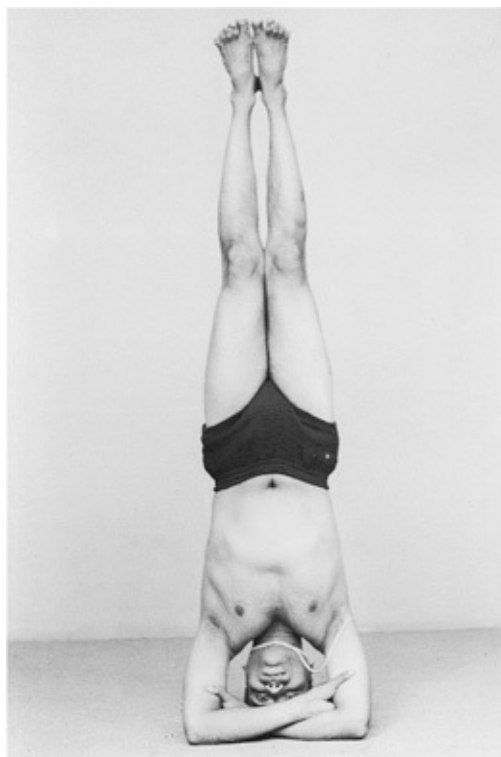
#### ***Техника***

1. Сложите коврик или одеяло вчетверо и встаньте перед ними на колени.
2. Сложите руки перед грудной клеткой, захватив левой ладонью правое плечо возле локтя, а правой ладонью – левое в том же месте.
3. Опустите локти и предплечья на одеяло. Наклонитесь вперед и поместите макушку на коврик за руками. При этом лоб будет смотреть на предплечья.
4. Оторвите колени от пола и выпрямите ноги.
5. Зафиксировав вес тела на голове и локтях, прижмите предплечья к полу и на выдохе слегка отклоните корпус назад. Не расслабляя руки, поднимите ноги вверх (фото 198).
6. Приводя ноги в вертикальное положение, можно почувствовать, как



вес тела смещается на шею и шея напрягается. Поднимайте ноги вверх до тех пор, пока не почувствуете легкость в предплечьях и задней поверхности шеи, а затем вытяните позвоночник, втянув его внутрь. Когда ощутите легкость, убедитесь, что тело правильно выравнивается. Далее следуйте инструкциям к Саламба Ширшасане I для тех, кто умеет балансировать, а также советам по правильному выполнению позы.

7. Оставайтесь в позе в течение 1 минуты. На выдохе слегка отклоните таз назад, не смещая при этом локти, и медленно опустите ноги на пол, стараясь не сгибать их в коленях.



198

#### **79. Мукта Хаста Ширшасана (фото 200 и 201). Шестая**

Мукта означает «свободный», а хаста – это рука. Это самая сложная вариация Ширшасаны. Как только вы научитесь выполнять ее без усилий, можно будет с уверенностью сказать, что вы полностью освоили стойку на голове. Балансировать в этой вариации относительно просто, а вот входить в позу и выходить из нее, не сгибая ноги в коленях, – задача не из легких.

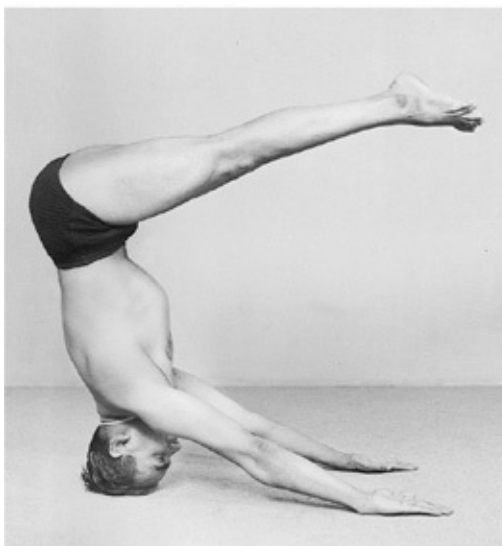
**Техника**

1. Сложите коврик или одеяло вчетверо и опуститесь перед ними на колени.

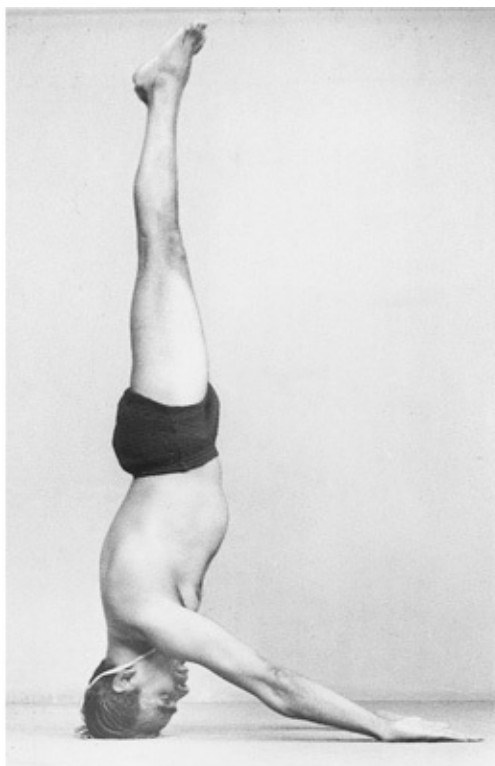
2. Наклонитесь вперед и опустите макушку на коврик.

3. Вытяните руки перед грудной клеткой по направлению к стопам и опустите тыльные стороны ладоней и запястья на пол так, чтобы сами ладони были обращены к потолку. Не сгибайте руки в локтях. Проследите, чтобы расстояние между запястьями было не шире плеч.

4. Поднимите корпус до положения перпендикулярно полу. Мягко прижмите запястья и на выдохе оторвите стопы от пола (фото 199). Подтяните ноги и медленно поднимите их вверх до вертикального положения (фото 200: вид сбоку).



199



200



201

5. Оставайтесь в позе в течение 1 минуты. Дышите в нормальном ритме. Не сгибая руки в локтях и не смещая запястья, уводите плечи как можно дальше от пола вверх (фото 201: вид спереди).

6. На выдохе слегка отклоните таз назад и медленно опустите ноги вниз, слегка переместив вес тела на запястья.

7. Поднимите голову, сядьте и расслабьтесь.

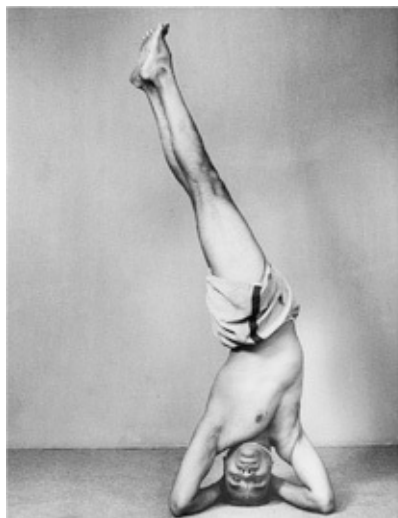
*Примечание.* Как только вы обретете мастерство в выполнении Ширшасаны, можно менять положение рук, не выходя из позы, продолжая балансировать на голове. Не старайтесь сделать это сразу, иначе рискуете повредить шею и плечи.

## **80. Паршва Ширшасана (фото 202 и 203). Восьмая**

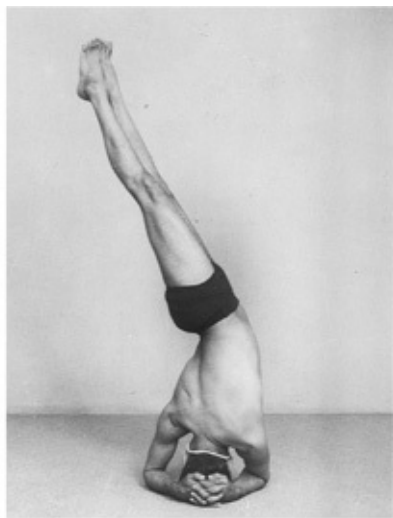
Паршва означает «бок», «сторона». В этой вариации Ширшасаны корпус и ноги скручиваются вбок, а положение головы и рук остается неизменным.

### ***Техника***

1. Войдите в Саламба Ширшасану I (фото 184). На выдохе разверните позвоночник вправо, уводя за ним все тело, кроме головы и рук (фото 202: вид спереди; фото 203: вид сзади).



202



203

2. Проследите, чтобы ноги и пупок развернулись под прямым углом к исходному положению, как изображено на фото. При этом вы должны почувствовать вытяжение в области плавающих ребер.

3. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

4. На выдохе вернитесь в Саламба Ширшасану I. Сделайте вдох, с выдохом скрутитесь влево. Выполняйте позу в обе стороны равное

количество времени. На выдохе вернитесь в Саламба Ширшасану I.

### **Эффект**

Асана придает силу и гибкость позвоночнику.

### **81. Паривриттаикапада Ширшасана (фото 205, 206 и 207). Десятая**

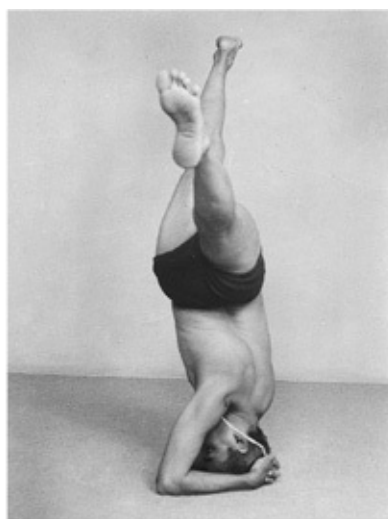
Паривритта означает «развернутый», «обращенный назад». Эка – «один», а пада – «нога». В этой вариации Ширшасаны ноги разводятся широко в стороны, а затем вместе с корпусом разворачиваются в сторону. Положение рук и головы при этом остается неизменным.

### **Техника**

1. Выполнив Паршва Ширшасану (фото 202), разведите ноги в стороны и приведите правую ногу вперед, а левую – назад (фото 204). С выдохом скрутите позвоночник влево так, чтобы ноги развернулись по часовой стрелке в сторону под прямым углом к исходному положению (фото 205: вид сбоку).



204



205

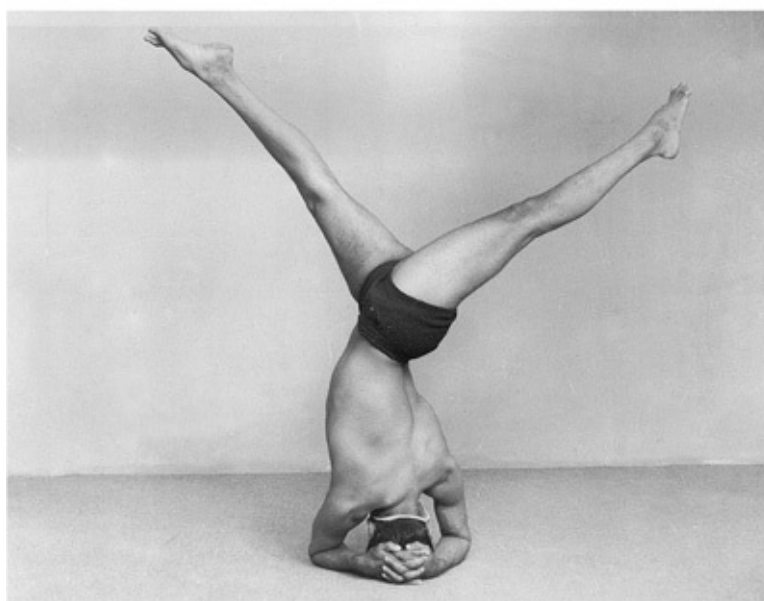
2. Подтяните икроножные мышцы, мышцы задней поверхности бедра и колени.

3. Разведите ноги шире и оставайтесь в позе в течение 20–30 секунд. Старайтесь дышать в нормальном ритме.

4. С выдохом вернитесь в Саламба Ширшасану I. Разведите ноги в стороны, а затем направьте левую ногу вперед, а правую – назад. Скрутите позвоночник вправо так, чтобы ноги развернулись против часовой стрелки в сторону под прямым углом к исходному положению (фото 206: вид спереди; фото 207: вид сзади). Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны. На выдохе вернитесь в Саламба Ширшасану I.



206



207

**Эффект**

Асана укрепляет мышцы ног, а также стимулирует работу кишечника, почек, мочевого пузыря и предстательной железы.

## 82. Эка Пада Ширшасана (фото 208 и 209). Одиннадцатая

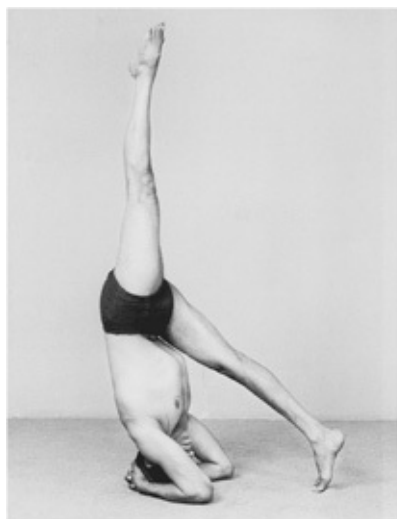
Эка означает «один», а пада – «нога». В этой вариации Ширшасаны одна нога опускается на пол перед корпусом, а вторая – вытягивается вертикально.

### *Техника*

1. Выполнив Саламба Ширшасану I, с выдохом опустите правую стопу на пол перед головой (фото 208: вид сбоку).

2. Вы приняли положение, в котором правая нога опущена вниз, а левая – вытянута вертикально вверх, как в Ширшасане.

3. Поначалу вы будете ощущать сильное напряжение в шее, а левая нога будет стремиться к полу за правой. Во избежание этого подтягивайте колени и вытягивайте мышцы задней поверхности бедер. Также подтягивайте мышцы нижней части живота прямо над лобком.



208



209

4. Колени и пальцы ног должны быть на одном уровне и не должны смещаться в стороны.

5. Оставайтесь в асане 10–20 секунд. Дышите глубоко. На выдохе поднимите правую ногу вертикально и задержитесь в Ширшасане.

6. С выдохом опустите левую стопу на пол (фото 209: вид спереди). Оставайтесь в этом положении то же количество времени, а затем на выдохе вернитесь в стойку на голове.

7. Опуская и поднимая ноги, не сгибайте их в коленях, в противном случае вы потеряете равновесие.

### ***Эффект***

Это сложная асана, и поначалу вы не сможете опустить стопу на пол. Постепенно ноги станут более гибкими, а их задняя поверхность – сильнее, и вам удастся зафиксировать стопу на полу, не потеряв равновесия. Асана укрепляет шею и брюшные стенки. Абдоминальная область сжимается, что стимулирует правильную работу органов брюшной полости.

## **83. Паршваика Пада Ширшасана (фото 210). Двенадцатая**

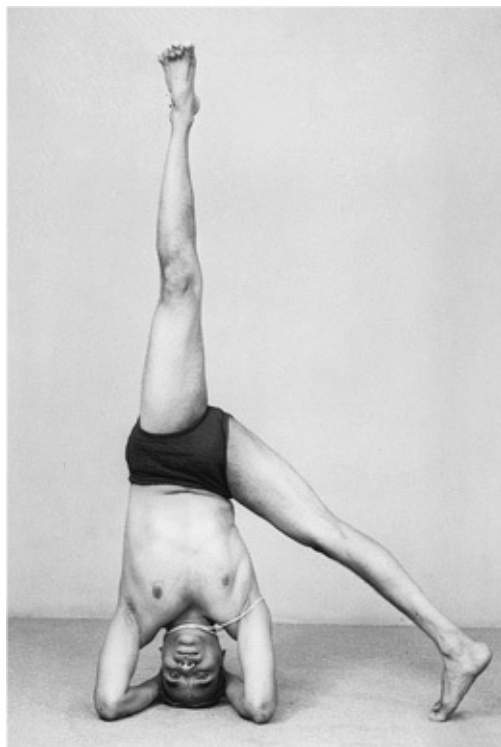
Паршва означает «сторона», «бок», эка – «один», а пада – «нога». В этой позе одна нога опущена вниз и отведена в сторону, а другая – вытянута вертикально вверх. Выполняйте эту вариацию вслед за предыдущей.

### ***Техника***

1. С выдохом опустите правую ногу вправо и коснитесь пальцами ног пола на одном уровне с головой (фото 210). Вытягивайте левую ногу вверх, как в Ширшасане.

2. В этом положении сохранить равновесие сложнее, чем в Эка Пада Ширшасане. Чтобы не упасть, необходимо вытягивать мышцы задней поверхности бедер, а также подтягивать колени и мышцы паха в подвздошной области со стороны опущенной вниз ноги.





210

3. Пребывайте в этом положении в течение 10–20 секунд. Дышите глубоко. Удлините мышцы бедер, в особенности по задней поверхности, и поднимите правую ногу вертикально вверх. Задержитесь в Ширшасане.

4. С выдохом опустите левую ногу влево и поместите пальцы ноги на пол на одном уровне с головой. Оставайтесь в этом положении то же количество времени. На выдохе вернитесь в стойку на голове.

5. Опуская и поднимая ноги, не сгибайте их в коленях, иначе потеряете равновесие.

### **Эффект**

Асана укрепляет шею, брюшные стенки, бедра и позвоночник, а также стимулирует работу кишечника.

### **84. Урдхва Падмасана в Ширшасане (фото 211). Шестая**

Урдхва означает «высоко», «сверху». Падмасана (фото 104) – это поза лотоса, инструкции к которой даны выше. В этой вариации Ширшасаны

ноги складываются в Падмасану. Ее следует выполнять после Эка Пада (фото 208 и 209) и Паршваика Пада Ширшасаны (фото 210).



211



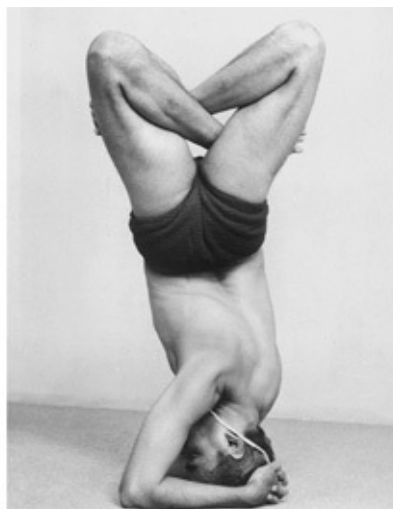
212

### *Техника*

1. Стоя в Ширшасане, перекрестите ноги в Падмасану так, чтобы левая голень находилась на правой.
2. Стяните колени друг к другу и вытяните бедра вертикально вверх (фото 211).



213



214



215



216

3. Задержитесь в этом положении на полминуты. Дышите равномерно и глубоко. С выдохом отведите бедра как можно дальше назад (фото 212).

4. Освободите ноги и вернитесь в Ширшасану. Перекрестите ноги по-другому – так, чтобы правая голень располагалась на левой. Вытяните бедра вверх и оставайтесь в этом положении 30 секунд. Затем отведите бедра назад.

5. Приводя бедра в вертикальное положение, не меняйте положения головы и шеи.

**Эффект**

Эта поза способствует сильному вытяжению позвоночника, области ребер и таза. В результате грудная клетка полностью раскрывается и улучшается циркуляция крови в области таза. Чтобы вытянуться лучше, можно скрутить позвоночник в сторону. Это положение называется:

#### **85. Паршва Урдхва Падмасана в Ширшасане (фото 213–216). Седьмая**

Паршва означает «бок».

#### **86. Пиндасана в Ширшасане Шестая (фото 218)**

Пинда означает «эмбрион». Эта поза выполняется из Падмасаны в Ширшасане (фото 211).

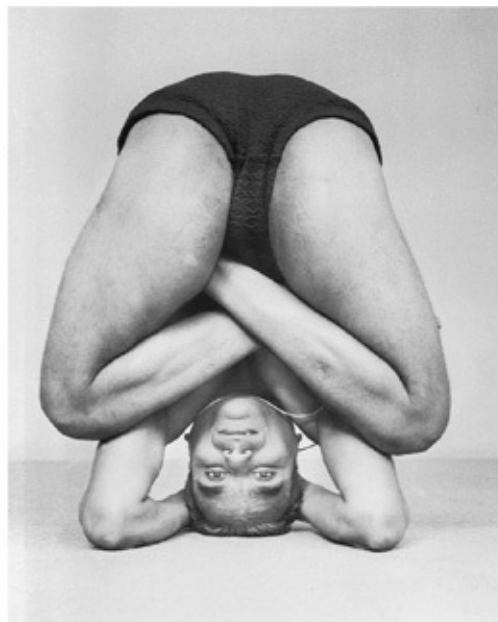
#### ***Техника***

1. Выполните Падмасану в Ширшасане (фото 211). На выдохе приведите бедра к себе (фото 217) и сделайте два вдоха. С очередным выдохом опускайте ноги ниже до тех пор, пока они не коснутся рук на участке у подмышек (фото 218).

2. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.



217



218

3. На вдохе вернитесь в Урдхва Падмасану, освободите ноги и задержитесь в Ширшасане. Затем перекрестите ноги по-другому и выполните позу еще раз.

4. Поочередно освободите ноги, вытяните их вертикально вверх. Не сгибая ноги в коленях, на выдохе медленно опустите их вниз.

### ***Эффект***

Асана имеет схожий эффект с предыдущей позой с той лишь разницей, что в Пиндасане в Ширшасане сокращается абдоминальная область, а это значительно стимулирует работу органов брюшной полости.

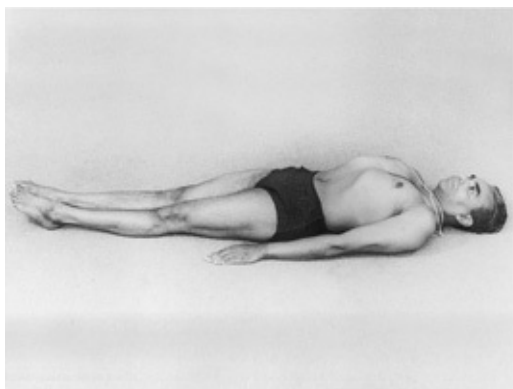
### **87. Саламба Сарвангасана I (фото 223, 224 и 234). Вторая**

Аламба означает «опора», поддержка», а са – «вместе», «с». Таким образом, саламба переводится как «с опорой», «с поддержкой». Сарванга (сарва – весь, целый, полный; анга – конечность или тело) означает «все тело». Асана полезна для всего тела, отсюда и название.

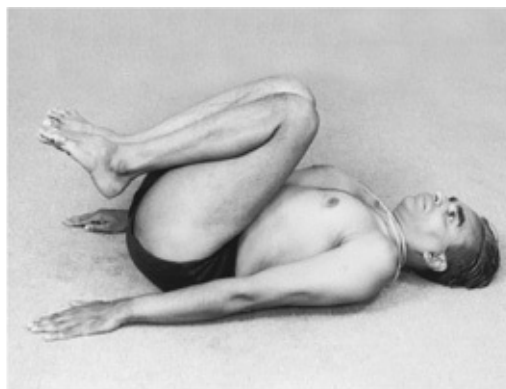
### ***Техника для новичков***

1. Лягте на спину и вытяните ноги. Подтяните коленные чашечки вверх. Опустите руки по обеим сторонам от таза, развернув ладони к полу (фото 219). Сделайте несколько глубоких вдохов.

2. На выдохе согните ноги в коленях и приведите их к себе. Упритесь бедрами в живот (фото 220). Сделайте два вдоха.



219



220

3. На выдохе оторвите таз от пола, согните руки в локтях и поместите ладони на таз (фото 221). Сделайте два вдоха.

4. Поддерживая корпус руками, с выдохом поднимите его вверх так, чтобы грудная клетка коснулась подбородка (фото 222).

5. Затылок, задняя поверхность шеи и плеч, а также локти остаются на полу. Поместите руки на среднюю часть спины, как показано на фото 222. Сделайте два вдоха.



221



222

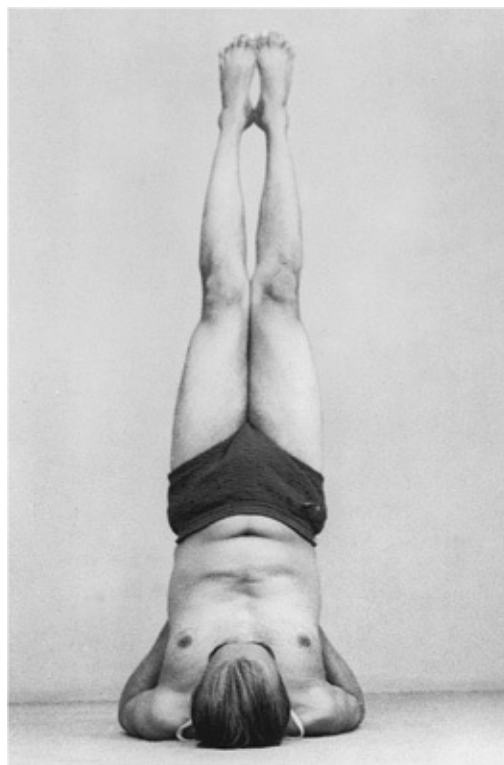
6. На выдохе выпрямите ноги, направив пальцы ног к потолку (фото

223: вид спереди; фото 224: вид сзади).

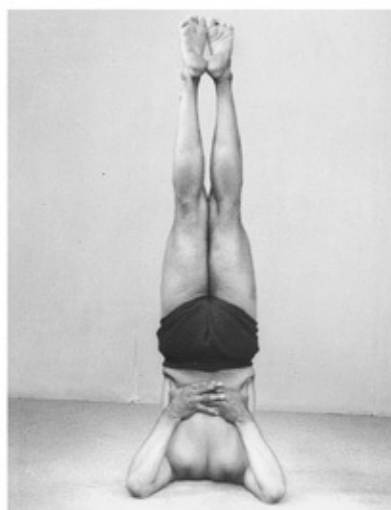
7. Оставайтесь в позе в течение 5 минут. Дышите равномерно.

8. На выдохе медленно скользните вниз, отпустите спину, вытянитесь вдоль пола и расслабьтесь.

9. Если вам сложно самостоятельно выполнить полный вариант, используйте скамью (фото 225). В остальном следуйте вышеуказанным инструкциям.



223



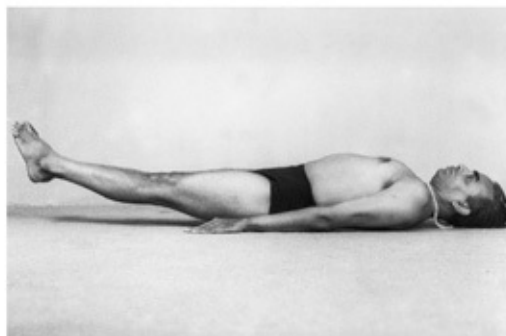
224

### *Техника для опытных учеников*

1. Лягте на спину.
2. Вытяните ноги и подтяните колени. Разместите руки по обеим сторонам от таза ладонями вниз (фото 219).



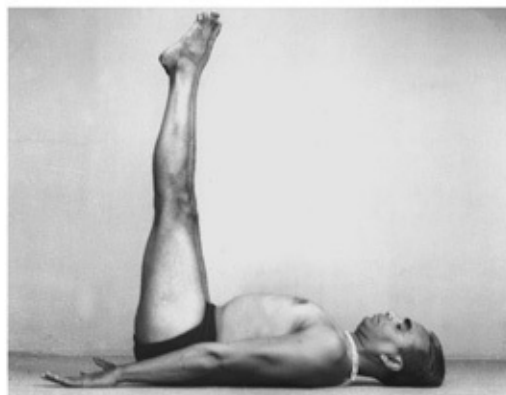
225



226



227



228

3. Сделайте несколько глубоких вдохов. Сделайте медленный выдох и одновременно оторвите от пола обе ноги, приведя их в положение перпендикулярно корпусу (фото 226, 227 и 228). Задержитесь в этом положении и сделайте вдох. Не расслабляйте ноги.

4. Мягко прижмите ладони к коврику и с выдохом оторвите таз и спину от пола (фото 229, 230 и 231).

5. Как только ноги и туловище поднимутся вверх, согните руки в локтях и поместите ладони на область задних ребер, а плечи прижмите к полу (фото 232).

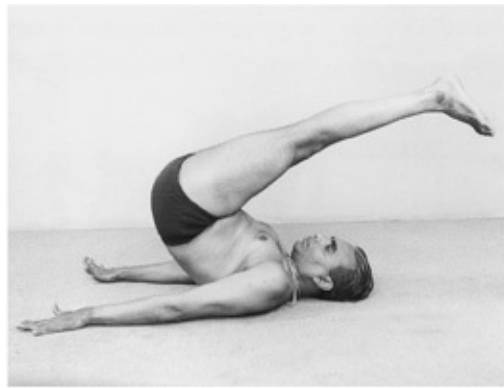
6. Используйте давление ладоней в спину с тем, чтобы привести корпус и ноги в вертикальное положение, как показано на фото 233. При этом подбородок должен прижаться к груди, образовав подбородочный замок. Сокращение области горла и положение, при котором подбородок прижимается к груди, называется Джаландхара Бандха. Не толкайте подбородок к груди, наоборот, приближайте грудную клетку к



подбородку, иначе вы не сможете как следует удлинить позвоночник и не почувствуете полное воздействие позы.



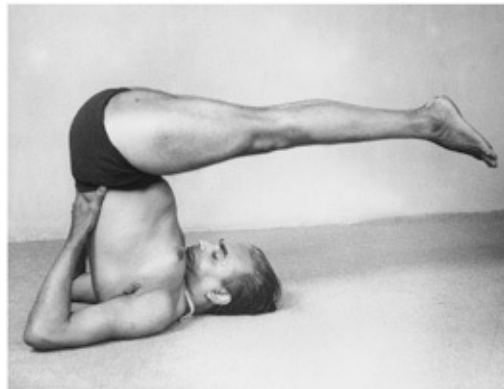
229



230



231



232

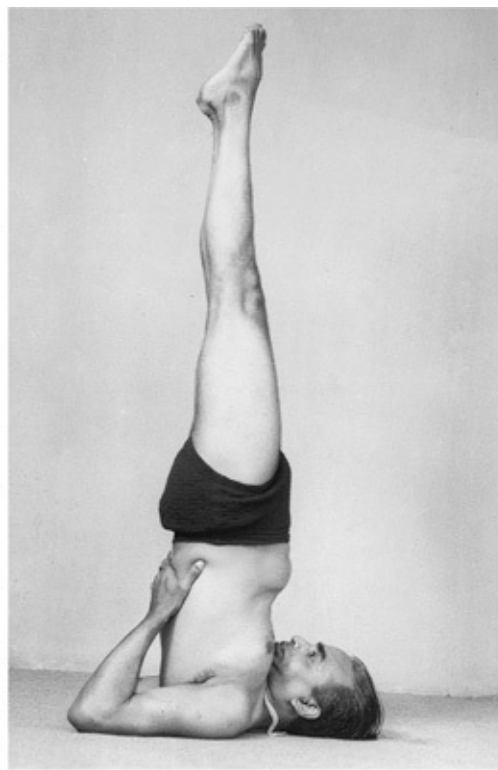
7. Затылок, задняя поверхность шеи и плеч, а также локти остаются на полу. Все остальное тело вытягивается в одну линию перпендикулярно полу. Это окончательный вариант позы (фото 234: вид сбоку).

8. Поначалу вам будет сложно удерживать ноги строго вертикально. Чтобы скорректировать положение тела, подтягивайте мышцы задней поверхности бедер и удлиняйте их вверх.

9. Не раздвигайте локти шире плеч. Старайтесь вытягивать плечи в противоположную сторону от шеи и стягивать локти друг к другу. Если расставить локти слишком широко, вы не сможете правильно вытянуть корпус, и поза будет неидеальной. Также проследите, чтобы шея была расположена ровно относительно центра подбородка, а подбородок прижимался к груди. Поначалу шея может смещаться в ту или другую сторону, и, если не исправить это положение, оно вызовет боль, которая со временем приведет к травме.



233



234

10. Оставайтесь в асане не менее 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания до 15 минут.

11. Отпустите спину, скользните вниз, вытянитесь вдоль пола и расслабьтесь.

Вес всего тела приходится на шею и плечи, а само тело поддерживается руками, т. е. поза выполняется с опорой на руки. Поэтому она называется Саламба Сарвангасаной, т. е. Сарвангасаной с поддержкой. Существует множество вариаций этой позы, которые выполняются в дополнение к ней.

### Эффект

Значение Сарвангасаны невозможно переоценить. Эта поза – бесценное благо, которое оставили нам в наследство древние мудрецы. Сарвангасана – мать всех асан. Подобно тому, как мать поддерживает гармонию и счастье в доме, так и Сарвангасана создает счастье внутри человеческого организма. Это панацея от большинства распространенных

болезней. В нашем организме есть железы внутренней секреции. Абсорбируя питательные вещества, полученные из крови, железы выделяют гормоны, которые обеспечивают правильную работу тела и мозга. Если функция желез нарушается, они перестают вырабатывать гормоны в правильном режиме, и состояние здоровья начинает резко ухудшаться. Удивительно, но многие асаны влияют непосредственно на эндокринную систему, стимулируя ее правильную работу. Сарвангасана оказывает воздействие на щитовидную и паращитовидную железы, которые расположены в области шеи. Благодаря подбородочному замку существенно улучшается кровоснабжение в этой области. Кроме того, благодаря тому, что тело находится в перевернутом положении, венозная кровь беспрепятственно направляется к сердцу за счет элементарной силы притяжения. При этом кровь, насыщенная кислородом, усиленно циркулирует вокруг шеи и грудной клетки, что излечивает от астмы, бронхита, учащенного сердцебиения и заболеваний горла. Ввиду того, что позиция головы в этом перевернутом положении достаточно устойчива, а приток крови к ней регулируется подбородочным замком, нервы успокаиваются и головные боли – даже хронические – со временем исчезают. Продолжительная практика Сарвангасаны избавляет от простуды и насморка. Как уже было сказано, поза оказывает успокаивающее воздействие и, таким образом, помогает при гипертонии, повышенной раздражительности, нервном истощении и бессоннице. Закон притяжения относительно тела также начинает работать по-другому, что оказывает благотворное воздействие на органы брюшной области, облегчая прохождение отходов жизнедеятельности по кишечнику и предотвращая запоры. В результате организм избавляется от токсинов, и вы чувствуете себя полными энергии и сил. Асана полезна при расстройствах мочевого выделения, смещении матки, проблемах при менструации, геморрое и грыже. Она также облегчает симптомы эпилепсии, анемии и упадка сил. Не будет преувеличением сказать, что, регулярно практикуя Сарвангасану, мы чувствуем прилив свежих сил и ощущаем себя полностью счастливыми. Ум пребывает в спокойствии и умиротворении, и мы испытываем радость просто от того, что живем. Если практиковать Сарвангасану дважды в день после длительной болезни, вы очень скоро почувствуете, что жизненные силы возвращаются к вам. Цикл Сарвангасаны стимулирует органы брюшной полости, дает облегчение при желудочной и кишечной язве, колитах и острых болях в области живота.

При гипертонии перед Сарвангасаной I следует обязательно выполнить Халасану (фото 244). В самой Сарвангасане следует оставаться

не менее 3 минут.

### ***Цикл Сарвангасаны***

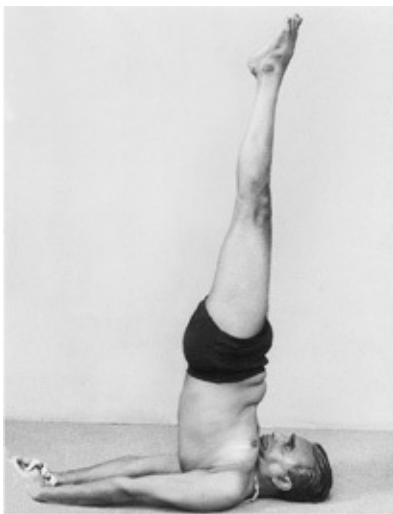
Нижеописанные вариации можно практиковать в комплексе после 5–10-минутного (или более длительного в зависимости от ваших возможностей) пребывания в Сарвангасане I (фото 223). Выполняйте каждую по 20–30 секунд в обе стороны за исключением Халасаны: в этой позе следует оставаться 3–5 минут.

### **88. Саламба Сарвангасана II (фото 235). Третья**

Эта поза немного сложнее, чем предыдущая.

#### ***Техника***

1. Выполните Саламба Сарвангасану I (фото 223).
2. Отпустите спину, переплетите пальцы рук, выверните ладони и выпрямите руки. В этом положении большие пальцы касаются пола, а ладони смотрят в противоположную от вас сторону (фото 235). Таким образом, руки размещаются с одной стороны тела, а голова – с другой.
3. Максимально вытягивайте спину и ноги.
4. Оставайтесь в этом положении в течение 1 минуты.



235

### ***Эффект***

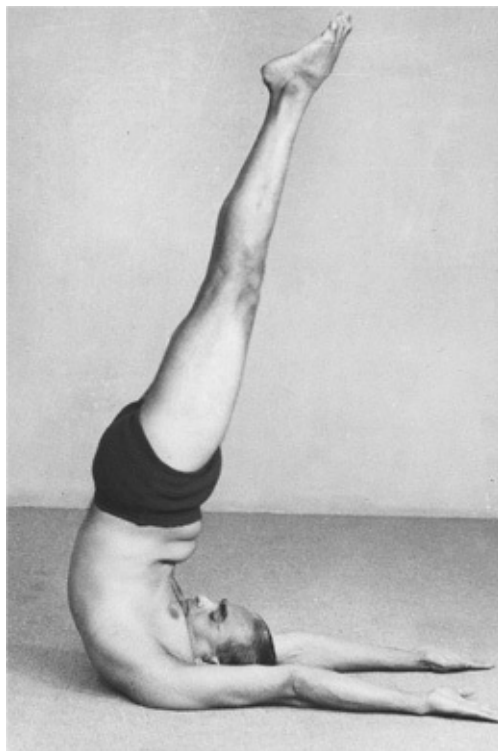
В силу того что равновесие в позе поддерживается за счет вытяжения мышц спины, а вес приходится на заднюю поверхность шеи, спина и шея становятся крепче. Мышцы рук также обретают силу и гибкость.

### **89. Нираламба Сарвангасана I (фото 236). Третья**

Аламба означает «опора», «поддержка», а нир – частица, означающая «отсутствие», «свобода от». Таким образом, нираламба означает «без опоры». Эта вариация Сарвангасаны сложнее, чем две предыдущие, поскольку тело в ней не имеет опоры на руках, а вес тела и равновесие поддерживаются мышцами шеи, спины и живота, которые в результате становятся крепче.

### ***Техника***

1. Выполните Саламба Сарвангасану I (фото 223).
2. Отпустите спину, заведите руки за голову, вытяните их вдоль пола и сбалансируйте (фото 236).
3. Оставайтесь в позе в течение 1 минуты.



236

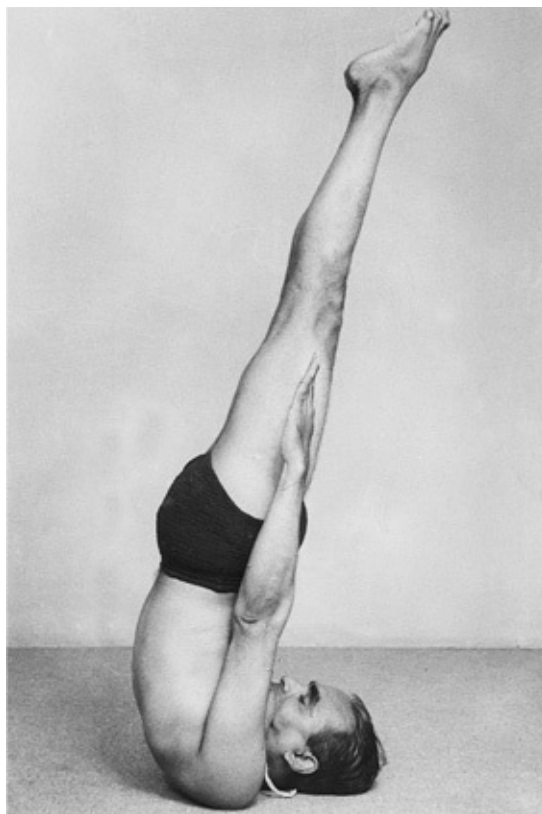
#### **90. Нираламба Сарвангасана II (фото 237). Четвертая**

Это наиболее сложная из всех вариаций Сарвангасаны. В ней позвоночник вытягивается максимально, что в итоге позволяет идеально выполнить Саламба Сарвангасану (фото 223).

#### ***Техника***

1. В Нираламба Сарвангасане оторвите руки от пола и вытяните их вдоль корпуса, опустив ладони на колени или вытянув вдоль бедер (фото 237). Не опирайтесь ногами о ладони.

2. Оставайтесь в позе в течение 1 минуты. Затем войдите в Саламба Сарвангасану (фото 223), задержитесь в ней на некоторое время, а потом войдите в Халасану (фото 244). После этого последовательно выполните оставшиеся вариации Сарвангасаны.



237

### ***Эффект***

Выполнение всех вышеописанных вариаций стимулирует работу всего тела, что происходит за счет усиления циркуляции крови и избавления от токсинов. Сарвангасана по своему воздействию аналогична тонизирующим препаратам. Она идеально восстанавливает силы после болезни.

### **91. Халасана (фото 244). Четвертая**

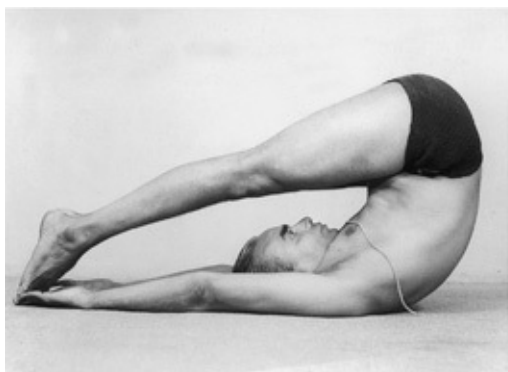
Хала означает «плуг». Поза напоминает плуг, отсюда и название. Она является частью Сарвангасаны I и ее продолжением.

### ***Техника***

1. Выполните Саламба Сарвангасану I (фото 223). Плотнo зафиксируйте подбородочный замок.

2. Ослабьте подбородочный замок, слегка подайте корпус назад и заведите руки и ноги за голову, опустив на пол кончики пальцев ног (фото 238).

3. Подтяните мышцы задней поверхности бедер и колени и направьте корпус на себя (фото 239).



238



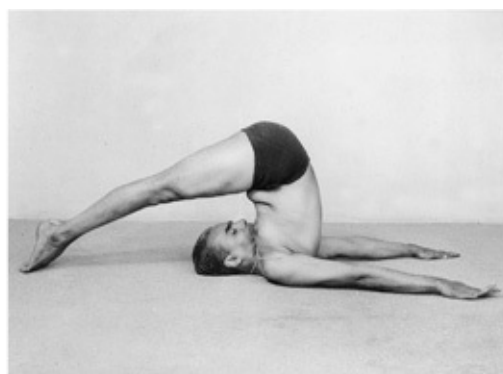
239

4. Поместите ладони на среднюю часть спины и прижмите их – это позволит сохранить корпус перпендикулярно полу (фото 240).

5. Вытяните руки вдоль пола в противоположную сторону от ног (фото 241).



240



241

6. Сцепите большие пальцы рук. Как следует вытяните руки и ноги (фото 242).

7. Переплетите пальцы рук (фото 243) и выверните ладони так, чтобы большие пальцы оказались на полу (фото 244). Удлиняйте пальцы и ладони, втягивайте локти и уводите их в противоположную сторону от плеч.

8. В этом положении руки и ноги вытягиваются в противоположные стороны, что максимально удлиняет позвоночник.



9. Если вы переплетаете пальцы рук, не забывайте делать это дважды. Сначала сцепите пальцы так, чтобы на полу оказался большой палец правой руки. Задержитесь в этом положении на 1 минуту, а затем сцепите пальцы по-другому – так, чтобы на полу оказался большой палец левой руки. Задержитесь в этом положении на 1 минуту. Это позволит равномерно развить силу и гибкость в плечах, локтях и запястьях обеих рук.



242



243



244

10. Поначалу вам может быть сложно переплестать пальцы рук, но постепенно вы научитесь делать это с легкостью.

11. Поначалу также сложно плотно прижимать пальцы ног к полу за головой. В этом поможет Саламба Сарвангасана I (фото 223): прежде чем выполнить Халасану, оставайтесь в ней как можно дольше и вытягивайтесь как можно лучше.

12. Оставайтесь в одном из вышеописанных положений от 1 до 5 минут. Дышите в нормальном ритме.

13. Освободите руки. Приведите ноги в положение Сарвангасаны I и медленно опуститесь на пол. Вытянитесь вдоль пола и расслабьтесь.

## Эффект

Воздействие Халасаны аналогично воздействию Сарвангасаны I (фото 223), но есть и свои нюансы. Область брюшной полости в позе сокращается, что оказывает омолаживающее воздействие на внутренние органы. Поза фактически представляет собой наклон вперед, во время которого усиливается приток крови к позвоночнику, что облегчает боли в спине. За счет того, что ладони и пальцы рук как следует вытягиваются, поза избавляет от судорог в руках. Кроме того, Халасана уменьшает тугоподвижность плеч и локтей, облегчает боли при люмбаго и артрите позвоночника. Поза моментально избавляет от схватывающих болей в животе, вызывая легкость и свободу в этой области.

Халасана полезна при повышенном давлении. В этом случае следует сначала выполнить ее, а затем Сарвангасану I, тогда приток крови к голове не будет таким поспешным, и ощущения тяжести не возникнет.

Халасана – подготовительная поза к Пашчимоттанасане (фото 160). Благодаря ей позвоночник становится более подвижным, что существенно улучшает выполнение наклона вперед.

*Примечание.* Нижеописанная техника предназначена для людей, склонных к повышенному давлению. Используйте ее, прежде чем приступите к освоению Саламба Сарвангасаны I.

1. Лягте на спину.
2. На выдохе медленно поднимите ноги до положения перпендикулярно полу и задержитесь в нем на 10 секунд. Дышите в нормальном ритме.
3. С выдохом заведите ноги за голову и коснитесь пальцами пола. Прижмите пальцы и подтяните колени.
4. Если вам сложно удерживать стопы на полу, поместите их на стул или табурет.
5. Опускайте пальцы ног на опору также в том случае, если дыхание затрудняется или учащается. В этом случае давления на голову ощущаться не будет.
6. Вытяните руки за головой и опустите их на пол. Задержитесь в этом положении на 3 минуты. Дышите в нормальном ритме.
7. Выполняйте асану с закрытыми глазами, направив взгляд за сомкнутыми веками на кончик носа.

## 92. Карнапидасана (фото 246). Первая

Карна означает «ухо», пида – «боль», «неудобство», «давление». Это вариация Халасаны, которая может выполняться вместе с ней.

<b><i>Техника</i></b>
-----------------------

1. Выполните Халасану (фото 244). Простояв в ней несколько минут, согните ноги и приведите правое колено к правому уху, а левое колено – к левому.

2. Не отрывайте колени от пола и прижимайте их к ушам.

3. Вытяните пальцы ног, соедините их и пятки. Поместите ладони на задние ребра (фото 245) или вытяните руки за головой и переплетите пальцы рук, как в Халасане (фото 246).



245



246

4. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

### ***Эффект***

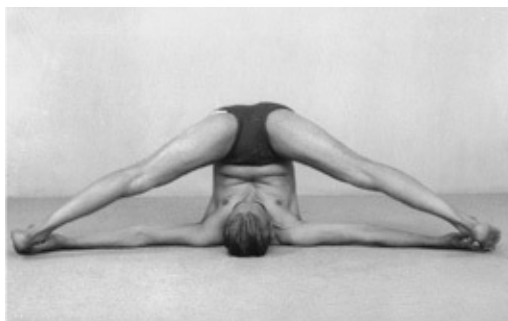
Асана дает отдых ногам и корпусу, в особенности в области сердца. Благодаря тому, что ноги сгибаются в коленях, позвоночник вытягивается более интенсивно, что улучшает кровоснабжение области вокруг талии.

**93. Сupta Конасана (фото 247). Вторая**

Супта означает «лежа», а кона – это «угол». Эта вариация Халасаны, в которой ноги разведены широко в стороны.

### **Техника**

1. В Карнапидасане (фото 246) выпрямите ноги в коленях и разведите их как можно шире.
2. Вытяните корпус вверх и подтяните колени.
3. Захватите правой рукой большой палец правой ноги, а левой рукой – большой палец левой. Не опускайте пятки к полу. Захватив пальцы, удлините позвоночник еще дальше вверх. Вытяните мышцы задней поверхности бедер (фото 247 и 248).
4. Пребывайте в позе в течение 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.



247



248

### **Эффект**

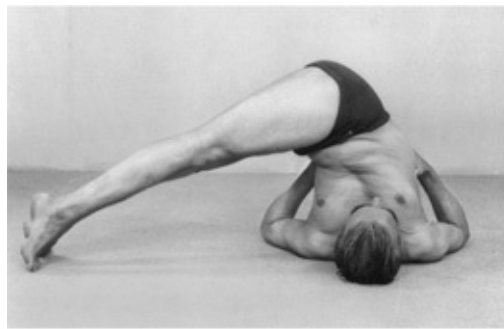
Поза укрепляет мышцы ног и делает ноги гибче. Кроме того, в асане происходит сокращение абдоминальной области, что благотворно сказывается на органах брюшной полости.

### **94. Паршва Халасана (фото 249). Четвертая**

В Халасане (фото 244) обе стопы находятся за головой. В этой позе они перемещаются вбок и выравниваются по одной линии с головой. Это поза плуга вбок.

### Техника

1. Выполните Супта Конасану (фото 247) и вернитесь в Халасану.
2. Поместите ладони на область задних ребер (фото 240).
3. Продвиньте обе ноги как можно дальше влево.
4. Подтяните коленные чашечки, при помощи ладоней поднимите корпус, удлините его вверх к потолку и вытяните ноги (фото 249).
5. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Дышите в нормальном ритме.



249

6. С выдохом продвиньте ноги максимально вправо, выровняв стопы по одной линии с головой. Задержитесь в этом положении на полминуты. Приводя ноги в движение, не смещайте корпус, в частности грудную клетку. Их положение должно быть аналогично положению в Халасане и Сарвангасане.

### Эффект

В этой асане позвоночник разворачивается вбок, благодаря чему становится более эластичным. Кишечник находится в перевернутом положении, что способствует его правильной работе и улучшает функцию выделения. В силу этого поза незаменима при острых или хронических запорах, которые являются причиной многих заболеваний. Если мы превратим свой дом в грудку мусора, мы в конце концов заболеем. Организм – тот же дом, который нужно держать в чистоте и освобождать от отходов жизнедеятельности, которые, аккумулируясь, образуют токсины. В противном случае в организм, словно грабители, проникнут болезни, которые украдут у нас здоровье. При проблемах с кишечником ум

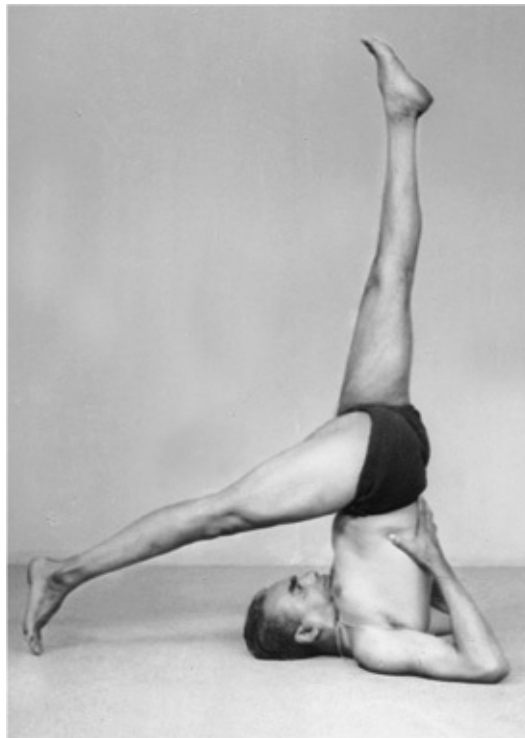
становится вялым, мы чувствуем постоянную тяжесть и раздражаемся по любому поводу. Паршва Халасана предотвращает образование токсинов, что дарит нам здоровье и счастье.

### 95. Эка Пада Сарвангасана (фото 250). Пятая

Эка означает «один», пада – «нога». В этой вариации Сарвангасаны одна нога вытянута вверх, а стопа другой опущена на пол в Халасану.

#### *Техника*

1. Выполните Саламба Сарвангасану I (фото 223).
2. Вытягивая левую ногу вверх, с выдохом опустите правую ногу за голову и приведите ее в положение Халасаны (фото 250). Не сгибайте правую ногу в колене и работайте ею так, чтобы она была крепкая, как палка.



250

3. Подтягивайте левое колено и следите за тем, чтобы нога не сваливалась в стороны, а оставалась прямой и была обращена к голове.

4. Пребывайте в позе в течение 20 секунд. Дышите в нормальном ритме.

5. С выдохом приведите правую ногу в исходное положение, а затем опустите левую ногу за голову и прижмите пальцы к полу. Не разваливайте правую ногу в стороны и не расслабляйте ее. Когда мы опускаем за голову одну ногу, органы брюшной полости стимулируются лучше, чем если бы мы опускали обе ноги сразу и входили в Халасану.

6. Оставайтесь в позе то же количество времени.

### **Эффект**

Асана стимулирует работу почек, а также разрабатывает мышцы ног.

### **96. Паршваика Пада Сарвангасана (фото 251). Шестая**

Паршва означает «бок». В отличие от Эка Пада Сарвангасаны (фото 250) в этой вариации одна нога опускается не за голову, а отводится вбок и выравнивается по одной линии с корпусом.





### **Техника**

1. Выполните Эка Пада Сарвангасану в обе стороны, следуя вышеописанным инструкциям, и вернитесь в Сарвангасану.

2. На выдохе опустите правую ногу в бок и прижмите пальцы к полу на одном уровне с корпусом (фото 251). Полностью выпрямите правую ногу и подтяните мышцы.

3. Вытягивайте левую ногу вертикально вверх. Не сгибайте ее в колене и не позволяйте разворачиваться вправо. С помощью ладоней поднимайте область ребер вверх к потолку, расширяя тем самым грудную клетку.

4. Задержитесь в позе на 20 секунд. Дышите в нормальном ритме. С выдохом вернитесь в Сарвангасану. Выполните позу левой ногой, задержавшись в ней на то же количество времени, а затем снова вернитесь в Сарвангасану.

### **Эффект**

Асана избавляет от запоров, а также стимулирует работу почек.

## **97. Паршва Сарвангасана (фото 254). Девятая**

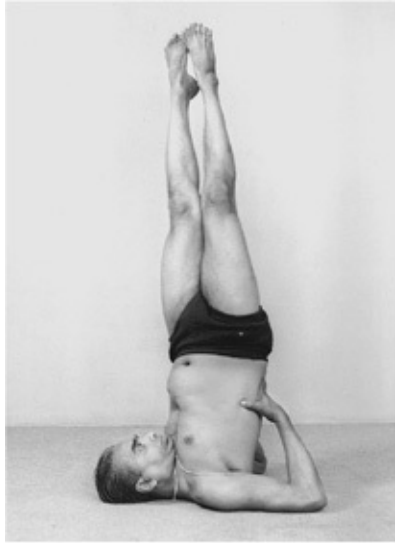
Паршва означает «сторона», «бок». В этой вариации Сарвангасаны корпус и ноги скручиваются вбок.

### **Техника**

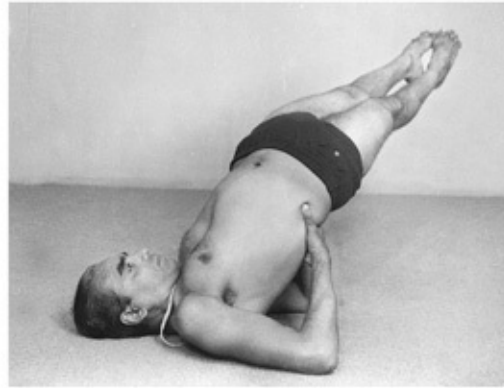
1. В Саламба Сарвангасане I (фото 223) разверните корпус и ноги вправо.

2. Поместите левую ладонь на левую сторону таза так, чтобы копчик пришелся на запястье (фото 252). Опуститесь на левую руку, сместив вес на левый локоть и запястье (фото 253).

3. Оставьте правую ладонь на средней части спины.



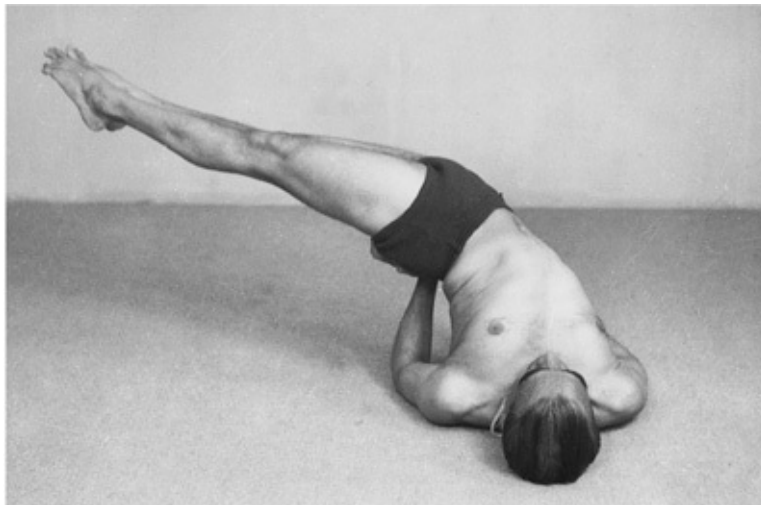
252



253

4. Продвиньте ноги под углом над левой ладонью (фото 254) и задержитесь в этом положении на 20 секунд. Дышите в нормальном ритме.

5. С выдохом вернитесь в Саламба Сарвангасану I. Повторите позу вправо, задержавшись в ней на то же количество времени (фото 255).



254



255

### **Эффект**

Асана укрепляет запястья, а также стимулирует работу печени, поджелудочной железы и селезенки, что происходит за счет усиленного притока крови к этим органам.

### **98. Сету Бандха Сарвангасана. Второе название – Уттана Майюрасана (фото 259). Десятая**

Сету означает «мост», а сету бандха – «конструкция моста». В этой позе тело образует арку и опирается на плечи и стопы. Прогиб обеспечивается ладонями, которые располагаются на талии.

Уттана – «интенсивное вытяжение». Асана также напоминает вытянувшегося павлина, отсюда ее второе название.

### **Техника**

1. Выполните Саламба Сарвангасану I (фото 223).
2. Как следует прижмите ладони к спине и вытяните позвоночник вверх к потолку. Согните ноги в коленях (фото 257) и опустите их на пол (фото 258). Выпрямите ноги и приставьте их друг к другу (фото 259). Можно также входить в позу, не сгибая ноги в коленях (фото 256).

3. В этом положении все тело образует мост, вес которого поддерживается локтями и запястьями. Единственные участки тела, которые остаются на полу, – это задняя поверхность головы и шеи, плечи, локти и стопы. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

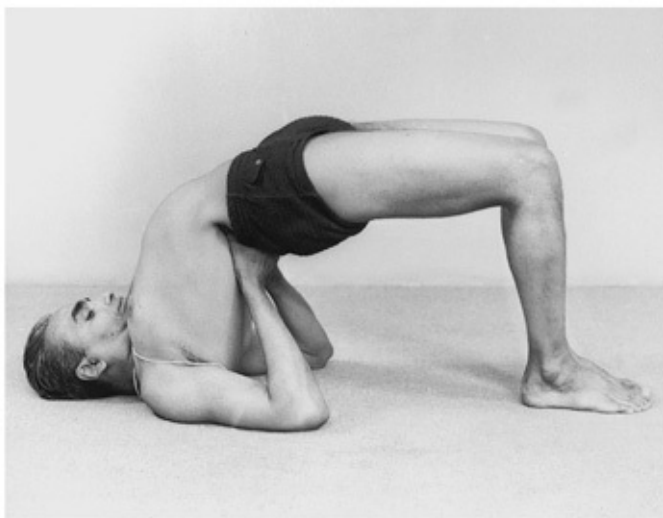
4. Можно уменьшить давление на локти и запястья. Для этого удлиняйте позвоночник в сторону шеи, плотно прижимая пятки к полу.



256



257



258



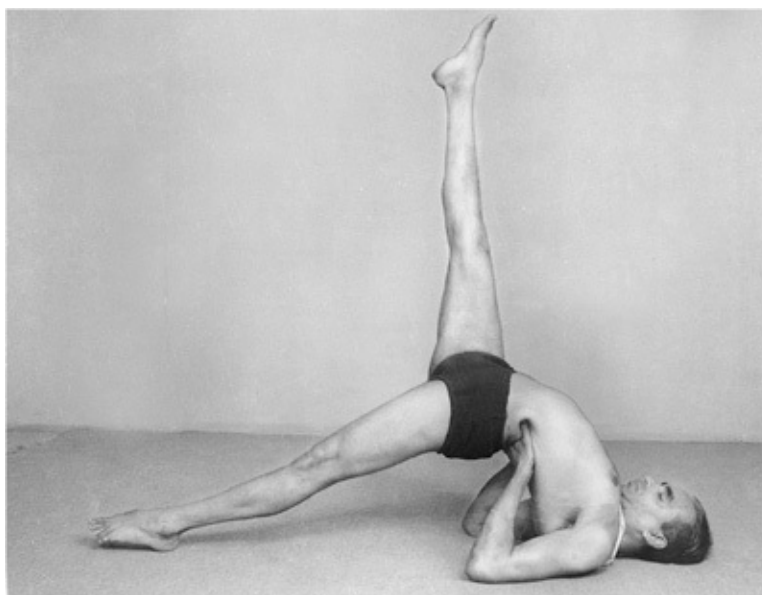
259

**99. Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана. Второе название – Эка Пада Уттана Майюрасана (фото 260). Одиннадцатая**

Эка означает «один», пада – «стопа». Это вариация предыдущей позы, в которой одна нога вытягивается вверх.

## **Техника**

1. Войдите в Сету Бандха Сарвангасану (фото 259) и задержитесь в ней от 30 секунд до 1 минуты. С выдохом поднимите правую ногу до положения перпендикулярно полу (фото 260). Полностью удлините обе ноги и задержитесь в этом положении на 10 секунд.



260

2. На вдохе опустите правую ногу, на выдохе поднимите левую до положения перпендикулярно полу. Как следует вытяните обе ноги и задержитесь в этом положении на 10 секунд. На вдохе опустите левую стопу на пол.

3. С выдохом приведите ноги в положение Сарвангасаны (фото 223). Отпустите спину и медленно опуститесь на пол. Расслабьтесь.

## **Эффект Сету Бандха Сарвангасаны и Эка Пада Сету Бандха Сарвангасаны**

В обеих асанах позвоночник прогибается назад, что делает его гибким и возвращает ему здоровье и силу. Также снимается напряжение с шеи, которое накапливается в ней во время выполнения всех предыдущих вариаций Сарвангасаны. Здоровый гибкий позвоночник говорит о крепкой нервной системе. А крепкие нервы – залог здоровья тела и ума.

#### 100. Урдхва Падмасана в Сарвангасане (фото 261). Четвертая

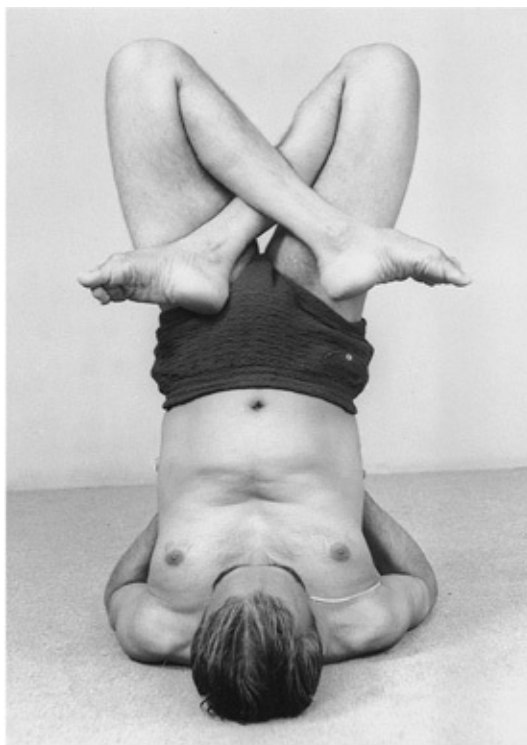
Урдхва означает «сверху», «вверх», а падма – «лотос». В этой вариации Сарвангасаны ноги перекрещиваются как в позе лотоса (фото 104), а не вытягиваются вверх.

##### *Техника*

1. В Саламба Сарвангасане согните ноги в коленях и перекрестите их, поместив сначала правую стопу на левое бедро, а затем левую стопу – на правое.

2. Поднимите бедра вертикально, стяните колени друг другу и уведите ноги как можно дальше от таза (фото 261).

3. Пребывайте в этом положении 20–30 секунд. Дышите равномерно и глубоко.



261

4. Чтобы усилить вытяжение в позе, разверните корпус и ноги вбок, следуя инструкциям к Паршва Сарвангасане (фото 254). Эта поза называется:

### **101. Паршва Урдхва Падмасана в Сарвангасане (фото 262–265). Седьмая**

Паршва означает «сторона», «бок»

5. Выполняйте позу в течение 10–15 секунд в каждую сторону. Дышите в нормальном ритме.

6. С выдохом вернитесь в Урдхва Падмасану и передохните.

7. На выдохе прогните позвоночник назад (фото 266) так, как вы это делали в Сету Бандха Сарвангасане (фото 259). Медленно вытяните бедра от себя так, чтобы колени опустились на пол. Эта поза называется:

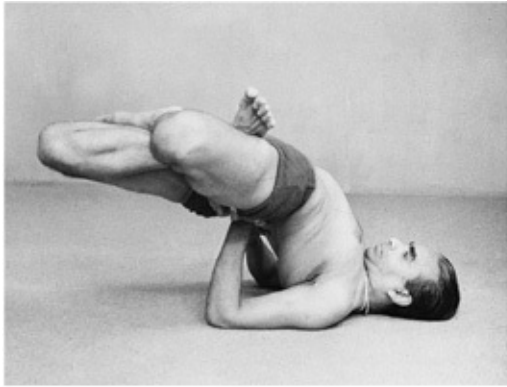
### **102. Уттана Падма Майюрасана (фото 267). Двадцать пятая**

Уттана означает «интенсивное вытяжение», падма – «лотос», а майюра – «павлин».

8. Пребывайте в этом положении от 10 до 15 секунд. Дышите в нормальном ритме.

9. На выдохе вернитесь в Урдхва Падмасану.

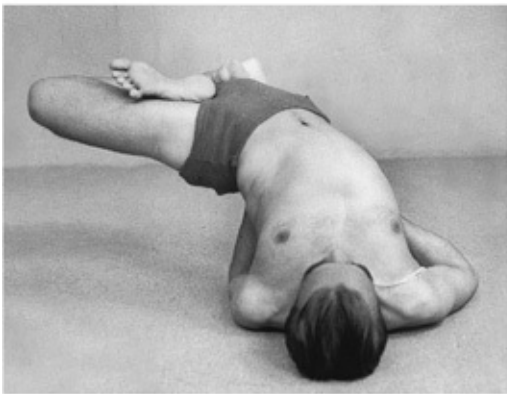




262



263



264



265



266



267

10. Освободите ноги и приведите их в положение Саламба Сарвангасаны. Перекрестите ноги по-другому, поместив сначала левую стопу на правое бедро, а затем правую стопу – на левое. Выполните весь цикл еще раз. Пребывайте в каждой асане то же количество времени.

### **103. Пиндасана в Сарвангасане (фото 269). Пятая**

Пинда означает «эмбрион», «зародыш». Эта вариация Сарвангасаны – продолжение предыдущих поз. В ней ноги, перекрещенные в Падмасане, опускаются на голову. Поза напоминает человеческий плод в утробе, чему и обязана своим названием.

*Техника*

1. В Урдхва Падмасане в Сарвангасане (фото 261) на выдохе согните бедра в тазобедренных суставах и приведите ноги к голове.
2. Опустите ноги на голову (фото 268).
3. Отпустите спину и обнимите ноги руками (фото 269). Одновременно продвиньте корпус к шее – это позволит расположить ноги лучше.
4. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме. Вернитесь в Урдхва Падмасану в Сарвангасане.



268



269

#### **104. Паршва Пиндасана в Сарвангасане (фото 270 и 271). Восьмая**

Паршва означает «бок», «сторона». В этой вариации предыдущей позы

колени подаются в сторону и опускаются на пол. Это поза эмбриона вбок в Сарвангасане.

### *Техника*

1. Находясь в предыдущей позе (фото 269), расцепите руки и поместите ладони сзади на область ребер (фото 268).

2. Разверните таз вправо и на выдохе опустите колени на пол. При этом левое колено будет находиться у правого уха (фото 270).

3. Поначалу левое плечо будет отрываться от пола. Толкайте плечо к полу, а левую ладонь как следует прижимайте к спине, иначе потеряете равновесие и перекатитесь на бок.

4. В этом положении происходит скручивание вбок. В результате диафрагма зажимается, а дыхание учащается и затрудняется.

5. Чтобы прижать левое колено к полу у правого уха, потребуется длительная практика.

6. Оставайтесь в этом положении в течение 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

7. С выдохом вернитесь в исходное положение и перенесите ноги влево. Опустите колени на пол так, чтобы левая стопа оказалась у левого уха (фото 271). Выполняйте позу то же количество времени.



270



271

8. Вернитесь в Урдхва Падмасану (фото 261). Освободите ноги и приведите их в положение Саламба Сарвангасаны.

9. Перекрестите ноги по-другому, поместив сначала левую стопу на правое бедро, а затем правую стопу – на левое.

10. Следуйте инструкциям от начала до конца.

## ***Эффект Урдхва Падмасаны и Паршва Пиндасаны в Сарвангасане***

Двойное перекрещивание ног создает равномерное давление на обе стороны живота и кишечника, избавляя тем самым от запоров. Тем, кто страдает хроническими запорами, рекомендуется более длительное пребывание в Паршва Пиндасане – как минимум 1 минуту в каждую сторону. Асаны также избавляют от схватывающих болей в животе.

При подвижности коленного сустава входить в Падмасану не составляет труда. Однако для большинства из нас это не так просто. В этом случае следует практиковать Паршва Халасану (фото 249), задерживаясь в позе более длительное время. В этом положении позвоночник также скручивается вбок, но ноги остаются выпрямленными в коленях.

В Урдхва Падмасане и Паршва Пиндасане в Сарвангасане дыхание сначала будет затрудненным и частым. Старайтесь поддерживать его нормальный ритм.

*Примечание.* В этих вариациях Сарвангасаны позвоночник наклоняется вперед, прогибается назад и скручивается в стороны. В Халасане, Эка Пада Сарвангасане, Карнапидасане и Пиндасане позвоночник наклоняется только вперед. В Паршваика Пада Сарвангасане, Паршва Халасане и Паршва Пиндасане позвоночник скручивается вбок так же, как в Паршва Сарвангасане и Паршва Урдхва Падмасане. В Сету Бандха Сарвангасане и Уттана Падма Майюрасане позвоночник прогибается назад. Таким образом, все эти вариации воздействуют на позвоночник, заставляя его двигаться в разных плоскостях, сохраняя тем самым его здоровым, сильным и гибким.

В преданиях говорится, что в период Криты (первого из мировых периодов) войска Данавов (гигантов и демонов) стали непобедимыми в битвах под предводительством Вритры и разогнали богов (Девов), своих противников, в разные стороны. Осознав, что им не вернуть себе власть, пока не погибнет Вритра, боги предстали перед своим прародителем, творцом мира Брахмой. Брахма велел им обратиться за советом к Вишну, а тот сказал, что ружье, губительное для демонов, можно изготовить из костей мудреца по имени Дадхича. Боги отправились к мудрецу, прося его о милости, подсказанной Вишну. Мудрец пожертвовал свое тело ради блага богов. Из позвоночника Дадхичи была сделана Ваджра – молния, которую царь богов Индра метнул в предводителя врагов Вритру и убил его.

Эта история символична. Данавы представляют свойства тамаса у

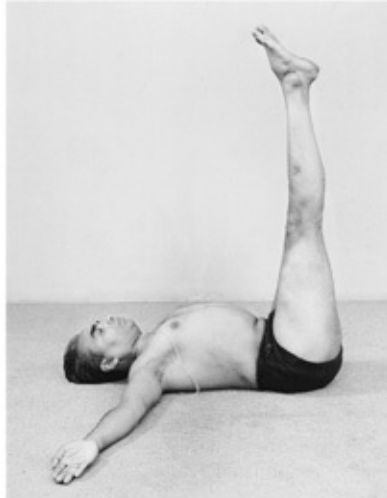
людей, а Девы – здоровье, гармонию и спокойствие. Чтобы уничтожить свойства тамаса и вызываемые ими болезни, чтобы наслаждаться здоровьем и быть счастливыми, мы должны сделать наш позвоночник сильным, как молния, подобно позвоночнику Дадхичи.

#### **105. Джатхара Паривартанасана (фото 274 и 275). Пятая**

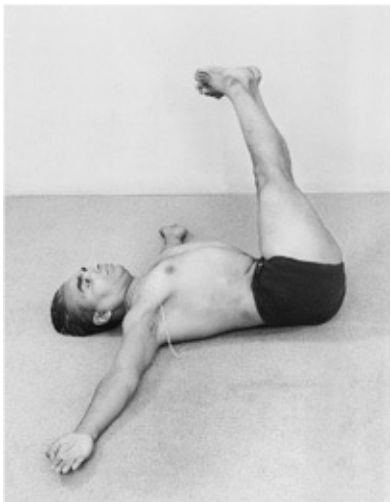
Джатхара означает «живот», а паривартана – «разворот», «оборот».

##### ***Техника***

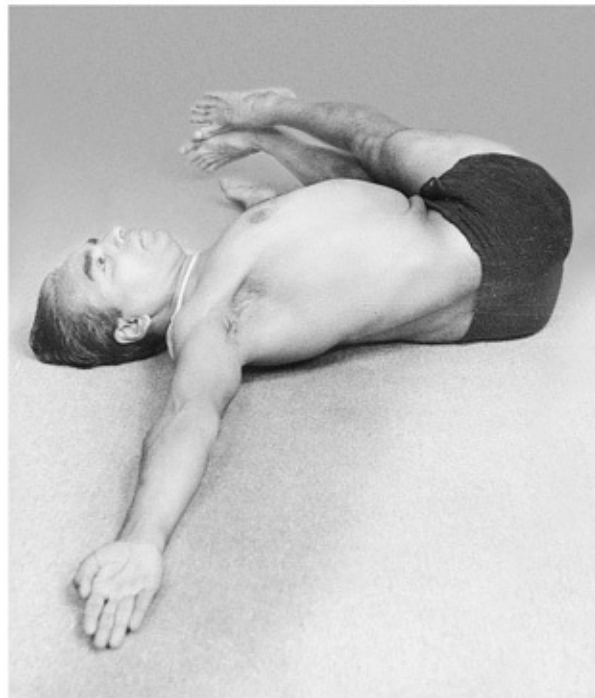
1. Лягте на спину (фото 219).
2. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами так, чтобы тело приняло форму креста.
3. С выдохом поднимите обе ноги до положения перпендикулярно полу. Не сгибайте их в коленях, пусть ноги будут крепкими, как палки (фото 272).
4. Задержитесь в этом положении на несколько вдохов. С очередным выдохом подайте ноги влево (фото 273) и опустите их так, чтобы пальцы левой ноги едва касались кончиков пальцев левой руки (фото 274). Старайтесь не отрывать спину от пола. Поначалу правое плечо будет подниматься. Во избежание этого попросите кого-нибудь прижимать его к полу или зажмите в правой руке тяжелый предмет.



272



273



274

5. Опускайте обе ноги одновременно, не сгибая их в коленях. Старайтесь максимально толкать к полу поясницу и разворачивайте ноги исключительно от тазобедренных суставов. Как только стопы окажутся у левой руки, разверните область живота вправо.

6. Оставайтесь в позе в течение 20 секунд, максимально вытягивая ноги. С выдохом, не расслабляя мышцы ног, медленно поднимите ноги до положения перпендикулярно полу (фото 272).

7. Задержитесь в этом положении на некоторое время. Затем опустите ноги вправо, развернув живот влево (фото 275). Задержитесь в этом положении на 20 секунд. С выдохом приведите ноги в вертикальное положение (фото 272). Медленно опустите ноги на пол (фото 219) и расслабьтесь.



275

### **Эффект**

Асана помогает избавиться от излишков жира. Она стимулирует работу печени, поджелудочной железы и селезенки, укрепляет кишечник и излечивает от гастрита. Регулярная практика позы позволяет поддерживать здоровье всех органов брюшной полости. Кроме того, она избавляет от растяжения и ущемления в области поясницы и таза.

### **106. Урдхва Прасарита Падасана (фото 276 и 279). Первая**

Урдхва означает «вверх», «сверху», «высоко». Прасарита – «вытянутый», «удлиненный». Падасана означает «стопа».

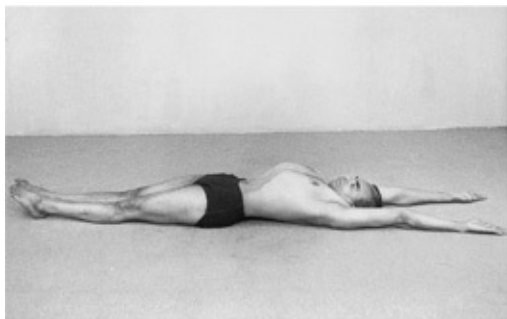
### **Техника**



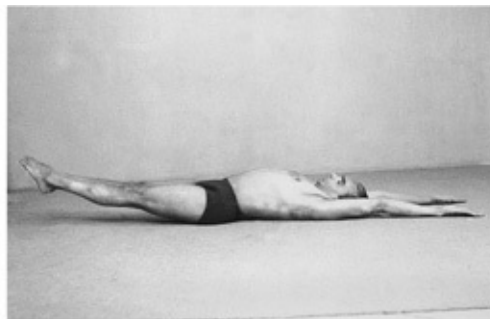
1. Лягте на спину. Подтяните колени и как следует вытяните ноги. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза (фото 219).

2. На выдохе заведите руки за голову и выпрямите их в локтях (фото 276). Сделайте два вдоха.

3. С выдохом поднимите ноги под углом  $30^\circ$  от пола (фото 277) и задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Дышите в нормальном ритме.



276



277

4. С очередным выдохом поднимите ноги выше так, чтобы они оказались под углом  $60^\circ$  к полу (фото 278). Задержитесь в этом положении на 15–20 минут. Дышите в нормальном ритме.

5. На выдохе приведите ноги в положение перпендикулярно полу (фото 279). Пребывайте в позе от 30 секунд до одной минуты. Дышите в нормальном ритме.



278



279

6. Сделайте выдох и медленно опустите ноги на пол. Расслабьтесь.

7. Выполните позу еще 3–4 раза, следуя инструкциям, описанным в пп. 2–6.

*Примечание.* Если вам не удастся выполнить позу в динамике, выполните ее в три этапа, расслабляясь после каждого.

### ***Эффект***

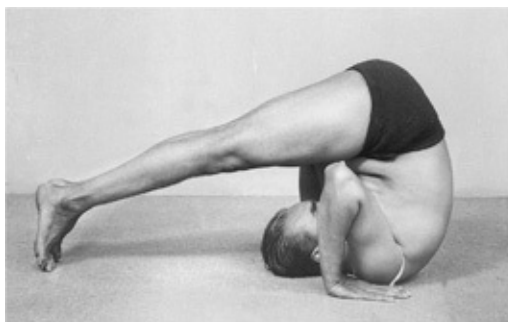
Асана чудесным образом избавляет от излишка жира в абдоминальной области. Она укрепляет поясничный отдел позвоночника, стимулирует работу органов брюшной полости. Она также незаменима при гастрите и вздутии живота.

### **107. Чакрасана (фото 280–283). Четвертая**

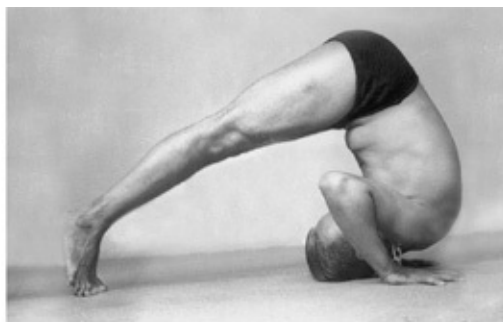
Чакра означает «колесо». В этой позе следует сначала войти в Халасану (фото 239), затем расположить ладони возле ушей и перекатиться на голову. Перекат напоминает движение колеса, отсюда и название позы.

### ***Техника***

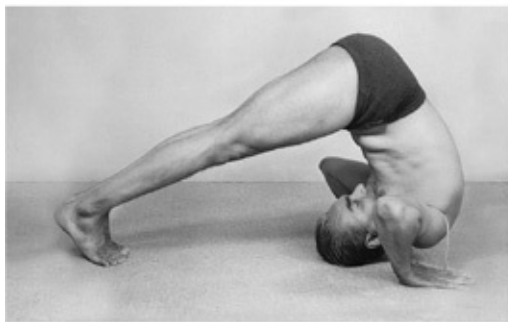
1. Лягте на пол (фото 219).
2. С выдохом оторвите обе ноги от пола и заведите их за голову. Прижмите пальцы ног к полу, как в Халасане (фото 239). Сделайте 2–3 глубоких вдоха.
3. Заверните руки за голову, согните их в локтях и поместите ладони на пол рядом с плечами, направив пальцы в противоположную сторону от стоп (фото 280).



280



281



282



283

4. С выдохом прижмите ладони к полу и вытяните ноги так, чтобы задняя часть шеи оторвалась от пола. Перекатитесь на голову (фото 281, 282 и 283).

5. Выпрямите руки в локтях и войдите в Адхо Мукха Шванасану (фото 75).

6. Согните руки в локтях, опуститесь на пол, перевернитесь на спину и расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана стимулирует позвоночник и органы брюшной полости. Во время переката происходит приток крови к позвоночнику, что омолаживает его. Поза полезна при проблемах с желудком и печенью.

### **108. Супта Падангуштхасана (фото 285). Тринадцатая**

Супта означает «лежа», пада – «стопа», а ангуштха – «большой палец». Асана выполняется в три этапа.

## Техника

1. Лягте на спину. Подтяните коленные чашечки и как следует вытяните ноги (фото 219).

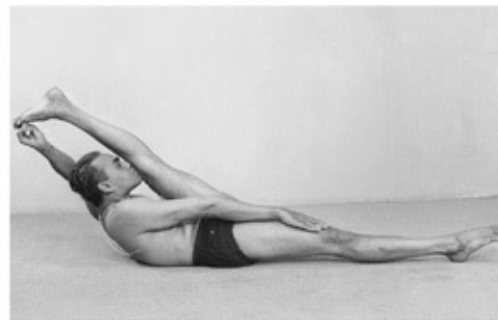
2. Сделайте вдох, поднимите левую ногу и приведите ее в положение перпендикулярно полу. Продолжайте вытягивать правую ногу вдоль пола и опустите правую ладонь на правое бедро.

3. Поднимите левую руку и захватите большой палец левой ноги, зажав его между большим, указательным и средним пальцами (фото 284). Сделайте 3–4 глубоких вдоха.

4. С выдохом оторвите голову и корпус от пола, согните левую руку в локте и притяните левую ногу к голове, не сгибая ее в колене. Опустите ногу ниже, одновременно направив к ней голову и корпус. Поместите подбородок на левое колено (фото 285). Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Продолжайте максимально вытягивать правую ногу вдоль пола. Дышите в нормальном ритме.



284

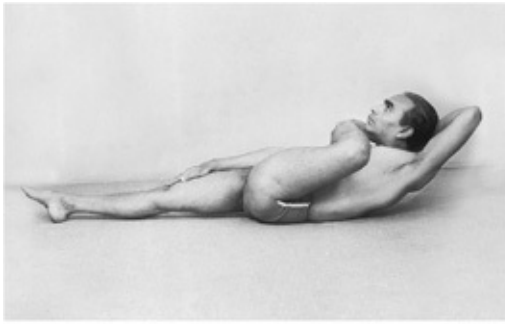


285

5. На вдохе опустите голову и корпус на пол и верните левую ногу в вертикальное положение (фото 284). На этом первый этап асаны завершен.

6. На выдохе захватите большой палец левой ноги, согните левую ногу в колене и приведите большой палец к правому плечу. Согните левую руку в локте и заведите ее за голову. Поднимите голову так, чтобы она оказалась в пространстве между левым предплечьем и левой голенью (фото 286). Сделайте несколько глубоких вдохов.

7. На вдохе опустите голову на пол и приведите левую руку перед головой. Выпрямите левую ногу и левую руку. Верните левую ногу в вертикальное положение, не отпуская большой палец (фото 284). Все это время вытягивайте правую ногу вдоль пола и не убирайте правую ладонь с правого бедра. На этом второй этап позы завершается.



286



287

8. С выдохом отведите левую руку и ногу влево и опустите их на пол (фото 287). При этом не смещайте голову и корпус и не отрывайте правую ногу от пола. Не отпускайте большой палец левой ноги. Приведите левую руку на один уровень с плечами. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Не сгибайте левую ногу в колене. Дышите в нормальном ритме.

9. Не сгибая левую ногу в колене, на вдохе верните ее в вертикальное положение. Не отпускайте большой палец и продолжайте вытягивать правую ногу вдоль пола (фото 284).

10. С выдохом отпустите большой палец, опустите левую ногу на пол и вытяните ее вдоль правой. Поместите левую ладонь на левое бедро. На этом третий этап асаны завершается. Поначалу довольно сложно вытягивать правую ногу вдоль пола и не сгибать ее в колене во время всех трех этапов выполнения позы. Поэтому можно попросить друга толкать рукой правое бедро в участке прямо над коленом к полу или прижимать правую стопу к стене.

11. Выполнив позу левой ногой, сделайте несколько глубоких вдохов, а затем повторите позу вправо, меняя левую сторону на правую, и наоборот.

### **Эффект**

Асана равномерно разрабатывает мышцы ног. Она чрезвычайно полезна при ишиасе и параличе ног, поскольку во время ее выполнения существенно улучшается кровоснабжение ног и таза, что восстанавливает нервные окончания. Асана избавляет от тугоподвижности тазобедренных суставов и предупреждает образование грыж. Ее можно практиковать как мужчинам, так и женщинам.

## 109. Анантасана (фото 290). Девятая

Ананта – это имя Вишну и одновременно змея Шеши, который служит местом отдохновения Бога. В индийских мифах Вишну спит в первобытном океане на своем ложе – тысячеглавном змее Шеши. Пока он спал, из его пупка вырос лотос. В этом лотосе родился Брахма, сотворивший мир. После сотворения мира Вишну проснулся и воцарился на высочайшем из небес, в Вайкунтхе.

Изображение этой позы есть в храме, посвященном Богу Ананте Падманабхе (падма – лотос, набха – пупок), который находится в Тривандруме, Индия.

### Техника

1. Лягте на спину (фото 219). На выдохе повернитесь на левый бок.
2. Поднимите голову и вытяните левую руку вдоль пола, продолжив ею линию тела. Согните руку в локте, поднимите предплечье и прижмите голову к левой ладони, расположив ладонь прямо над левым ухом (фото 288). Оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд. Дышите в нормальном ритме или глубоко.



288



289

3. Согните правую ногу в колене, захватите большой палец правой ноги, зажав его между большим, указательным и средним пальцами (фото 289).
4. С выдохом вытяните правую руку и правую ногу вертикально (фото 290). Оставайтесь в этом положении 15–20 секунд. Дышите в нормальном ритме.
5. С выдохом согните правую ногу в колене и вернитесь в положение,

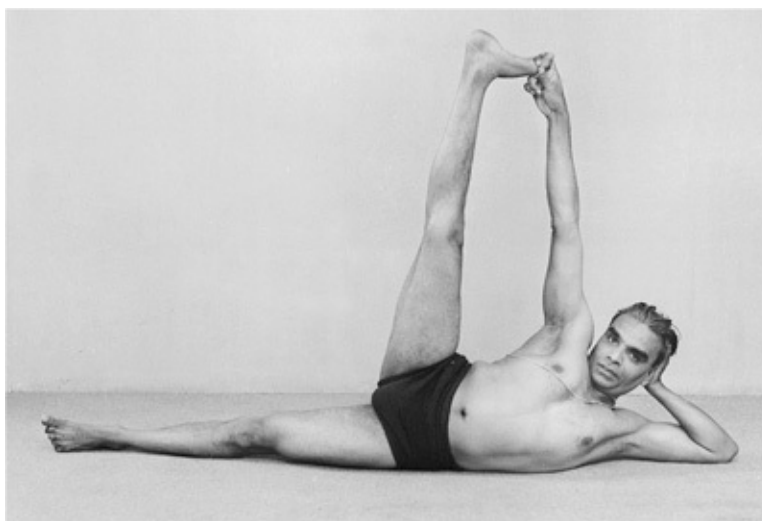
описанное в п. 2.

6. Опустите голову и перекатитесь на спину (фото 219).

7. Повторите позу вправо, выдержав ее то же количество времени. Затем расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана разрабатывает мышцы задней поверхности бедра. Она благотворно воздействует на область таза, облегчает боли в спине и предупреждает образование грыж.



290

### **110. Уттана Падасана (фото 292). Девятая**

Уттана означает «вытянутый» или «положение лежа на спине лицом вверх». Пада – «нога».

### **Техника**

1. Лягте на спину. Соедините стопы и подтяните колени (фото 219). Сделайте 3–4 глубоких вдоха.

2. На выдохе оторвите спину от пола, вытяните шею и прогнитесь так, чтобы макушка опустилась на пол (фото 291). Если вам сложно опустить макушку на пол, опустите ладони на пол по обеим сторонам от головы,

поднимите шею и, оторвав от пола поясничный и грудной отделы позвоночника, продвиньте голову как можно дальше назад. После этого опустите руки вдоль боков. Сделайте два-три вдоха.



291

3. Удлините спину и с выдохом поднимите ноги под углом 45–50° к полу. Поднимите руки, вытяните их параллельно ногам и соедините ладони (фото 292). Не расслабляйте и не сгибайте ноги и руки. Прижимайте друг к другу бедра, колени, лодыжки и стопы.



292

4. Максимально вытяните область ребер и оставайтесь в позе в течение 30 секунд. Дышите в нормальном ритме. В этом положении тело балансирует на макушке и ягодицах.

5. С выдохом опустите ноги и руки на пол, выпрямите шею, высвободите голову и опуститесь на пол. Расслабьтесь.



## **Эффект**

Асана максимально расширяет грудную стенку и придает гибкость верхнему отделу позвоночника. Она оказывает полезное воздействие на спину и шею, а также регулирует активность щитовидной и паращитовидной желез, обеспечивая приток свежей крови к ним. Кроме того, поза укрепляет и удлиняет абдоминальные мышцы.

### **111. Сету Бандхасана (фото 296). Четырнадцатая**

Сету означает «мост», а сету бандха – «конструкция моста». В этой позе тело образует арку, которая поддерживается, с одной стороны, макушкой, а с другой – стопами, напоминая тем самым мост.

## **Техника**

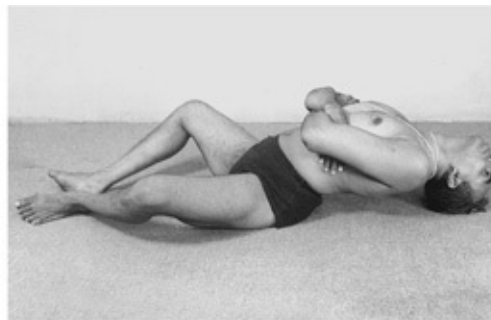
1. Лягте на спину (фото 219). Сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Согните ноги, отведите колени в стороны и приведите пятки к ягодицам.
3. Соедините пятки и плотно прижмите к полу внешние края стоп.
4. Прижмите ладони к полу за головой и с выдохом поднимите корпус, прогнув спину так, чтобы макушка опустилась на пол (фото 293). Удлините шею, уведите от пола поясничный и грудной отделы позвоночника и продвиньте голову как можно дальше назад.
5. Сложите руки перед грудной клеткой, захватив левый локоть правой ладонью, а правый локоть – левой (фото 294). Сделайте 2–3 вдоха.
6. На выдохе оторвите таз от пола (фото 295) и полностью выпрямите ноги в коленях (фото 296). Соедините внешние края стоп и плотно прижмите стопы к полу. В этом положении тело образует мост, который, с одной стороны, опирается на голову, а с другой – на стопы.
7. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Дышите в нормальном ритме.
8. На выдохе освободите руки и опустите ладони на пол. Одновременно согните ноги в коленях и опустите ноги и корпус на пол. Высвободите голову, выпрямите шею и опуститесь на пол. Расслабьтесь.

## Эффект

Асана укрепляет шею и активизирует шейный, грудной, поясничный и крестцовый отделы позвоночника. Она укрепляет мышцы-разгибатели спины и таз. Кроме того, в позе усиливается приток крови к эпифизу, гипофизу, щитовидной железе и надпочечникам, что обеспечивает их правильную работу.



293



294



295



296

## 112. Бхарадваджасана I (фото 297 и 298). Первая

Асана названа в честь мудреца Бхарадваджи. Бхараваджа был отцом Дроны – военного наставника Кауравов и Пандавов, великая война которых описана в «Махабхарате». Эта асана посвящена Бхарадвадже.

### Техника

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните ноги в коленях и отведите ноги вправо так, чтобы стопы оказались справа от таза.



297



298

3. Прижмите ягодицы к полу и разверните корпус на 45° влево. Выпрямите правую руку и поместите правую ладонь на внешнюю сторону левого бедра у колена. Просуньте правую ладонь под левое колено, развернув ее к полу.

4. С выдохом разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Согните руку в локте и захватите левой ладонью правое плечо в участке прямо над локтем.

5. Поверните шею вправо и направьте взгляд поверх правого плеча (фото 297 и 298).

6. Оставайтесь в позе в течение 30 секунд. Дышите глубоко.

7. Отпустите руки, выпрямите ноги и выполните позу в другую сторону. Приведите обе стопы к левой стороне таза, разверните корпус

вправо, выпрямите левую руку, поместите ладонь под правое колено, заведите правую руку за спину и захватите левое плечо прямо над локтем. Пребывайте в позе то же количество времени.

### **Эффект**

Эта несложная асана воздействует на грудной и поясничный отделы позвоночника. Она незаменима для учеников с очень жесткой спиной, которым довольно трудно выполнять другие позы со скручиванием позвоночника. Кроме того, асана приносит огромную пользу при артрите.

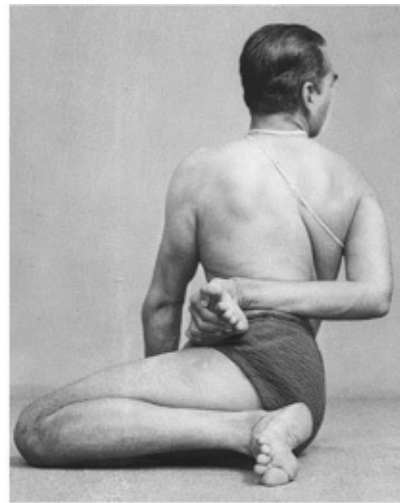
### **113. Бхарадваджасана II (фото 299 и 300). Вторая**

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).



299



300

2. Согните левую ногу в колене, захватите стопу руками и поместите ее в основание правого бедра так, чтобы левая пятка оказалась прямо у пупка. Таким образом, левая нога находится в положении Падмасаны.

3. Согните правую ногу в колене и отведите правую стопу вправо так, чтобы правая пятка оказалась справа от таза. При этом внутренняя сторона правой голени касается внешней стороны правого бедра. Не отрывайте

колени от пола и не разводите их в стороны друг от друга.

4. С выдохом разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Согните руку в локте, приведите левую ладонь к правому бедру и захватите левую стопу.

5. Выпрямите правую руку и приведите правую ладонь к внешней стороне левого бедра возле колена. Просуньте правую ладонь под левое колено, развернув ее к полу и направив пальцы вправо (фото 299 и 300).

6. Не отпуская левую стопу, разверните корпус как можно дальше влево. Поверните шею в том же направлении и направьте взгляд вдаль поверх левого плеча.

7. Пребывайте в позе от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме или глубоко.

8. Выйдите из позы и повторите ее в другую сторону. Поместите правую стопу в основание левого бедра, а левую – слева от таза. Заведите правую руку за спину и захватите правую стопу, а левую ладонь поместите под правое колено. Максимально скрутите позвоночник вправо. Задержитесь в позе на то же количество времени.

9. Вытяните ноги перед собой, отпустите руки и отдохните.

### ***Эффект***

Асана придает гибкость коленям и плечам. Она не особенно эффективна для учеников с гибким позвоночником, но для тех, кто страдает артритом, является настоящим благом.

### **114. Маричиасана III (фото 303 и 304). Десятая**

Это одно из скручиваний в положении сидя.

### ***Техника***

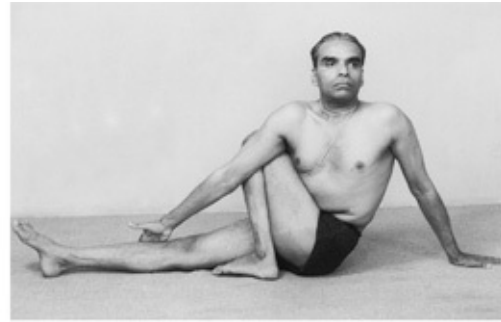
1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).

2. Согните левую ногу в колене и прижмите пятку и подошву левой стопы к полу. При этом левая голень должна быть перпендикулярна полу, а икроножная мышца – прилегать к бедру. Продвиньте левую пятку к промежности. При этом внутренний край левой стопы касается внутренней

поверхности правого бедра.



301



302

3. С выдохом разверните позвоночник под прямым углом влево так, чтобы грудная клетка оказалась за левым бедром. Заведите правую руку за левое бедро (фото 301).

4. Продвиньте правое плечо дальше за левое колено, разверните позвоночник еще дальше влево, удлините область задних плавающих ребер и выпрямите правую руку (фото 302). Сделайте два вдоха.

5. На выдохе оплетите левое колено правой рукой, согните правую руку в локте и приведите правое запястье к задней стороне талии. Сделайте вдох и задержитесь в позе.

6. Сделайте глубокий выдох. Разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Захватите правое запястье левым, или наоборот (фото 303 и 304). Поначалу скручивание корпуса в этом положении будет даваться с трудом, но со временем вам удастся прижать подмышку к колену. Сцепить руки за спиной также может оказаться непросто. Постепенно вы научитесь сцеплять пальцы, затем складывать ладони и в конце концов захватывать запястья.

7. Правая нога должна крепко «запирать» левое колено – так, чтобы между правой подмышкой и левым коленом не оставалось свободного пространства.

8. Захватив руки за спиной, разверните позвоночник дальше влево.

9. В идеале правая нога должна оставаться прямой и плотно прижиматься к полу, что довольно сложно для новичков. В этом случае необходимо подтягивать коленную чашечку и активизировать мышцы бедра, а также икроножную мышцу вытянутой ноги, что позволит ей вытягиваться вдоль пола.



303



304

10. Пребывайте в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме. Можно направить взгляд на пальцы правой ноги или поверх левого плеча.

11. Отпустите руки и приведите корпус в исходное положение. Выпрямите левую ногу в колене и полностью вытяните ее вдоль пола.

12. Повторите асану в другую сторону. Согните правую ногу в колене и плотно прижмите правую стопу к полу так, чтобы правая пятка касалась промежности, а внутренний край стопы прижимался к левому бедру. Разверните корпус на 90° вправо так, чтобы левая подмышка коснулась правого колена. С выдохом оплечите правое колено левой рукой и приведите левую ладонь к задней части талии. Разверните правую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Согните правый локоть и сцепите руки. Скрутитесь дальше вправо. Направьте взгляд на пальцы левой ноги или поверх правого плеча. Пребывайте в позе то же количество времени.

Расцепите руки, верните корпус в исходное положение, вытяните правую ногу вдоль пола и расслабьтесь.

### **Эффект**

Благодаря регулярной практике этой асаны быстро исчезают люмбаго, а также острые боли в спине и в области таза. Поза также стимулирует работу печени и селезенки, укрепляет мышцы шеи, избавляет от растяжений и смещений в плечевом суставе. Кроме того, асана благотворно воздействует на кишечник и незаменима при избыточном весе, поскольку помогает избавиться от излишков жира в области живота.

### **115. Маричиасана IV (фото 305). Одиннадцатая**

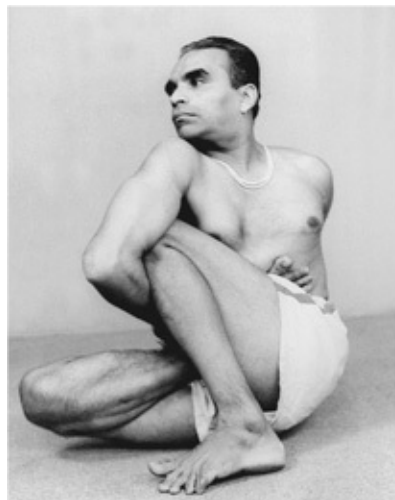
Эта асана совмещает в себе элементы как Маричиасаны II (фото 146), так и Маричиасаны III (фото 303).

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и поместите стопу в основание левого бедра. При этом правая пятка прижимается к пупку, а пальцы вытягиваются вперед. Таким образом, правая нога находится в положении Падмасаны.
3. Согните левую ногу в колене и прижмите подошву и пятку левой ноги к полу. В этом положении голень должна быть перпендикулярна полу, левое бедро и икроножная мышца – прилегать друг к другу, а левая пятка – касаться промежности.
4. С выдохом разверните позвоночник влево на 90° так, чтобы правая подмышка прижалась к внешней стороне левого бедра.
5. Заведите правое плечо за левое колено и вытяните руку. Одновременно удлините область плавающих ребер и скрутите позвоночник еще дальше влево. Сделайте вдох.
6. С выдохом оплетите левое колено правой рукой, согните правый локоть и поместите правую ладонь на заднюю часть талии. При этом правая подмышка крепко «запирает» левое колено. Сделайте вдох.
7. Сделайте глубокий выдох и одновременно заведите левую руку за



спину, развернув ее от плечевого сустава. Захватите правую ладонь левой рукой. Вытяните грудную клетку и удлините позвоночник вверх (фото 305 и 306).



305



306

8. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Дыхание в позе, как правило, учащается.

9. Отпустите руки и выпрямите ноги.

10. Повторите позу в другую сторону: следуя инструкции, читайте «правое» как «левое», и наоборот. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны. Затем отпустите руки, выпрямите ноги и расслабьтесь.

### **Эффект**

Поза оказывает омолаживающее воздействие на нервы, расположенные в области пупка, что происходит за счет прижатия пятки к пупку и сцепления рук за спиной. Кроме того, в асане стимулируется работа печени, селезенки и поджелудочной железы. Поза также помогает избавиться от солей кальция в плечевых суставах, обеспечивая тем самым их подвижность.

### **116. Ардха Матсиендрасана I (фото 311 и 312). Восьмая**

Ардха означает «половина», а Матсиендра – имя мудреца, который

считается одним из основоположников учения хатха-видьи. В «Хатха-йога-прадипике» Матсиендра упоминается как один из основателей хатха-видьи. Рассказывают, что однажды Шива отправился на пустынный остров и стал объяснять своей супруге Парвати тайны йоги. Одна рыба, оказавшаяся возле берега, слушала все, что он говорил, очень внимательно, не двигаясь с места. Шива заметил, что рыба усвоила йогу, и окропил ее водой; она тотчас же приняла Божественный облик и стала Матсиендрой (Богом рыб), который впоследствии распространял знание йоги.

Ардха Матсиендрасана – упрощенная версия Парипурна Матсиендрасаны (фото 336 и 339) – позы, в которой позвоночник скручивается максимально глубоко.

### *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и прижмите икроножную мышцу и бедро друг к другу. Оторвите таз от пола и поместите левую стопу под ягодицы. Сядьте на стопу так, чтобы левая пятка оказалась под левой ягодицей. При этом левая стопа должна располагаться горизонтально относительно пола, а внешняя сторона лодыжки и мизинец – находиться на коврике. Если вы расположите стопу иначе, вам не удастся сесть на нее. Сохраняйте устойчивость в этом положении.
3. Согните правую ногу в колене и заведите стопу за левое бедро так, чтобы внешняя сторона правой лодыжки прилегала к внешней стороне левого бедра, расположенного на полу. Сохраняйте устойчивость в этом положении, выровнивая правую голень перпендикулярно полу (фото 307).



307



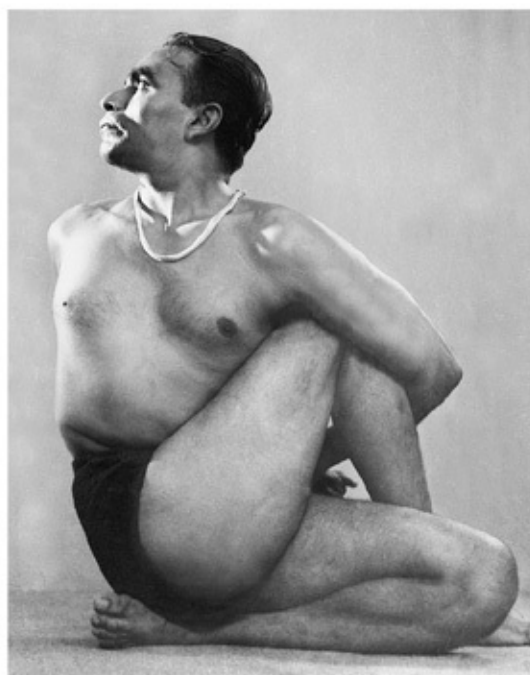
308



309



310



311

4. Разверните корпус вправо на  $90^\circ$  так, чтобы левая подмышка коснулась внешней стороны правого бедра. Заведите подмышку за правое колено (фото 308). С выдохом вытяните левую руку и, развернув ее от плечевого сустава, оплетите ею правое колено. Согните руку в локте и заведите левое запястья за спину, прижав его к талии.

5. В этом положении левая рука должна крепко запереть правое колено, не оставляя промежутка между ним и левой подмышкой. Для этого с выдохом наклоните корпус вперед. Задержитесь в таком положении на два вдоха.

6. Сделайте глубокий выдох и одновременно разверните правую руку от плечевого сустава, согните ее в локте, заведите за спину и захватите правую руку левой ладонью (можно наоборот). Поначалу вам удастся захватить всего лишь 1–2 пальца. Регулярно практикуя асану, вы научитесь захватывать ладонь, а затем и запястье (фото 309).

7. Поверните шею влево и направьте взгляд вперед поверх левого плеча (фото 310). Можно также повернуть шею вправо и зафиксировать взгляд на области межбровья (фото 311 и 312). В первом случае происходит более глубокое скручивание.



312

8. Во время скручивания диафрагма зажимается, из-за чего дыхание поначалу будет коротким и частым. Это не должно внушать вам опасения: со временем вы научитесь выполнять позу в течение 30 секунд – 1 минуты, сохраняя нормальный ритм дыхания.

9. Отпустите руки, поднимите правую стопу и вытяните перед собой сначала правую, а затем левую ногу.

10. Выполните асану в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени. Согните правую ногу в колене и сядьте на правую стопу так, чтобы правая пятка оказалась под правой ягодицей. Заведите левую стопу за правое колено и прижмите ее к полу так, чтобы внешняя сторона левой лодыжки касалась внешней стороны правого бедра. Разверните корпус на 90° влево, прижав правую подмышку к левому

колену. Оплетите правой рукой левое колено. Согните правую руку в локте и заведите ее за спину, прижав ладонь к талии. Задержитесь в этом положении на два вдоха. Сделайте полный выдох. Одновременно разверните левую руку от плечевого сустава, согните ее в локте, сцепите руки за спиной. Затем выйдите из позы и расслабьтесь.

11. Поначалу сложно оплести рукой колено. В этом случае следует захватывать противоположную стопу, не сгибая руку в локте (фото 313 и 314). Так же сложно сцепить руки за спиной. Постепенно руки станут более гибкими, и вам удастся захватить сначала пальцы, затем ладони и в конце концов кисти и даже предплечья. Новички, которым сложно сидеть на стопе, могут выполнять позу, сидя на коврик (фото 315 и 316).



313



314



315



316

### *Эффект*

Воздействие этой позы аналогично воздействию Маричиасаны III

(поза 114 и фото 303). Однако это скручивание более глубокое, поэтому и имеет более сильный эффект. В Маричиасане III сжимается верхняя часть живота, здесь же воздействие приходится на его нижнюю часть. Регулярная практика этой асаны предупреждает увеличение предстательной железы и воспаление мочевого пузыря.

### **117. Маласана I (фото 321). Восьмая**

Мала означает «гирлянда». В позе руки свисают словно гирлянды, отсюда и название.

Существуют две техники выполнения асаны, каждая из которых описывается ниже.

#### ***Техника***

1. Глубоко присядьте и опустите таз на пол, соединив стопы вместе. Плотно прижмите подошвы и пятки к полу. Оторвите таз от пола и сбалансируйте (фото 317).

2. Разведите колени широко в стороны и продвиньте корпус вперед.

3. На выдохе продвиньте руки перед стопами и опустите ладони на пол (фото 318).



317



318

4. Поочередно заведите руки за спину и сцепите пальцы (фото 319 и 320).

5. Вытяните спину и шею вверх.

6. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд – 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

7. С выдохом наклонитесь вперед и опустите голову на пол (фото 321). Задержитесь в позе на 30 секунд – 1 минуту. Дышите в нормальном ритме.

8. На вдохе оторвите голову от пола и вернитесь в положение, описанное в п. 5.

9. Отпустите руки, сядьте на пол и расслабьтесь.



319



320



321

### **Эффект**

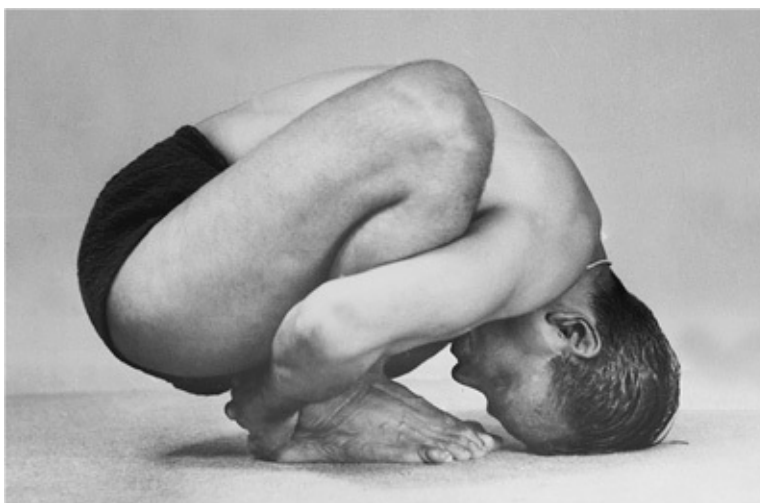
Асана стимулирует работу органов брюшной полости и избавляет от болей в спине.

**118. Маласана II (фото 322). Вторая**



## *Техника*

1. Глубоко присядьте и опустите таз на пол, соединив стопы вместе. Плотно прижмите подошвы и пятки к полу. Оторвите таз от пола и балансируйте (фото 317).
2. Разведите бедра и колени широко в стороны и продвиньте корпус вперед так, чтобы подмышки оказались за коленями.
3. Наклонитесь вперед и захватите задние стороны лодыжек.
4. С выдохом приведите голову к пальцам ног и опустите на них лоб (фото 322).
5. Пребывайте в позе около 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.
6. На выдохе поднимите голову, отпустите лодыжки, сядьте на пол и расслабьтесь.



322

## *Эффект*

Асана воздействует на органы брюшной полости, укрепляя и стимулируя их. Она полезна женщинам, которые страдают от сильных болей в спине во время менструации, поскольку дает быстрое облегчение.

### **119. Пашасана (фото 328 и 329). Пятнадцатая**

Паша означает «петля», «шнур». Чтобы войти в позу, следует глубоко

присесть, развернуть корпус на 90° вбок, завести одну руку за бедра, а другую – за спину и сцепить ладони. Таким образом, руки образуют петлю, которая связывает корпус с ногами, отсюда и название позы.

### *Техника*

1. Глубоко присядьте и опустите таз на пол, полностью прижав подошвы и пятки к коврику.

2. Соедините стопы и колени, оторвите таз от пола и балансируйте в этом положении (фото 317).

3. Добившись устойчивости в позе, разверните корпус на 90° вправо так, чтобы левая подмышка оказалась с внешней стороны правого бедра у правого колена (фото 323). Чтобы скрутиться максимально, продвиньте левое колено на пару сантиметров вперед.

4. С выдохом вытяните левую руку от плечевого сустава (фото 324), не оставив при этом пространства между левой подмышкой и правым бедром. Оплетите левой рукой правое бедро, согните ее в локте и приведите ладонь к левой части таза. Сделайте вдох.

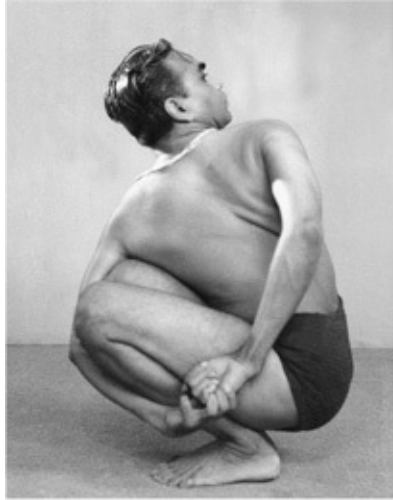


323



324

5. На выдохе разверните правую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Согните правый локоть и сцепите пальцы за спиной у левого бедра (фото 325).



325



326

6. Осваиваясь в позе, постепенно захватывайте ладони, а затем запястья (фото 326, 327, 328 и 329).

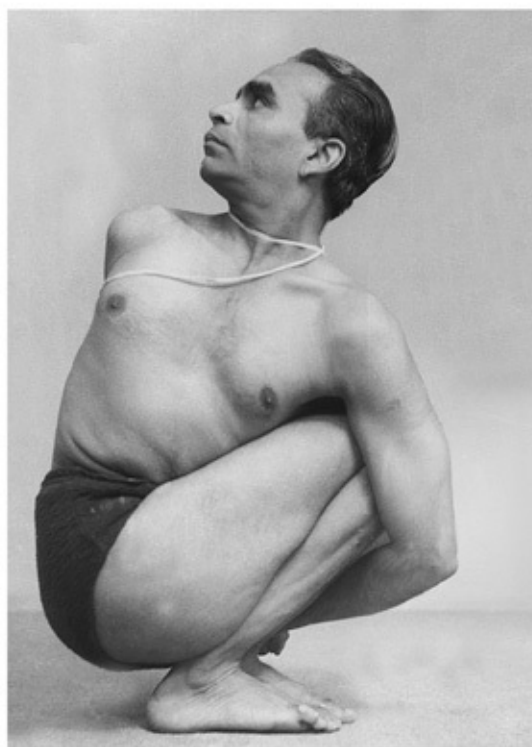
7. Чтобы не потерять равновесие, подтягивайте икроножные мышцы. Разверните корпус максимально вправо и задержитесь в позе на 30 секунд – 1 минуту. Дышите в нормальном ритме. Поверните шею вправо или влево и направьте взгляд вперед поверх плеча.



327



328



329

8. Расцепите руки и выполните позу в другую сторону. Скрутите корпус влево, заведите правую руку за левое бедро, согните ее в локте и приведите правую ладонь к правой части таза. На выдохе разверните левую руку от плечевого сустава, согните ее в локте, заведите за спину и сцепите ладони у правого бедра.

## **Эффект**

Асана укрепляет лодыжки и одновременно придает им гибкость. Принося облегчение стопам, она прекрасно подходит тем, кто по долгу службы вынужден долго стоять на ногах. Скручивание оказывает полезное воздействие на позвоночник и придает подвижность всему телу. Плечи укрепляются и также становятся более подвижными. Кроме того, поза избавляет от излишков жира в области живота, стимулирует работу органов брюшной полости, а также максимально раскрывает грудную клетку. Будучи более интенсивной по сравнению с Ардха Матсиендрасаной I и II (фото 311 и 330), она дает более сильный эффект, активизируя печень, селезенку и поджелудочную железу. Асана улучшает пищеварение, а также полезна при сахарном диабете.

## **120. Ардха Матсиендрасана II (фото 330 и 331). Девятнадцатая**

Эта вариация Ардха Матсиендрасаны I (фото 311), в которой происходит более глубокое скручивание позвоночника.

## **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и поместите стопу в основание левого бедра, прижав пятку к пупку.
3. С выдохом разверните корпус на 90° влево. Разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Согните руку в локте и захватите лодыжку или голень правой ноги.
4. Вытяните правую руку вперед и захватите большой палец или подошву левой ноги. Не сгибайте правую руку в локте. Левую ногу также следует постоянно вытягивать вдоль пола, однако поначалу это может оказаться сложным. В этом случае следует согнуть ногу в колене, захватить правой рукой большой палец левой ноги и только затем выпрямить правую руку и левую ногу. Поверните шею вправо и направьте взгляд вперед поверх правого плеча (фото 330 и 331).
5. Не разводите колени в стороны. Пребывайте в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Старайтесь дышать в нормальном ритме, хотя поначалу ввиду бокового скручивания сделать это будет затруднительно.

6. Отпустите ноги, вытяните их перед собой и повторите позу в другую сторону. Следуя инструкциям, читайте «правое» как «левое», и наоборот.



330



331

7. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны. Затем расслабьтесь.

### **Эффект**

В этой асане область живота, с одной стороны, сжимается, а с другой – вытягивается, что стимулирует работу органов брюшной полости. Благодаря боковому скручиванию позвоночника стремительно исчезают люмбаго, а также боли в спине и тазобедренных суставах. Мышцы шеи укрепляются, а плечевые суставы становятся более подвижными. Регулярная практика этой асаны предотвращает увеличение предстательной железы и мочевого пузыря. Она также готовит к освоению Парипурна Матсиендрасаны (фото 336 и 339), в которой позвоночник скручивается максимально глубоко.

## **121. Ардха Матсиендрасана III (фото 332 и 333). Двадцать вторая**

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и поместите левую стопу в основание правого бедра, прижав пятку к пупку.

3. Согните правую ногу в колене, оторвите стопу от пола и прижмите ее к коврику слева от таза. В этом положении внешняя сторона правой лодыжки касается внешней стороны левого бедра. Сделайте 2–3 вдоха.

4. На выдохе разверните корпус вправо на 90° и заведите левое плечо за правое колено так, чтобы не осталось свободного пространства между левой подмышкой и правым бедром. Захватите правую стопу левой рукой.

5. Заведите правую руку за спину, согните ее в локте и расположите ладонь на спине.

6. Поверните шею вправо, поднимите подбородок и направьте взгляд на область межбровья или кончик носа (фото 332 и 333).



332



333

7. Пребывайте в этом положении от 30 секунд до 1 минуты в зависимости от своих возможностей. В позе дыхание учащается, старайтесь вернуть его нормальный ритм.

8. Отпустите правую стопу, поднимите ее над левым бедром и вытяните правую ногу перед собой. Освободите левую ногу и также вытяните ее перед собой.

9. Повторите позу в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени. Затем расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости, а также на позвоночник, делая его более эластичным. Она является подготовительной позой для Парипурна Матсиендрасаны (фото 336 и 339).

## 122. Парипурна Матсиендрасана (фото 336 и 339). Тридцать восьмая

Парипурна означает «полный», «завершенный», а Матсиендра – имя мудреца, который считается одним из основоположников учения хатха-видьи и кому посвящается эта поза.

Стих 27 «Хатха-йоги-прадипики» гласит: «Матсиендрасана улучшает аппетит, раздувая огонь пищеварения, и разрушает страшные болезни в теле. Упражнения в этой асане пробуждают кундалини и придают постоянство луне».

Говорят, что дыхание в правой ноздре горячее, а в левой – холодное. Поэтому дыхание через правую ноздрю называется солнечным дыханием, а правый нади называют Пингала (цвета огня). Дыхание через левую ноздрю называется лунным дыханием, а левый нади называется Ида. Луна, путешествуя в Иде, орошает своим нектаром всю систему, а солнце, путешествуя в Пингале, высушивает всю систему, так как человеческое тело рассматривается как вселенная в миниатюре.

Говорят, что луна помещается у основания нёба, постоянно роняя свой прохладный божественный нектар, который растрачивается на питание пищеварительного огня. Матсиендрасана препятствует этому.

### *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и поместите правую стопу в основание левого бедра, прижав пятку к пупку. Согните левую ногу и приведите колено к груди.
3. На выдохе скрутите корпус влево, разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Крепко захватите правую лодыжку (фото 334). Это первый этап выполнения позы.





334



335

4. Заведите левую стопу за правое бедро и прижмите подошву и пятку к полу с внешней стороны правого колена (фото 335). Сделайте несколько вдохов. Это второй этап.

5. На выдохе разверните корпус дальше влево, заведите правое плечо за левое колено и захватите левую стопу правой рукой. Поверните шею влево, поднимите подбородок и посмотрите вверх (фото 336). Это завершающий этап. Пребывайте в позе от 30 секунд до 1 минуты в зависимости от ваших возможностей. В этом положении из-за давления на диафрагму дыхание участится.



336

6. Чтобы выйти из асаны, сначала отпустите левую стопу, перенесите ее через правое бедро и вытяните перед собой. Затем отпустите правую лодыжку, вытяните правую ногу и расслабьтесь.

7. В этой асане позвоночник скручивается максимально глубоко, поэтому все движения проще выполнять на выдохе.

Чтобы выполнить позу в другую сторону, используйте следующую технику.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и поместите левую стопу в основание правого бедра, прижав пятку к пупку.

2. На выдохе скрутите корпус вправо, разверните правую руку от плечевого сустава, заведите ее за спину и крепко захватите левую лодыжку. Согните правую ногу в колене (фото 337). Это первый этап.



337



338

3. Перенесите правую стопу через левое бедро и опустите ее на пол с внешней стороны левого колена (фото 338). Сделайте несколько вдохов. Это второй этап.

4. На выдохе разверните корпус дальше вправо, заведите левое плечо за правое колено и захватите правую стопу левой рукой. Поверните шею вправо, поднимите подбородок и посмотрите вверх (фото 339). Это завершающий этап. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.



339

5. Отпустите правую стопу, перенесите ее через левое бедро и вытяните правую ногу перед собой. Отпустите левую лодыжку, выпрямите левую ногу и расслабьтесь.

### **Эффект**

При выполнении этого сложного бокового скручивания значительно усиливается приток крови к позвоночному столбу. Асана также стимулирует работу желудка и кишечника, способствуя выведению токсинов. Здоровье позвоночника и брюшной полости гарантирует спокойствие тела и ума.

### **123. Аштавакрасана (фото 342 и 343). Тринадцатая**

Асана посвящена мудрецу Аштавакре, духовному наставнику митильского царя Джанаки, который был отцом Ситы. Рассказывают, что, когда мудрец был еще в материнском чреве, его отец Кагола сделал несколько ошибок, повторяя Веды (Священное писание). Услышав это, нерожденный мудрец рассмеялся. Разгневанный отец проклял своего сына, повелев ему родиться Аштавакрой – скрученным в восьми местах (ашта – восемь, вакра – кривой). Так и случилось. В одном из философских диспутов Кагола был побежден ученым Ванди, подвизавшимся при дворе

митильского царя. Аштавакра еще в мальчишеском возрасте приобрел огромные знания и отомстил за отца, переспорив Ванди, а потом стал духовным наставником царя Джанаки. Отец благословил его, уродство исчезло, и мудрец Аштавакра стал стройным. Асана выполняется в два этапа.

### *Техника*

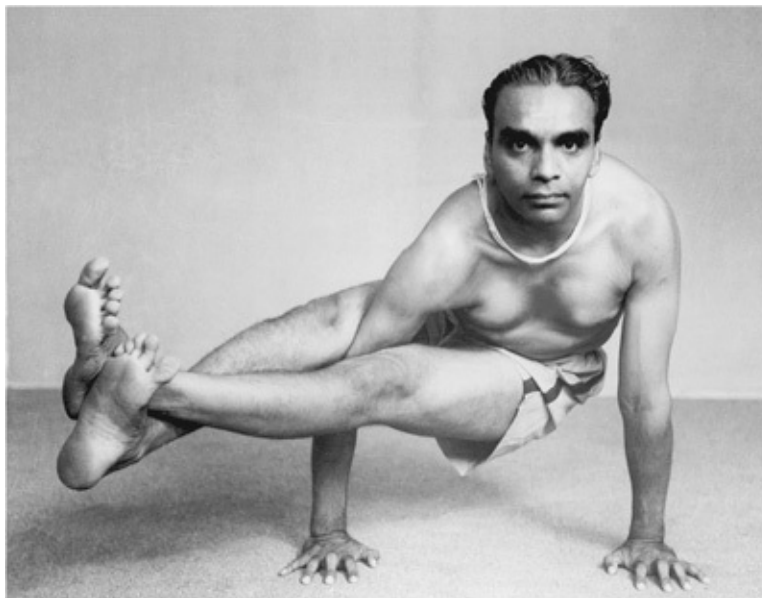
1. Встаньте прямо и расставьте стопы на ширину 45 см.
2. Согните ноги в коленях, опустите правую ладонь на пол между стопами, а левую расположите прямо за левой стопой.
3. Приведите правую ногу к правой руке и прижмите заднюю поверхность правого бедра к задней поверхности левого плеча в участке прямо над локтем. Продвиньте левую ногу вперед между руками, приблизив ее к правой стопе (фото 340).
4. С выдохом оторвите обе ноги от пола. Перекрестите лодыжки, разместив левую стопу над правой (фото 341). Уведите ноги вправо, одновременно выпрямляя их в коленях (фото 342). В этом положении правая рука зажата между бедрами и слегка согнута в локте. Не сгибайте левую руку. Балансируйте на руках в течение какого-то времени. Дышите в нормальном ритме. Это первый этап выполнения позы.
5. С выдохом согните руки в локтях и наклоните корпус и голову до положения параллельно полу (фото 343). Раскачивайтесь корпусом и головой из стороны в сторону, сохраняя нормальный ритм дыхания. Это второй этап.



340



341



342

6. На вдохе выпрямите руки в локтях, поднимите корпус (фото 342), освободите лодыжки и опустите ноги на пол.



343

7. Повторите позу в другую сторону: следуйте пп. 2–5, читая «правое» как «левое», и наоборот.

### ***Эффект***

Асана укрепляет руки, в особенности запястья, и мышцы живота.

### **124. Эка Хаста Бхуджасана (фото 344). Пятая**

Эка означает «один», хаста – «ладонь», а бхуджа – «рука».

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. С выдохом согните правую ногу в колене, захватите лодыжку правой рукой и приведите ее к задней поверхности правого плеча. В этом положении задняя поверхность правого бедра прилегает к задней поверхности правого плеча. Продвиньте бедро как можно выше вдоль руки.
3. Опустите ладони на пол. С выдохом оторвите таз от пола и сбалансируйте (фото 344).
4. Пребывайте в этом положении 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.
5. Балансируя, не сгибайте левую ногу в колене, а вытягивайте ее

параллельно полу.



344

6. С выдохом опуститесь на пол, высвободите правую ногу и вытяните ее перед собой. Выполните позу в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени.

### **Эффект**

Асана укрепляет руки и стимулирует работу органов брюшной полости.

### **125. Дви Хаста Бхуджасана (фото 345). Четвертая**

Дви означает «два», «оба», хаста – это «ладонь», а бхуджа – «рука». Это вариация Эка Хаста Бхуджасаны (фото 344).

### **Техника**

1. Встаньте прямо и расставьте стопы на ширину 45 см.
2. Согните ноги в коленях и опустите ладони на пол между стопами.
3. Приведите правую ногу к правой руке и разместите заднюю поверхность правого бедра на задней поверхности правого плеча. Аналогичным образом разместите левую ногу на левом плече.
4. С выдохом одновременно оторвите обе стопы от пола и балансируйте на руках. Выпрямите руки в локтях и соедините стопы, подняв их высоко вверх (фото 345).



345

5. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

6. С выдохом согните руки в локтях, опуститесь на пол, высвободите ноги, вытяните их перед собой и расслабьтесь.

### ***Эффект***

Воздействие этой асаны аналогично воздействию Эка Хаста Бхуджасаны.

## **126. Бхуджапидасана (фото 348). Восьмая**

Бхуджа означает «рука», «плечо». Пида – это «боль» или «давление». Это баланс на руках, в котором коленные сгибы располагаются на плечах.

### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Расставьте стопы на ширину 60 см.
2. Наклонитесь вперед и согните ноги в коленях.
3. Опустите ладони на пол между стопами, разведя их на ширину 45 см.
4. Разместите задние поверхности бедер на задней поверхности плеч по середине между плечевыми и локтевыми суставами (фото 346).





346

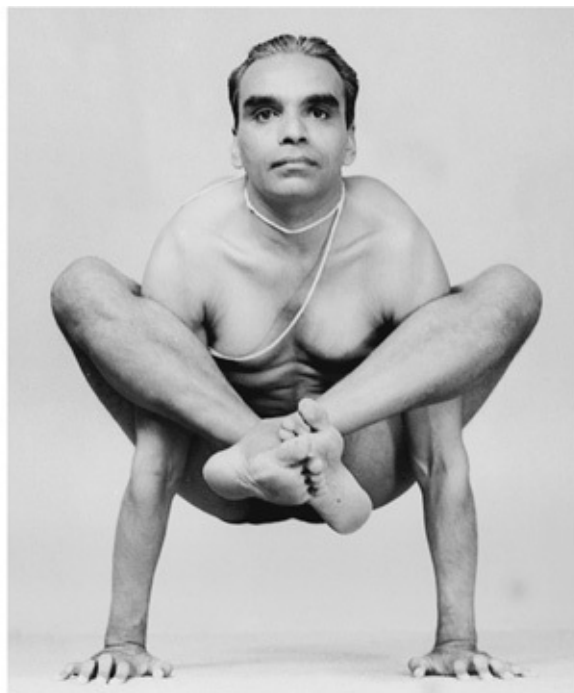
5. Опуская бедра на плечи, поначалу можно отрывать пятки от пола.

6. С выдохом поочередно оторвите пальцы ног от пола и балансируйте на руках (фото 347). Перекрестите лодыжки (фото 348). Поначалу ноги будут соскальзывать вниз, и вам будет сложно сохранять равновесие. Чтобы положение было устойчивым, постарайтесь разместить бедра как можно выше вдоль плеч, слегка согнув руки в локтях. Затем постарайтесь максимально выпрямить руки и поднять голову вверх.

7. Оставайтесь в этом положении до тех пор, пока запястья в состоянии удерживать вес тела. Дышите в нормальном ритме. Поочередно высвободите ноги (фото 349 и 350) и опустите стопы на пол. Оторвите руки от коврика и поднимитесь в Тадасану (фото 1).



347



348

8. Выполните позу еще раз, перекрестив лодыжки по-другому.



349



350

### *Эффект*

Асана укрепляет кисти и запястья, а также абдоминальные мышцы, что происходит за счет сокращения области живота. Поза дарит ощущение легкости в теле. Она прекрасно разрабатывает мелкие мышцы рук.

Различные участки тела выступают в позе в качестве веса и противовеса. Поэтому единственное, что требуется для ее выполнения, – это сила воли.

### 127. Майюрасана (фото 354). Девятая

Майюра означает «павлин», отсюда и название.

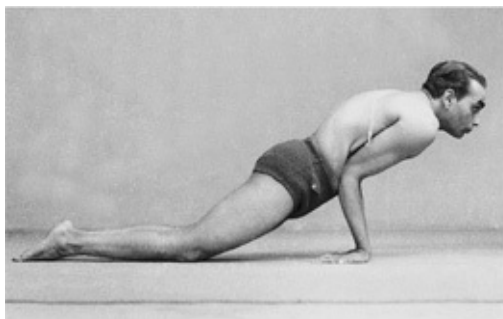
#### *Техника*

1. Встаньте на колени и слегка разведите их в стороны.
2. Наклонитесь вперед, разверните ладони пальцами к себе и опустите их на пол. Приставьте мизинцы друг к другу (фото 351).
3. Согните руки в локтях, не разводя плечи в стороны. Опустите область диафрагмы на локти, а грудную клетку – на заднюю поверхность плеч (фото 352).
4. Поочередно выпрямите ноги в коленях. Соедините их вместе и подтяните мышцы (фото 353).
- 5 На выдохе перенесите вес тела на запястья и кисти, поочередно или одновременно оторвите ноги от пола, вытяните корпус и голову вперед. Вытягивайте тело параллельно полу. Не сгибайте ноги в коленях и не разводите стопы (фото 354).



351

6. Оставайтесь в позе как можно дольше, постепенно увеличивая время пребывания до 30 секунд – 1 минуты. Не давите на область ребер. Если диафрагма окажется зажатой, вам будет трудно дышать.



352



353

7. Опустите на пол сначала голову, затем ноги. Переместите колени к рукам, поднимите ладони и расслабьтесь.



354

8. Как только поза будет даваться без особых усилий, складывайте ноги в Падмасану (фото 104). Такая вариация называется:

**128. Падма Майюрасана (фото 355). Десятая**



355

**Эффект**

Асана чудесным образом активизирует область живота. Благодаря тому что локти прижимаются к брюшной аорте, улучшается кровоснабжение органов брюшной полости, что улучшает пищеварение. Кроме того, поза излечивает от заболеваний желудка и селезенки, а также предупреждает образование токсинов. Асана оказывает благотворное воздействие при диабете. Как павлин убивает змей, так и эта асана уничтожает токсины в организме. Она также укрепляет запястья, предплечья и локти.

### **129. Хамсасана (фото 356). Десятая**

Хамса означает «лебедь». Эта поза напоминает Майюрасану (фото 354), но руки в ней располагаются по-другому. В Майюрасане пальцы рук направлены к стопам, а мизинцы прилегают друг к другу. В Хамсасане все наоборот: пальцы рук обращены к голове, и соединены большие пальцы, а не мизинцы. Поза похожа на приемы балансирования в гимнастике.

#### ***Техника***

1. Встаньте на колени и слегка разведите их в стороны.
2. Наклонитесь вперед и опустите ладони на пол так, чтобы пальцы смотрели вперед. Прижмите внешние края больших пальцев друг к другу.
3. Согните руки в локтях, но не разводите предплечья в стороны. Опустите область диафрагмы на локти, а грудную клетку – на заднюю поверхность плеч.
4. Поочередно выпрямите ноги в коленях, не разводя их в стороны.
5. С выдохом наклоните корпус вперед, перенесите вес тела на кисти и запястья, оторвите ноги от пола и вытяните их параллельно полу. Не разводите стопы (фото 356).



356

6. Балансируйте в позе как можно дольше. Из-за того что область диафрагмы сжимается, дыхание затрудняется, но все-таки старайтесь не задерживать его. В Хамсасане из-за большого давления на запястья невозможно расположить предплечья перпендикулярно полу. Эта поза сложнее Майюрасаны, поскольку предплечья не несут вес тела, из-за чего сложнее сохранять равновесие.

7. С выдохом опустите голову и пальцы ног на пол. Поместите колени по обеим сторонам от рук, поднимите руки и голову и расслабьтесь.

### **Эффект**

Благодаря тому, что локти прижимаются к брюшной аорте, активизируется область живота, что улучшает кровоснабжение органов брюшной полости. В результате улучшается пищеварение и предупреждается образование токсинов в организме. Асана также укрепляет локти, предплечья и запястья.

### **130. Пинча Майюрасана (фото 357). Двенадцатая**

Пинча означает «подбородок» или «перо», а майюра – «павлин». С приближением сезона дождей павлины начинают танцевать. В начале танца они поднимают вверх хвост и распускают его веером. В Пинча Майюрасане корпус и ноги вытягиваются вверх, и вы балансируете на предплечьях и ладонях. Поза напоминает павлина, приступившего к танцу, отсюда и название.

Асана имеет две стадии. В последней из них руки отрываются от пола, а ладони прижимаются к щекам. Таким образом, тело опирается на одни только локти. Вторая стадия Пинча Майюрасаны известна как отдельная

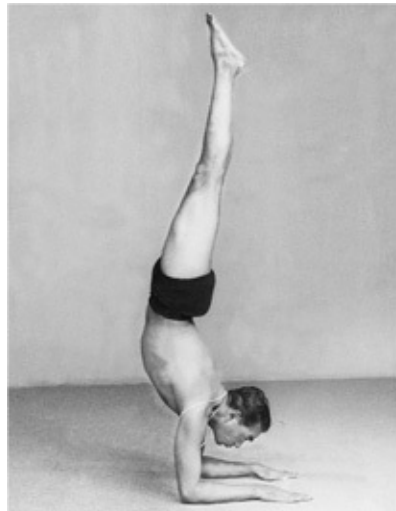
поза, которая называется Шаянасана (фото 358).

### *Техника*

1. Встаньте на колени. Наклонитесь вперед и опустите на пол кисти, предплечья и локти. Расстояние между локтями не должно превышать ширину плеч. Выровняйте предплечья и кисти параллельно друг другу.

2. Удлините шею и поднимите голову как можно выше.

3. На выдохе поднимите ноги вверх и постарайтесь балансировать, не опрокидываясь назад (фото 357).



357



358

4. Вытяните область грудной клетки вертикально вверх. Удлиняйте ноги, не разводя колени и лодыжки в стороны. Направьте пальцы ног вверх.

5. Подтяните мышцы бедер и удлините плечи вверх. Балансируйте в течение 1 минуты. Это первая стадия позы. Поначалу можно выполнять асану у стены – она поможет сохранить равновесие и не даст опрокинуться назад. Выполняя позу, удлиняйте позвоночник и плечи вверх и не опускайте голову – так вы постепенно научитесь сохранять равновесие. Когда положение тела станет устойчивым, практикуйте позу в центре комнаты.

6. Освоив эту вариацию, переходите к следующей. Поочередно оторвите руки от пола, прижмите запястья друг к другу и поместите их под подбородок, обхватив ладонями щеки. В этом положении тело опирается исключительно на локти. Это довольно сложная поза, но благодаря

упорной регулярной практике вы сможете осилить ее. Вариация известна как асана для отдыха и называется:

### **131. Шаянасана (фото 358). Пятнадцатая**

#### ***Эффект***

Поза разрабатывает мышцы спины и плеч. Она активизирует позвоночник и удлиняет мышцы живота.

### **132. Адхо Мукха Врикшасана (фото 359). Десятая**

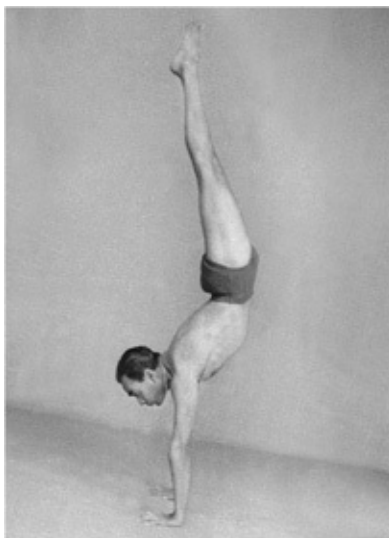
Адхо мукха означает «лицом вниз», а врикша – это «дерево». В классической гимнастике она известна как стойка на руках.

#### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед и опустите ладони на пол в 30 см от стены, расставив их на ширине плеч. Полностью выпрямите руки в локтях.

2. Отойдите стопами назад и согните ноги в коленях. На выдохе оттолкнувшись ногами от пола, поднимите их вверх и опустите на стену. Балансируйте в этом положении. Если руки находятся слишком далеко от стены, позвоночник сильно прогибается, что вызывает напряжение в спине. Кроме того, в этом положении сохранить равновесие гораздо сложнее. Задержитесь в позе на 1 минуту, дышите в нормальном ритме.





359

3. Как только освоите баланс у стены, старайтесь уводить стопы от опоры. Затем попробуйте выполнить позу в центре комнаты. Полностью вытягивайте ноги и направляйте пальцы ног вверх. Поднимайте голову как можно выше (фото 359).

### *Эффект*

Поза равномерно развивает все участки тела. Она удлиняет плечи, руки и запястья и полностью раскрывает грудную клетку.

### **133. Курмасана (фото 363 и 364). Четырнадцатая**

Курма – это «черепаха». Асана посвящена Курме, одному из воплощений Бога – хранителя вселенной Вишну. Во время всемирного потопа пропало множество божественных сокровищ, в том числе и нектар Амрита, с помощью которого боги сохраняют молодость. Чтобы отыскать утраченные сокровища, боги заключили союз с демонами и стали вместе вспенивать и взбалтывать космический океан. Вишну превратился в огромную черепаху и нырнул на дно океана, на спине в качестве мутовки у него была гора Мандара, а вокруг горы свернулся кольцами божественный змей Васуки. Совместными усилиями океан удалось вспенить, волны расступились, и появились потерянные сокровища, в том числе и Амрита.

Поза имеет три стадии. На последней асана напоминает черепаху,

которая втянула голову и конечности в панцирь. Она называется Супта Курмасана (фото 368) – поза спящей черепахи.

### *Техника*

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77). Разведите ноги в стороны на ширину 45 см.
2. Согните ноги и, приведя стопы к себе, оторвите колени от пола.



360



361

3. С выдохом наклонитесь вперед и поочередно просуньте ладони под колени (фото 360 и 361). Продвиньте руки в стороны и выпрямите их в локтях. Прижмите к полу плечи и ладони (фото 362). Сделайте вдох.

4. На выдохе удлините корпус вперед, вытяните шею и опустите сначала лоб, затем подбородок и в конце концов грудную клетку на пол. После этого выпрямите ноги в коленях (фото 363 и 364). В этом положении колени располагаются у подмышек, а коленные сгибы прижимаются к задней поверхности плеч в участке у подмышек.



362

5. Постепенно вытягивайтесь дальше до тех пор, пока на полу одновременно не окажутся подбородок и грудная клетка. Полностью

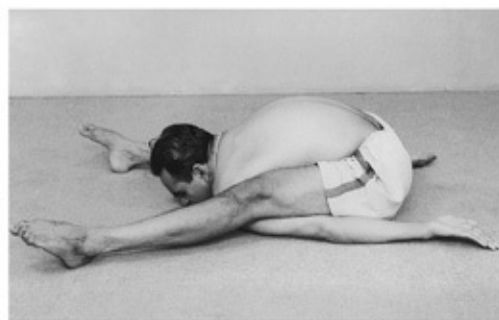
выпрямите ноги в коленях и прижмите пятки к полу. Это первый этап позы. Задержитесь в этом положении на 30 секунд – 1 минуту.



363



364



365



366



367

6. Разверните ладони к потолку. Вращая руки от плечевых суставов, заведите их назад. Не смещайте при этом корпус, голову и ноги. Вытяните руки так, чтобы предплечья оказались у тазобедренных суставов (фото

365). Не сгибайте руки в локтях. Пребывайте в этом положении в течение 30 секунд – 1 минуты. Это второй этап.

7. Согните ноги и поднимите колени. Слегка оторвите грудную клетку от пола, согните руки в локтях, заведите их за спину и сцепите ладони (фото 366).

8. Придвиньте стопы к голове. Перекрестите лодыжки, поместив правую стопу на левую, или наоборот (фото 367).

9. С выдохом просуньте голову между стопами и опустите лоб на пол. В этом положении затылок касается лодыжек. Это завершающий этап позы – вариация, которая называется:

#### **134. Супта Курмасана (фото 368). Четырнадцатая**

Оставайтесь в асане 1–2 минуты. Чтобы нагрузка на ноги была равномерной, не забудьте перекрестить лодыжки по-другому.

10. На вдохе поднимите голову, высвободите руки и ноги. Вытяните ноги перед собой, ложитесь на спину и расслабьтесь.

11. Дышите в нормальном ритме на протяжении каждого из трех этапов.

#### **Эффект**

Эта поза священна для йоги. Описывая Арджуне качества стхита праджны (того, чей ум устойчив), Бог Кришна говорит: «Совершенно сознание того, кто способен отвлечь свои чувства от их объектов, подобно тому, как черепаха втягивает в панцирь свои конечности»<sup>[4]</sup> (Бхагават-гита, II, 58). В этой позе руки и ноги как бы втягиваются внутрь, и тело напоминает черепаху под панцирем. Ум успокаивается, и внутри возникает состояние равновесия. Постепенно ум становится невосприимчивым к боли и удовольствию и освобождается от хватки страхов и страстей.



368

Воздействие позы на организм столь же велико. Она активизирует позвоночник, стимулирует работу органов брюшной полости, дарит энергию и гарантирует здоровье. Асана успокаивающе воздействует на нервные клетки головного мозга, и по выполнении ее вы почувствуете себя свежим и отдохнувшим, как после продолжительного сна.

Курмасана готовит к пятой стадии йоги, известной как пратьяхара – отвлечение чувств от объектов.

### **135. Эка Пада Ширшасана (фото 371). Пятнадцатая**

Эка означает «один», пада – это «нога», «стопа», а ширша – «голова».

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене, захватите лодыжку обеими руками и приведите стопу к себе (фото 369).
3. С выдохом поднимите левое бедро вверх и отведите его назад, слегка наклонитесь вперед и поместите левую ногу на заднюю поверхность шеи (фото 370). В этом положении внешняя сторона левой голени в участке прямо над лодыжкой прижимается к задней поверхности шеи.
4. Поднимите голову, выпрямите шею и позвоночник, отпустите лодыжку и сложите ладони перед грудной клеткой (фото 371). В этом положении задняя поверхность левого бедра прижимается к задней

поверхности левого плеча. Не роняйте голову, иначе левая нога будет соскальзывать с шеи. Прижимая к коврику всю заднюю поверхность правой ноги и направляя пальцы от себя, вытягивайте ногу вдоль пола.

5. Пребывайте в этом положении от 15 секунд до 1 минуты. Дышите глубоко.



369



370



371

6. Разъедините ладони, захватите обеими руками левую лодыжку, опустите ногу на пол и выпрямите ее в колене.

7. Выполните позу правой ногой, разместив ее на задней поверхности шеи. Вытягивайте левую ногу вдоль пола. Пребывайте в позе то же количество времени.

<b>Эффект</b>
---------------

Асана укрепляет мышцы шеи и спины и вытягивает мышцы бедер, в том числе по задней поверхности. Абдоминальные мышцы сокращаются, что в результате положительно влияет на процесс пищеварения. Расположение ноги на шее дает возможность ощутить, насколько велики вес и давление ног.

### ***Цикл Эка Пада Ширшасаны***

Описанные ниже асаны совсем необязательно практиковать отдельно: их можно выполнять в продолжение Эка Пада Ширшасаны.

Сначала выполните Эка Пада Ширшасану и ее цикл одной ногой, затем расслабьтесь на 1–2 минуты и после этого выполните его другой ногой. Это довольно сложные позы, и, чтобы освоить их, требуется высокий уровень практики.

### **136. Скандасана (фото 372). Шестнадцатая**

Поза посвящена Богу войны Сканде. Его рождение описано Калидасой в эпической поэме «Кумара-самбхава». Было время, когда богам не давал покоя демон Тарака, уничтожить которого по предсказанию мог только сын Шивы и Парвати, прекрасной дочери горного хребта Гималаи. Но боги не надеялись, что у Шивы может появиться сын: после смерти своей жены Сати он был постоянно погружен в медитацию. Боги послали Парвати, которая в прошлой жизни была Сати, ухаживать за Шивой. Она все время делала попытки завоевать его расположение, но Шива ее не замечал. Васанта, Бог весны, и Кама, Бог любви, всячески старались помочь Парвати увлечь Шиву. Кама послал в него стрелу желания и прервал медитацию. Шива открыл третий глаз и испепелил Каму вырвавшимся из глаза пламенем. Чтобы добиться расположения того, кто в прошлой жизни был ее мужем, Парвати решила тоже предаться аскетизму: сняла все свои украшения и стала жить отшельницей на соседней скале. Шива, уже пораженный стрелой Камы, заметил отшельницу и полюбил ее. Свадьбу отпраздновали очень торжественно, присутствовали все боги. Парвати родила Сканду, Бога войны, и он, когда вырос, убил демона Тараку.

### ***Техника***

1. Выполните Эка Пада Ширшасану (фото 371).
2. На выдохе наклонитесь вперед и захватите правую ногу обеими руками, как в Пашчимоттанасане (фото 160). Опустите подбородок на правое колено.
3. Чтобы левая нога не соскользнула вниз, продвиньте подбородок как можно дальше вдоль колена.
4. Оставайтесь в позе около 20 секунд. Дышите глубоко.

### **137. Буддхасана (фото 373). Двадцать вторая**

Буддха означает «просветленный». Эта поза – продолжение Скандасаны (фото 372).

#### **Техника**

1. В Скандасане (фото 372) с левой ногой на шее на вдохе поднимите голову и корпус.
2. Захватите левую лодыжку левой рукой и опустите ногу ниже.
3. Вытяните правую руку вверх от плечевого сустава, отведите ее в сторону, заведите предплечье за спину и опустите его на левую лодыжку в участок прямо над стопой (фото 373).
4. Задержитесь в позе на 15 секунд. Дышите глубоко.



372



373

### **138. Капиласана (фото 374). Двадцать вторая**

Капила – это имя великого мудреца, который считается основоположником философии санкхьи. Эта асана – продолжение



предыдущей (фото 373).

### **Техника**

1. Не отпуская левую ногу, с выдохом наклоните корпус вперед и отпустите подбородок на правое колено, как в Пашчимоттанасане (фото 160).

2. Пребывайте в позе в течение 10–15 секунд. Дышите глубоко. На вдохе поднимите голову и корпус, высвободите руки.

### **139. Бхайравасана (фото 375). Шестнадцатая**

Бхайрава означает «ужасный», «грозный». Это одна из восьми ипостасей Шивы.

### **Техника**

1. Высвободив руки в Капиласане (фото 374), сделайте выдох и одновременно отклонитесь назад.

2. Сложите ладони перед грудной клеткой. Продолжайте вытягивать правую ногу вдоль пола (фото 375).

3. Оставайтесь в асане примерно 20 секунд. Дышите глубоко.



374



375

### **140. Кала Бхайравасана (фото 378). Девятнадцатая**

Кала Бхайрава – это ипостась Шивы как разрушителя вселенной, воплощения принципа разрушения.

## Техника

1. Выполнив Бхайравасану (фото 375), разъедините ладони, прижмите их к полу по обеим сторонам от таза и вернитесь в Эка Пада Ширшасану.
2. Отведите правую ногу вправо.
3. С выдохом оторвите таз и правую ногу от коврика, прижав к полу правую стопу (фото 376). Сделайте два вдоха.
4. На выдохе оторвите от пола правую ладонь, разверните корпус вправо и опустите правую руку на правое бедро (фото 377). Сделайте два вдоха.

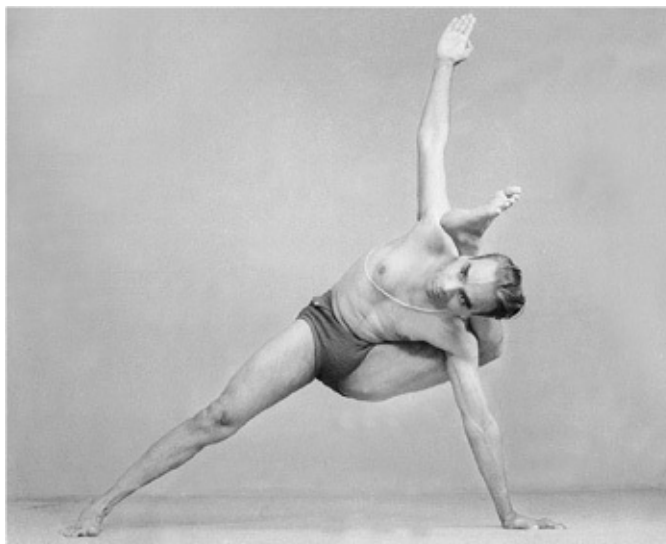


376



377

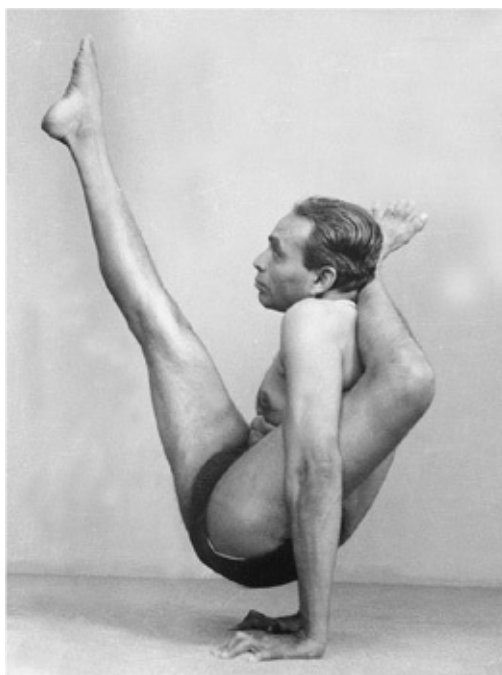
5. Вытяните правую руку вертикально (фото 378).
6. В этом положении правая нога находится под углом 30° к полу, а вес тела распределяется между левой ладонью и внешним краем правой стопы.
7. Оставайтесь в позе около 20 секунд. Дышите глубоко.



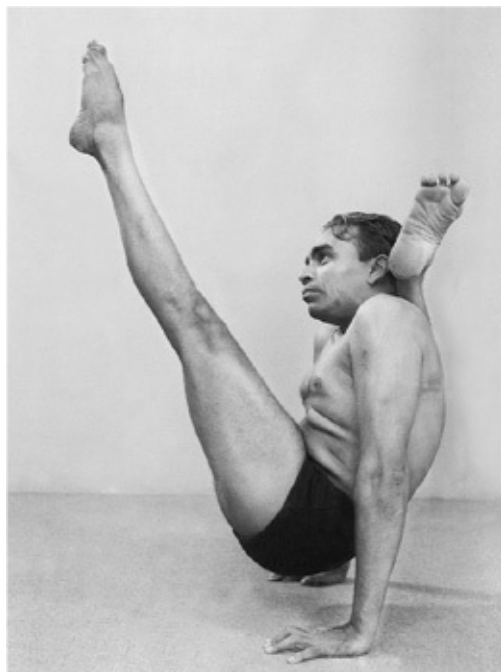
378

**141. Чакорасана (фото 379 и 380). Двадцатая**

Чакора — это разновидность куропатки, которая, по преданию, питается лунными лучами.



379



380

### ***Техника***

1. В Кала Бхайравасане (фото 378) опустите правую ладонь на пол. Согните правую ногу в колене и опуститесь на пол, вернувшись в Эка Пада Ширшасану (фото 371).

2. Прижмите ладони к полу по обеим сторонам от таза.

3. Оторвите таз и правую ногу от пола и балансируйте на руках. Поднимите правую ногу вверх так, чтобы угол между ней и полом составил примерно 60–75° (фото 379 и 380). Оставайтесь в позе как можно дольше. Дышите в нормальном ритме.

### **142. Дурвасасана (фото 383). Двадцать первая**

Дурваса – это имя мудреца, чья вспыльчивость стала притчей во языцах.

### ***Техника***

1. В Чакорасане (фото 379), продолжая прижимать руки к полу,

опустите правую ногу на пол и согните ее в колене. Не опускайте таз (фото 381).

2. Поместите ладони на правое бедро. На выдохе, отталкиваясь ладонями от бедра, постепенно выпрямляйте правую ногу и корпус. Стойте на правой ноге, подтягивая ее мышцы (фото 382).



381



382



383

3. Удлините вверх область талии и грудную клетку, сложите ладони перед собой и сбалансируйте на правой ноге (фото 383). В этом положении

левая нога все еще находится за шеей. Старайтесь дышать в нормальном ритме.

4. Оставайтесь в позе как можно дольше. Если вам сложно сохранить равновесие, обопритесь рукой о стену.

#### **143. Ручикасана (фото 384 и 385). Восемнадцатая**

Ручика – это мудрец, который приходился дедушкой Бхагавану Парашураме, шестому воплощению Вишну.

##### ***Техника***

1. Выполнив Дурвасасану (фото 383), с выдохом наклонитесь вперед и поместите ладони по обеим сторонам от правой стопы (фото 384 и 385).



384



385

2. Опустите голову на правое колено, не позволяя левой ноге соскальзывать с шеи. Постепенно выпрямляйте шею до тех пор, пока подбородок не коснется правого колена, как в Уттанасане (фото 48).

3. Задержитесь в позе на 15 секунд. Дышите в нормальном ритме.

4. Согните правую ногу в колене, сядьте на пол, высвободите левую ногу и расслабьтесь.

5. Заведите правую ногу за шею и повторите весь цикл Эка Пада Ширшасаны, меняя правую сторону на левую, и наоборот.

## ***Эффект асан, входящих в цикл Эка Пада Шириасаны***

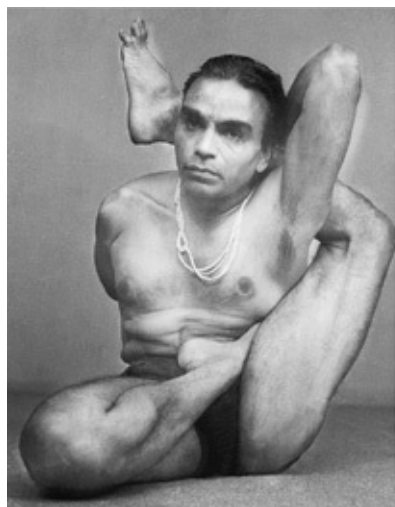
Движения, которые совершаются в позах, стимулируют работу мышечной, нервной и кровеносной систем организма. Значительно улучшается кровоснабжение позвоночника, что увеличивает количество нервной энергии в чакрах (нервных сплетениях внутри позвоночника), которые являются своего рода маховиками в человеческом организме. Эти асаны также развивают грудную клетку, способствуя тем самым более глубокому дыханию. Все тело становится крепче, исчезает нервный тремор, а также болезни, которые его вызывают. Асаны вызывают приток свежей крови к каждому участку тела, помогая венозной крови возвращаться к сердцу и легким для очищения, благодаря чему из организма выводятся токсины. Регулярная практика этих поз повышает количество гемоглобина в крови, делая тело и ум более жизнеспособными и повышая работоспособность.

### **144. Виранчиасана I (фото 386 и 387). Девятнадцатая**

Виранча (Виранчи) – одно из имен Брахмы, первого Бога индуистской триады, который является создателем всего сущего.

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и поместите стопу в основание левого бедра.
3. Согните левую ногу в колене, приведите стопу к себе и захватите лодыжку обеими руками. На выдохе потяните левое бедро на себя и отведите его назад. Слегка наклонитесь вперед и разместите левую ногу на задней поверхности шеи. В этом положении внешняя сторона левой голени в участке прямо над лодыжкой прижимается к шее. Поднимите голову, выпрямите спину и шею. Отпустите левую лодыжку.



386



387

4. Вытяните левую руку вертикально, согните ее в локте и заведите за шею, поместив на левую ногу. Опустите правую руку, согните ее в локте и заведите за спину. Продвиньте правое предплечье вдоль позвоночника между лопатками вверх. Сцепите ладони (фото 386 и 387).

6. Пребывайте в позе 10–20 секунд. Дышите в нормальном ритме. Расцепите ладони, опустите левую ногу вниз, выпрямите правую ногу и вернитесь в положение, описанное в п. 1.

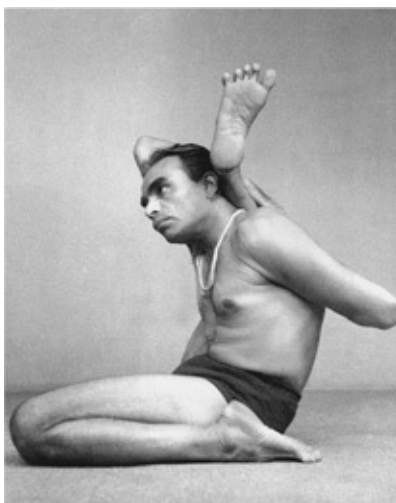
7. Повторите позу в другую сторону, меняя правую сторону на левую, и наоборот.

#### **145. Виранчиасана II (фото 388). Десятая**

##### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните левую ногу в колене и отведите ее назад. Поместите левую стопу слева от таза так, чтобы пальцы смотрели назад и прижимались к полу. Таким образом, левая нога находится в положении Вирасаны (фото 89).
3. Далее следуйте инструкции к выполнению Виранчиасаны I (фото 386).





388

### ***Эффект***

Обе позы укрепляют мышцы спины и плеч, улучшают подвижность плечевых суставов. Вытягиваются мышцы бедер, в особенности по задней поверхности, а также сокращается область брюшной полости, что способствует процессу пищеварения.

### **146. Йоганидрасана (фото 391). Восемнадцатая**

Нидра означает «сон». Йоганидра – это состояние сознания между сном и бодрствованием. Йоганидрой также называют сон Вишну, которым тот спит в конце каждой юги – временной эпохи.

В этой асане лодыжки переплетаются за шеей, а руки сцепляются за спиной, которая в свою очередь лежит на полу. Таким образом, ноги служат своего рода подушкой, а спина – ложем. Асана моментально разогревает все тело, поэтому ее активно практикуют йоги, живущие высоко над уровнем моря.

### ***Техника***

1. Лягте на спину (фото 219).
2. Согните ноги в коленях и заведите их за голову.
3. На выдохе захватите правую стопу обеими руками, просуньте

правую ногу под левое плечо и поместите ее на заднюю поверхность шеи, как в Эка Пада Ширшасане (фото 389).

4. Зафиксируйте положение правой ноги и сделайте несколько вдохов.

5. С выдохом при помощи левой ладони просуньте левую ногу под левое плечо и, заведя за шею, разместите ее под правой ногой (фото 390). «Заприте» лодыжки.



389



390



391

6. Поднимите плечи, заведите ладони за спину и сцепите пальцы (фото 391). В этом положении задняя поверхность плеч прижимается к задней поверхности бедер. Сделайте несколько вдохов.

7. На выдохе поднимите грудную клетку вверх и, вытянув шею, прогните ее назад. Это окончательная стадия позы, которая по сути является перевернутой Супта Курмасаной (фото 368). Пребывайте в позе от 30 секунд до 1 минуты. Старайтесь дышать в нормальном ритме.

8. С выдохом высвободите руки и ноги.

9. Вытяните ноги и расслабьтесь, лежа на спине.

10. Выполните позу еще раз, перекрестив по-другому лодыжки. Задержитесь в этом положении на то же количество времени.

11. Высвободите руки и ноги. Расслабьтесь.

12. Имейте в виду, что сначала необходимо завести ноги за голову и только потом перекрестить лодыжки, а не наоборот. В противном случае вы не выполните позу правильно. При этом лодыжку ноги, которую вы заводите за шею во вторую очередь, следует размещать под лодыжкой, которая уже располагается за головой. Прежде чем отвести ноги за голову, поднимите шею и грудной отдел позвоночника, а также вытяните плечи – так они не сожмутся между грудной клеткой и ногами. Все эти движения гарантируют правильность выполнения позы.

### **Эффект**

В этой позе позвоночник вытягивается полностью, как в наклоне, что дает приятные ощущения в спине. Йоганидрасана – один из лучших наклонов вперед. Каким бы глубоким ни было вытяжение в Пашчимоттанасане (фото 160), даже оно не даст такого ощущения тонуса, комфорта и легкости, какие возникают при правильной практике Йоганидрасаны.

В прогибах назад области легких и живота полностью расширяются, а в этой позе они максимально сокращаются. Даже непродолжительная практика Йоганидрасаны стимулирует работу почек, печени, селезенки, кишечника, предстательной железы, желчного и мочевого пузыря. А при длительном выполнении вы обеспечите себе вечное здоровье органов брюшной полости. Асана также благотворно воздействует на половые железы и высвобождает энергию в организме. Она успокаивает нервную систему и аккумулирует энергию, что способствует ясному мышлению и работоспособности.

### **147. Дви Пада Ширшасана (фото 393). Двадцать четвертая**

Дви пада (дви – два, оба; пада – нога, стопа) означает «обеими ногами». В отличие от Эка Пада Ширшасаны (фото 371), здесь на задней поверхности шеи размещаются обе ноги, а не одна. При этом ладони складываются у груди, и вы балансируете на небольшом участке таза возле копчика. Сохранять равновесие в этом положении очень сложно, вы будете

падать назад. Поза очень напоминает Йоганидрасану (фото 391) с тем отличием, что корпус в ней располагается вертикально.

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните ноги в коленях и приведите стопы к себе.
3. С выдохом захватите правую лодыжку обеими руками, потяните правое бедро на себя и отведите его назад. Слегка наклонитесь вперед и поместите правую ногу на заднюю поверхность шеи, как в Эка Пада Ширшасане. В этом положении задняя поверхность правого бедра прижимается к задней поверхности правого плеча. Отпустите лодыжку. Сделайте несколько вдохов.
4. С выдохом захватите левую лодыжку левой рукой, потяните левое бедро вверх, отведите его назад за шею и поместите левую ногу на правую. Отпустите левую лодыжку. «Заприте» стопы. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза и балансируйте в вертикальном положении на том участке таза, который ближе к копчику (фото 392). Чтобы научиться сохранять равновесие в этом положении, потребуется время. Дышите в нормальном ритме.
5. Оторвите ладони от пола, сложите их перед грудной клеткой и балансируйте в этом положении как можно дольше (фото 393). Это окончательный вариант позы.
6. Выполнив асану, опустите ладони на пол по обеим сторонам от таза. На выдохе оттолкнитесь руками от пола и поднимите таз вверх. Выпрямите руки в локтях. Не разъединяйте лодыжки (фото 394). В зависимости от своих возможностей балансируйте от 10 до 20 секунд.
7. Разъедините лодыжки, вытяните ноги вертикально и балансируйте в этом положении. Эта поза называется:

### **148. Титтибхасана (фото 395). Двадцать вторая**

Титтибха – это насекомое, разновидность светлячка.



392



393



394

### *Техника*

1. Простояв в этом положении несколько секунд, согните ноги в коленях и опуститесь на пол. Высвободите ноги, вытяните их перед собой и расслабьтесь.

2. Выполните позу в другую сторону, поместив на шею левую ногу, а поверх нее – правую. Пребывайте в каждой из вариаций равное количество времени.

## **Эффект**

В этой асане максимально сокращаются области легких и живота. Позвоночник вытягивается полностью, как в наклоне, что незамедлительно сказывается на органах брюшной полости. Воздействие позы аналогично воздействию Йоганидрасаны (фото 391) с тем лишь отличием, что здесь бедра вытягиваются сильнее и оказывается более сильное давление на шейный и пояснично-крестцовый отделы позвоночника и область живота.



395

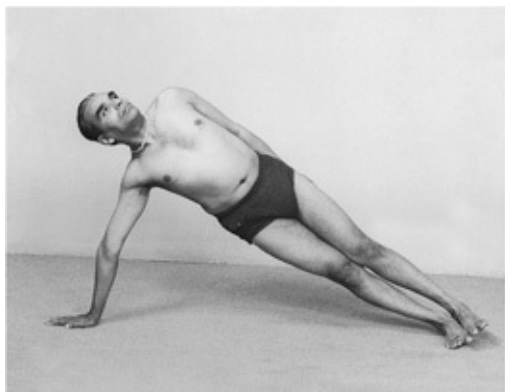
## **149. Васиштхасана (фото 398). Восемнадцатая**

Васиштха – это прославленный мудрец и провидец, автор нескольких ведических гимнов и духовный наставник солнечной династии царей, один из семи мудрецов, отождествляемых со звездами Большой Медведицы. Легенды повествуют о соперничестве Васиштхи с царем-мудрецом Вишвамित्रой, кшатрием (воином) по рождению, сумевшим стать брахманом благодаря аскетизму и благочестию.

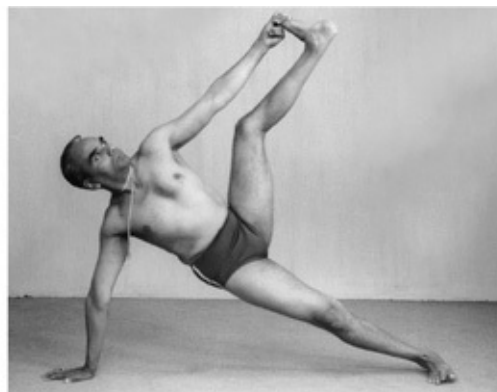
Эта асана посвящена мудрецу Васиштхе.

## **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед и опустите ладони на пол. Шагните стопами назад на расстояние 120–150 см, как если бы собирались войти в Адхо Мукха Шванасану (фото 75).



396



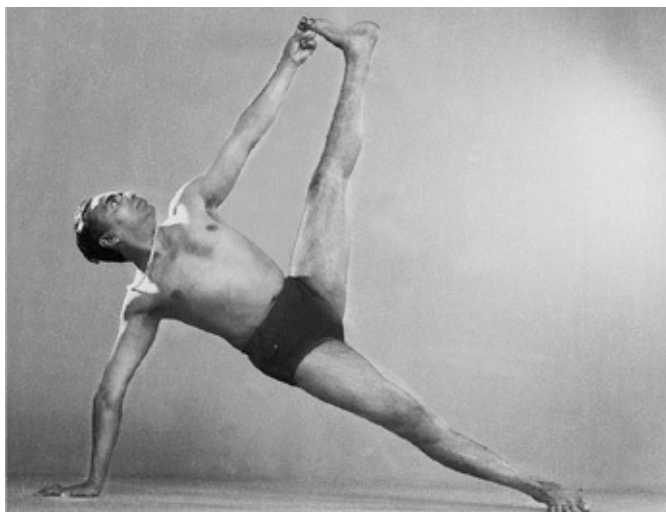
397

2. Полностью развернитесь вправо и балансируйте на правой стопе и руке. При этом внешний край правой стопы должен плотно прижиматься к полу. Расположите левую стопу на правой, а левую ладонь опустите на левое бедро. Вытяните тело в одной плоскости и балансируйте (фото 396). Чтобы научиться сохранять равновесие в позе, осваивайте ее у стены, прижав к ней внутренний край правой стопы.

3. С выдохом согните левую ногу в колене, слегка наклонитесь вперед и захватите большой палец левой ноги левой рукой, зажав его между большим, указательным и средним пальцами (фото 397). Вытяните левую руку и ногу вертикально (фото 398). В этом положении большой палец захватывается так же, как в Супта Падангуштхасане (фото 284). Балансируйте в этом положении, не расслабляя руки и ноги, в течение 20–30 секунд. Дышите глубоко.

4. Отпустите большой палец, опустите левую ногу на правую, а левую ладонь – на левое бедро.

5. На выдохе развернитесь влево, прижав к полу левую ладонь и левую стопу. Следуйте вышеописанной инструкции, читая «правое» как «левое», и наоборот. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.



398

### **Эффект**

Асана укрепляет запястья, разрабатывает мышцы ног, тонизирует область копчика и крестца.

### **150. Кашьяпасана (фото 399 и 400). Девятнадцатая**

Асана посвящена мудрецу Кашьяпе, который приходился сыном Маричи и внуком Брахме. На его плечи легла значительная часть работы по сотворению мира. Как рассказывают легенды, женами Кашьяпы были тринадцать дочерей Дакши. Адити родила ему двенадцать Адитьев (богов), Дити – двенадцать Дайтьев (демонов). От других жен у него было еще множество потомков: змей, рептилий, птиц, нимф лунных созвездий. Он был отцом Сурьи – Бога солнца и всех живых существ. Поэтому Кашьяпу часто называют Праджапати (Прародитель).

### **Техника**

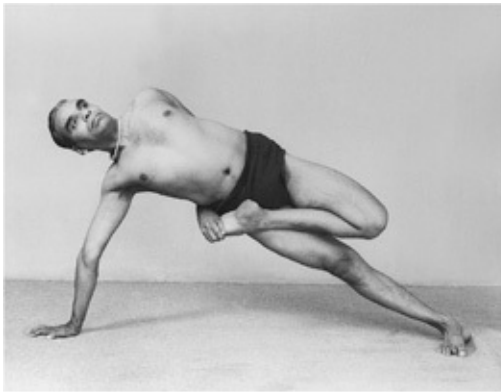
1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед и опустите ладони на пол, войдя в Уттанасану (фото 47). Шагните стопами назад на расстояние 120–150 см, как если бы собирались выполнить Адхо Мукха Шванасану (фото 75).

2. Полностью развернитесь вправо и балансируйте на правой стопе и



руке. При этом внешний край правой стопы должен плотно прижиматься к полу. Расположите левую стопу на правой, а левую ладонь опустите на левое бедро. Вытяните тело в одной плоскости и сбалансируйте (фото 396).

3. На выдохе согните левую ногу в колене и поместите левую стопу в основание правого бедра, как в Падмасане. Разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. Захватите большой палец левой ноги. Это окончательный вариант позы (фото 399 и 400). Балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд. Дышите глубоко. При этом грудная клетка и правая рука должны находиться в одной плоскости.



399



400

4. С выдохом отпустите левую стопу, прижмите ее к правой и опустите левую ладонь на левое бедро (фото 396). Сделайте несколько глубоких вдохов.

5. На выдохе развернитесь влево, прижав к полу левую ладонь и левую стопу. Согните правую ногу в колене и поместите стопу в основание левого бедра, как в Падмасане. Заведите правую руку за спину и захватите большой палец правой ноги. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

6. С выдохом отпустите правую стопу, прижмите ее к левой и опустите правую ладонь на правое бедро.

7. Прижмите правую ладонь к полу и вернитесь в Уттанасану (фото 47). Сделайте несколько вдохов и на выдохе вернитесь в Тадасану (фото 1).

### **Эффект**

Асана укрепляет руки, а также избавляет от боли и жесткости в крестцовом отделе позвоночника.

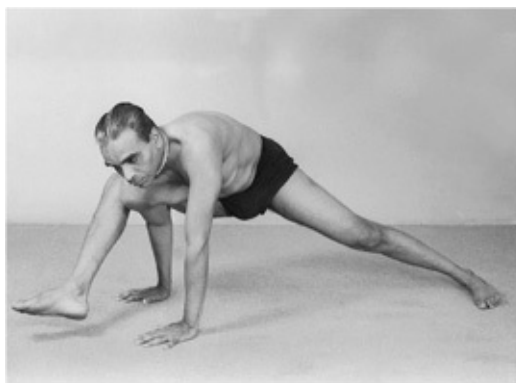
### 151. Вишвамйтрасана (фото 403). Двадцатая

Асана посвящена мудрецу Вишвамитре. По происхождению он был кшатрием (принадлежал к касте воинов) и царем Каньякубджи. Однажды на охоте он забрел к отшельнику Васиштхе, увидел там Камадхену (корову изобилия) и предложил мудрецу за нее несметные богатства. Получив отказ, попытался увести ее силой, но потерпел поражение в долгом состязании. Вишмавитра был глубоко раздосадован, но поразился силой брахмана и предался суровому аскетизму, пока не добился положения и званий Раджариши (царя-мудреца, святого правителя), Риши (мудреца, провидца), Махариши (великого мудреца, патриарха человечества) и, наконец, Брахмариши (мудреца-брахмана). Однако он оставался неудовлетворенным, пока сам Васиштха не назвал его Брахмариши. Когда он предавался аскетизму, божественная нимфа Менака соблазнила его и зачала от него Шакунталу – героиню знаменитой драмы Калидасы.

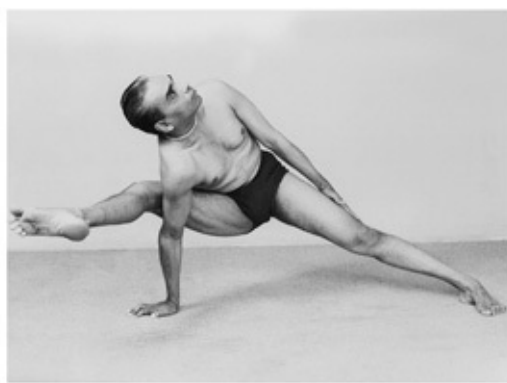
#### *Техника*

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед, прижмите ладони к полу и шагните ногами назад, как если бы собирались выполнить Адхо Мукха Шванасану (фото 75).

2. На выдохе приведите правую ногу вперед и прижмите заднюю поверхность правого бедра к задней поверхности правого плеча (фото 401).



401



402

3. Одновременно развернитесь влево, опустите левую руку на левое бедро и сбалансируйте в этом положении (фото 402).

4. Разверните левую стопу наружу и прижмите пятку и подошву к

полу.

5. Выпрямите правую ногу и вытяните ее вверх. Сделайте два вдоха.

6. С выдохом разверните левую руку от плечевого сустава и вытяните ее вертикально. Направьте взгляд на левую руку (фото 403).

7. Пребывайте в позе 20–30 секунд. Дышите глубоко.



403

8. На выдохе освободите правую ногу и вернитесь в положение, описанное в п. 1.

9. Повторите позу в другую сторону: следуйте вышеописанной инструкции, читая «правое» как «левое», и наоборот. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

### ***Эффект***

Асана укрепляет руки, бедра и органы брюшной полости.

## **152. Бакасана (фото 406 и 410). Девятая**

Бака означает «журавль». Положение тела в этой позе напоминает журавля, который пробирается по воде, отсюда и название.

Ниже описаны две техники выполнения Бакасаны: первая предназначена для новичков, вторая – для опытных учеников.

### *Техника для начинающих*

1. Присядьте на корточки и приставьте стопы друг к другу. Полностью прижмите к полу пятки и подошвы. Не сидите на ягодицах, а балансируйте на стопах (фото 317).

2. Разведите колени в стороны и продвиньте корпус вперед.

3. С выдохом оплетите ноги плечами и прижмите ладони к полу (фото 318).

4. Согните руки в локтях, оторвите пятки от пола, продвиньте корпус дальше вперед и прижмите голени к задним поверхностям плеч в участке у подмышек (фото 404). Сделайте 2–3 вдоха.



404



405

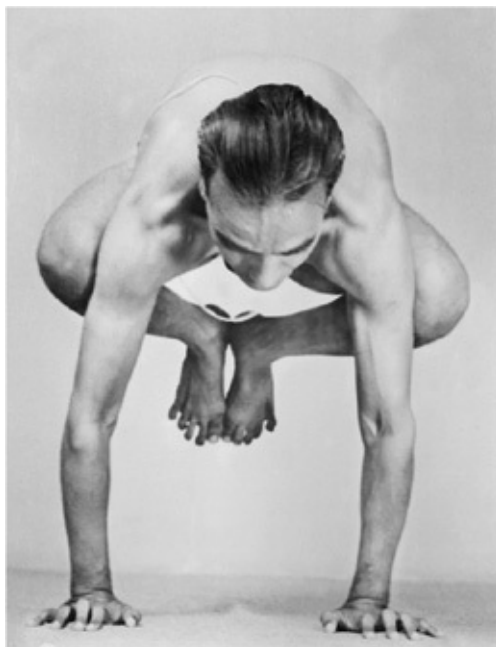
5. На выдохе наклонитесь вперед и оторвите пальцы ног от пола (фото 405).

6. Выпрямите руки в локтях и балансируйте, сместив весь вес тела на ладони (фото 406).

7. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

8. На выдохе согните руки в локтях и опустите корпус вниз. Освободите ноги, сядьте на пол и расслабьтесь.

### *Техника для продвинутых учеников*



406

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. На выдохе согните ноги и опустите их так, чтобы бедра прижались к грудной клетке и животу.
3. Поместите правое колено на заднюю поверхность правого плеча как можно ближе к подмышке, а затем аналогичным образом разместите левое колено на левом плече. Не разводите стопы в стороны (фото 407). Зафиксируйте положение и сбалансируйте в нем, сохраняя нормальный ритм дыхания.



407



408



409



410

4. С выдохом потянитесь корпусом вверх и оторвите голову от пола (фото 408). Выпрямите руки в локтях и поднимите ягодицы (фото 409). Выпрямите шею и поднимите голову как можно выше (фото 410).

5. Сокращая мышцы в области диафрагмы, балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд. Старайтесь дышать в нормальном ритме.

6. С выдохом опустите голову на пол и вернитесь в Саламба Ширшасану II. Затем опустите ноги на пол и расслабьтесь. Опытные ученики могут опустить ноги за голову в Саламба Ширшасане II, войти в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее подняться в Тадасану (фото 1).

Смягчить воздействие от Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

### **Эффект**

Асана укрепляет руки и органы брюшной полости.

### **153. Паршва Бакасана (фото 412). Шестнадцатая**

Паршва означает «бок», «сторона», а бака – это «журавль». В этой позе ноги отводятся вбок.

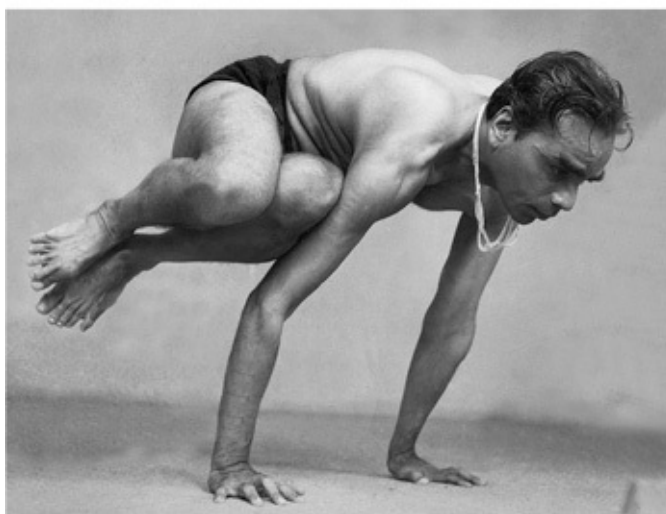
### **Техника**

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. На выдохе согните ноги в коленях и прижмите бедра к животу и грудной клетке.
3. Не разводите бедра и стопы в стороны. Разверните ноги и корпус наискось вправо. Поместите левое бедро на заднюю поверхность правой руки как можно ближе к подмышке (фото 411). Сделайте несколько глубоких вдохов и балансируйте в этом положении.
4. На выдохе оторвите голову от пола, подтяните мышцы в области диафрагмы, выпрямите руки и балансируйте, сместив вес на ладони (фото 412). Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Дышите равномерно. Вы почувствуете, что большее напряжение приходится на свободную руку.
5. Согните руки в локтях, опустите голову на пол (фото 411) и вернитесь в Саламба Ширшасану II.
6. Согните ноги в коленях и разверните их наискось влево. Поместите правое бедро на заднюю поверхность левого плеча как можно ближе к подмышке. На выдохе оторвите голову от пола и балансируйте так, как указано в п. 4.
7. Выполнив асану в эту сторону, опустите голову на пол и вернитесь в Саламба Ширшасану II. Затем опустите ноги на пол и расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486) и поднимитесь в Тадасану (фото

1). Смягчить воздействие от Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.



411



412

### *Эффект*

Асана укрепляет руки. Продолжительная практика укрепляет также косые мышцы живота и кишечник.

**154. Урдхва Куккутасана (фото 417, 418 и 419). Восемнадцатая**



Урдхва означает «вверх», а куккута – это «петух». Асана напоминает напыщенного петуха, отсюда и название.

### *Техника*

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. Зафиксировав положение, перекрестите ноги в Падмасане, расположив правую стопу в основании левого бедра, а левую стопу – в основании правого (фото 413). С выдохом приведите ноги к себе и опустите их на задние поверхности плеч как можно ближе к подмышкам (фото 414). Зафиксируйте это положение и балансируйте в нем. Дышите равномерно.



413



414

3. С выдохом плотно прижмите ладони к полу, вытяните корпус вверх и оторвите голову от пола, совершая движения, проиллюстрированные на фото 415 и 416. Выпрямите руки в локтях и поднимите ягодицы. Выпрямите шею и поднимите голову как можно выше (фото 417, 418 и 419).
4. Сократите мышцы в области диафрагмы и балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд. Старайтесь дышать в нормальном ритме.



415



416



417



418



419

5. С выдохом согните руки в локтях и опустите голову на пол. Выполните действия, проиллюстрированные на фото 414 и 413. Высвободите ноги и вернитесь в Саламба Ширшасану II.

6. Перекрестите ноги в Падмасане, расположив на этот раз сначала левую стопу в основании правого бедра, а затем правую стопу – в основании левого. Выполните асану еще раз, следуя вышеописанной инструкции.

7. Вернитесь в Саламба Ширшасану II, опустите ноги вниз и расслабьтесь. Опытные ученики могут перенести ноги за голову,

выпрямить руки в локтях и войти в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее подняться в Тадасану (фото 1). Смягчить воздействие от Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

### ***Эффект***

В асане позвоночник полностью вытягивается, благодаря чему очень скоро достигается эффект Пашчимоттанасаны (фото 160). Поза также укрепляет руки и органы брюшной полости.

Все эти сложные позы начинают оказывать воздействие гораздо раньше, чем простые. Когда тело становится гибким, простые асаны если и имеют, то довольно незначительный эффект. Поэтому умный ученик со временем почувствует необходимость выполнять сложные позы – ведь не будет грамотный человек повторять алфавит каждый день. Тем не менее подобно тому, как танцоры, репетируя, постоянно повторяют базовые движения, так и изучающие йогу должны ежедневно выполнять Ширшасану (фото 184–218), Сарвангасану и их циклы (фото 234–271).

### **155. Паршва Куккутасана (фото 424 и 424а; 425 и 425а). Двадцать четвертая**

Паршва означает «бок», «сторона», куккута – это «петух».

### ***Техника***

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. Перекрестите ноги в Падмасане, расположив сначала правую стопу в основании левого бедра, а затем левую стопу – в основании правого (фото 413). Зафиксировав положение, на выдохе разверните корпус вправо (фото 420) и опустите ноги так, чтобы левое бедро легло поперек задней поверхности правого плеча (фото 421). Зафиксируйте это положение и оставайтесь в нем в течение нескольких секунд. Из-за скручивания дыхание участится, старайтесь сохранить его равномерный ритм.



420



421

3. Это сложная асана. Самое простое в ней – опустить бедро на плечо и оставлять его там, сохраняя при этом равновесие. Не удивляйтесь, если упадете на таз.

4. С выдохом плотно прижмите ладони к полу, оторвите голову от коврика (фото 422) и потянитесь вперед (фото 423). Выпрямите руки в локтях и поднимите ягодицы вверх. Вытяните шею вперед и поднимите голову как можно выше (фото 424).

5. Это окончательный вариант позы. Балансируйте на руках как можно дольше. В левой руке будет ощущаться большее напряжение.



422



423

6. С выдохом согните руки в локтях, опустите голову на пол и

вернитесь в Ширшасану II. Высвободите ноги.

7. Отдохните в Ширшасане. Затем снова перекрестите ноги в Падмасане, на этот раз расположив сначала левую стопу в основании правого бедра, а затем правую стопу в основании левого. Выполните позу влево (фото 425). На этот раз правое бедро опустится на левое плечо. Чтобы выполнить позу влево, очень важно перекрестить ноги по-другому, поскольку в противном случае окажется крайне сложным опустить бедро на противоположное плечо.

8. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

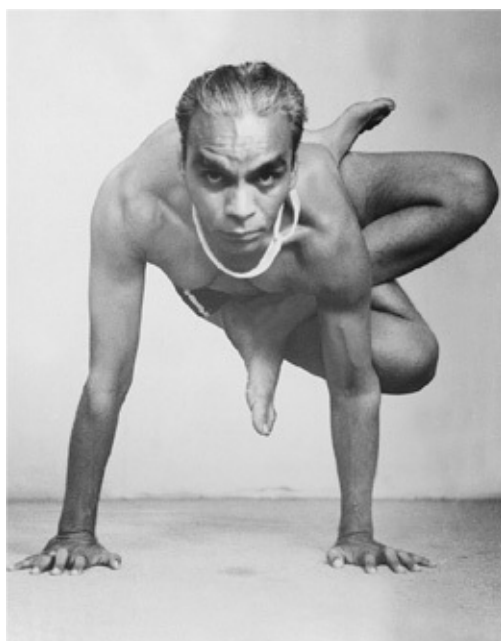
9. Освоив движения, описанные в пп. 4 и 7, можно попытаться развернуться влево, не высвобождая ноги. Затем опустите правое бедро на левое плечо, оторвите голову от пола и балансируйте в этом положении (фото 424а).



424

10. Вернитесь в Ширшасану II. Не перекрещивая ноги по-другому, развернитесь вправо и попытайтесь разместить левое бедро на правом плече. Оторвите голову от пола и балансируйте (фото 425а).

11. Выполняйте все вариации равное количество времени. Вернитесь в Ширшасану II, опустите ноги на пол и расслабьтесь. Можно войти в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее подняться в Тадасану (фото 1). Смягчить воздействие от Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.



425



424a



425a

### ***Эффект***

Асана обладает всеми достоинствами Урдхва Куккутасаны (фото 419). Кроме того, в этой вариации позвоночник скручивается вбок и тем самым как следует тонизируется. Укрепляются мышцы грудной клетки, рук, живота, а также органы брюшной полости, благодаря чему увеличиваются жизненные силы организма.

## 156. Галавасана (фото 427 и 428). Шестнадцатая

Поза посвящена мудрецу Галаве, ученику Вишвамитры.

### *Техника*

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. Перекрестите ноги в Падмасане, разместив правую стопу в основании левого бедра, а левую стопу – в основании правого (фото 413). С выдохом приведите ноги к себе так, чтобы бедра прижались к грудной клетке и животу.
3. Сделайте несколько вдохов, разверните корпус вправо и с выдохом опустите ноги так, чтобы участок пересечения голеней прижался к задней поверхности правого плеча как можно ближе к подмышке (фото 426). Зафиксируйте это положение и балансируйте в нем, делая глубокие вдохи.
4. С выдохом оторвите голову от пола и потянитесь вверх. Сократите область диафрагмы, выпрямите руки в локтях (фото 427) и балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд. При этом большая нагрузка ляжет на левое – свободное – плечо.



426

5. Согните руки в локтях, прижмите голову к полу и вернитесь в Саламба Ширшасану II. Не меняйте положения ног.
6. С выдохом опустите ноги к себе и расположите их на задней поверхности левого плеча. Балансируйте так же, как при выполнении позы



вправо (фото 428).

7. Согните руки в локтях, прижмите голову к полу и вытянитесь в Саламба Ширшасану II. Высвободите ноги, а затем перекрестите их снова, расположив сначала левую стопу в основании правого бедра, а затем правую стопу в основании левого. Повторите асану, следуя вышеуказанной инструкции.



427



428

8. Выполнив позу, вернитесь в Саламба Ширшасану II. Затем опустите ноги на пол и расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486) и поднимитесь из нее в Тадасану (фото 1). Смягчить воздействие от Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

### **Эффект**

Продолжительная практика асаны укрепляет запястья, косые мышцы живота и органы брюшной полости. Кроме того, поза придает гибкость позвоночнику и шее, укрепляет плечи. В целом асана сочетает в себе воздействие Ширшасаны (фото 184), Падмасаны (фото 104) и Пашчимоттанасаны (фото 160).

### **157. Эка Пада Галавасана (фото 431 и 433). Двадцать первая**

Эка означает «один», пада – «нога», а Галава – это имя мудреца.

## Техника

1. Войдите в Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. С выдохом поместите правую стопу в основание левого бедра и приведите ноги к себе так, чтобы они оказались параллельны полу.
3. Согните левую ногу в колене. Сделайте несколько глубоких вдохов. С выдохом опустите правую стопу на заднюю поверхность левого плеча так, чтобы пальцы правой ноги были обращены в ту же сторону, что и пальцы рук. Опустите правое колено на заднюю поверхность левого плеча (фото 429).
4. Зафиксируйте положение правой ноги и сделайте несколько вдохов. Выпрямите левую ногу в колене и вытяните ее параллельно полу (фото 430).



429



430

5. На выдохе оторвите голову от пола и поднимите корпус. Не сгибайте левую ногу в колене и продолжайте вытягивать ее параллельно полу. В этом положении руки согнуты в локтях, плечи параллельны полу, а предплечья от запястий до локтей перпендикулярны ему (фото 431).



431

6. Удлините шею и поднимите голову как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Область диафрагмы в позе сдавливается, поэтому дыхание участится и станет затрудненным.



432

7. Согните левую ногу в колене, опустите голову на пол и вернитесь в Саламба Ширшасану II.

8. Сделайте несколько глубоких вдохов. Затем повторите позу, на этот раз сложив левую ногу в Падмасане и расположив левую стопу на задней поверхности правого плеча, а левое колено – на задней поверхности левого. Оторвите голову от пола (фото 432 и 433). Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны. В завершение асаны вернитесь в Ширшасану.

9. Можно выйти из позы, опустив ноги на пол или войдя в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее поднявшись в Тадасану (фото 1). Восстановить силы после Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.



433

### **Эффект**

Асана укрепляет запястья, а также оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости, что происходит благодаря давлению стопы на область живота.

### **158. Дви Пада Каундиниасана (фото 438). Двадцать вторая**

Дви пада (дви – два, оба; пада – нога, стопа) означает «двумя ногами». Поза посвящена мудрецу Каундинье, члену семейства Васиштни, основавшего секту Каундинья готра.

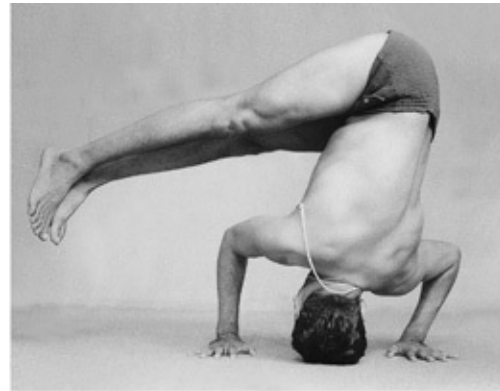
### **Техника**

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. С выдохом, не разводя ноги в стороны, опустите их параллельно полу (фото 434). Задержитесь в этом положении на несколько вдохов.
3. С выдохом слегка разверните корпус вправо и уведите ноги в ту же сторону (фото 435). Опустите ноги на правое плечо, прижав внешнюю сторону левого бедра у колена к задней поверхности правого плеча как можно ближе к подмышке (фото 436).
4. Задержитесь в этом положении на несколько вдохов. С выдохом плотно прижмите ладони к полу и поднимите голову (фото 437). Поднимите корпус и удлините шею (фото 438). Это окончательный вариант

позы, в котором ноги оторваны от пола и вытягиваются параллельно его поверхности. Из-за бокового скручивания дыхание участится. Балансируйте в этом положении в течение 10–20 секунд. При этом большая нагрузка ляжет на левую – свободную – руку.



434



435



436



437

5. Согните ноги в коленях, опустите голову на пол и вернитесь в Саламба Ширшасану II. Задержитесь в стойке, а затем выполните позу влево, следуя вышеописанной инструкции и читая «правое» как «левое», и наоборот. На этот раз правое бедро опустится на заднюю поверхность левого плеча. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны. В завершении асаны вернитесь в Саламба Ширшасану II.

6. Опустите ноги на пол и расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1). Восстановить силы после Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

Асана стимулирует работу органов брюшной полости, в том числе кишечника, благодаря чему из организма выводятся токсины. Благодаря боковому скручиванию позвоночник становится более гибким. Асана также укрепляет мышцы шеи и рук. Чтобы научиться сохранять равновесие в позе, требуется время.



438

#### **159. Эка Пада Каундиниасана I (фото 441). Двадцать третья**

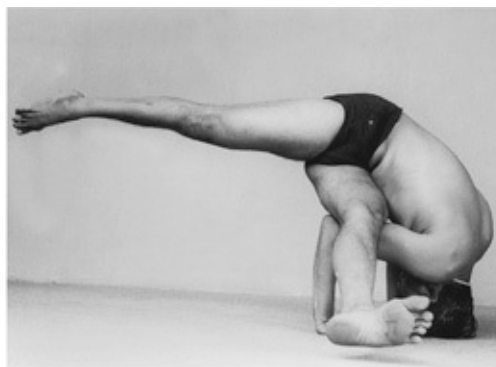
Эка означает «один», пада – «нога», а Каундинья – это имя мудреца.

#### ***Техника***

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. С выдохом, не разводя ноги в стороны, опустите их параллельно полу (фото 434). Задержитесь в этом положении на несколько вдохов.
3. С выдохом согните ноги в коленях и отведите левую ногу вправо. Опустите внешнюю сторону левого бедра у колена на заднюю поверхность правого плеча как можно ближе к подмышке (фото 439). Задержитесь в этом положении на несколько вдохов.



439



440

4. Выпрямите левую ногу в колене и вытяните ее вправо, а правой ногой потянитесь назад (фото 440). Сделайте два вдоха.

5. С выдохом оторвите голову от пола, выпрямите руки и балансируйте в этом положении. Не сгибайте ноги и подтягивайте коленные чашечки (фото 441). Это окончательный вариант позы. Оставайтесь в нем как можно дольше, желательно доведя время пребывания до 30 секунд. Дышите в нормальном ритме.



441

6. Согните ноги в коленях. С выдохом опустите голову на пол и вернитесь в Саламба Ширшасану II. Отдохните в этом положении, сохраняя нормальный ритм дыхания.

7. Повторите асану в другую сторону, следуя вышеописанной инструкции и читая «правое» как «левое», и наоборот. На этот раз правое бедро прижимается к задней поверхности левой руки, а левая нога вытягивается назад. Затем вновь вернитесь в Ширшасану.

8. Опустите ноги на пол и расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1).

Восстановить силы после Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

### **Эффект**

Благодаря давлению ног на область живота массируются органы брюшной полости. Скручивание укрепляет и омолаживает позвоночник. Кроме того, укрепляются мышцы рук и шеи.

### **160. Эка Пада Каундиниасана II (фото 442 и 443). Двадцать четвертая**

### **Техника**

1. Войдите в Вишвамитрасану (фото 403), прижав правую ногу к задней поверхности правого плеча.

2. С выдохом опустите левую ладонь на коврик и подайте голову и корпус к полу. Согните руки в локтях и выпрямите ноги. Удерживайте тело параллельно полу и не опускайте пальцы ног. Балансируйте на руках как можно дольше. В этом положении левая нога вытягивается назад, правая – вправо, а внутренняя сторона правого бедра прижимается к задней поверхности правого плеча (фото 442 и 443).



442



443

3. Поза требует больших усилий. Дыхание в ней затрудненное и учащенное. Вытяните шею и поднимите голову вверх.

4. Опустите левую ногу на пол, уберите правую ногу с правого плеча и



расслабьтесь.

5. Повторите асану в другую сторону, прижав левую ногу к задней поверхности левого плеча, а правую вытянув назад. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

6. Опытные ученики могут входить в позу из Саламба Ширшасаны II (фото 192). В этом случае следуйте инструкции к Эка Пада Каундиниасане I (фото 441) с одним условием: прижмите ногу к задней поверхности одноименного плеча, как показано на фото 444, и оторвите голову от пола. При этом не сгибайте ноги в коленях и вытягивайте их параллельно полу.

7. Повторите позу в другую сторону, а затем вернитесь в Саламба Ширшасану II (фото 192). Войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486), из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).



444

### **Эффект**

Асана укрепляет руки, бедра и органы брюшной полости.

### **161. Эка Пада Бакасан I (фото 446 и 447). Двадцать шестая**

Эка означает «один», пада – это «стопа», «нога», а бака – «журавль».

### **Техника**

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. С выдохом опустите ноги до положения параллельно полу (фото

434). Согните правую ногу в колене и опустите правую голень на заднюю поверхность правого плеча как можно ближе к подмышке (фото 445). Зафиксируйте это положение и балансируйте в нем, сохраняя дыхание равномерным.



445

3. С выдохом вытяните корпус вверх, оторвите голову от пола и удлините шею вперед. Старайтесь вытягиваться параллельно полу и не смещать вес на левый локоть (фото 446 и 447).



446



447

4. Задержитесь в этом положении на 10–20 секунд. Полностью удлините позвоночник и левую ногу. Старайтесь дышать в нормальном ритме. Это очень сложный баланс на руках.

5. Согните левую ногу в колене и опустите голову на пол. С выдохом вернитесь в Саламба Ширшасану II.

6. Повторите позу влево, на этот раз вытянув правую ногу назад. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны.

7. Вернитесь в Саламба Ширшасану II, опустите ноги на пол и отдохните. Опытные ученики могут войти из Ширшасаны в Урдхва

Дханурасану (фото 486), а из нее подняться в Тадасану (фото 1). Восстановить силы после Урдхва Дханурасаны помогает Випарита Чакрасана (фото 488–499), однако выполнять ее стоит только в том случае, если она освоена.

### ***Эффект***

Асана укрепляет мышцы рук, грудной клетки, спины, живота и органы брюшной полости. В позе все тело превращается в подъемный механизм, движущийся в разных направлениях, что перемещает вес тела с одного участка на другой, тем самым укрепляя их.

### **162. Эка Пада Бакасана II (фото 192). Двадцать пятая**

### ***Техника***

1. Выполните Саламба Ширшасану II (фото 192).
2. Выдохните и опускайте ноги до параллели с полом (фото 434). Согните левое колено и положите левую голень на заднюю поверхность верхней части левой руки как можно ближе к подмышке, как в Бакасане (фото 410). Правую ногу двигайте вправо так, пока она не зайдет за правую руку так, чтобы внутренняя сторона правого бедра касалась задней поверхности верхней части правой руки (фото 448).



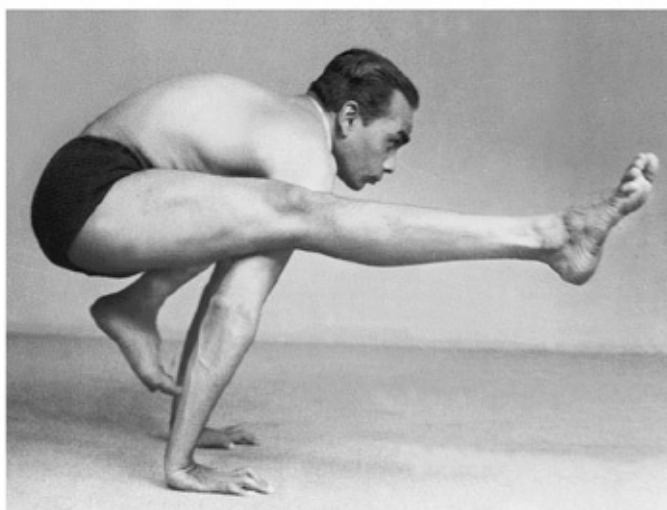
448



449



450



451

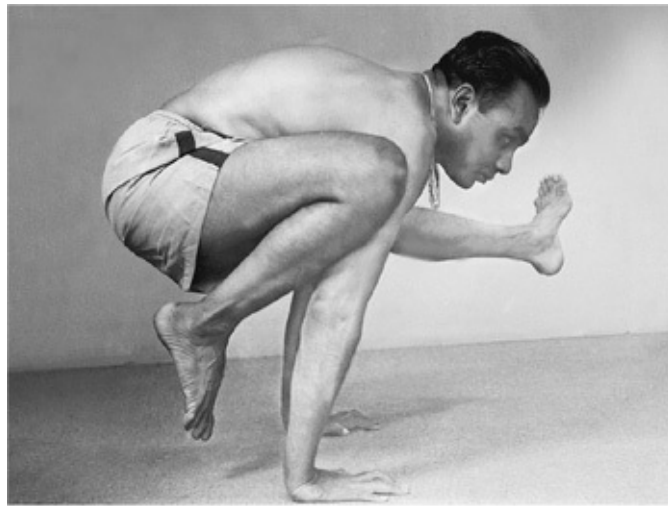
3. Выдохните, подтяните туловище вверх, поднимите голову от пола и вытяните шею вперед (фото 449 и 450). Правую ногу подвиньте вперед и выпрямите, не касаясь ею пола. Выпрямите руки и сбалансируйте (фото 451).

4. Оставайтесь в позе 15–20 секунд, полностью растягивая

позвоночник и левую ногу. Дышите нормально.

5. Согните правое колено, опустите голову на пол и вернитесь в Саламбу Ширшасану II (фото 192).

6. Повторите асану в другую сторону (фото 452) с той же длительностью. Левую ногу вытяните прямо вперед, а согнутую правую поместите на заднюю поверхность верхней части правой руки.



452

7. Завершать эту позу можно двумя способами. Можно согнуть ту ногу, которая была вытянута вперед, затем перейти в Ширшасану и опустить ноги. Если этот способ уже освоен, можно попробовать другой. Ногу, вытянутую вперед, оставьте в этом положении, затем согните локти, отведите согнутую ногу назад и держите ее параллельно полу, не опуская на него. Голова и тело не прикасаются к полу. Это положение Эка Пада Каундиасаны II (фото 442 и 443). Затем выдохните, опустите голову на пол, согните обе ноги и поднимитесь в Ширшасану II. Затем перейдите в Урдхва Дханурасану (фото 486) с последующей Випарита Чакрасаной (фото 488–499).

### **Эффект**

Асана укрепляет мышцы и внутренние органы живота, а также руки, спину и грудь. Тело работает, как подъемный механизм, а разнонаправленность движений заставляет нести разные его части нести на себе его вес. От этого тело становится сильнее.

### 163. Йогадандасана (фото 456). Девятнадцатая

Йогаданда означает «посох йога». В этой асане одна нога упирается в подмышку и выглядит, как костыль, отсюда и название позы.

#### Техника

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и приведите стопу к правому бедру. Сложите правую ногу в Вирасану (фото 86).
3. Отведите левую ногу влево и согните ее в колене так, чтобы левая стопа оказалась у правого колена (фото 453).
4. Захватите левую стопу правой рукой. Скрутите корпус вправо и на выдохе разверните левую стопу к грудной клетке. При этом не отрывайте левое колено от пола. Сделайте несколько вдохов, на выдохе приведите левую стопу к подмышке. При этом подошва должна прижаться к подмышке. Таким образом, левая голень напоминает костыль (фото 454).



453



454

5. Сделайте несколько вдохов. С выдохом разверните левую руку от плечевого сустава, оплетите ею левую стопу и заведите за спину (фото 455). Разверните правую руку от плечевого сустава, заведите ее за спину и захватите левое предплечье. Поверните голову влево, поднимите подбородок и направьте взгляд вверх (фото 456).
6. Оставайтесь в позе около 30 секунд, дышите глубоко.

7. Отпустите руки, вытяните ноги перед собой и расслабьтесь.

8. Повторите асану в другую сторону. На этот раз согните левую ногу в колене и сложите ее в Вирасану. Согните правую ногу и прижмите подошву к подмышке. Захватите левой рукой правое предплечье за спиной. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны.

9. Поначалу поза причиняет дискомфорт, но со временем, как только вы освоитесь в ней, она станет легкой и удобной.



455



456

### **Эффект**

В этой асане позвоночник отдыхает, и все тело расслабляется. Кроме того, улучшается подвижность коленей и лодыжек.

### **164. Супта Бхекасана (фото 458). Двадцать первая**

Супта означает «лежа», а бхека – это «лягушка». Это перевернутый вариант Бхекасаны (фото 100).

### **Техника**

1. Сядьте в Вирасану (фото 86).
2. Разверните ладони к потолку и просуньте их под стопы. Оттолкнитесь стопами от пола и отклонитесь назад. Сделайте несколько вдохов.
3. С выдохом оторвите таз от пола (фото 457), потянитесь бедрами вверх и прогните корпус. Одновременно опустите макушку на пол (фото 458).
4. В этом положении тело опирается на макушку, локти и колени. При этом предплечья перпендикулярны полу, а руки захватывают внешние стороны стоп у больших пальцев. Постарайтесь привести пальцы ног на один уровень с тазобедренными суставами.
5. Пребывайте в позе 20–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.



457



458

6. Оторвите голову от пола, а руки – от стоп и ложитесь в Супта Вирасану (фото 96).
7. Поднимитесь в Вирасану, выпрямите ноги и расслабьтесь.



## **Эффект**

Асана воздействует на позвоночник, а также способствует притоку крови к коленям, лодыжкам, тазобедренным суставам и шее. Кроме того, она облегчает боли в спине и устраняет деформации внутри коленного сустава. Благодаря давлению ладоней на стопы подъемы становятся крепче, что избавляет от плоскостопия. Продолжительная практика асаны излечивает от атрофии и других дефектов мышц ног. Поза также благотворно влияет на органы брюшной полости и легкие, область которых полностью раскрывается.

### **165. Мулабандхасана (фото 462 и 463). Двадцать вторая**

Мула означает «корень», «база», «начало», «основание». Бандха – это «пути», «замок», «поза».

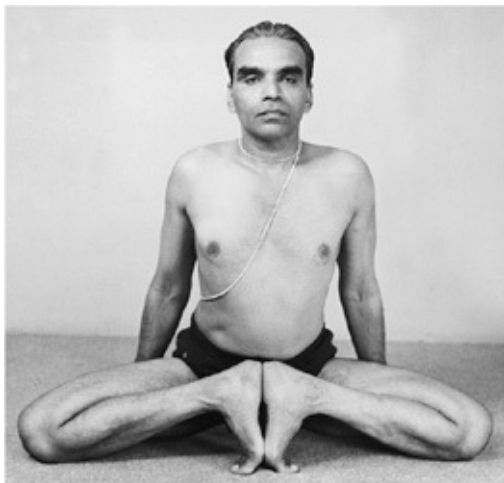
## **Техника**

1. Сядьте в Баддха Конасану (фото 101).
2. Просуньте руки между бедрами и голеньями и захватите стопы.
3. Приставьте друг к другу пятки и подошвы. Оторвите пятки от коврика, прижмите пальцы к полу и придвиньте стопы к промежности (фото 459).
4. Переместите руки за спину и задержитесь в этом положении (фото 460).

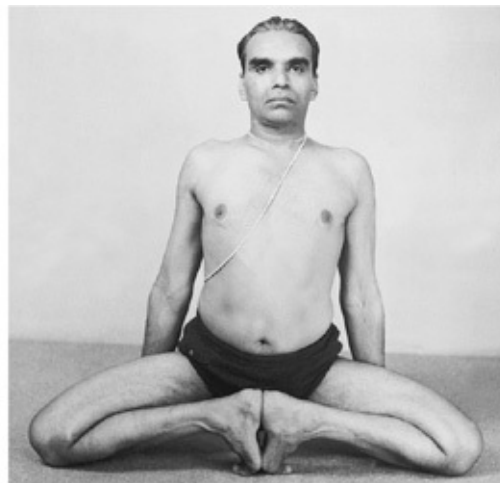


459

5. Оттолкнитесь руками от пола, поднимите таз вверх и подайте его вперед (фото 461). Одновременно разверните колени и стопы так, чтобы пятки смотрели вперед. При этом не меняйте положение пяток (фото 462 и 463).

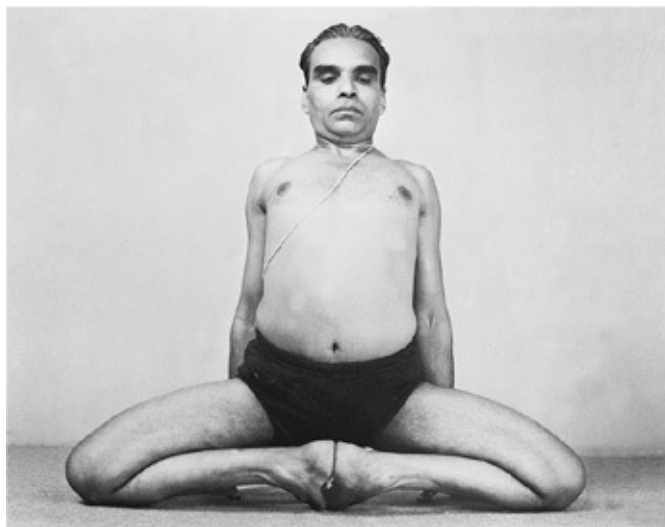


460

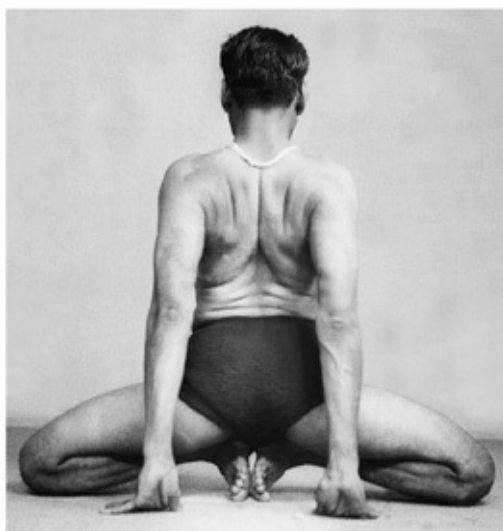


461

6. Обопритесь на пальцы ног и колени. Пребывайте в этом положении в течение 30 секунд – 1 минуты. Дышите глубоко.



462



463

7. Чтобы выйти из позы, переместите руки вперед и прижмите их к полу. Поднимите корпус, разверните пятки и выпрямите ноги в коленях. Выходя из позы, опирайтесь на руки и не смещайте вес на ноги.

### ***Эффект***

Асана оказывает воздействие на Муладхара чакру, предстательную и половые железы. Она позволяет контролировать сексуальное желание и сохранять энергию, тем самым контролируя и успокаивая ум.

Практика Баддха Конасаны (фото 101) и Мулабандхасаны незаменима

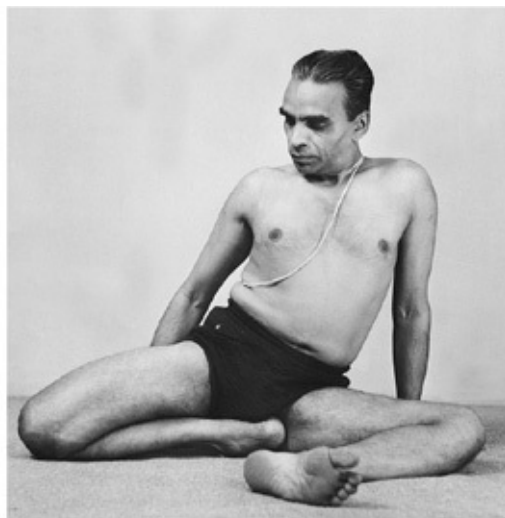
для людей с повышенным сексуальным желанием. Если обуздать желание, энергия сублимируется, и вы почувствуете неисчерпаемую радость жизни.

#### **166. Вамадевасана I (фото 465). Пятнадцатая**

Вамадева – это имя мудреца, а также одно из имен Бога-разрушителя Шивы, входящего в индуистскую триаду божеств.

#### ***Техника***

1. Сядьте в Баддха Конасану (фото 101).



464



465

2. Просуньте правую руку между правым бедром и голенью. Не отрывая пальцы правой ноги от пола, поднимите пятку и придвиньте стопу к промежности. Уберите руку, направьте пятку вперед, оторвите таз от пола, продвиньте правое бедро вперед и опустите правое колено на пол. Таким образом правая стопа находится в положении Мулабандхасаны (фото 464).

3. Расположите левую стопу в основании правого бедра, как в Падмасане (фото 104).

4. Разверните левую руку от плечевого сустава и заведите ее за спину. На выдохе захватите большой палец левой ноги. Захватите правой рукой переднюю поверхность левой стопы.

5. Поверните шею вправо (фото 465) и балансируйте в этом положении в течение 30 секунд. Дышите глубоко.

6. Отпустите ноги и вернитесь в Баддха Конасану. Повторите позу в другую сторону, следуя вышеописанной инструкции и читая «правое» как «левое», и наоборот. Задержитесь в асане на то же количество времени.

### ***Эффект***

Асана избавляет от жесткости и боли в ногах. Она обеспечивает нормальную работу репродуктивной системы, способствует пищеварению. Кроме того, поза оказывает благотворное воздействие на позвоночник.

### **167. Вамадеवासана II (фото 466). Пятнадцатая**

### ***Техника***

1. Сядьте на пол и уведите бедра в стороны друг от друга.
2. Согните левую ногу в колене и уведите стопу назад так, чтобы голень прижалась к задней поверхности бедра.



466

3. При помощи левой руки поднимите левую стопу так, чтобы пятка соприкоснулась с левым тазобедренным суставом. Захватите левую стопу левой рукой, как в Бхекасане (фото 100).

4. При помощи правой руки расположите правую стопу в основании левого бедра, как в Падмасане (фото 104).

5. Помогая себе обеими руками, направьте подошвы друг к другу так, чтобы они соприкоснулись (фото 466).

6. В этом положении корпус отклонится в сторону ноги, которая находится в Падмасане. Сожмите руки и сбалансируйте в позе в течение 30 секунд. Дышите глубоко.

7. Отпустите руки и ноги и повторите асану в другую сторону. На этот раз правая стопа находится в положении Бхекасаны, а левая – в положении Падмасаны. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

### **Эффект**

Асана избавляет от жесткости и боли в ногах, а также обеспечивает нормальную работу репродуктивных органов. Кроме того, она благотворно воздействует на позвоночник и способствует пищеварению.

### **168. Кандасана (фото 470, 471, 471a и 471б). Тридцать девятая**

Канда означает «луковичный замок», «узел». «Хатха-йога-прадипика» (III, 107 и 113) говорит о канде так:

«107. Кундалини спит над кандой (место около пупка, где соединяются и сходятся нади). Она дает мукти (освобождение) йогам и рабство глупцам. Тот, кто знает ее, знает йогу.

113. Канда находится в 30 см над анусом и простирается на 10 см в обе стороны. Говорят, что она круглая и как будто покрыта куском мягкой белой ткани».

### **Техника**

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77). Согните ноги в коленях и уведите бедра в стороны друг от друга. Придвиньте пятки к промежности, оставив колени на полу. Это положение похоже на Баддха Конасану (фото 101).

2. Захватите правую стопу правой рукой, а левую стопу – левой.

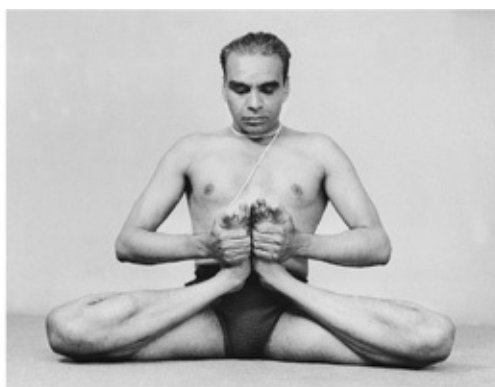
3. При помощи рук приведите стопы к себе и заверните лодыжки

внутри (фото 467). Натяните бедра и колени (фото 468). Прижмите пятки и внешние стороны стоп к области пупка и грудной клетки (фото 469). Поначалу стопы будут соскальзывать вниз. Практикуйте асану в течение нескольких недель, плотно прижимая стопы руками.

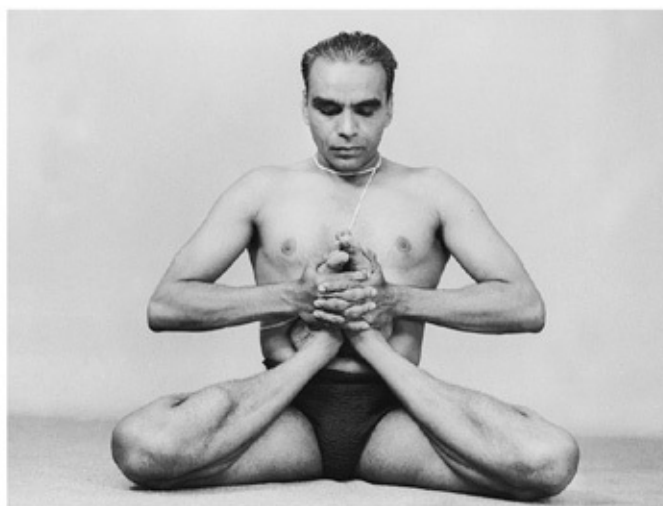
4. Отпустите стопы, вытяните руки и опустите тыльные стороны ладоней на колени (фото 470) или сложите ладони перед грудью (фото 471). Вытягивайте позвоночник вверх и задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд. Дышите глубоко.



467



468



469

5. Опытные ученики могут сложить ладони и поднять руки над головой (фото 471a). Далее можно соединить ладони за спиной и балансировать в этом положении (фото 471б). Это наиболее сложный вариант асаны.

6. Захватите стопы руками, опустите их на пол и отдохните.

7. В асане происходит глубокое вращение суставов таза и ног, поэтому,



чтобы освоить ее, потребуется долгое время.

### ***Эффект***

Асана тренирует все мышцы, которые находятся ниже области пупка. Она также избавляет от тугоподвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, способствует аккумуляции сексуальной энергии и обеспечивает контроль над сексуальным желанием.

Кроме того, поза оказывает полезное воздействие на Свадхиштхана чакру (подчревное сплетение) и Манипурака чакру (солнечное сплетение), способствуя тем самым пищеварению.



470



471



471a



471б

**169. Хануманасана (фото 475, 476 и 476а). Тридцать шестая**

Хануман – могущественный и отважный вождь обезьян. Он был сыном Бога ветра Ваю и Анджаны, другом и верным слугой Рамы (седьмого воплощения Вишну). Рама, его жена Сита и брат Лакшмана жили в изгнании отшельниками в лесу Дандака. Когда Рама и Лакшмана были на охоте, Равана, царь демонов с острова Ланка (Цейлон), явился в их пустынную обитель под видом аскета, схватил Ситу и унес ее на свой остров. Братья искали Ситу повсюду и, наконец, попросили помощи у Сугривы, царя обезьян, и его полководца Ханумана. Прыгая через проливы, Хануман пересек море в поисках Ситы, нашел ее во дворце Раваны и принес это известие Раме. С помощью большой армии обезьян и медведей Рама построил из камней переход через море до острова Ланки, в яростной битве убил Равану и уничтожил его армию. Сита была спасена. В сражении Лакшмана был поражен стрелой и лежал без сознания, а вылечить его можно было только соком волшебной травы, которая росла в Гималаях. Огромным прыжком Хануман перепрыгнул море, добрался до Гималаев и вернулся с вершиной горы, на которой росла целебная трава. Так он спас жизнь Лакшманы. Эта асана посвящена Хануману в память о его сказочных прыжках. В гимнастике она известна как продольный шпагат.

### *Техника*

1. Встаньте на колени (фото 40).
2. Опустите ладони на пол примерно в 30 см от себя и разведите их на ширину плеч.
3. Оторвите колени от пола. Приведите правую ногу вперед, а левую отведите назад (фото 472). На выдохе постарайтесь выпрямить обе ноги в коленях. При этом не роняйте область тазобедренных суставов вниз (фото 473). Затем прижмите ноги и таз к полу и перенесите вес тела на руки (фото 474).
4. Чтобы войти в это положение, требуется длительная практика. Необходимо выполнять позу по несколько раз каждый день, чтобы, наконец, выпрямить ноги в коленях и прижать ягодицы к полу. При этом задняя поверхность передней ноги и передняя поверхность задней должны полностью прижиматься к полу.



472



473



474

5. Как только вам удастся выпрямить ноги в коленях, сядьте на пол, сложите ладони перед грудной клеткой и балансируйте в этом положении (фото 475.) Оставайтесь в позе 10–30 секунд. Дышите в нормальном ритме.

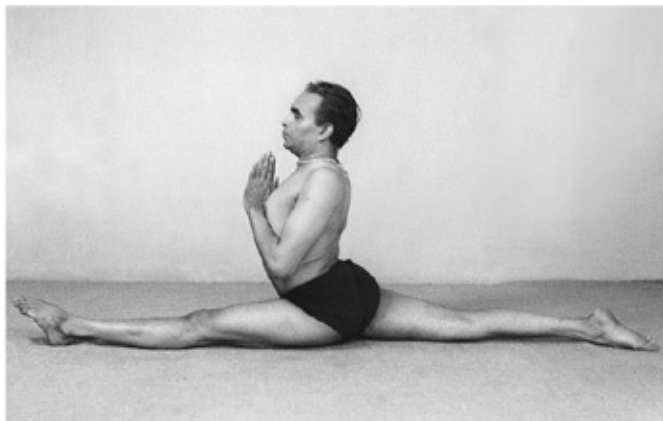


475

6. Помогая себе руками, поднимите таз. Повторите позу в другую сторону. На этот раз вытяните левую ногу вперед, а правую отведите назад. Задержитесь в асане на то же количество времени (фото 476).

7. Помните, что коленный сгиб передней ноги и колено задней должны касаться пола.

8. Опытные ученики могут вытянуть руки над головой, сложить ладони и балансировать в этом положении (фото 476а). Эта вариация способствует более глубокому вытяжению в ногах, а также избавляет от напряжения в спине.



476



476а

### ***Эффект***

Асана излечивает от ишиаса, а также избавляет от деформаций в ногах. Она активизирует мышцы ног, благодаря чему ее можно рекомендовать бегунам на дальние и короткие дистанции. Поза также укрепляет и одновременно расслабляет мышцы, отводящие бедро в сторону.

**170. Самаконасана (фото 477). Тридцать восьмая**

Сама означает «тот же», «похожий», «прямой», «ровный». Кона – «угол», а также «стрелка компаса». Это поперечный шпагат, в котором руки складываются перед грудной клеткой. Поза сложнее Хануманасаны (фото 475). Ноги и область таза вытягиваются в ней в одну прямую линию.



477

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1), опустите ладони на бедра и расставьте ноги как можно шире (фото 29).

2. Опустите ладони на пол (фото 30) и с выдохом уводите ноги все дальше в стороны друг от друга до тех пор, пока таз не опустится на пол, а ноги не вытянутся в одну прямую линию. При этом вся задняя поверхность ног, особенно коленные сгибы, должны прижиматься к полу.

3. Сложите ладони перед грудной клеткой (фото 477) и задержитесь в позе на несколько секунд.

4. Опустите ладони на пол и оторвите таз от пола. Постепенно приводите ноги друг к другу, пока в конце концов не окажетесь в Уттанасане (фото 47). Затем поднимитесь в Тадасану (фото 1) и расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана воздействует на тазобедренные суставы, расширяя диапазон движений ног. Позвоночник полностью вытягивается, благодаря чему устраняются любые деформации в области поясницы. Как и Хануманасана (фото 475), Самаконасана воздействует на мышцы ног и придает ногам стройность. Она избавляет от болей при ишиасе, а также предотвращает образование грыжи. Она способствует притоку крови к области таза,

обеспечивая тем самым нормальную работу репродуктивных органов.

### **171. Супта Тривикрамасана (фото 478). Тридцать девятая**

Супта означает «лежа». Тривикрама (три – три; викрама – шаг, походка) – это имя Вишну. Асана посвящена Ваманаватару – карлику, одному из воплощений Вишну.

В легенде говорится, что Бали, внук Прахлады, царя демонов, завоевал власть над вселенной. Предавшись аскезе, Бали так увеличил свое могущество, что стал угрожать даже богам, которые обратились за помощью к Вишну. Бог снизошел на землю, родившись карликом в семье мудреца-брахмана Кашьяпы и его жены Адити. Когда Бали совершал священное жертвоприношение, Вишну появился перед ним в виде карлика (Вамана) и попросил у него столько земли, сколько мог отмерить тремя шагами. Бали, известный своей щедростью, без колебаний даровал просимое. Тогда карлик принял могущественный образ и сделал три шага. Первым шагом покрыл землю, вторым – небеса. Поскольку для третьего шага не было больше места, Бали предложил свою голову, на которую Бог и поставил ногу. Затем Вишну отправил Бали и все его легионы в подземный мир, Паталу, и разрешил ему быть там правителем. Так вселенная была возвращена богам.

Эта поза сложнее Хануманасаны (фото 475). Это продольный шпагат, который выполняется в положении лежа на спине. При этом стопа одной ноги захватывается у головы, а вторая нога вытягивается вдоль пола.

#### ***Техника***

1. Лягте на спину и вытяните ноги (фото 219).
2. Поднимите правую ногу вверх. Переплетите пальцы, вытяните руки вверх и поместите правую пятку в чашу ладоней.



478

3. С выдохом притяните правую ногу к себе и заведите ее за голову. Не отпуская пятку, опустите большой палец на пол (фото 478). При этом внутренняя сторона правой голени касается правого уха, а локти слегка разводятся в стороны. При выполнении позы левая нога должна постоянно вытягиваться вдоль пола.

4. Оставайтесь в позе как можно дольше, сохраняя нормальный ритм дыхания.

5. Отпустите правую пятку, опустите ногу и вытяните ее вдоль пола.

6. Выполните позу другой ногой, задержавшись в ней на то же количество времени.

7. Асана требует усилий, поэтому по завершении ее следует расслабиться и отдохнуть.

### ***Эффект***

В позе полностью вытягиваются ноги. Она предотвращает образование грыж, а также излечивает от них. Кроме того, асана уменьшает сексуальное желание и таким образом оказывает успокаивающее воздействие на ум.

### **172. Урдхва Дханурасана I (фото 482). Седьмая**

Урдхва означает «вверх», дхану – «лук». Тело в этой позе опирается на ладони и стопы и образует прогиб.

### ***Техника для начинающих***



1. Лягте на пол (фото 219).
2. Согните руки в локтях и отведите ладони за голову, поместив их на пол прямо под плечами. При этом расстояние между ладонями не должно быть шире плеч, а пальцы должны быть обращены к стопам.



479

3. Согните ноги в коленях и приведите стопы как можно ближе к тазу (фото 479).
4. С выдохом оторвите корпус от пола и опустите макушку на пол (фото 480). Сделайте два вдоха.
5. С выдохом поднимите корпус и голову и прогните спину так, чтобы вес переместился на стопы и ладони (фото 481).
6. Удлините руки от плечевых суставов, полностью выпрямив их в локтях. Одновременно толкайте мышцы бедер вверх (фото 482).
7. Чтобы вытяжение было глубже, с выдохом оторвите пятки от пола, подняв мышцы бедер выше. Удлините грудную клетку, вытяните крестцовый отдел позвоночника так, чтобы область живота натянулась, как кожа на барабане. Продолжая вытягивать позвоночник, опустите пятки на пол.



480



481



482

8. Оставайтесь в позе от 30 секунд до 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.

9. С выдохом согните руки в локтях, ноги в коленях и опуститесь на пол.

### **172а. Урдхва Дханурасана II (фото 486). Пятнадцатая**

#### ***Техника для учеников со средним уровнем практики***

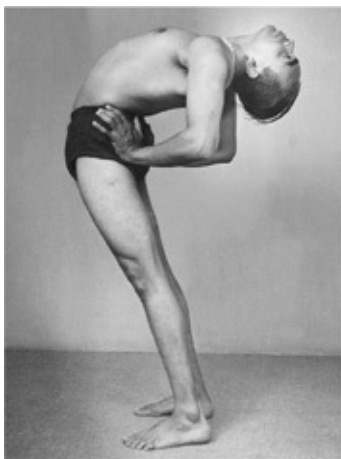
1. Встаньте прямо. Расставьте стопы на ширину 30 см и опустите ладони на бедра.

2. Слегка подайте область таза вперед (фото 483). С выдохом прогнитесь назад так, чтобы вес тела сместился на бедра и пальцы ног (фото 484).

3. Заведите руки за голову и вытяните их к полу (фото 485). Одновременно постарайтесь выпрямить руки в локтях и опустить ладони на пол (фото 486). Если ладони коснутся пола, а руки при этом будут

согнуты в локтях, вы рискуете удариться головой о пол.

4. Зафиксировав это положение, полностью выпрямите руки и ноги (фото 487).



483



484



485



486



487

5. Осваивать позу желательно у опоры либо с помощью друга. Встаньте спиной к стене на расстоянии метра от плинтуса. Прогните спину

и подайте голову к стене. Заведите руки за голову и опустите ладони на стену. Подайте таз вперед так, чтобы вес тела сместился на бедра. Продвигайте ладони ниже вдоль опоры до тех пор, пока они не коснутся пола. Выходите из позы аналогичным образом. Освоив этот вариант, при выходе из позы поднимайте руки только до середины. Затем выполняйте позу в центре комнаты.

**173. Випарита Чакрасана в Урдхва Дханурасане (фото 488–499).  
Двадцать шестая**

***Техника для продвинутых учеников***

1. Встаньте прямо. Наклонитесь вперед и опустите ладони на пол. С выдохом оттолкнитесь обеими ногами от пола, как если бы вы собирались выполнить стойку на руках (фото 359). Согните ноги в коленях, прогните спину и заведите ноги за голову (фото 486).



488



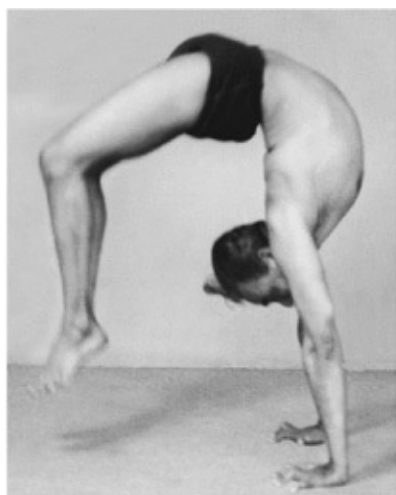
489

2. Опуская ноги за голову, включайте в работу мышцы бедер и таза, удлиняйте спину, область ребер и живота, выпрямляйте руки в локтях. В противном случае вы упадете на пол.

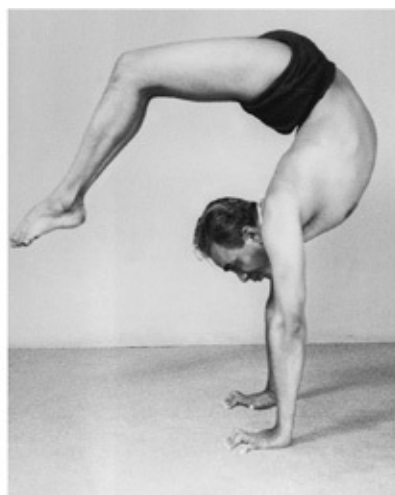
3. Научившись входить в позу таким образом, осваивайте обратное движение ногами, как проиллюстрировано на фото 488–499. Это обратное сальто, которое возвращает в наклон вперед, называется Випарита Чакрасана, или обратная поза колеса (випарита – обратный, перевернутый; чакра – колесо). Большинству учеников для его выполнения понадобится руководство опытного учителя.

4. Тем не менее, если у вас нет преподавателя, но вы уверены в себе,

можно освоить обратное сальто следующим образом. Встаньте лицом к стене на расстоянии 30 см от нее и войдите в Урдхва Дханурасану. С выдохом подайте корпус к плечам так, чтобы вес переместился на запястья и плечи. Оторвите одну стопу от пола и поместите ее на стену на высоте чуть более полуметра. Прижав стопу к опоре, оторвите от пола другую ногу и с выдохом перенесите обе ноги за голову. Попытавшись несколько раз выполнить позу таким образом, вы станете увереннее в себе. Вы научитесь раскачиваться вперед и назад и подавать корпус к плечам, одновременно заводя ноги за голову. Как только вы сможете с уверенностью отрывать ноги от пола, осваивайте Випарита Чакрасану в центре комнаты. Я осваивал обратное сальто именно таким образом.



490



491



492



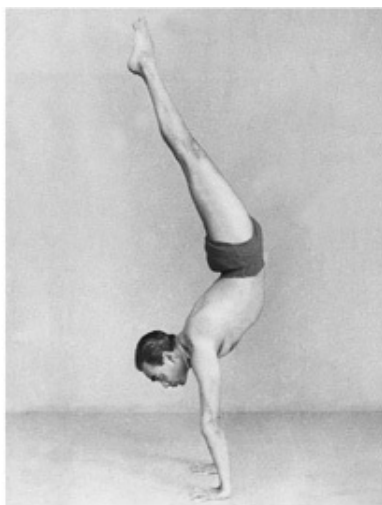
493

*Эффект*

Эта асана – преддверье к выполнению более сложных прогибов назад. Она полностью вытягивает позвоночник, делает тело более гибким и «бдительным». Спина укрепляется и становится «живой». Кроме того, поза укрепляет руки, в особенности запястья, а также оказывает успокаивающее воздействие на голову. Если освоить Випарита Чакрасану, ее можно выполнять несколько раз в день. Она дает энергию, легкость и бодрость.



494



495



496



497



498



499



### 174. Эка Пада Урдхва Дханурасана (фото 501 и 502). Двенадцатая

Эка означает «один», пада – «нога». Урдхва переводится как «лицом вверх», а дхану – «лук».

#### *Техника*

1. Войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486). С выдохом оторвите правую стопу от пола и поднимите ногу вверх.
2. Выпрямите правую ногу под углом  $45^{\circ}$  к полу (фото 500).



500



501



502

3. Оторвите правую ладонь от пола и опустите ее на правое бедро (фото 501). Таким образом вы балансируете на левой руке и левой стопе. Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. Дышите в нормальном ритме.

4. С выдохом опустите правую стопу и правую ладонь на пол, вернувшись таким образом в Урдхва Дханурасану.

5. Повторите позу, на этот раз подняв вверх левую ногу и поместив левую руку на левое бедро. Балансируйте на правой стопе и правой ладони (фото 502). Выполняйте позу то же количество времени.

### ***Эффект***

В дополнение к преимуществам Урдхва Дханурасаны (фото 486) эта поза развивает чувство равновесия и придает телу грацию.

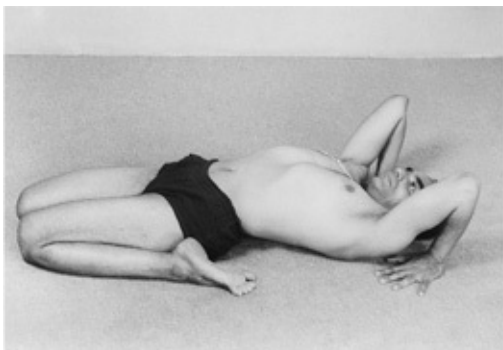
### **175. Капотасана (фото 507 и 512). Двадцать первая**

Капота – это «голубь». В этой асане грудная клетка расширяется и выпячивается вперед, как у голубя, отсюда и название.

### ***Техника для начинающих***

1. Сядьте в Вирасану на сложенное одеяло (фото 90).

2. Отклонитесь назад и ложитесь на одеяло в Супта Вирасану (фото 95). Вытяните руки за головой, согните их в локтях и поместите ладони по обеим сторонам от ушей так, чтобы пальцы были обращены к плечам (фото 503).



503

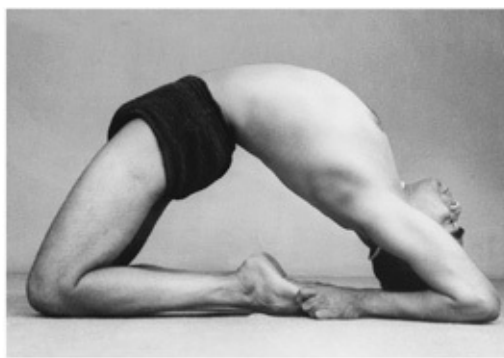


504

3. Перенесите вес тела на ладони и сделайте выдох. Вытяните руки. Удлините бедра и поднимите все тело от коленей вверх. Затем приставьте колени друг к другу (фото 504).

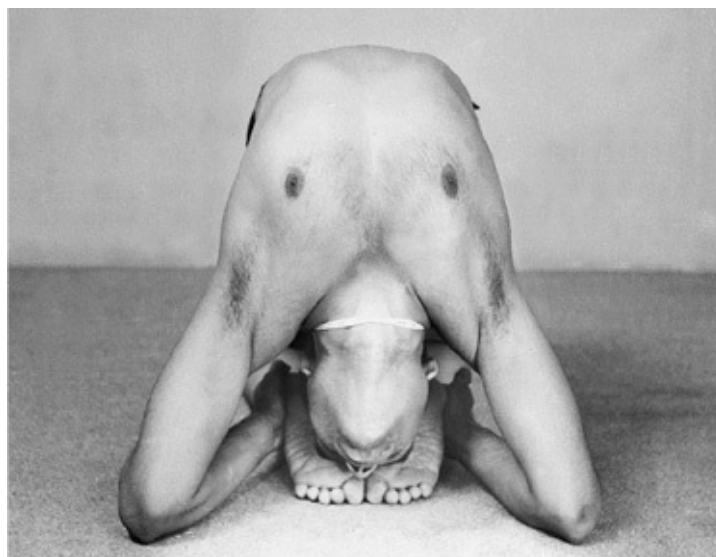


505



506

4. Подтяните мышцы ягодиц, удлините весь позвоночник, согните руки в локтях и захватите большие пальцы ног (фото 505). После этого опустите локти на пол (фото 506). В этом положении диафрагма сокращается, из-за чего дыхание учащается и становится затрудненным.



507

5. Сделайте несколько быстрых вдохов. Затем на выдохе подтяните мышцы бедер и поднимите область таза вверх. Постепенно приводите руки ближе к пяткам. Приведя голову к стопам, захватите пятки руками. Опустите макушку на подошвы (фото 507).

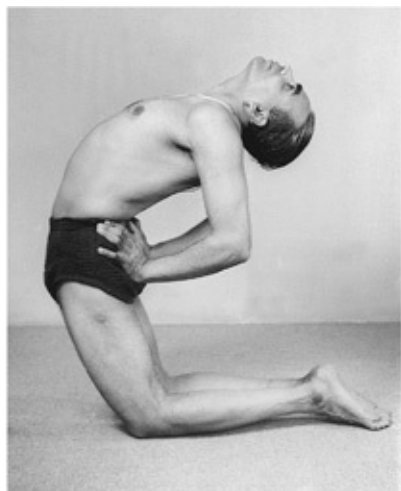
6. Задержитесь в позе на несколько секунд. По мере ее освоения постепенно увеличивайте время пребывания до 1 минуты.

7. С выдохом отпустите стопы. Опустите голову, корпус и бедра на пол в Супта Вирасану (фото 95). Поочередно выпрямите ноги в коленях и расслабьтесь.

#### ***Техника для продвинутых учеников***

1. Встаньте на колени на сложенное одеяло. Приставьте стопы и колени друг к другу. Поместите ладони на бедра, удлините бедра и выровняйте их перпендикулярно полу (фото 40).

2. С выдохом вытяните весь позвоночник и прогнитесь назад так, как это показано на фото 508 и 509. Заведите руки за голову и приведите их к стопам. Опустите ладони на пятки, а затем захватите их (фото 510). В этом положении дыхание участится и станет затрудненным. Сделайте несколько быстрых вдохов.



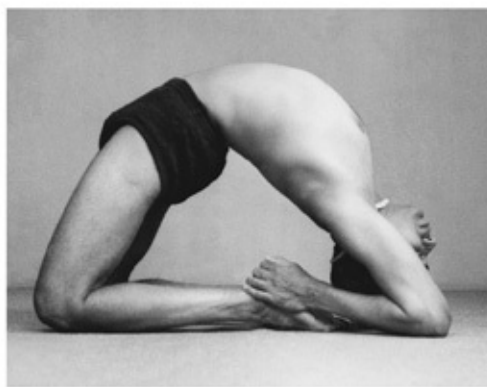
508



509



510



511

3. С выдохом удлините позвоночник дальше назад, согните руки в локтях и опустите локти на пол (фото 511).

4. Вытяните шею назад и опустите макушку на подошвы. Сократите мышцы ягодиц, поднимите вверх область таза, удлините бедра и захватите лодыжки (фото 512).

5. Оставайтесь в этом положении в течение 1 минуты. Дышите в одном ритме.



512

6. Отпустите стопы. Вытяните руки и поднимите корпус в вертикальное положение. Опуститесь на пол и расслабьтесь.

### ***Эффект***

Поза приводит в тонус всю область позвоночника, улучшая кровоснабжение вокруг позвоночного столба. Область таза вытягивается, а это благотворно сказывается на состоянии репродуктивных органов. Диафрагма поднимается, что массирует область сердца и укрепляет сердечную мышцу. Грудная клетка полностью раскрывается. Очень важно освоить Капотасану, Випарита Дандасану (фото 516) и Мандаласану (фото 525 и 535), прежде чем перейти к более сложным прогибам назад.

### **176. Лагху Ваджрасана (фото 513). Двадцать третья**

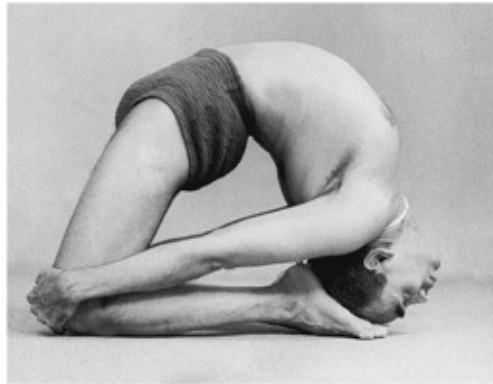
Лагху означает «маленький», «легкий», а также «приятный», «красивый». Ваджра – это «громовая стрела», оружие царя богов Индры.

### ***Техника***

1. Встаньте на колени, приставьте стопы и колени друг к другу. Поместите ладони на талию (фото 40).

2. С выдохом прогните позвоночник назад, одновременно подтянув мышцы бедер (фото 508 и 509).

3. Подайте таз вперед. Продолжайте прогибаться назад до тех пор, пока макушка не опустится на стопы. Чтобы позвоночник обрел достаточную эластичность, потребуется длительная интенсивная практика. В этом положении вес тела приходится исключительно на колени.



513

4. Уберите ладони с талии, вытяните руки от плечевых суставов и захватите колени (фото 513).

5. Из-за вытяжения позвоночника и давления на область живота дыхание участится и станет затрудненным. Постарайтесь задержаться в позе на 10–15 секунд, сохраняя нормальный ритм дыхания.

6. С выдохом упритесь коленями в пол, приведите голову и корпус в вертикальное положение. Сядьте на пол и расслабьтесь.

### **Эффект**

Асана воздействует на нервные окончания в области позвоночника, а также на копчик. Регулярная практика облегчает боли в пояснице и исправляет смещение межпозвоночных дисков в этой области. Благодаря прогибу полностью вытягивается область живота и грудной клетки.

### **177. Дви Пада Випарита Дандасана (фото 516). Двадцать четвертая**

Два пада означает «обе ноги», а випарита – «обратный», «перевернутый». Данда – это «посох», «жезл», «символ власти или наказания». Слово также обозначает «тело» и «простираание». Индусы

простираются перед Богом лежа на животе с руками, вытянутыми в стороны. Йог, со своей стороны, простирается в грациозном прогибе, которым является Дви Пада Випарита Дандасана.

### *Техника для начинающих*

1. Лягте на пол (фото 219).



514



515



516

2. Вытяните руки за головой, согните их в локтях и поместите ладони под плечи так, чтобы пальцы смотрели в сторону стоп. Согните ноги в коленях, приведите стопы к тазу и прижмите их к полу (фото 479).

3. С выдохом оторвите голову и корпус от пола и опустите макушку на пол (фото 480). Сделайте несколько вдохов.

4. На выдохе поочередно выпрямите ноги в коленях, перенеся при этом вес на руки, голову и шею (фото 514).



5. Поднимите левую руку, заведите ее за голову и прижмите локоть к полу (фото 515). Сделайте два вдоха.

6. Поднимите правую руку, заведите ее за голову и прижмите локоть к полу. Переплетите пальцы рук и прижмите чашу ладоней к затылку. Это окончательный вариант позы (фото 516), в котором голова и руки находятся в положении Саламба Ширшасаны I (фото 190).

7. В этом положении диафрагма сокращается, из-за чего дыхание становится частым и затрудненным. Сделайте несколько вдохов, на выдохе уведите плечи как можно дальше от пола. Уводите от пола также грудную клетку, корпус, таз, бедра и голени. Следите за тем, чтобы ноги были полностью выпрямлены от таза до лодыжек. Впечатайте пятки в пол. Оставайтесь в этом положении 1–2 минуты.

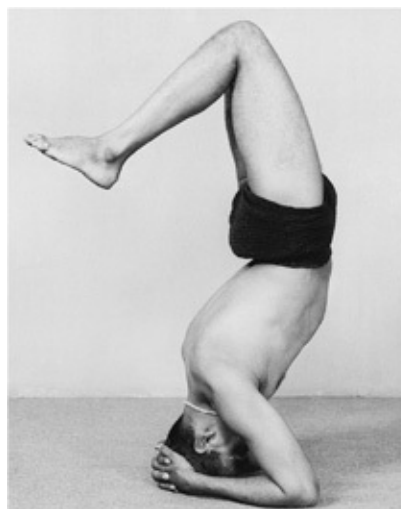
8. Продвиньте стопы к голове, согните ноги в коленях, расплетите руки, оторвите голову от пола, опуститесь на пол и расслабьтесь.

9. В позе шея, грудная клетка и плечи должны полностью вытягиваться, а область таза – максимально удаляться от пола. Поначалу шея не будет располагаться перпендикулярно полу, как должно быть в идеале, а голова и предплечья будут смещаться. В этом случае прижимайте стопы к стене и попросите друга толкать ваши локти к полу до тех пор, пока расстояние между головой и стопами не станет оптимальным, а позвоночник и ноги полностью не вытянутся.

### ***Техника для продвинутых учеников***

1. Выполните Саламба Ширшасану I (фото 190). Согните ноги в коленях и опустите их за спину на пол так, как это изображено в последовательности на фото 517, 518 и 519.

2. Опуская ноги за спину, не отрывайте локти от пола и не смещайте голову.



517



518

3. Поочередно выпрямите ноги в коленях (фото 520 и 516). Одновременно поднимите и вытяните грудной и поясничный отделы позвоночника. Плотно прижмите пятки к полу.

4. Сократите мышцы ягодиц, поднимите область таза вверх, подтяните колени, бедра и голени.

5. Постарайтесь задержаться в этом положении на 1–2 минуты, сохранив нормальный ритм дыхания.



519



520

6. Согните ноги в коленях и с выдохом, оттолкнувшись ими от пола, вернитесь в Саламба Ширшасану I. Дышите глубоко и оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд. Затем опустите ноги на пол. Расплетите пальцы и оторвите голову от пола. Расслабьтесь или выполните Урдхва Дханурасану (фото 486). Затем поднимитесь в Тадасану или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).

## **Эффект**

Благодаря этой бодрящей асане позвоночник остается здоровым, а грудная клетка полностью раскрывается. Кроме этого, Дви Пада Випарита Дандасана обладает всеми преимуществами Ширшасаны. Она также помогает избавиться от боли в области копчика.

Асана оказывает сильное успокаивающее воздействие на ум, а потому незаменима для учеников с легковозбудимой психикой.

### **178. Эка Пада Випарита Дандасана I (фото 521). Двадцать шестая**

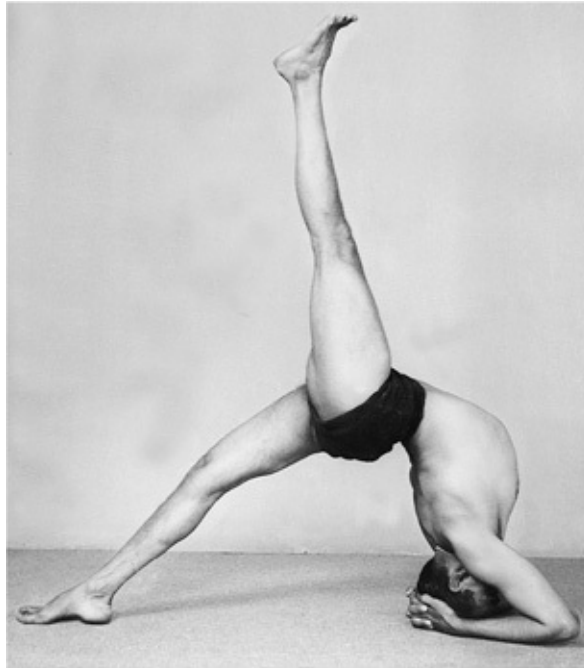
Эка означает «один», пада – это «нога», «стопа». Випарита – «перевернутый», «обратный», данда – «посох», «жезл», «символ власти и наказания». Также данда обозначает «тело». Эта поза – продолжение Дви Пада Випарита Дандасаны (фото 516).

## **Техника**

1. Выполните Дви Пада Випарита Дандасану (фото 516).
2. С выдохом поднимите левую ногу вертикально. При этом правая стопа по-прежнему прижимается к полу, как в Дви Пада Випарита Дандасане (фото 521).
3. Оставайтесь в этом положении 10 секунд. Дышите в нормальном ритме.
4. Опустите левую ногу в положение Дви Пада Випарита Дандасаны. На выдохе поднимите правую ногу перпендикулярно полу. Задержитесь в позе на то же количество времени.
5. Вернитесь в Дви Пада Випарита Дандасану, опуститесь на пол и расслабьтесь.
6. Опытные ученики могут на выдохе оттолкнуться ногами от пола и войти в Саламба Ширшасану I (фото 190). После этого можно опустить ноги на пол или войти в Урдхва Дханурасану (фото 486), из нее подняться в Тадасану (фото 1) или выполнить Випарита Чакрасану (фото 488–499).

## **Эффект**

Асана приводит в тонус позвоночник и полностью раскрывает грудную клетку. Кроме того, она обладает всеми преимуществами Ширшасаны (фото 190), а также успокаивает ум.



521

#### **179. Эка Пада Випарита Дандасана II (фото 523). Двадцать девятая**

Это более сложный вариант предыдущей позы.

#### ***Техника***

1. Выполните Дви Пада Випарита Дандасану (фото 516).
2. Заведите обе ноги за голову.
3. Расплетите пальцы рук, расправьте запястья и прижмите ладони к полу.
4. На выдохе оторвите голову от пола, вытяните шею по направлению к стопам и приведите правую ногу ближе к рукам.
5. Как следует прижмите правую стопу к полу и захватите правую лодыжку обеими руками (фото 522).
6. Убедитесь, что крепко держите лодыжку, а затем поднимите левую ногу вертикально. Одновременно удлините плечи вверх и вытяните

позвоночник. Подтяните левое колено (фото 523).

7. Оставайтесь в позе 10–15 секунд. Из-за сокращения абдоминальных мышц дыхание участится и станет затрудненным.

8. Опустите левую ногу.

9. Отпустите правую лодыжку и захватите левую. Повторите асану еще раз, на этот раз вытянув правую ногу перпендикулярно полу. Оставайтесь в ней то же количество времени, а затем опустите ногу.

10. Отпустите лодыжку, на выдохе оттолкнитесь стопами от пола и войдите в Саламба Ширшасану I (фото 190). Затем опустите ноги на пол и расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486). Из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).



522



523

### ***Эффект***

Асана разрабатывает мышцы живота, а также оказывает тонизирующее воздействие на позвоночник. По сравнению с предыдущим этот прогиб более глубокий, и эффект от него намного сильнее.

**180. Чакра Бандхасана (фото 524). Тридцать первая**

Чакра обозначает «нервный центр», своего рода маховик в человеческом организме. Бандха – это «запор», «замок». Чакры – это области пересечения нади, расположенные внутри позвоночного столба. Всего их семь: (1) Муладхара чакра (тазовое сплетение); (2) Свадхиштхана чакра (подчревное сплетение); (3) Манипурака чакра (солнечное сплетение); (4) Анахата чакра (сердечное сплетение); (5) Вишуддха чакра (глоточное сплетение); (6) Аджна чакра (контролирующий центр, который находится в области межбровья); (7) Сахасрара чакра (тысячелепестковый лотос, верхний мозговой центр). Чакры – это тонкие образования, и распознать их непросто. Несмотря на то что мы соотносим их с определенными сплетениями, сами по себе эти сплетения не являются чакрами.

### *Техника*

1. Выполните Дви Пада Випарита Дандасану (фото 516).
2. На выдохе продвиньте ноги к голове.
3. Расплетите пальцы рук, расправьте запястья и опустите предплечья на пол так, чтобы пальцы рук смотрели в сторону стоп. Сделайте два вдоха.
4. На выдохе оторвите голову от пола, вытяните шею к стопам и продвиньте стопы к рукам.



524

5. Захватите правую лодыжку правой рукой, а левую лодыжку – левой. Прижмите стопы к полу. Сделайте два вдоха.

6. Захватите лодыжки крепче и на выдохе прижмите стопы и локти к полу, удлините плечи и бедра и прогните корпус (фото 524).

7. Оставайтесь в позе 10–15 секунд. Дыхание будет учащенным.

8. Отпустите лодыжки, опустите макушку на пол и переплетите пальцы рук за головой. С выдохом оттолкнитесь ногами от пола и вернитесь в Саламба Ширшасану I (фото 190). После этого можно опустить ноги на пол или войти в Урдхва Дханурасану (фото 486), из нее подняться в Тадасану (фото 1) или выполнить Випарита Чакрасану (фото 488–499).

### ***Эффект***

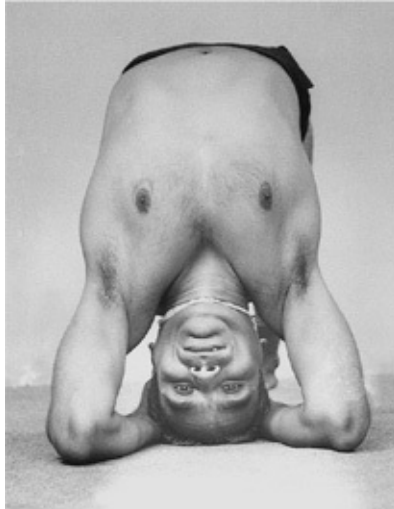
Асана оказывает стимулирующее воздействие на все чакры. Она нормализует работу надпочечников, а также воздействует на почки, прямую кишку, мышцы шеи и глаз.

### **181. Мандаласана (фото 525–535). Двадцать седьмая**

Мандала означает «колесо», «круг», «кольцо», «орбита». В этой асане голова и руки находятся в положении Саламба Ширшасаны I (фото 190), а ноги и корпус описывают круг сначала по часовой, а затем против часовой стрелки.

### ***Техника***

1. Выполните Дви Пада Випарита Дандасану (фото 525).



525

2. Не смещая голову, поднимите грудную клетку и плечи как можно выше.

3. Поочередно продвигайте ноги по часовой стрелке, описывая круг вокруг головы. Когда дойдете до положения 3 и 9 часов, слегка поднимите противоположное плечо, направьте грудную клетку вверх, подайте ее вперед и скрутите корпус, как изображено на фото 525–535. Таким образом позвоночник получит полное круговое вращение в 360°.

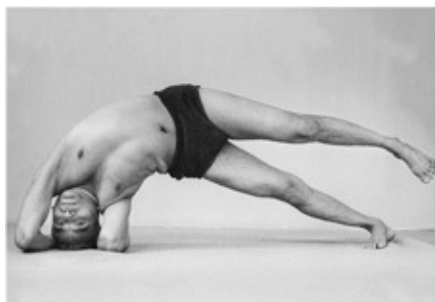




526



527



528



529



530



531



532



533



534



535

4. Завершив движение по часовой стрелке, отдохните немного и сделайте несколько вдохов. Затем повторите движение против часовой стрелки, повторяя движения, показанные на фотографиях, в обратном порядке.

5. Для выполнения этой асаны позвоночник должен быть достаточно эластичным. Для этого следует практиковать Випарита Чакрасану (фото 488–499) в Урдхва Дханурасане (фото 486). Поначалу шея и плечи будут падать к полу. Асана станет легче, как только плечевой пояс как следует укрепится, а спина станет гибкой.

## **Эффект**

Во время вращения корпус и область живота сокращаются с одной стороны и вытягиваются – с другой. Это стимулирует работу органов брюшной полости и тонизирует позвоночник, сохраняя их сильными и здоровыми.

### **182. Вришчикасана I (фото 536 и 537). Двадцать вторая**

Вришчика означает «скорпион». Чтобы ужалить свою жертву, скорпион протягивает хвост через голову. Асана напоминает жалящего скорпиона, отсюда и название.

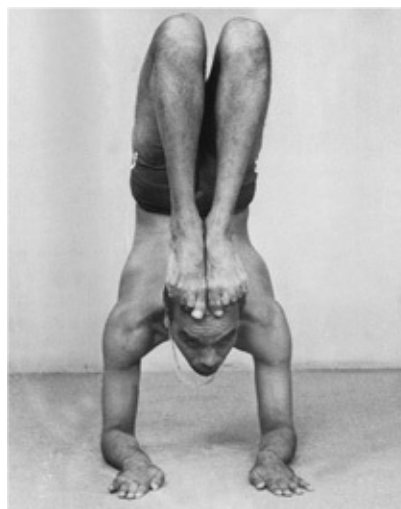
## **Техника**

1. Встаньте на колени, наклонитесь вперед и прижмите локти, предплечья и ладони к полу, разместив их параллельно друг другу. При этом предплечья не должны располагаться шире плеч.

2. Прогните шею и уведите голову как можно дальше от пола.

3. С выдохом поднимите вверх ноги и корпус. Постарайтесь балансировать, не роняя ноги за голову. Удлините область грудной клетки вертикально вверх, удерживая руки от локтей до плеч перпендикулярно полу. Вытяните ноги перпендикулярно полу и балансируйте в этом положении. Это Пинча Майюрасана (фото 357).

4. С выдохом согните ноги в коленях, поднимите шею и голову как можно выше и вытяните позвоночник. Опускайте стопы до тех пор, пока пятки не окажутся на голове (фото 536: вид спереди). Как только освоите это положение, постарайтесь соединить колени и лодыжки обеих ног и направить пальцы ног от себя (фото 537: вид сбоку). Ноги должны быть перпендикулярны голове от пяток до коленей, а голени и плечи – параллельны друг другу.



536



537

5. Из-за сильного вытяжения шеи, плеч, грудной клетки, позвоночника и живота дыхание станет затрудненным и частым. Постарайтесь дышать в нормальном ритме. Выполняйте позу около 30 секунд.

6. Опустите ноги за голову, оторвите локти от пола и выпрямите руки, входя в Урдхва Дханурасану (фото 486).

7. Поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).

8. Чтобы избавиться от напряжения в спине, вызванного выполнением Вришчикасаны, наклонитесь вперед из положения стоя и, выпрямив ноги в коленях, прижмите ладони к полу, войдя таким образом в Уттанасану (фото 48).

### **183. Вришчикасана II (фото 538). Тридцать третья**

Это более сложный вариант предыдущей позы. Она выполняется из положения Адхо Мукха Врикшасаны – стойки на руках (фото 359).

#### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед и прижмите ладони к полу, разместив их на ширине плеч. Полностью выпрямите руки в локтях.

2. Оторвите стопы от пола и согните ноги в коленях. С выдохом поднимите корпус и ноги вертикально и балансируйте на руках. Уведите

шею и голову как можно дальше от пола вверх. Это Адхо Мукха Врикшасана (фото 359).



538

3. Поймав равновесие, на выдохе согните ноги в коленях и удлините позвоночник и грудную клетку. Одновременно опускайте стопы вниз до тех пор, пока пятки не окажутся на голове. Направьте пальцы ног от себя. Балансируя в позе, держите вместе колени и лодыжки. При этом голени должны быть перпендикулярны голове, а руки – полу. Удерживайте голени и руки параллельно друг другу (фото 538).

4. Сохранять равновесие в этой асане очень сложно – гораздо сложнее, чем при выполнении позы в Пинча Майюрасане (фото 537).

5. Чтобы освоить эту вариацию Вришчикасаны, требуется большая настойчивость и сильные запястья. Из-за сильного вытяжения шеи, плеч, грудной клетки, позвоночника, а также из-за сокращения мышц живота дыхание станет затрудненным и частым. Старайтесь дышать в нормальном ритме и задержитесь в асане на 10–15 секунд.

6. Опустите ноги за голову и войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486). Затем поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).

7. Чтобы избавиться от напряжения в спине, вызванного выполнением Вришчикасаны, наклонитесь вперед из положения стоя и, выпрямив ноги в коленях, прижмите ладони к полу, войдя таким образом в Уттанасану (фото 48).

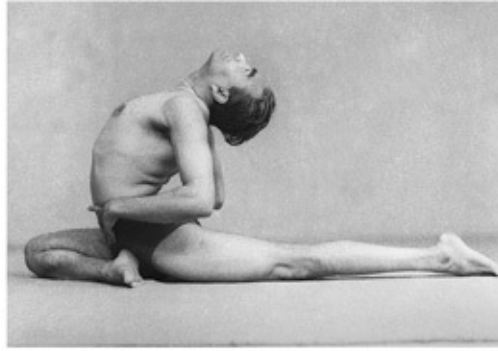
В асане область легких полностью расширяется, а абдоминальные мышцы вытягиваются. Серьезным образом тонизируется весь позвоночник. Асана также оказывает серьезное психологическое воздействие. Голова, которая является вместилищем знания и силы, также порождает гордыню, злость, ненависть, зависть, ревность, нетерпимость и нечистые помыслы. Все они даже более ядовиты, чем яд скорпиона. Припечатывая стопы к голове, йог тем самым старается искоренить все эти пороки и страсти и развить вместо них смирение, терпимость и спокойствие. Таким образом он освобождается от эго и в конечном итоге приходит к гармонии и счастью.

#### **184. Эка Пада Раджакапотасана I (фото 542). Двадцать восьмая**

Эка означает «один», пада – «стопа», «нога», а капота – «голубь». Раджакапота – это царь голубей. В этой асане грудная клетка выпячивается вперед, как у голубя, чему она и обязана своим названием.

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).



539



540



541



542

2. Согните правую ногу в колене и опустите стопу на пол так, чтобы пятка коснулась левой стороны паха. Опустите правое колено на пол.

3. Отведите левую ногу назад, выпрямите ее в колене и прижмите к полу передние поверхности бедра, колена, голени и плюсну.

4. Поместите ладони на талию, вытолкните грудную клетку вперед, вытяните шею и отведите голову как можно дальше назад. Балансируйте в

этом промежуточном варианте позы несколько секунд (фото 539).

5. Опустите ладони на пол перед собой, согните левую ногу в колене и приведите левую стопу к голове. В этом положении левая нога от колена до лодыжки должна быть перпендикулярна полу, поэтому подтягивайте мышцы левого бедра.

6. С выдохом заведите правую руку за голову и захватите левую стопу (фото 540). Сделайте несколько вдохов. С выдохом захватите левую стопу левой рукой и прижмите голову к левой стопе (фото 541).

7. Направьте грудную клетку вперед. Продвиньте руки ниже, захватите лодыжку и опустите голову так, чтобы верхняя губа прижалась к левой пятке (фото 542). Оставайтесь в позе около 10 секунд. В этом положении грудная клетка полностью раскрывается, а мышцы живота сокращаются, из-за чего дыхание становится частым. Постарайтесь сохранить нормальный ритм дыхания.

8. Поочередно отпустите левую лодыжку и опустите ладони на пол. Выпрямите левую ногу, а затем перенесите ее вперед и выпрямите правую ногу.

9. Повторите асану в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени. Прижмите левую стопу к правой стороне паха, отведите правую ногу назад, заведите руки за голову и захватите правую стопу.

### **185. Валакхилиясана (фото 544). Сорок четвертая**

Валакхильи – это небесные духи, размером с большой палец руки, которые были сотворены из тела Создателя. Рассказывают, что их было шестьдесят тысяч и они летели впереди колесницы Солнца. О них говорится в эпической поэме Калидасы «Рагхувамса». Эта сложная асана – продолжение Эка Пада Раджакапотасаны I (фото 542). Не пытайтесь выполнить ее, пока полностью не освоите предыдущую позу.

#### **Техника**

1. Выполните Эка Пада Раджакапотасану I (фото 542). Крепко захватив левую лодыжку обеими руками, втяните бедра и направьте копчик вверх. Не отпуская лодыжку, вытяните левую ногу назад (фото 543). Сделайте несколько вдохов.



2. С выдохом потянитесь руками дальше назад и опускайте ногу вниз до тех пор, пока она не прижмется к полу. Вся передняя поверхность левой ноги от бедра до пальцев должна прилегать к коврику (фото 544).

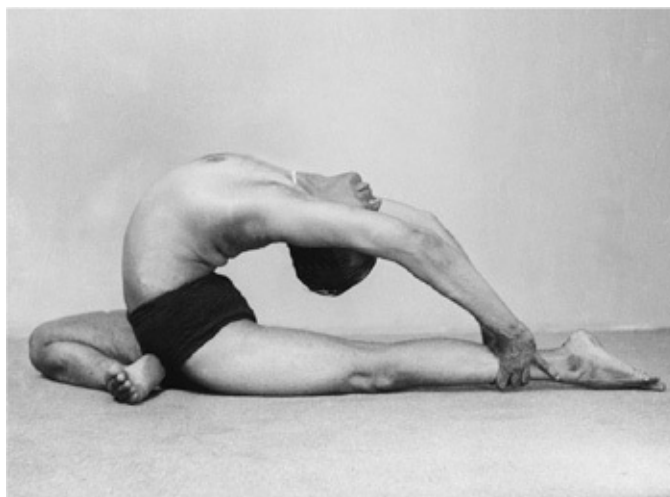
3. Оставайтесь в позе несколько секунд. В этом положении грудная клетка полностью раскрывается, а мышцы живота сокращаются, из-за чего дыхание становится частым.



543

4. Отпустите лодыжку, выпрямите спину и немного отдохните.

5. Повторите асану в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени.



544

### *Эффект*

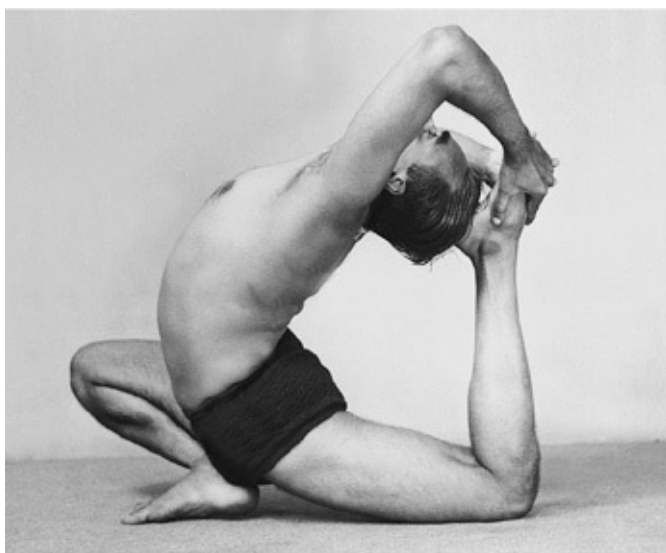
В этой позе совершается работа, обратная той, которая совершается в

Джану Ширшасане (фото 127). Она оказывает омолаживающее воздействие на нижний отдел позвоночника и улучшает кровоснабжение в области лобка. Практика этой и других поз цикла Раджакапотасаны избавляет от нарушений в работе мочевого пузыря. Кроме того, асана активно воздействует на плечи и шею. В ней улучшается кровоснабжение щитовидной, паращитовидной, половых желез, а также надпочечников, что увеличивает жизненные силы организма. Эта и остальные позы цикла Раджакапотасаны помогают контролировать сексуальное желание.

#### **186. Эка Пада Раджакапотасана II (фото 545). Двадцать девятая**

##### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).
2. Согните правую ногу в колене и прижмите правую стопу к полу. При этом правая голень должна располагаться почти перпендикулярно полу, а икроножная мышца касаться задней поверхности бедра. Поместите правую пятку у промежности. Таким образом правая нога находится в положении Маричиасаны I (фото 144).
3. Заведите левую ногу назад и прижмите всю ее переднюю поверхность к полу.



545

4. Согните левую ногу в колене и приведите голень в положение

перпендикулярно полу. Распределите вес тела между правой стопой и левым коленом. Для этого направляйте правое колено вперед до тех пор, пока правое бедро не окажется параллельно полу, а голень – под углом почти 40° к нему.

5. С выдохом заведите правую руку за голову и крепко захватите левую стопу. Сделайте несколько вдохов. После очередного выдоха заведите левую руку за голову, захватите ту же стопу и опустите на нее голову (фото 545).

6. Направьте грудную клетку вперед. Задержитесь в позе на 15 секунд.

7. В этом положении грудная клетка интенсивно вытягивается, а область живота сокращается, из-за чего дыхание становится частым. Старайтесь сохранить его нормальный ритм.

8. Отпустите лодыжку и выпрямите ноги.

9. Повторите асану в другую сторону. Приведите левую ногу в положение Маричиасаны I, захватите правую лодыжку, опустите голову на правую стопу и сбалансируйте. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны.

10. Эта асана легче предыдущей, поскольку в ней проще сохранять равновесие.

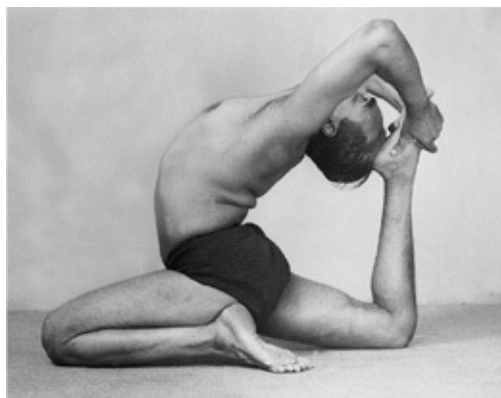
### **187. Эка Пада Раджакапотасана III (фото 546). Тридцатая**

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77).

2. Согните левую ногу в колене и приведите стопу к левой ягодице. При этом пальцы ног должны быть направлены назад, внутренняя сторона левой голени – прижиматься к внешней стороне левого бедра, а колено – к полу. Таким образом левая нога находится в положении Вирасаны (фото 89).

3. Заведите правую ногу назад и прижмите всю ее переднюю поверхность к полу.



546

4. Опустите ладони на пол. С выдохом согните правую ногу в колене и подайте стопу к голове. Чтобы правая голень от колена до лодыжки была перпендикулярна полу, подтяните мышцы правого бедра. Сделайте несколько вдохов.

5. С выдохом удлините позвоночник и шею и заведите голову назад. Поочередно заведите руки за голову, захватите правую стопу и опустите на нее голову (фото 546). Балансируйте в этом положении около 15 секунд. Старайтесь сохранить нормальный ритм дыхания.

6. Отпустите лодыжки и выпрямите ноги.

7. Повторите асану в другую сторону. Расположите левую ногу в Вирасане, захватите правую лодыжку и опустите голову на правую стопу.

## **188. Эка Пада Раджакапотасана IV (фото 547). Сороковая**

### ***Техника***

1. Встаньте на колени. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от корпуса. Поднимите колени вверх. Приведите правую ногу вперед, а левую отведите назад. С выдохом выпрямите обе ноги в коленях. В этом положении задняя поверхность правой ноги и передняя поверхность левой прилегают к полу – это Хануманасана (фото 475), или шпагат.

2. Направьте грудную клетку вперед, прогните шею и заведите голову как можно дальше назад. Согните левую ногу в колене и приведите левую стопу к голове. При этом левая голень от колена до лодыжки должна быть перпендикулярна полу.



547

3. С выдохом заведите левую руку за голову и захватите левую стопу. Сделайте несколько вдохов. После очередного выдоха заведите правую руку за голову и захватите ту же стопу. Опустите голову на левую стопу (фото 547).

4. Оставайтесь в позе около 10 секунд. Отпустите левую стопу и вернитесь в Хануманасану (фото 475). Опустите руки на пол и поднимите таз.

5. Выполните Хануманасану еще раз, вытянув левую ногу перед собой. Согните правую ногу в колене и приведите стопу к голове.

6. Захватите правую стопу обеими руками и опустите на нее голову. Оставайтесь в позе то же количество времени.

### ***Эффект цикла Эка Пада Раджакапотасаны***

Асаны оказывают омолаживающее воздействие на поясничный и грудной отделы позвоночника. Они в полной мере разрабатывают мышцы шеи и плеч. Благодаря различному положению ног укрепляются лодыжки и бедра. Значительно усиливается приток крови к щитовидной, паращитовидной, половым железам и надпочечникам, что обеспечивает их правильное функционирование и в результате увеличивает жизненные силы организма. Благодаря усиленному притоку крови к области лобка сохраняется здоровье соответствующих внутренних органов. Асаны полезны при нарушениях в работе мочевого пузыря. Они также помогают контролировать сексуальное желание.

### **189. Бхуджангасана II (фото 550). Тридцать седьмая**

Бхуджанга означает «змея». Эта поза – подготовительная к Раджакапотасане (фото 551). Она напоминает змею, готовую ужалить.

### *Техника*

1. Лягте на живот. Согните руки в локтях и поместите ладони на пол по обеим сторонам от талии.

2. С выдохом, выпрямив руки в локтях, поднимите голову и корпус и отведите их назад. Не смещайте область лобка и ноги (фото 73).



548



549

3. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Дышите в нормальном ритме.

4. На выдохе согните ноги в коленях и поднимите стопы. При этом вес тела распределится между тазом, бедрами и руками. Сделайте несколько вдохов.

5. Сильнее прижав правую руку к полу, поднимите левую. Сделайте глубокий выдох и одновременно разверните левую руку от плечевого сустава, заведите ее назад и захватите левую коленную чашечку (фото 548). Сделайте несколько вдохов, затем быстрый и глубокий выдох. Одновременно разверните правую руку от плечевого сустава, заведите ее назад и захватите правую коленную чашечку (фото 549).



550

6. Не отпуская колени, выпрямите ноги. Удлините шею и заведите голову как можно дальше назад (фото 550). Постепенно приводите колени как можно ближе друг к другу.

7. Сократите анус и подтяните бедра. Задержитесь в позе на 15–20 секунд. Из-за того что позвоночник, грудная клетка и плечи полностью вытягиваются, а область живота сокращается, дыхание станет частым и затрудненным.

8. Согните ноги, поочередно отпустите колени, опуститесь на пол и расслабьтесь.

### **Эффект**

Поза является более сложной вариацией Бхуджангасаны I (фото 73) и имеет усиленный эффект. Она оказывает благотворное воздействие на крестцовый, поясничный и грудной отделы позвоночника, а также мышцы шеи и плеч. Асана улучшает кровоснабжение в области лобка, что гарантирует здоровье соответствующих органов. Усиливается приток крови также к щитовидной, паращитовидной, половым железам и надпочечникам, благодаря чему умножаются жизненные силы организма. Грудная клетка полностью расширяется.

## **190. Раджакапотасана (фото 551). Тридцать восьмая**

Раджакапота означает «царь голубей». Это очень красивая и очень

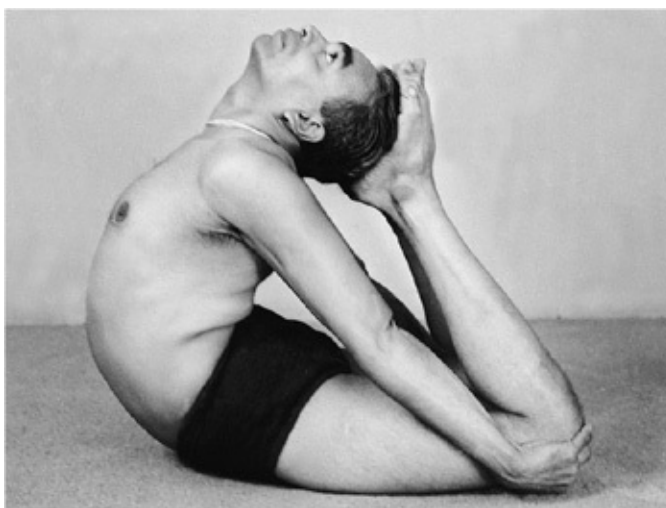
сложная поза. В ней грудная клетка выпячивается вперед, как у голубя, отсюда и название.

### *Техника*

1. Лягте на живот. Согните руки в локтях и поместите ладони на пол по обеим сторонам от талии.

2. С выдохом, выпрямив руки в локтях, поднимите голову и корпус и отведите их назад. Не смещайте область лобка и ноги (фото 73). Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Дышите в нормальном ритме.

3. На выдохе согните ноги в коленях и поднимите стопы. При этом вес тела распределится между тазом и бедрами. Сделайте несколько вдохов.

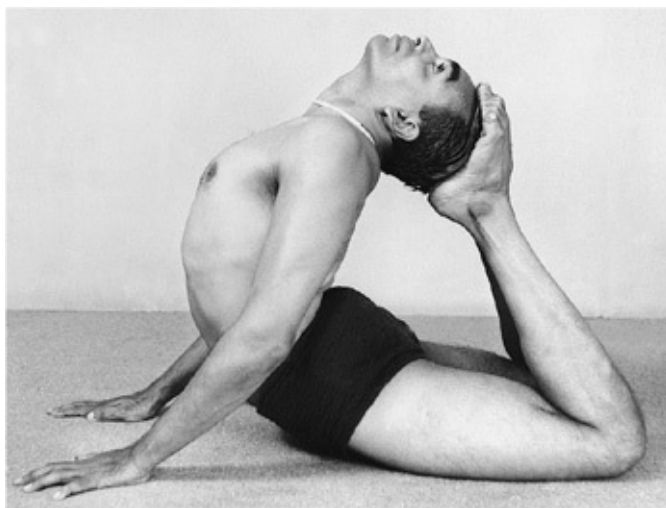


551

4. Сильнее прижав правую руку к полу, поднимите левую. Сделайте глубокий выдох и одновременно разверните левую руку от плечевого сустава, заведите ее назад и захватите левую коленную чашечку (фото 548). Сделайте несколько вдохов, затем быстрый и глубокий выдох. Одновременно разверните правую руку от плечевого сустава, заведите ее назад и захватите правую коленную чашечку (фото 549).

5. Поднимите грудную клетку и, используя захват коленей в качестве рычага, глубже прогните позвоночник и шею так, чтобы голова опустилась на подошвы. Не разводите стопы в стороны и старайтесь максимально свести колени (фото 551).





552

6. Задержитесь в позе на 15 секунд. Из-за того что позвоночник и грудная клетка полностью вытягиваются, а область живота прижимается к полу, дыхание станет частым и затрудненным, и 15 секунд покажутся вам целой вечностью. Асана очень напоминает Лагху Ваджрасану (фото 513) с той лишь разницей, что здесь к полу прижимаются не голени и стопы, а область таза и бедра.

7. Выпрямите ноги и отпустите колени. Поочередно переместите руки вперед и прижмите их к полу перед собой. Если отпустить колени одновременно, из-за сильного напряжения в позвоночнике можно упасть на лицо и получить сильный удар. Затем опустите грудную клетку на пол и расслабьтесь.

8. Если вам сложно находится в этом варианте позы, поместите руки на пол перед собой и опустите макушку на стопы (фото 552).

### **Эффект**

В Капотасане (фото 512) происходит вытяжение поясничного отдела позвоночника. В этой позе вытягивается также грудной отдел. Мышцы плеч полностью удлиняются и прорабатываются. Центр тяжести приходится на область пупка, что усиливает приток крови и сохраняет здоровье соответствующих органов. Область живота прижимается к полу, что оказывает массирующее воздействие на абдоминальные органы. Усиливается приток крови к щитовидной, паращитовидной, половым

железам и надпочечникам, благодаря чему умножаются жизненные силы организма. Асана очень полезна при нарушениях в работе мочевого пузыря. Наряду с Кандасаной (фото 471) и Супта Тривикрамасаной (фото 478) Раджакапотасана помогает контролировать сексуальное желание.

### **191. Падангуштха Дханурасана (фото 555). Сорок третья**

Пада означает «стопа», ангуштха – «большой палец ноги», а дхану – «лук». Это усложненная вариация Дханурасаны (фото 63). Выполняется в три этапа.

#### **Техника**

1. Лягте на живот.
2. Опустите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки. Как следует прижмите их к полу, а затем выпрямите в локтях и одновременно поднимите голову и корпус, как вы это делали в Бхуджангасане I (фото 73). Согните ноги в коленях и поднимите стопы вверх. На выдохе приведите голову и стопы друг к другу, стараясь дотянуться ими друг до друга (фото 552).



553



554

3. Расположите одну стопу над другой. Переместите вес тела на одну руку, а другую оторвите от пола. Сделайте быстрый глубокий выдох и одновременно заведите поднятую руку за голову, вытяните ее от плечевого сустава и захватите пальцы ноги (фото 553). Оторвите другую руку от пола

и на выдохе также захватите пальцы. Не ослабляйте хват. Крепко держите большой палец правой ноги правой рукой, а большой палец левой ноги – левой (фото 554). Сделайте несколько вдохов.

4. Держите стопы крепко, иначе они соскользнут с рук. С выдохом вытяните ноги и руки как можно выше над головой. Постарайтесь выпрямить руки в локтях. Это первый этап позы (фото 555). Задержитесь в этом положении на 10 секунд.

5. Не выпуская большие пальцы ног, согните руки в локтях и опустите стопы вниз так, чтобы пятки оказались на голове. Постепенно усиливайте вытяжение так, чтобы пятки опустились сначала на лоб, затем на область глаз и в конце концов на губы (фото 556). Это второй этап позы. Задержитесь в нем на несколько секунд.



555

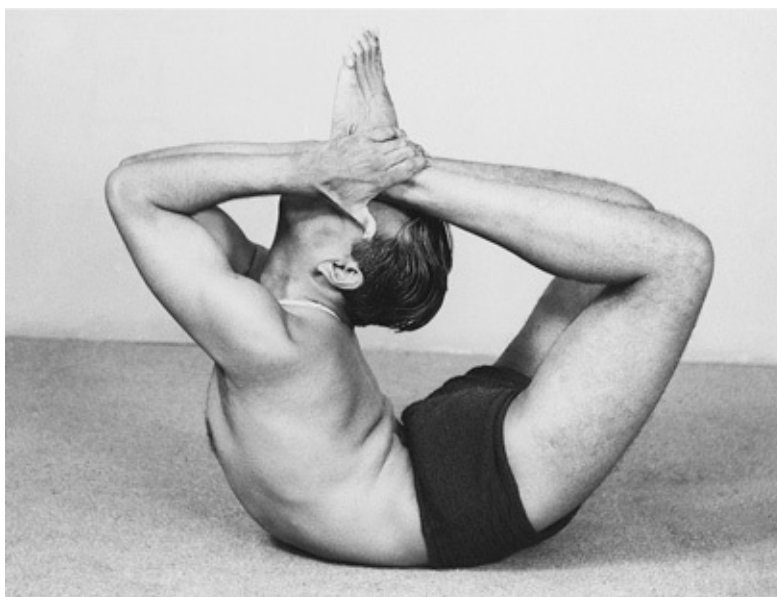
6. Не выпуская большие пальцы ног, опускайте стопы ниже до тех пор, пока они не коснутся внешних сторон плеч (фото 557). Это третий этап позы. Оставайтесь в нем несколько секунд.

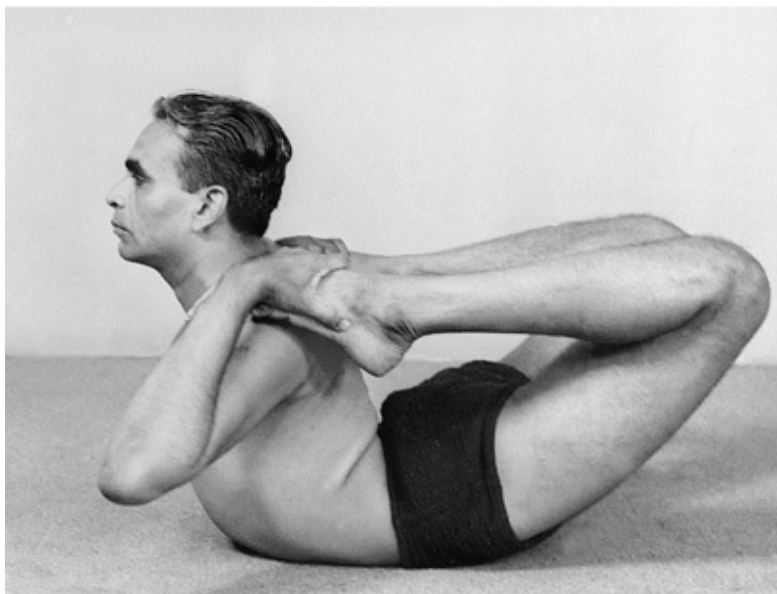
7. Сделайте выдох и вытяните руки и ноги вверх. Поочередно отпустите ноги и сразу же опустите руки на пол, иначе рискуете удариться лицом. Затем опуститесь на пол и расслабьтесь.

8. Из-за вытяжения шеи, плеч, грудной клетки и спины, а также из-за давления живота в пол дыхание станет очень частым и затрудненным. Старайтесь сохранять нормальный ритм дыхания на каждом этапе выполнения позы.

### **Эффект**

Асана оказывает полезное воздействие буквально на каждый позвонок. Все тело вытягивается и становится более эластичным. Центр тяжести полностью приходится на область живота в районе пупка, и благодаря давлению на брюшную аорту происходит усиленная циркуляция крови вокруг органов брюшной полости. Это улучшает пищеварение и сохраняет органам здоровье. В асане хорошо вытягивается область лопаток, что избавляет от тугоподвижности плеч. Но наиболее значительный эффект позы заключается в том, что на каждом этапе ее выполнения ум остается спокойным и пассивным. Благодаря Падангуштха Дханурасане тело будет молодым и подтянутым, а ум – бодрым и чистым.





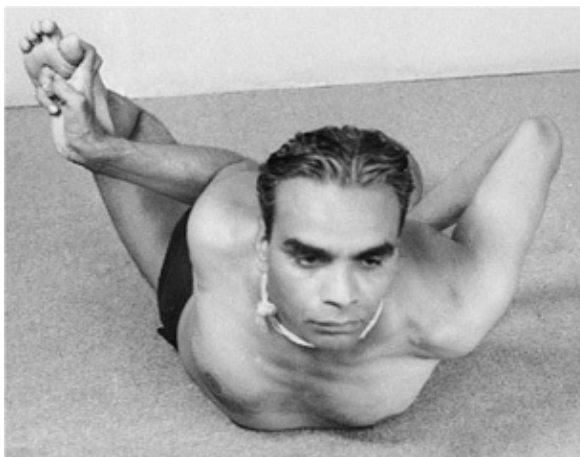
557

### **192. Гхерандасана I (фото 561 и 562). Сорок четвертая**

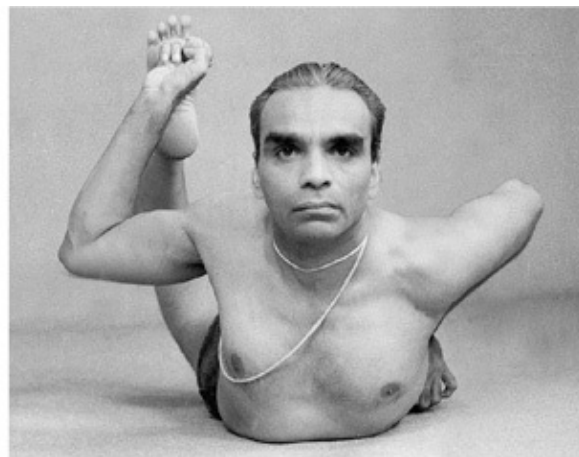
Асана посвящена мудрецу Гхеранде, автору «Гхеранда-самхиты». Это комбинация Бхекасаны (фото 100) и Падангуштха Дханурасаны (фото 555): рука и нога одной стороны находятся в положении первой, а другой – в положении второй позы.

#### ***Техника***

1. Лягте на живот.



558

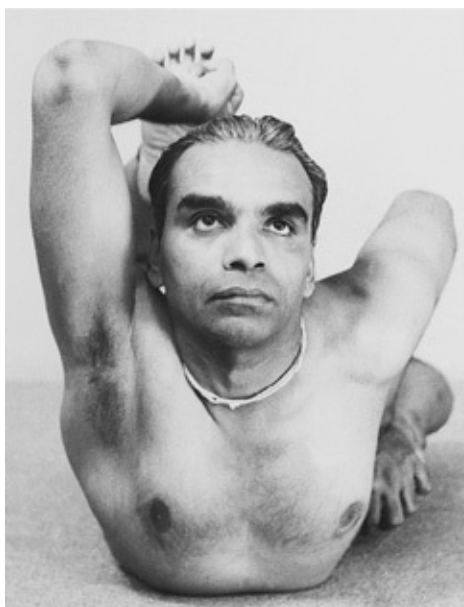


559

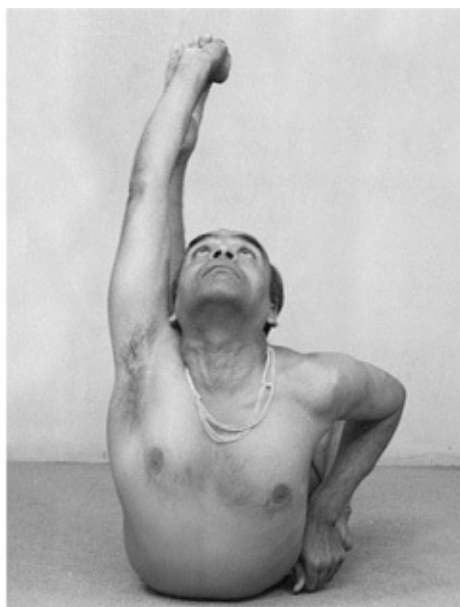
2. С выдохом согните левую ногу в колене и приведите стопу к левой части таза.

3. Захватите левую подошву левой рукой. Сделайте несколько вдохов. Разверните левую руку так, чтобы ладонь прижалась к верхней части левой стопы, а пальцы руки и ноги были направлены к голове.

4. С выдохом толкните левую стопу левой рукой вниз, приведя подошву и пятку ближе к полу. Оторвите от пола голову и грудную клетку. Таким образом, левая рука и левая нога находятся в Бхекасанае (фото 100). Сделайте несколько вдохов.



560



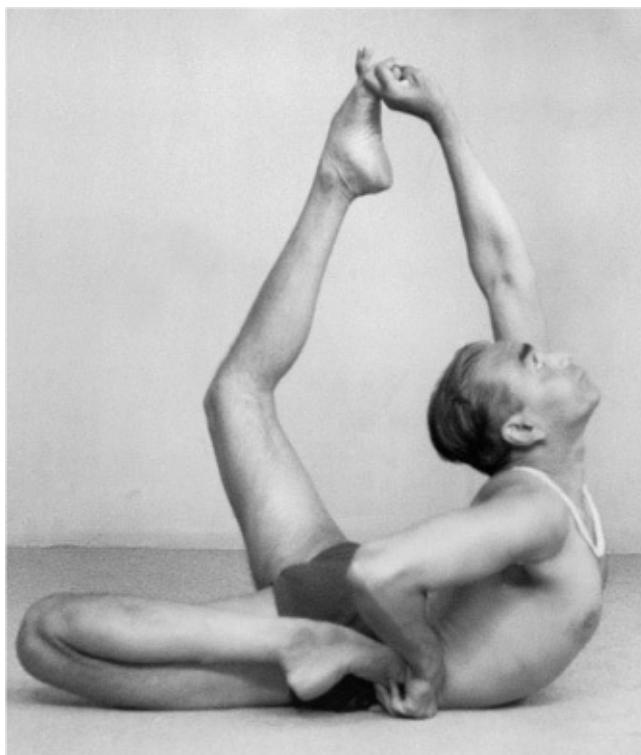
561

5. Согните правую ногу в колене и захватите большой палец правой

ноги правой рукой (фото 558). Разверните правый локоть и плечо (фото 559) и вытяните правую руку и правую ногу вверх (фото 560). Сделайте несколько вдохов.

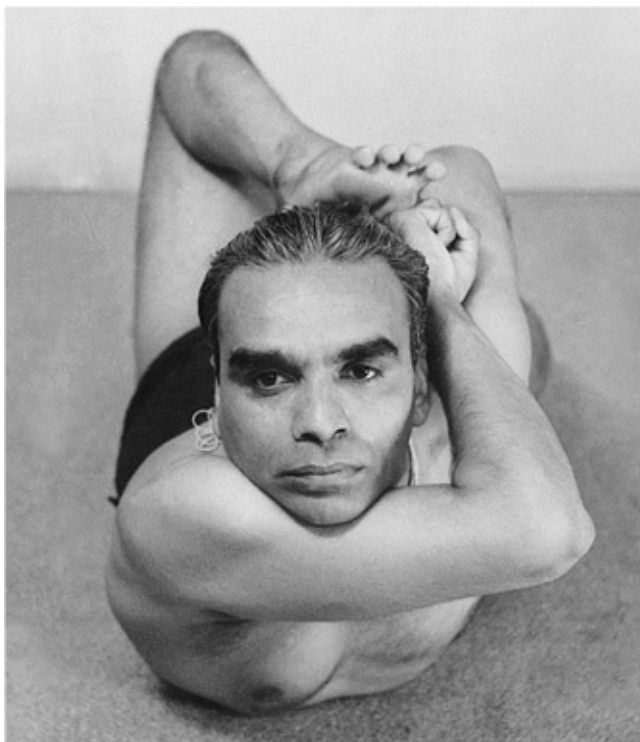
6. С выдохом, не отпуская большой палец правой ноги, поднимите правую руку и правую ногу вертикально вверх (фото 561 и 562). Таким образом, правая рука и правая нога находятся в Падангуштха Дханурасане (фото 555)

7. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Из-за давления области живота на пол дыхание участится.



562

8. На выдохе вытяните шею и заведите голову назад. Согните правый локоть и правое колено и опускайте правую ногу вниз до тех пор, пока стопа не прижмется к левому плечу (фото 563).



563

9. Пребывайте в позе несколько секунд.
10. На выдохе вернитесь в положение, описанное в п. 6 (фото 561).
11. Отпустите стопы, вытяните ноги вдоль пола, опустите голову и грудную клетку. Расслабьтесь.
12. Повторите асану в другую сторону. На этот раз приведите правую руку и правую ногу в положение Бхекасаны, а левую руку и левую ногу – Падангуштха Дханурасаны. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны. Следуйте инструкции, описанной выше, читая «правое» как «левое», и наоборот.

### **193. Гхерандасана II (фото 564 и 565). Сорок шестая**

В этой вариации одна рука и нога находятся в Баддха Падмасане (фото 118), а другая рука и нога – в Падангуштха Дханурасане (фото 555).

#### ***Техника***

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой (фото 77). Поместите



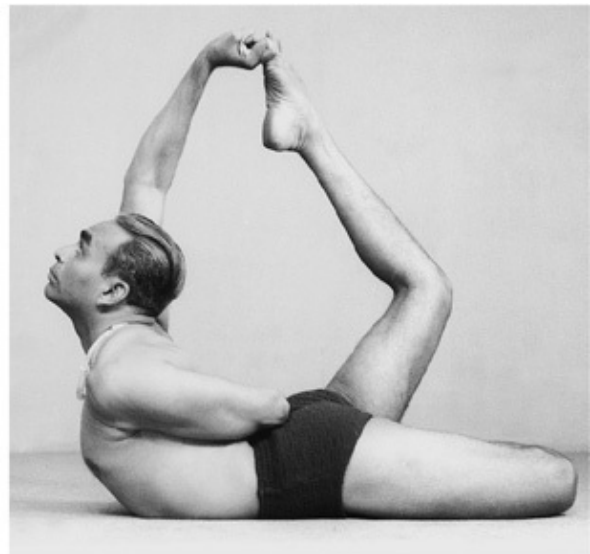
правую стопу в основании левого бедра, отклонитесь назад и ложитесь на спину.

2. Не смещая правую стопу, перекатитесь на живот. На выдохе заведите правую руку назад от плечевого сустава и захватите большой палец правой ноги. Таким образом, правая рука и нога находятся в Баддха Падмасане (фото 118). Сделайте несколько вдохов. Затем оторвите от пола голову и грудную клетку.

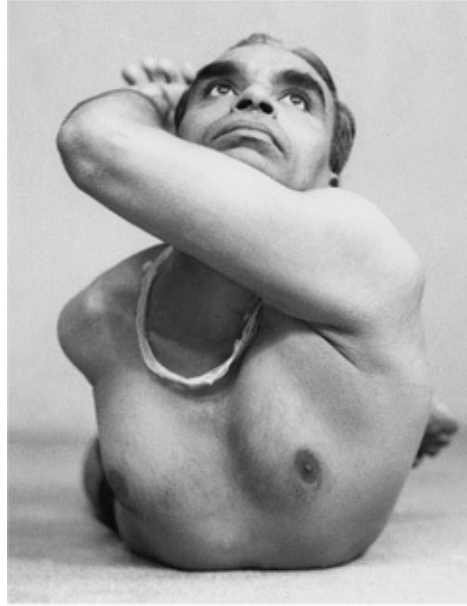
3. С выдохом согните левую ногу в колене и захватите левой рукой большой палец левой ноги. Разверните левую руку и плечо. Не отпуская большой палец, поднимите левую руку и ногу в Падангуштха Дханурасану (фото 564 и 565).



564



565



566

4. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Из-за давления живота в пол дыхание станет частым и затрудненным.

5. На выдохе вытяните шею и заведите голову назад. Согните левый локоть и левое колено и опускайте левую ногу вниз до тех пор, пока стопа не прижмется к правому плечу (фото 566).

6. Оставайтесь в позе несколько секунд. Из-за давления на живот и сокращения этой области дыхание будет затрудненным.

7. С выдохом вернитесь в положение, описанное в п. 3 (фото 564).

8. Отпустите стопы, выпрямите ноги и опустите их на пол, одновременно опустив голову и грудную клетку. Расслабьтесь.

9. Повторите асану в другую сторону. На этот раз приведите левую руку и левую ногу в положение Баддха Падмасаны, а правую руку и правую ногу – Падангуштха Дханурасаны. Выполняйте асану равное количество времени в обе стороны. Следуйте инструкции, описанной выше, читая «правое» как «левое», и наоборот.

### **Эффект**

Асана оказывает полезное воздействие буквально на каждый позвонок. Все тело вытягивается и становится более эластичным. Центр тяжести полностью приходится на область живота в районе пупка, и благодаря давлению на брюшную аорту происходит усиленная циркуляция крови

вокруг органов брюшной полости. Это улучшает пищеварение и сохраняет органам здоровье. В асане хорошо вытягивается область лопаток, что избавляет от тугоподвижности плечевых суставов. Кроме того, асана укрепляет колени и избавляет от болей в коленных суставах при ревматизме и подагре. Благодаря давлению рук на стопы линия подъема стопы корректируется, что избавляет от плоскостопия. Позиция укрепляет лодыжки, облегчает боли в пятках и помогает избавиться от пяточных шпор.

#### **194. Капинджаласана (фото 567). Сорок третья**

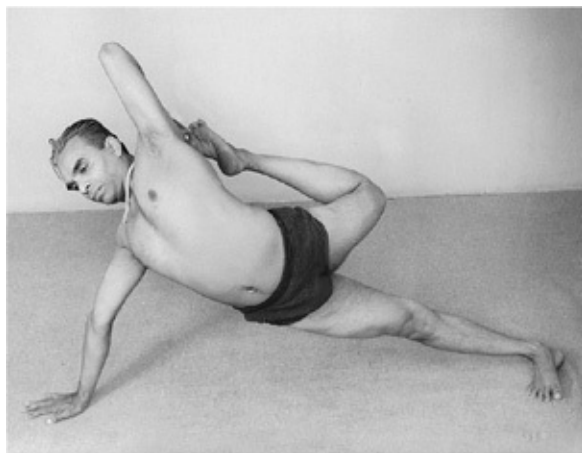
Капинджала – это разновидность куropатки, птица чатака, которая, по преданию, питается дождевыми каплями и росой.

Это довольно сложная комбинация Васиштхасаны (фото 398) и Падангуштха Дханурасаны (фото 555).

#### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Наклонитесь вперед, опустите ладони на пол и шагните ногами назад на расстояние 120–150 см, как если бы собирались войти в Адхо Мукха Шванасану (фото 75).

2. Развернитесь вправо и балансируйте на правой ладони и правой стопе. При этом внешняя сторона правой стопы должна полностью прижиматься к полу.



567

3. Расположите левую стопу на правой, опустите левую ладонь на левое бедро. Сохраняйте равновесие в этом положении, удерживая тело неподвижным (фото 396). Таким образом, правая сторона тела находится в Васиштхасане.

4. С выдохом согните левую ногу в колене и крепко захватите большой палец левой ноги, зажав его между большим, указательным и средним пальцами.

5. Разверните левый локоть и плечо. Не отпуская большой палец левой ноги, вытяните левую руку и ногу назад так, чтобы их положение напоминало лук (фото 567). Таким образом, левая рука и левая нога находятся в Падангуштха Дханурасане.

6. Балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд. Следите за тем, чтобы правая рука и нога оставались твердыми и неподвижными, и не ослабляйте захват большого пальца левой ноги. Из-за полного вытяжения позвоночника, грудной клетки, шеи и плеч, а также из-за сокращения области живота дыхание станет затрудненным.

7. Отпустите большой палец левой ноги, выпрямите левую ногу в колене и опустите левую стопу на правую, а левую руку разместите на левом бедре. Прижмите к полу ладони и стопы, как описано в п. 1. Затем повторите асану в другую сторону. На этот раз левая сторона тела будет находиться в Васиштхасане (фото 398), а правая – в Падангуштха Дханурасане. Выполняйте позу равное количество времени в обе стороны. Следуйте инструкции, описанной выше, читая «правое» как «левое», и наоборот.

### **Эффект**

В позе укрепляются запястья и вытягивается область лопаток, что избавляет от тугоподвижности плечевых суставов. Асана оказывает полезное воздействие буквально на каждый позвонок и разрабатывает мышцы ног. Грудная клетка полностью раскрывается, а мышцы живота укрепляются. Поза помогает держать в тонусе все тело.

### **195. Ширша Падасана (фото 570). Сорок вторая**

Ширша означает «голова», а пада – «стопа». Это наиболее сложный из всех прогибов назад, который выполняется в стойке на голове (фото 190).

Чтобы войти в позу, необходимо, стоя в Ширшасане, опустить стопы вниз и прижать пятки к задней поверхности шеи, а затем захватить большие пальцы ног и коснуться ими затылка.

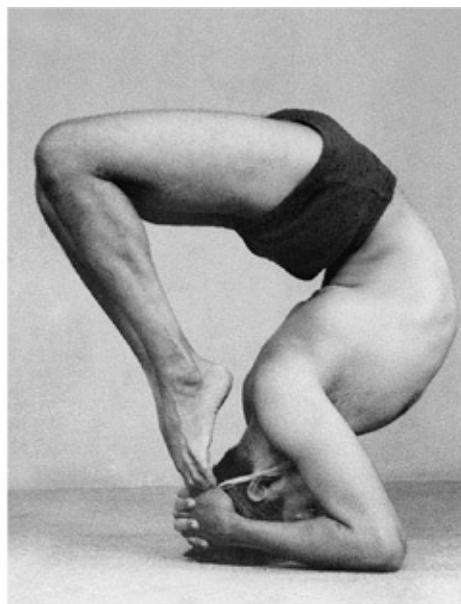
### *Техника*

1. Расстелите коврик на полу, встаньте перед ним на колени и войдите в Саламба Ширшасану I (фото 190).

2. Согните ноги в коленях и опустите их вниз за спиной (фото 517 и 518). С выдохом вытяните позвоночник и сократите мышцы ягодиц. Подайте тело назад, опустите бедра (фото 568) и стопы и поставьте пальцы ног на затылок (фото 569). Не смещая локти, слегка оторвите запястья от пола. Не ослабляя переплет пальцев рук, захватите большие пальцы ног (фото 570). Направьте грудную клетку вперед. Оставайтесь в позе как можно дольше.



568

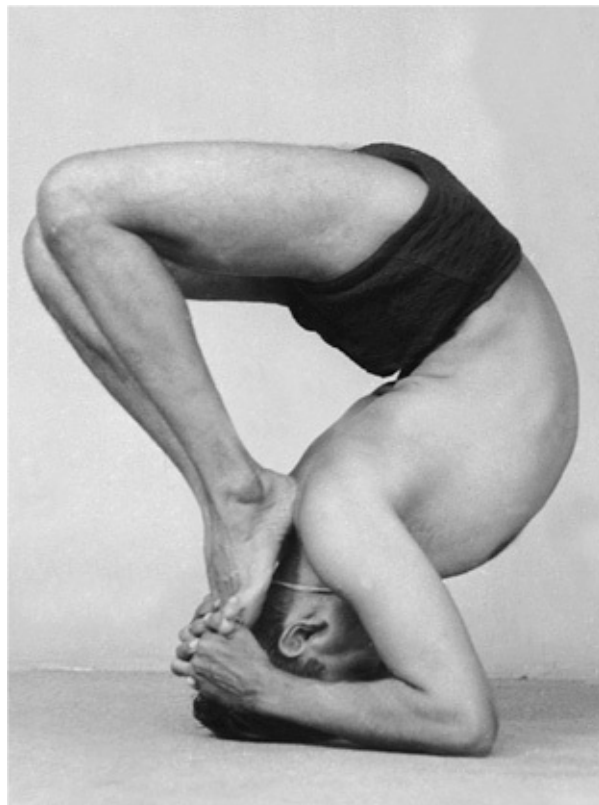


569

3. В остальных прогибах назад для вытяжения позвоночника существует некоторая опора. В данном случае, чтобы достичь нужного прогиба, необходимо приводить его в движение без какой-либо опоры.

4. Поскольку позвоночник, грудная клетка, плечи и шея полностью вытягиваются, а область живота сокращается, довольно сложно сохранить в позе нормальный ритм дыхания. Вернитесь в Ширшасану I (фото 190) и

опустите ноги на пол. Расслабьтесь или войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).



570

### **Эффект**

В дополнение к эффекту Ширшасаны I (фото 190) поза благотворно воздействует буквально на каждый позвонок. Благодаря усиленному притоку крови к позвоночнику нервные окончания остаются здоровыми. Вытяжение также стимулирует работу органов брюшной полости.

### **196. Ганда Бхерундасана (фото 580 и 581). Сорок шестая**

Ганда означает «щека», «боковая часть лица, включая висок». Бхерунда означает «чудовищный», «ужасный». Этим словом также обозначают одну из разновидность птиц. Этот сложный прогиб назад описывается в два этапа.

## *Техника*

1. Лягте на живот на сложенное одеяло и вытяните руки назад. Вытяните шею и прижмите подбородок к одеялу, иначе вы поцарапаете его о пол.

2. Согните руки в локтях и опустите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки так, чтобы пальцы смотрели в сторону головы. Согните ноги в коленях и продвиньте стопы к грудной клетке, слегка оторвав ее от пола (фото 571).

3. С выдохом прижмите ладони к полу, оттолкнитесь ногами и вытяните их вверх (фото 572). В этом положении к одеялу прижимаются подбородок, шея, ладони и область верхних ребер.

4. Переместите вес тела на шею и подбородок, согните ноги в коленях (фото 573) и опустите стопы на голову (фото 574). Сделайте несколько вдохов.

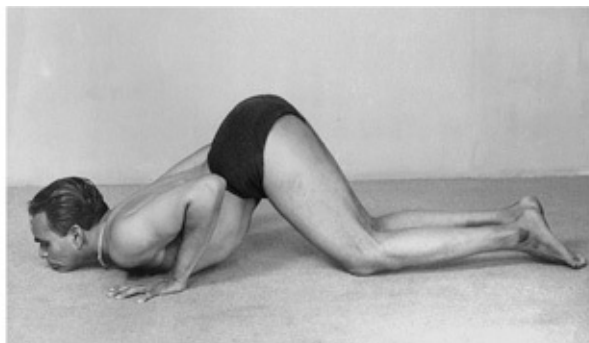
5. На выдохе опустите ноги ниже, расположив их перед головой (фото 575).

6. Оторвите ладони от пола, отведите руки от плеч в стороны, поочередно приведите их вперед и захватите стопы (фото 576 и 577). Сделайте два вдоха.

7. С выдохом приводите стопы к полу, вытягивая их вдоль щек и висков (фото 578). Пятки должны коснуться плеч. Затем прижмите большие пальцы ног к полу запястьями и предплечьями (фото 579).

8. Переплетите пальцы рук и, прижав верхние части стоп запястьями к полу, опустите ладони на пол (фото 580). Это первый этап.

9. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд. Из-за интенсивного вытяжения позвоночника и сокращения области живота, дыхание станет очень частым и затрудненным. Не задерживайте дыхания.



571



572



573



574



575

10. Вытяните руки в стороны, словно крылья, и балансируйте в этом положении в течение нескольких секунд (фото 581). Это второй этап, более сложный, чем предыдущий.





576



577



578



579

11. Опустите ладони на пол, перекатитесь через подбородок (фото 582 и 583) и перейдите в Урдхва Дханурасану (фото 486). Из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1) или выполните Випарита Чакрасану (фото 488–499).



580



581



582



583

### ***Эффект***

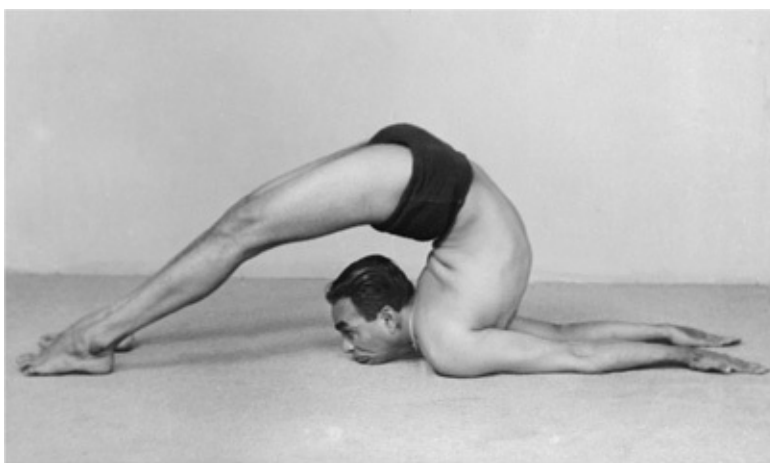
Асана не только приводит в тонус позвоночник и органы брюшной полости, но и стимулирует нервные центры Муладхара (тазового), Свадхиштхана (подчревного) и Вишуддхи чакр (глоточного сплетения) вместе с расположенными в этих областях железами внутренней секреции. Благодаря усиленному притоку крови к этим железам улучшается их работа, и увеличиваются жизненные силы организма.

### 197. Випарита Шалабхасана (фото 584). Сорок восьмая

Випарита означает «перевернутый», «обратный», «противоположный». Шалабха – это «саранча». В этой позе происходит более интенсивное вытяжение, чем в Ганда Бхерундасане (фото 580 и 581), а движение в ней обратно движению в Халасане (фото 241).

#### *Техника*

1. Лягте на живот на сложенное одеяло. Вытяните шею и прижмите подбородок к одеялу, чтобы не поранить его о пол.
2. Согните руки в локтях и опустите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки так, чтобы пальцы смотрели в сторону головы.
3. С выдохом согните ноги, приподнимите колени и приведите стопы к грудной клетке, слегка оторвав ее от пола (фото 571).



584

4. Сделайте несколько вдохов. С выдохом оттолкнитесь ногами от пола и вытяните их вверх. Удлините все тело и сбалансируйте в этом положении (фото 572), смещая вес тела на подбородок, шею, плечи, локти и запястья. Старайтесь дышать в нормальном ритме.
5. На выдохе согните ноги в коленях (фото 573) и опустите их вниз. Заведите стопы за голову и опустите большие пальцы ног на пол (фото 582). Потянитесь стопами как можно дальше от головы и постарайтесь максимально выпрямить ноги в коленях. Вытяните руки назад и прижмите ладони к полу (фото 584).

6. Выполняйте асану в течение нескольких секунд. Очевидно, что ее окончательный вариант – Халасана (фото 241) наоборот. Из-за интенсивного вытяжения позвоночника и давления на область живота дыхание станет очень частым и затрудненным, поэтому старайтесь не задерживать его.

7. Согните локти и отведите руки друг от друга. Приведите ладони к плечам и прижмите их к полу. Согните ноги в коленях и приведите стопы ближе к голове (фото 582). Перекатитесь через подбородок (фото 583) и войдите в Урдхва Дханурасану (фото 486). Поднимитесь в Тадасану (фото 1) или на выдохе приступите к выполнению Випарита Чакрасаны (фото 488–499). Затем расслабьтесь.

### **Эффект**

Эффект от асаны аналогичен воздействию Ганда Бхерундасаны (фото 580 и 581). Задача этих поз – пробудить божественную космическую энергию кундалини, которую олицетворяет свернутая в кольца змея, спящая в нижнем нервном центре в основании позвоночника. Чтобы пробудить эту энергию и направить ее по позвоночнику вверх к мозгу (к сахасраре – тысячелепестковому лотосу в верхнем мозговом центре), йог предпринимает сознательное усилие. Чтобы избавиться от бремени мирского, он сосредотачивается на божественном источнике энергии и сублимирует свое эго. «Как реки впадают в море, утрачивая имя свое и форму свою, так мудрец, избавленный от имени и формы, достигает Высшего Существа, Излучающего Свет, Бесконечного».

### **198. Тирианг Мукхоттанасана (фото 586). Шестидесятая**

Тирианг означает «косой», «горизонтальный», «перевернутый». Мукха – «лицо». Это слово также означает «главный», «ведущий». Уттана – это «интенсивное вытяжение». В этом прогибе назад голова заводится назад, а руки ноги и корпус интенсивно вытягиваются.

### **Техника**

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Расставьте ноги на ширину 30 см и

поместите ладони на бедра.

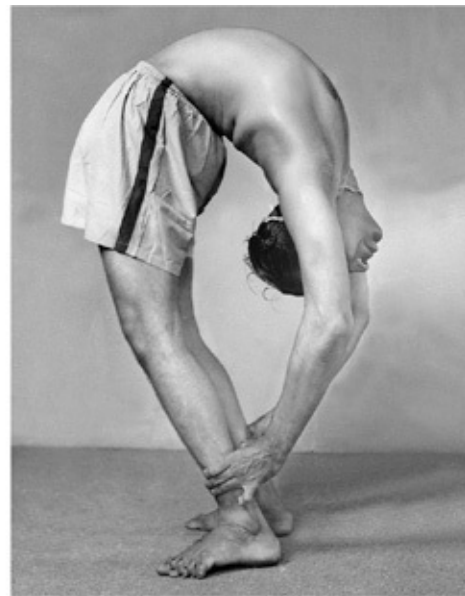
2. Слегка подайте таз вперед (фото 483). На выдохе прогнитесь назад так, чтобы вес тела переместился на бедра и стопы (фото 484).

3. Заведите руки за голову и направьте их к полу (фото 485). Затем сразу же выпрямите руки в локтях и прижмите ладони к полу. Таким образом, вы вошли в Урдхва Дханурасану (фото 486).

4. Не смещая пятки, слегка расставьте пальцы ног в стороны так, чтобы стопы были не параллельны, а находились под углом друг к другу.



585



586

5. С выдохом потянитесь корпусом как можно выше к потолку. Начните приводить ладони все ближе и ближе к стопам. Потянитесь головой и шеей как можно дальше назад и коснитесь ладонями стоп (фото 585). Из-за интенсивного вытяжения области живота, грудной клетки и спины дыхание станет затрудненным и частым. Сделайте несколько вдохов.

6. Сделайте глубокий выдох. Поочередно оторвите ладони от пола и захватите голени прямо над лодыжками (фото 586). Заверните пальцы ног внутрь и сбалансируйте в этом положении. Это окончательный вариант позы. Оставайтесь в нем как можно дольше. Затем поочередно опустите руки на пол, вернитесь в Урдхва Дханурасану (фото 486), а из нее поднимитесь в Тадасану (фото 1). Освоив позу, можно подниматься в Тадасану, минуя Урдхва Дханурасану.

Эта сложная асана укрепляет ноги, заряжает жизнью позвоночник и органы брюшной полости. Грудная клетка и плечи полностью вытягиваются. Кроме того, происходит усиленный приток крови к области таза, что оказывает благотворное воздействие на соответствующие органы.

### **199. Натараджасана (фото 590, 591 и 591а). Сорок восьмая**

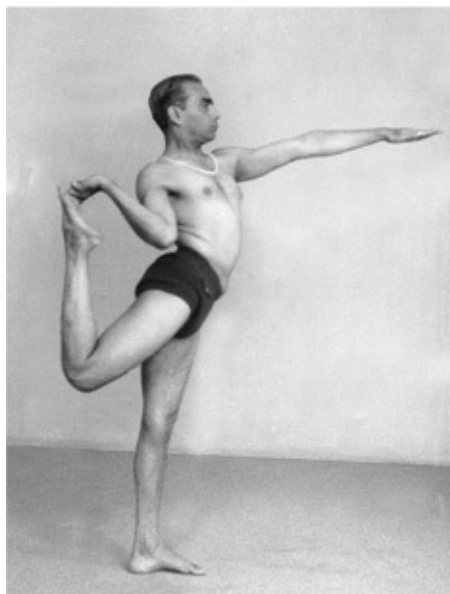
Натараджа (ната – танцор; раджа – господин, царь) – это Царь танца, одна из ипостасей Бога Шивы. Шива – не только Бог мистического покоя, смерти и разрушения. В своем гималайском жилище на горе Кайлаш и в своем южном доме, храме Чидамбараме, Шива пляшет. Он создал больше сотни танцев – как спокойных и грациозных, так и грозно устрашающих. Самый известный из свирепых танцев – Тандава, космический танец разрушения, в котором Шива, разъярившись на своего тестя Дакшу за смерть Сати, своей возлюбленной супруги, отбивает дикий ритм в окружении слуг, убивает Дакшу и угрожает вселенной. Шиву, как Бога танца, изображают прекраснейшие индийские скульптуры и бронзовые южноиндийские статуэтки.

Эта сложная и красивая поза посвящена Шиве, Царю танца, который также считается основоположником йоги.

#### ***Техника***

1. Встаньте в Тадасану (фото 1). Вытяните левую руку перед собой параллельно полу.

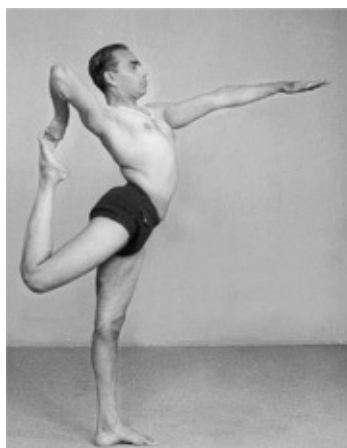
2. Согните правую ногу в колене и поднимите правую стопу. Захватите большой палец правой ноги большим, указательным и средним пальцами правой руки. Согните правое колено, поднимите ногу вверх и отведите ее назад (фото 587).



587

3. Оберните пальцы правой руки вокруг большого пальца правой ноги. Одновременно разверните левый локоть и плечо и вытяните правую руку за головой, не отпуская большой палец правой ноги (фото 588). Вытяните правую руку и ногу еще выше – так, чтобы они оказались в форме лука за спиной (фото 589). В этом положении правое бедро будет параллельно, а голень – перпендикулярна полу (фото 590 и 591).

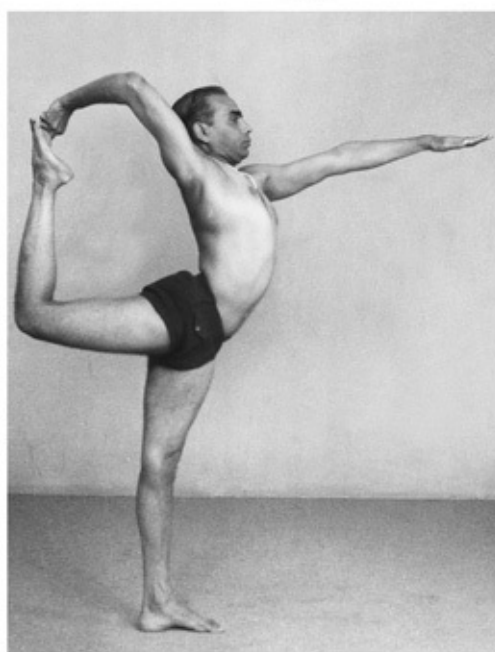
4. Выровняйте левую руку на одном уровне с плечевым суставом; вытягивайте ее пальцами от себя.



588



589



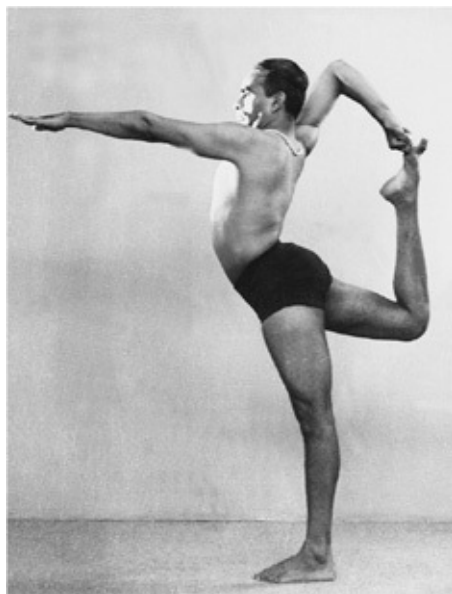
590

5. Подтяните вверх коленную чашечку левой ноги и следите за тем, чтобы левая нога оставалась крепкой и была перпендикулярна полу.

6. Балансируйте в этом положении 10–15 секунд. Дышите глубоко и равномерно.

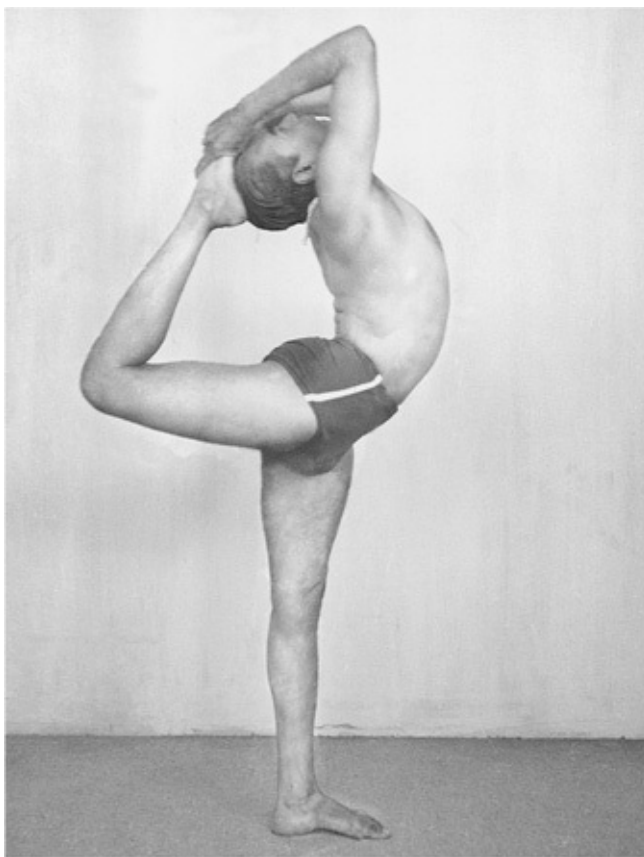
7. Отпустите правую стопу, опустите руки вдоль корпуса и встаньте в Тадасану (фото 1). Повторите позу в другую сторону, задержавшись в ней на то же количество времени. На этот раз захватите левой рукой большой палец левой ноги, вытяните правую руку перед собой и балансируйте на правой ноге.





591

8. Опытные ученики могут захватить стопу обеими руками, опустить на нее голову и балансировать в этом положении (фото 591а).



591a

## ***Эффект***

Эта непростая поза на баланс развивает чувство равновесия и формирует красивую осанку. Она укрепляет мышцы ног, полностью раскрывает грудную клетку и расширяет диапазон движения лопаток. Кроме того, асана оказывает полезное воздействие буквально на каждый позвонок.

## **200. Шавасана (также Мритасана) (фото 592)**

Шава, или мрита, означает «труп». В этой асане практикующий напоминает мертвеца. Когда человек уходит из жизни, тело становится неподвижным. Оставаясь неподвижным в течение какого-то времени и сохраняя ум спокойным в состоянии полного осознания, мы учимся расслабляться. Это сознательное расслабление освежает тело и ум и придает им новые силы. Однако достичь ментального спокойствия гораздо сложнее, чем обездвижить свое тело. Поэтому эта на первый взгляд легкая поза на самом деле – одна из самых сложных.

## ***Техника***

1. Лягте на спину и примите позу покойника. Отведите руки слегка в стороны от бедер, развернув их ладонями вверх.
2. Закройте глаза. По возможности положите на глаза сложенный вчетверо небольшой кусок черной материи. Соедините пятки и разведите пальцы ног.



592

3. Сначала просто глубоко дышите. По мере выполнения позы дыхание станет более тонким и замедленным, и ни одно резкое движение не нарушит спокойствия всего тела.

4. Сосредоточьтесь на глубоких тонких выдохах, при которых тепло дыхания не касается ноздрей.

5. Не сжимайте челюсти, отпустите и расслабьте нижнюю челюсть. Не напрягайте язык и постарайтесь расслабить даже зрачки.

6. Полностью расслабьтесь и делайте медленные выдохи.

7. Если ум блуждает, делайте паузы после каждого медленного выдоха, но при этом старайтесь не напрягаться.

8. Оставайтесь в асане в течение 15–20 минут.

9. Новички могут засыпать в позе. Постепенно, по мере того как нервная система будет становиться пассивной, вы сможете полностью расслабиться и восстановиться. При глубоком расслаблении можно почувствовать, как энергия течет от затылка к пяткам, но не наоборот. Кроме того, возникает ощущение, будто тело удлинилось.

### **Эффект**

В «Хатха-йога-прадипике» (I, 320) сказано: «Лежать на спине во всю длину тела подобно трупу – это Шавасана. Она устраняет усталость, которая появляется после других асан, и успокаивает ум».

Мритасана описывается в «Гхеранда-самхите» (II, 11): «Лежать плашмя на земле, словно покойник, – это Мритасана. Она побеждает усталость и умиряет тревожный ум».

«Ум – повелитель индрий (органов чувств); прана (дыхание жизни) – повелитель ума». «Когда происходит полное поглощение ума, такое состояние называют мокшей (окончательным избавлением, освобождением души); когда прана и манас (ум) поглощаются, возникает неопишуемая радость» (Хатха-йога-прадипика, IV, 29 и 30).

Способность укротить прану зависит от состояния нервной системы. Устойчивое, ровное, тонкое и глубокое дыхание и отсутствие резких движений успокаивает нервную систему и ум. Стресс, бич современной цивилизации, сказывается на нервной системе самым пагубным образом, и Шавасана – лучшее противодействие ему.

## Бандхи и Крии

### 201. Уддияна Бандха (фото 593 и 594). Двенадцатая

Уддияна – взлет. Строго говоря, это не асана, а бандха, т. е. ограничение (сдерживание). Как конденсаторы, предохранители и выключатели контролируют поток электричества, так же и бандхи регулируют поток праны (энергии). В этой бандхе прана, или энергия, направляется от нижней части живота к голове. Более детальную информацию о бандхах и пране вы можете найти в части III.

#### *Техника*

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Разведите ноги и стопы в стороны.
3. Наклонитесь немного вперед, слегка сгибая ноги в коленях, и разместите широко раскрытые ладони на середине бедер.
4. Сместите ладони ниже по бедрам до тех пор, пока подбородок не опустится в ямку между ключицами.
5. Сделайте глубокий вдох, а затем – быстрый выдох, чтобы полностью освободить легкие от воздуха.
6. Задержите дыхание. Втяните всю абдоминальную область внутрь, к позвоночнику. Сократите область живота и поднимите ее в направлении к груди, давя ладонями на бедра (фото 593).
7. Сохраняя живот втянутым, переместите ладони с бедер на таз.
8. Выпрямите ноги и спину, сохраняя живот втянутым и удерживая подбородок в ямке между ключицами.
9. Расслабьте мышцы живота, но не теряйте положения головы и подбородка. Если их положение изменится, будет ощущаться напряжение в области сердца.
10. Вдохните медленно и глубоко.
11. Не вдыхайте, выполняя пп. 6–9. Удерживайте положение не дольше 5–10 секунд в зависимости от подготовленности.
12. Сделайте несколько спокойных дыханий и повторите цикл с п. 1 по п. 10. Не рекомендуется выполнять его более 6–8 раз в течение 24 часов. Увеличивать продолжительность выполнения или количество циклов

можно только под руководством опытного учителя.



593



594

13. Циклы должны выполняться только раз в день.

14. Практикуйте только на пустой желудок, после освобождения кишечника и мочевого пузыря.

15. Сначала необходимо освоить Уддияна Бандху в положении стоя, затем – сидя как предварительный шаг к освоению пранаямы.

16. Уддияна Бандха выполняется на выдохе (речака) и задержке дыхания (кумбхака) в различных видах пранаямы, описанных в части III.

### **Эффект**

Эта бандха тонизирует органы брюшной полости, усиливает пищеварительный огонь и выводит токсины из пищеварительного тракта.

## **202. Наули (фото 595 и 596). Шестнадцатая**

Слово «наули» не включено в обычные словари. Уллола, означая «огромную волну» или «поднятие», «вздымание», передает некоторую идею процесса Наули, при котором мышцы и органы абдоминальной области вынуждены направляться в стороны и вертикально в движении вверх. Нау – «лодка», ли – «цепляться», «лечь», «лежать», «прятать» или

«покрывать». Качка в штормовом море некоторым образом передает суть процесса Наули.

Наули – это не асана, это крия (или прием, способ). При ее выполнении надо быть очень внимательным, иначе она может стать причиной множества заболеваний. Эта техника не рекомендуется для практикующего среднего уровня. Перед тем как приступать к практике Наули, освоите Уддияна Бандху, описание которой дано в «Гхеранда-самхите» под именем Лаулики.

<b>Техника</b>
----------------

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Разведите ноги в стороны, слегка согните колени и наклонитесь вперед.
3. Положите ладони с широко разведенными пальцами на бедра.
4. Смещайте ладони вниз по бедрам и опускайте подбородок в ямку между ключицами.
5. Сделайте глубокий вдох, а затем быстрый выдох, освобождая легкие от воздуха.
6. Задержите дыхание. Подтяните весь живот назад к позвоночнику.
7. Вся область между тазом и плавающими ребрами должна оставаться пассивной, чтобы внутри живота создавалось пространство. В то же самое время вытолкните брюшную стенку вперед (фото 595: вид спереди; фото 596: вид сбоку).



595



596

8. Сохраняйте положение от 5 до 10 секунд в зависимости от ваших возможностей.

9. Расслабьте брюшную стенку и вернитесь в позицию, описанную в п. 5.

10. Расслабьте весь живот и сделайте медленный вдох, затем – несколько спокойных дыханий. Повторите цикл с п. 1 по п. 10 восемь раз, но только один раз в течение 24 часов.

11. Практиковать Наули надо на пустой желудок, после того как будут освобождены кишечник и мочевой пузырь.

### ***Эффект***

Укрепляются стенки живота; в остальном воздействие такое же, как в Уддияна Бандхе.



# **Часть III**

## **Пранаяма**

## **Рекомендации и предостережения**

Необходимо внимательно прочесть и усвоить нижеприведенные рекомендации и предостережения, прежде чем начинать осваивать техники пранаямы, описанные далее.

### ***Уровень подготовленности к выполнению пранаямы***

1. Таким же образом, как обучение в аспирантуре зависит от навыков и дисциплины, приобретенных в освоении предмета в процессе обучения в университете, так и для обучения пранаяме необходимы овладение асанами, а также сила и дисциплина, проистекающие из этого.

2. Уровень готовности ученика для освоения техник пранаямы должен быть оценен гуру или опытным учителем, и личное наблюдение учителя необходимо.

3. Пневматические орудия могут прорезать самые твердые скальные породы. В пранаяме йог использует свои легкие как пневматический инструмент. Если этот инструмент не используется правильно, он разрушает обоих – инструмент и человека. То же верно и для пранаямы.

### ***Чистота и пища***

4. Человек не входит в храм с грязным телом и нечистыми мыслями. Чтобы ступить в храм собственного тела, йог следует правилам чистоты.

5. Перед тем как начать практику пранаямы, необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь. Это облегчает выполнение бандх.

6. Заниматься пранаямой желательно на пустой желудок, но, если это сложно, перед практикой можно выпить стакан молока, чашку чая, кофе или какао.

7. Через полчаса после окончания практики можно принять легкую пищу.

### ***Время и место***

8. Лучшее всего практиковать пранаяму ранним утром (предпочтительней до восхода солнца) и после заката. Согласно «Хатха-йога-прадипике» пранаяма должна выполняться 4 раза в день: ранним утром, днем, вечером и в полночь, 80 циклов за раз (II, 11). Но это едва ли возможно в наше динамичное время. Обычному человеку достаточно заниматься пранаямой хотя бы 15 минут в день; 80 циклов оставим для ревностно преданных йоге и интенсивно практикующих.

9. Лучшие сезоны для начала практики пранаямы – весна и осень, когда климат ровный.

10. Пранаяма должна выполняться в чистом, хорошо проветренном, свободном от насекомых помещении. Поскольку шум отвлекает, лучше практиковать в тихие часы.

11. Пранаямой надо заниматься с решимостью и постоянством в одно и то же время, в одном и том же месте и в одной и той же позе. Варьировать можно только типы пранаям: например, если сегодня вы делаете Сурья Бхедана пранаяму, то завтра можно сделать Шитали, а послезавтра – Бхастрику. Нади Шодхана пранаяма должна выполняться каждый день.

<b><i>Поза</i></b>
--------------------

12. Дышать в пранаяме можно только через нос, кроме техник Шитали и Шитакари.

13. Пранаяму лучше выполнять в положении сидя на полу на сложенном одеяле. Лучшие позы – Сиддхасана, Вирасана, Падмасана и Баддха Конасана. Можно использовать и другие положения сидя, если спина в них перпендикулярна полу и сохраняется абсолютно прямой от основания позвоночника до шеи. Однако некоторые виды пранаямы могут выполняться в положении лежа (об этом будет сказано ниже).

14. Следует избегать любого напряжения в мышцах лица, в глазах и ушах, а также в мышцах шеи, в плечах, руках, бедрах и стопах. Бедра и руки необходимо осознанно расслаблять – во время практики они неосознанно напрягаются.

15. Язык должен оставаться пассивным, иначе во рту будет накапливаться слюна. Если это все же происходит, сглатывайте ее перед выдохом (речака), а не во время задержки дыхания (кумбхака).

16. Во время вдоха и задержки дыхания грудная клетка должна расширяться в двух направлениях – вперед и в стороны, но области ниже лопаток и подмышек должны расширяться только вперед.

17. В начале практики могут появляться испарина и дрожь, которые со временем уйдут.

18. Во всех практиках пранаямы, выполняемых из положения сидя, голова должна склоняться вниз от основания шеи так, чтобы подбородок покоился в ямке между ключицами на верхней части грудины. Подбородочный замок (Джаландхара Бандха) должен использоваться всегда – за исключением техник, в описании которых говорится обратное.

19. Необходимо сохранять глаза закрытыми, иначе ум будет отвлекаться на внешние объекты. Кроме того, если глаза открыты, в них будет ощущаться жжение и раздражение.

20. Во время практики пранаямы не должно создаваться никакого напряжения внутри уха.

21. Левую руку удерживайте прямой, тыльная сторона ладони покоится на левом колене. Указательный палец согнут в направлении большого пальца, и его кончик касается кончика большого пальца. Это Джняна Мудра (ее описание – ниже).

22. Правая рука согнута в локте, ладонь удерживается у носа, чтобы регулировать ровный поток дыхания и аккуратно его корректировать. Кончики безымянного пальца и мизинца контролируют левую ноздрю, кончик большого пальца – правую. Подробные детали положения правой ладони даются в технике, приводимой ниже. В некоторых техниках пранаямы обе ладони покоятся на коленях в Джняна Мудре.

23. Когда ребенок учится ходить, его мать внешне спокойна, но ее ум бдителен. Как только ребенок спотыкается, ее тело мгновенно реагирует, чтобы уберечь ребенка от падения. Так же и мозг в пранаяме пассивен, но вместе с тем остается бдительным, живым. Как только тело и органы начинают работать неправильно, внимательный мозг посылает предупредительный сигнал. Ухо должно слушать правильный звук дыхания, рука и нос должны осязать и контролировать дыхание, текущее через носовые проходы.

24. Может возникнуть вопрос: а как же концентрироваться на пранаяме, если мозг должен посылать органам чувств предупреждающие сигналы? Художник за работой одновременно подмечает множество деталей – перспективу и композицию, тени и оттенки, передний и задний план, мазки кисти. Музыкант наблюдает за движениями пальцев и музыкальным рисунком, звучанием инструмента и высотой его звука. Хотя художник и музыкант наблюдают и корректируют рабочие моменты, в то же самое время они концентрируются и на работе. Так же и йог – он следит за такими деталями, как время, поза и даже ритм дыхания, он бдителен и

чувствует поток праны внутри себя.

25. Как заботливая мать обучает ребенка ходить, так и осторожный ум йога учит освобождать чувства. Регулярная практика пранаямы освобождает чувства от оков желаний и привязанностей.

26. Выполняя пранаяму, нужно точно оценивать свои возможности и не прыгать выше головы. Предположим, практикующий может ритмично и без усилий делать вдох и выдох по 10 секунд каждый, скажем, в течение 5 минут. Если происходит изменение в ритме, при котором длина вдоха или выдоха сокращается, например, до 7–8 секунд, значит, вы достигли предела своих возможностей. Идти за этот предел – значит перенапрягать легкие и провоцировать развитие множества болезней.

27. Неправильная практика пранаямы подвергает легкие и диафрагму чрезмерному стрессу. Страдает дыхательная, а вместе с ней и нервная системы. Расшатывается самое основание здорового тела и ума. Сильные и напряженные вдохи и выдохи – это неправильное дыхание (за исключением Бхастрики пранаямы).

28. Ровность дыхания – это здоровые нервы, а значит, ровность характера и ума.

29. Сразу после пранаямы нельзя практиковать асаны. Необходим перерыв как минимум час, чтобы нервы, успокоенные пранаямой, были готовы к воздействию асан.

30. Пранаямой можно заниматься через 15 минут после окончания мягкой практики асан.

31. Асаны, которые требуют напряжения, вызывают усталость. Если вы чувствуете, что устали, не занимайтесь пранаямой в положении сидя: вы не сможете удерживать спину вертикально прямой, тело будет дрожать, а ум будет беспокойным. Глубокое дыхание, как в Удджайи, но только выполняемой лежа, снимает усталость.

32. Когда глубина, ровность и длина дыхания больше не могут поддерживаться ритмично, нужно остановиться. Не продолжайте практику дальше. Ритм должен оцениваться по носовому звуку, производимому на вдохе («сссссссссссс») и на выдохе (звук с предыханием «хуууууум»). Если громкость звука уменьшается, остановитесь.

33. Старайтесь достичь одинакового соотношения вдоха (пурака) и выдоха (речака). Например, если в течение цикла дыхания вдох длится 5 секунд, выдох должен быть такой же длины.

34. Самые полезные виды пранаямы для беременных женщин – Удджайи и Нади Шодхана; предпочтительнее выполнять их из положения Баддха Конасаны. Во время беременности дыхание никогда не должно

задерживаться без руководства опытного учителя.

35. После завершения любого вида пранаямы необходимо лечь в Шавасану (фото 592) на 5–10 минут. Ум должен полностью успокоиться, все конечности и органы чувств должны оставаться полностью пассивными, как будто они мертвы. Шавасана после пранаямы освежает как тело, так и ум.

### **Кумбхаки**

36. Все три бандхи – Джаландхара, Уддияна и Мула – должны соблюдаться в кумбхаке (задержке дыхания после полного вдоха или полного выдоха), как об этом сказано ниже. Бандхи – все равно, что предохранительные клапаны, которые должны быть закрыты во время выполнения задержки.

37. Прежде чем браться за изучение антара кумбхаки (задержки после вдоха), необходимо тщательно освоить выполнение вдоха (пурака) и выдоха (речака).

38. Бахья кумбхака (задержка после выдоха) не должна практиковаться до тех пор, пока антара кумбхака не будет выполняться естественно.

39. Во время практики кумбхаки есть тенденция втягивать воздух, а также сжимать и расслаблять диафрагму и органы брюшной полости, чтобы продлить задержку дыхания. Это неосознанные и непреднамеренные действия, нужно быть внимательным, чтобы их избегать.

40. Если вам трудно делать задержку дыхания (кумбхака) после каждого вдоха и выдоха, делайте несколько циклов глубокого дыхания, а потом уже задержку. Например, одна кумбхака выполняется после того, как сделаны три цикла глубокого дыхания. Затем опять делаются три цикла дыхания, после которых выполняется вторая задержка и т. д.

41. Если задержка дыхания нарушает ритм вдоха и выдоха, нужно уменьшить продолжительность кумбхаки.

42. Люди, страдающие заболеваниями ушей или глаз (глаукома, воспаление среднего уха), не должны выполнять задержку дыхания.

43. Иногда на начальном этапе освоения кумбхаки может случаться запор. Это временное явление, с практикой оно уйдет.

44. Норма – 15 дыханий в минуту. Это количество возрастает при проблемах с пищеварением, простуде, повышенной температуре, кашле или когда человек испытывает такие эмоции, как страх, гнев или страсть. При нормальной частоте дыхания человек делает 21 600 вдохов и выдохов в

течение 24 часов. Йог измеряет продолжительность своей жизни количеством не дней, а дыханий. Поскольку пранаяма удлиняет дыхание, занятия ею ведут к долголетию.

45. Постоянная практика пранаямы изменяет мировоззрение и укрощает чувственные стремления к таким мирским удовольствиям, как курение, выпивка и сексуальные излишества.

46. Во время занятий пранаямой чувства направлены внутрь, и в тишине кумбхаки практикующий слышит призыв своего внутреннего голоса: «Смотри внутрь! Источник всего – внутри!» Это готовит ученика к следующей ступени йоги – пратьяхаре, ведущей к освобождению от тирании чувств.

47. Поскольку во время занятий пранаямой глаза закрыты, ход времени отмечают джапой – мысленным повторением священного слова или имени. Такое повторение считается семенем (биджа), сажаемым в ум йога. Это семя растет и подготавливает его к дхьяне – сосредоточению – шестой ступени йоги. В конце концов рождается плод – самадхи, последняя ступень йоги, опыт полного осознания и высшая радость, в которой йог сливается с Творцом Вселенной и чувствует то, что никогда не смог бы выразить, но все-таки не может полностью утаить. Слова бессильны это передать, ум не способен найти нужных слов. Это ощущение покоя выше человеческого понимания.

## **Бандхи, Нади и Чакры**

Чтобы заниматься пранаямой, необходимо иметь понятие о бандхах, нади и чакрах.

Бандха – «связывание», «соединение», «сковывание», «захват». Кроме того, это поза, в которой определенные органы или части тела сжаты и взяты под контроль.

Нади – трубчатый канал в теле, по которому течет энергия.

Чакры – колеса или круги, маховые колеса в структуре человеческого организма.

Для выработки электричества необходимы трансформаторы, проводники, предохранители, выключатели, а также изолированные провода, чтобы переносить энергию к месту назначения. Без этих приборов электроэнергия была бы смертельно опасна. Выполнение пранаямы активизирует течение праны в организме йога, и ему необходимы бандхи, чтобы помешать утечке энергии и помочь ее доставке в нужное место без

вреда для соседних органов. Без бандх прана может быть опасной.

Три основные бандхи, важные для пранаямы, таковы: 1. Джаландхара Бандха; 2. Уддияна Бандха; 3. Мула Бандха.

Первая бандха, которую должен освоить йог, – Джаландхара. Значение слова «джала» – «сеть», «паутина», «решетка» или «ловушка». В Джаландхаре шея и горло сокращены, а подбородок опущен на грудь в ямку между ключицами наверху грудины. Именно эту бандху вы осваиваете, когда делаете Сарвангасану и ее цикл, – при ее выполнении тоже образуется подбородочный замок. Джаландхара Бандха регулирует поступление крови и праны к сердцу, железам в области шеи и головы, и, наконец, к мозгу. Если пранаяму выполнять без Джаландхара Бандхи, сразу ощущается давление в области сердца, за глазными яблоками и в ушной раковине и начинается головокружение. Джаландхара Бандха важна на всех трех стадиях пранаямы: пурake (вдохе), речакe (выдохе) и кумбхакe (задержке дыхания).

Значение слова «уддияна» – «взлет». В процессе Уддияна Бандхи диафрагма поднимается высоко в грудной клетке, а органы брюшной полости втягиваются назад, к позвоночнику. Считается, что Уддияна Бандха заставляет великую птицу Прану взлетать вверх по Сушумна нади, – главному каналу нервной энергии, который расположен внутри меру-данды (позвоночного столба). Считается, что Уддияна – лучшая из бандх, и тот, кто постоянно практикует ее так, как учит гуру или наставник, снова становится молодым. Считается, что она – как лев, который убивает слона по имени Смерть. Эту бандху можно выполнять только во время бахья кумбхаки, следующей за речакой, т. е. в промежутке между полным выдохом и новым вдохом, когда дыхание полностью приостановлено. Она тренирует диафрагму и органы брюшной полости, а впaдина, образуемая при поднятии диафрагмы, мягко массирует мышцы сердца и тонизирует его. Уддияна Бандху ни в коем случае нельзя делать во время антара кумбхаки, т. е. при задержке дыхания между полным вдохом и началом выдоха: это перенапряжет сердце, диафрагму и глазные яблоки.

Слово «мула» значит «корень», «источник», «начало» или «причина», «основание», «фундамент». Мула Бандха – это сокращение области между анусом и мошонкой, которое заставляет апана ваю (нисходящую энергию нижней части живота) течь вверх, чтобы соединиться с прана ваю (энергией в области грудной клетки).

Мула Бандху сначала следует делать во время антара кумбхаки (задержки дыхания после вдоха). Нижняя часть брюшной полости от пупка до ануса прижимается тогда к позвоночнику и подтягивается вверх к



диафрагме, в то время как в Уддияна Бандхе назад к позвоночнику подтягивается и поднимается вверх вся область от ануса до диафрагмы по самую грудь.

Освоить Мула Бандху помогает практика сокращения анального сфинктера (Ашвини Мудра). Ашва – это «лошадь», а мудра – запечатывающая поза, название дано по ассоциации с конем, который испражняется прерывисто. Ее можно разучивать во время выполнения разных асан, особенно – Тадасаны, Ширшасаны, Сарвангасаны, Урдхва Дханурасаны, Уштрасаны и Пашчимоттанасаны.

Считается, что выполнение этих бандх замыкает шестнадцать адхар. Адхара (от корня «дхр» – «поддерживать») – это «опора», «жизненно важная часть». Эти шестнадцать жизненно важных частей тела таковы: большие пальцы рук, лодыжки, колени, бедра, крайняя плоть, детородные органы, пупок, сердце, шея, горло, небо, нос, пространство между бровями, лоб, голова и брахмарандхра (отверстие в темени, через которое улетает душа, оставляя тело).

Осваивать Уддияна Бандху и Мула Бандху самостоятельно, без личного наблюдения опытного гуру или учителя, очень опасно. Неправильное выполнение Уддияна Бандхи вызовет непроизвольное истечение семени и утрату жизненной энергии, а неверная техника Мула Бандхи серьезно ослабит занимающегося и лишит его силы. Но даже правильное выполнение Мула Бандхи таит в себе опасность: она повышает способность удерживать сексуальную силу и может соблазнить на злоупотребление ею. Если ученик поддастся этому искушению, он пропал – все его дремлющие желания пробудятся и станут смертоносными, как змея, разбуженная ударом палки. Овладев тремя бандхами, йог оказывается на распутье. Одна дорога ведет к бхоге – наслаждению мирскими радостями, другая – к йоге, единению с Верховной Душой. Мирские радости очень привлекательны, но йог чувствует больше влечения к их Творцу. Чувства человека открыты вовне, поэтому они притягиваются к вещам и следуют по пути бхоги. Если направление чувств изменить так, чтобы они обратились вовнутрь, они встанут на путь йоги. Чувства йога обращены навстречу Творцу – источнику всего мироздания. Именно когда ученик освоит все три бандхи, руководство гуру особенно необходимо: тогда эта возросшая сила сублимируется для высших и благородных целей. Практикующий становится урдхва-ретусом (от слов «урдхва» – вверх и «ретус» – сперма), т. е. человеком, не растрачивающим попусту половую энергию. Такой человек обретает нравственную и духовную силу, и эта внутренняя сила сияет, как солнце.

Практикуя Мула Бандху, йог стремится достигнуть истинного источника (мула) всего мироздания. Его цель – полное обуздание (бандха) читты, которая включает в себя ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкару).

Человеческое тело само по себе – вселенная в миниатюре. Слово «хатха» состоит из двух слогов: «ха» – «солнце» и «тха» – «луна». Считается, что солнечная и лунная энергии текут соответственно через два главных канала (нади) – Пингалу, который начинается от правой ноздри, и Иду, начинающийся от левой ноздри; они идут вниз, к основанию позвоночника. Пингала – это нади солнца, а Ида – это нади луны. Между ними находится Сушумна – нади огня. Как уже говорилось, Сушумна нади – главный канал нервной энергии, он расположен внутри меру-данды (позвоночного столба). Пингала, Ида и Сушумна пересекаются друг с другом в разных местах. Эти узловые пункты пересечения называются чакрами – центрами управления механизмом тела, которые можно уподобить маховым колесам машины.

Главные чакры таковы. Муладхара чакра (от слов «мула» – «основа», «причина», «источник» и «адхара» – «опора», «жизненно важная часть») находится в области малого таза над анусом; Свадхиштхана чакра (от слов «сва» – «жизненная сила», «душа» и «адхиштхана» – «вместилище», «местопребывание») расположена над детородными органами; Манипурака чакра (от слова «манипура» – «пупок») в пупке; Манас чакра и Сурья чакра (от слов «манас» – «ум» и «сурья» – «солнце») расположены между пупком и сердцем; Анахата чакра (от слова «анахата» – «сердце») в области сердца; Вишуддха чакра (от слова «вишуддха» – «чистый») в области глотки; Аджна чакра (от слова «аджна» – «приказ») в межбровье; Сахасрара чакра, которая называется тысячелепестковым лотосом, расположена в полости мозга; Лалата чакра (от слова «лалата» – «лоб») в верхней части лба.

Возможно, эти чакры соответствуют эндокринным железам, которые снабжают организм гормонами и другими внутренними секретами. Чакры Муладхара и Свадхиштхана, скорее всего, соответствуют половым железам (яичкам, половому члену и предстательной железе – у мужчин; яичникам, матке и влагалищу – у женщин). Между этими двумя чакрами расположен орган деторождения, называемый Камарупа, в честь Камы, Бога страсти и любви. Органам брюшной полости (желудку, селезенке, печени и поджелудочной железе), возможно, соответствует Манипурака чакра. Оба надпочечника можно сопоставить с чакрами Сурья и Манас. Анахата чакра – это сердце и главные кровеносные сосуды вокруг него. Вишуддха чакра – щитовидная и паращитовидная, а также вилочковая железы. Чакры

Аджна, Сахасрара и Лалата, возможно, обозначают мозговое вещество, гипофиз и шишковидную железу.

Согласно тантрическим текстам цель пранаямы – пробуждение в нашем теле кундалини, божественной космической силы. Кундалини символически представляют в виде свернувшейся спящей змеи, скрытой в самом нижнем нервном центре у основания позвоночника в Муладхара чакре. Эту скрытую энергию надо пробудить и заставить двигаться вверх по позвоночнику, пронизывая чакры вплоть до Сахасрары (тысячелепесткового лотоса в голове, нервной сети мозга), чтобы там она соединилась с Верховной Душой. Все это – аллегория огромной жизненной силы, в особенности сексуальной, которая достигается практикой Уддияна Бандхи и Мула Бандхи, описанной выше. Пробуждение кундалини и направление ее вверх – символический способ описания сублимации сексуальной энергии.

## Техники и воздействие

### Пранаямы

#### 203. Удджайи пранаяма (фото 597)

Слог «уд», соединенный с глаголом или существительным, означает «направленный», «движущийся вверх», или «главенство в должности», или «превосходство в положении, степени». Еще одно значение – «дуть» или «расширять», «увеличивать в объеме». Основной смысл – ощущение высоты и силы.

Джайя – значит «покорение», «победа», «триумф» или «успех». С другой стороны, это еще и «ограничение», «обуздание».

Удджайи – это процесс, при котором легкие полностью расширяются, а грудная клетка движется вперед и вверх, как у гордого победителя.

#### *Техника*

1. Сядьте в любую удобную позу, например в Падмасану (фото 104), Сиддхасану (фото 84) или Вирасану (фото 89).

2. Удерживайте спину неподвижно в вертикальной плоскости. Опустите голову к туловищу, подбородок – в ямку между ключицами. Это Джаландхара Бандха.

3. Вытяните руки, положите ладони тыльной стороной на колени. Соедините кончики указательного и большого пальцев, сохраняя остальные пальцы вытянутыми. Такая позиция рук называется Джняна Мудра – символ или печать знания. Указательный палец символизирует душу отдельного человека, а большой – Вселенскую Душу. Объединение двух душ – символ высшего знания.

4. Закройте глаза и обратите взгляд внутрь (фото 597).

5. Сделайте полный выдох.

6. Теперь начинается техника Удджайи.

7. Вдыхайте медленно, равномерно и глубоко, через обе ноздри. Входящий воздух движется по верхнему небу с характерным звуком («ссса»). Это звук должен быть слышен.

8. Заполните легкие полностью. Будьте внимательны, не давайте животу раздуваться в процессе вдоха. (Это правило соблюдайте во всех видах пранаямы.) Такое заполнение легких воздухом называется пурака (вдох).

9. Вся область живота от лобковой кости до грудины должна подтягиваться назад к спине.

10. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Такая задержка называется антара кумбхака. Соблюдайте Мула Бандху, как она была описана выше.



597

11. Выдыхайте медленно и ровно, пока легкие полностью не освободятся от воздуха. Пусть в начале выдоха живот остается втянутым. После 2–3 секунд выдоха медленно и постепенно расслабьте диафрагму. Во время выдоха исходящий воздух должен двигаться вдоль верхнего неба. Легко касаясь неба, воздух создает звук («ха»). Этот выдох называется речака.

12. Перед новым вдохом сделайте секундную паузу. Эта задержка дыхания называется бахья кумбхака.

13. Процесс, описанный в пп. 7–12, составляет один цикл Удджайи пранаямы.

14. Повторяйте циклы в течение 5–10 минут, сохраняя глаза закрытыми.

15. Лягте на пол в Шавасану (фото 592).

16. Удджайи пранаяму можно делать без Джаландхара Бандхи даже во время ходьбы или в положении лежа. И это единственная пранаяма,

которую можно выполнять в любое время дня и ночи.

### **Эффект**

Этот вид пранаямы вентилирует легкие, дает силу, успокаивает нервы и тонизирует все системы организма. Удджайи без кумбхаки, выполняемая из положения лежа, идеально подходит для людей, страдающих повышенным кровяным давлением или заболеваниями сосудов.

### **204. Сурья Бхедана пранаяма (фото 599)**

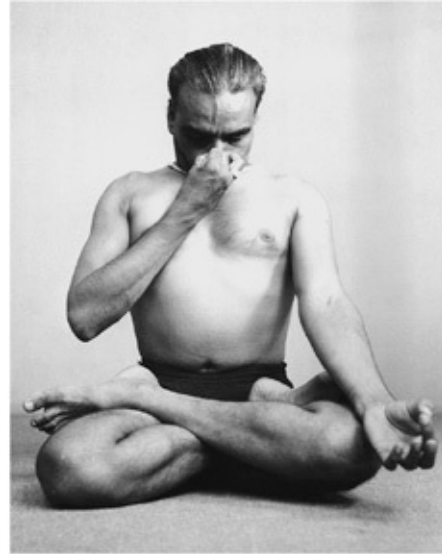
Сурья – солнце. Бхедана состоит из корня «бхид» – пронзать, прорывать, проходить сквозь что-то. Вдох здесь выполняется через правую ноздрю, иначе говоря, прана течет через Пингала или Сурья нади. Затем следует задержка дыхания с последующим выдохом через левую ноздрю – проход Ида нади.

### **Техника**

1. Сядьте в любую удобную позу, например в Падмасану (фото 104), Сиддхасану (фото 84) или Вирасану (фото 89).
2. Удерживайте спину неподвижно в вертикальной плоскости. Опустите голову вниз, подбородок – в ямку между ключицами. Это Джаландхара Бандха.



598



599

3. Вытяните левую руку. Положите левое запястье тыльной стороной на левое колено, левая ладонь в Джняна Мудре (как это описано в п. 3 техники Удджайи).

4. Согните правую руку в локте. Согните указательный и средний пальцы, но пусть они будут пассивными. Безымянный палец и мизинец направьте к большому пальцу (фото 598).

5. Разместите большой палец правой руки на правой части носа прямо под носовой костью, а безымянный палец и мизинец на левой части носа также под носовой костью прямо над изгибом уплотненной ткани ноздрей над верхней челюстью.

6. Надавите безымянным пальцем и мизинцем, чтобы полностью блокировать левую часть носа.

7. Большим пальцем правой руки прижмите уплотненную ткань на правой ноздре таким образом, чтобы внешний край ноздри стал параллельным нижнему краю хряща носовой перегородки.

8. Большой палец правой руки согнут в верхнем суставе, и его кончик размещается под прямым углом к носовой перегородке (фото 599).

9. Вдохните медленно и глубоко, контролируя проем правой ноздри кончиком большого пальца ближе к ногтю. Полностью наполните легкие воздухом (пурака).

10. Затем закройте правую ноздрю. Обе ноздри должны быть полностью заблокированы.

11. Удерживайте дыхание 5 секунд (антара кумбхака), одновременно выполняя Мула Бандху.

12. Сохраняя правую ноздрю полностью заблокированной, частично приоткройте левую ноздрю, и выдыхайте через нее медленно и глубоко (речака).

13. Во время выдоха контролируйте ритмичность потока воздуха из левой ноздри, регулируя давление на нее безымянным пальцем и мизинцем таким образом, чтобы левая ноздря оставалась параллельной носовой перегородке. Осуществляйте давление подушечками пальцев подальше от ногтей.

14. Так завершается один цикл Сурья Бхедана пранаямы. Продолжайте выполнять циклы в течение 5–10 минут, в зависимости от возможностей.

15. Все вдохи в Сурья Бхедане осуществляются через правую ноздрю, а все выдохи – через левую.

16. В течение всего процесса дыхания проход воздуха ощущается кончиками пальцев и носовой мембраной, к которой прилагается давление. Проходящий воздух производит звук, похожий на тот, который мы слышим, когда воздух вырывается из круглой трубки. Этот звук нужно постоянно поддерживать, регулируя давление на ноздри.

17. Глаза, виски, бровные дуги и кожа лба должны оставаться полностью пассивными, без малейшего в них напряжения.

18. Единственная работа ума – наблюдение за звуком проходящего воздуха и поддержанием нужного ритма дыхания.

19. Все вдохи и выдохи должны быть равной длины.

20. Не форсируйте вдохи и выдохи, поддерживайте равномерный и медленный ритм дыхания.

21. Завершив все циклы пранаямы, лягте в Шавасану (фото 592).

### **Эффект**

Поскольку здесь присутствует давление на ноздри, в этой пранаяме легкие вынуждены работать больше, чем в Удджайи пранаяме. Они заполняются воздухом более медленно, равномерно и полно. Сурья Бхедана усиливает пищеварительный огонь, успокаивает и укрепляет нервы и очищает пазухи носа.

*Примечание.* Часто бывает, что проходы ноздрей не одинаковой ширины. В таком случае, необходимо корректировать давление пальцев. Бывает также, что правая ноздря полностью заблокирована, а левая – свободна. Тогда вдох придется делать только через левую ноздрю, а выдох – только через правую. Со временем в результате манипуляций пальцев



правая ноздря может прочиститься, и вдох через нее станет возможным.

### ***Предостережения***

Тем, у кого пониженное давление, эта пранаяма полезна. Люди с повышенным давлением или с проблемами сердца не должны удерживать дыхание после вдоха (антара кумбхака).

### **205. Нади Шодхана пранаяма**

Нади – похожий на артерию или вену трубчатый орган, по которому течет прана (энергия). Нади состоит из трех слоев, как изолированный электрический провод. Самый глубокий слой называется шира, средний слой – дамани, а внешний, как и весь орган, называется нади.

Слово «шодхана» означает «очищение». Нади Шодхана пранаяма – очищение нервов. Небольшой засор в трубе может полностью прекратить подачу воды. Небольшое препятствие внутри нерва может вызвать большой дискомфорт или паралич конечности или органа.

### ***Техника***

1. Следуйте технике Сурья Бхедана пранаямы, как она описана в пп. 1–8.
2. Полностью опустошите легкие через правую ноздрию. Контролируйте проход правой ноздри подушечкой большого пальца правой руки подальше от ногтя.
3. Сделайте медленный, равномерный и глубокий вдох через правую ноздрию, контролируя носовой проход кончиком большого пальца ближе к ногтю. Наполните легкие воздухом (пурака). В течение этого вдоха левая ноздря полностью заблокирована кончиками безымянного пальца и мизинца.
4. После полного вдоха полностью заблокируйте правую ноздрию, давя на нее кончиком большого пальца, и уберите давление безымянного пальца и мизинца с левой ноздри. Разместите их на внешнем крае левой ноздри, чтобы сохранять ее параллельной носовой перегородке. Выдыхайте через левую ноздрию медленно, равномерно и глубоко. Полностью опустошите

легкие. Давление на ноздрю должно осуществляться подушечками безымянного пальца и мизинца подальше от ногтей.

5. После полного выдоха через левую ноздрю измените давление на нее, регулируя положение пальцев – теперь давление осуществляется кончиками безымянного пальца и мизинца ближе к ногтям.

6. Вдыхайте через левую ноздрю медленно, равномерно и глубоко, полностью наполняя легкие (пурака).

7. После полного вдоха через левую ноздрю полностью ее заблокируйте и выдыхайте через правую ноздрю, контролируя давление большого пальца правой руки на правую ноздрю (как это описывалось в п. 2) (речака).

8. Так завершается один цикл Нади Шодхана пранаямы. Далее следуйте такому ритму:

- а) выдох через правую ноздрю;
- б) вдох через правую ноздрю;
- в) выдох через левую ноздрю;
- г) вдох через левую ноздрю;
- д) выдох через правую ноздрю;
- е) вдох через правую ноздрю;
- ж) выдох через левую ноздрю;
- з) вдох через левую ноздрю;
- и) выдох через правую ноздрю;
- к) вдох через правую ноздрю... и т. д.

Стадия а – подготовительная. Первый действительный цикл Нади Шодхана пранаямы начинается со стадии б и заканчивается стадией д. Второй цикл начинается со стадии е и заканчивается стадией и. Стадия к – своего рода наблюдение в качестве меры безопасности, она выполняется после завершения циклов, чтобы предотвратить затрудненность дыхания и нагрузку на сердце.

9. Выполните 8–10 циклов, как описано выше. Для этого может потребоваться 6–8 минут.

10. Длина всех вдохов и выдохов должна быть одинаковой. В начале, скорее всего, их продолжительность не будет равной. Упорно практикуйтесь, пока не будет достигнута равная продолжительность.

11. После этого можно сделать попытку задержки дыхания после вдоха (антара кумбхака), но такая точность достигается только после продолжительной практики.

12. Задержка дыхания не должна сбивать ритм и ровность вдоха и выдоха. Если что-то нарушается, сократите время задержки или

задерживайте дыхание через цикл.

13. Во время задержки после вдоха практикуйте Мула Бандху.

14. Не пытайтесь задерживать дыхание после выдоха (бахья кумбхака, фото 600) до тех пор, пока не освоите задержку после вдоха (антара кумбхака).



600

15. Освоив ее, пробуйте делать бахья кумбхаку, во время которой практикуйте Уддияна Бандху (фото 593, 594) и Мула Бандху.

16. Задержка дыхания, равно как и удлинение вдоха и выдоха, должна осуществляться только под руководством опытного учителя.

17. Завершив все циклы пранаямы, ложитесь в Шавасану (фото 592).

### **Эффект**

Во время Нади Шодхана пранаямы в кровь поступает большее количество кислорода, чем при обычном дыхании. Практикующий чувствует себя бодрым и свежим, его нервы очищены и успокоены. Ум становится спокойным и ясным.

*Примечание.* Первое время тело может покрываться испариной, может возникать дрожь, мышцы бедер и рук часто становятся напряженными. Этому напряжения необходимо избегать.

## **Предостережения**

1. Люди с повышенным давлением и проблемами сердца ни в коем случае не должны выполнять задержки дыхания (кумбхака). Они могут с пользой для себя практиковать Нади Шодхана пранаяму без задержки дыхания.

2. Люди с пониженным кровяным давлением могут выполнять эту пранаяму с задержкой дыхания только после вдоха (антара кумбхака).

## **Пранаямы**

### **206. Бхастрика пранаяма**

Бхастрика означает «кузнечные мехи». В этой пранаяме воздух вдыхается и выдыхается с силой, как в кузнечных мехах, отсюда и название пранаямы.

## **Техника Стадия 1**

1. Выполните шаги 1 и 2, как они описаны в технике Удджайи пранаямы.

2. Сделайте быстрый, сильный вдох и выдохните так же быстро и сильно. Один вдох и один выдох – это один цикл Бхастрики. Издаваемый при этом звук напоминает тот, который издает воздух, стремительно движущийся в кузнечных мехах.

3. Завершите 10–12 циклов. Затем сделайте спокойный глубокий вдох, как в Удджайи. Удерживайте дыхание вместе с Мула Бандхой в течение 2–3 секунд, затем выдохните медленно и глубоко, опять же как в Удджайи.

4. Такое дыхание дает отдых легким и диафрагме и подготавливает их к новым циклам Бхастрики.

5. Повторите циклы Бхастрики 3–4 раза, выполняя между циклами дыхание Удджайи.

6. Если звук ослабевает и энергия уменьшается, надо сократить количество циклов.

7. После завершения лягте в Шавасану (фото 592).

## **Стадия 2**

1. Выполните шаги 1 и 2, как они описаны в технике Удджайи пранаямы.

2. Отрегулируйте давление пальцев руки на ноздри, как об этом говорилось в технике Сурья Бхеданы пранаямы.

3. Закройте полностью левую ноздрю, правую сохраняйте частично открытой.

4. Сделайте через правую ноздрю 10–12 циклов Бхастрики (сильные вдохи и выдохи), как это описывалось в стадии 1.

5. Закройте правую ноздрю. Приоткройте частично левую и повторите такое же количество циклов Бхастрики.

6. Уберите пальцы от носа, опустите руку.

7. Сделайте несколько глубоких дыханий, как в Удджайи.

8. Повторите циклы дыхания 3–4 раза с обеих сторон, между ними выполняя дыхание Удджайи.

9. По завершении пранаямы лягте в Шавасану (фото 592).

### **207. Капалабхати пранаяма**

Крия Капалабхати (капала – череп; бхати – свет, блеск) – более мягкая форма Бхастрики пранаямы. В Капалабхати вдох выполняется медленно, а выдох – сильно и энергично. Задержка после выдоха длится лишь долю секунды. Делайте несколько циклов Капалабхати вместо Бхастрики, если последняя требует слишком много усилий.

По завершении лягте в Шавасану.

## **Эффект**

Обе пранаямы – Бхастрика и Капалабхати – активизируют и укрепляют печень, селезенку, поджелудочную железу и абдоминальные мышцы. Пищеварение улучшается, осушаются пазухи носа, в глазах ощущается прохлада, возникает чувство радости.

## **Предостережения**

1. В топку локомотива забрасывается уголь, чтобы выработать пар,двигающий поезд. Точно так же Бхастрика вырабатывает прану, чтобы привести в активное состояние все тело. Если перегрузить топку, котел двигателя может взорваться. Так и в Бхастрике: слишком продолжительная практика изнашивает систему, потому что дыхательный процесс слишком напряженный.

2. Человек со слабым организмом и слабыми легкими не должен выполнять Бхастрику и Капалабхати.

3. Те, у кого есть проблемы с ушами или глазами (гноение в ухе, отслоение сетчатки или глаукома), тоже не должны практиковать эти техники.

4. Эти пранаямы противопоказаны людям с пониженным или повышенным давлением.

5. Если началось носовое кровотечение или в ушах появляются пульсация либо боль, необходимо немедленно прекратить выполнение пранаямы и не практиковать обе эти техники в течение некоторого времени.

## **208. Бхрамари пранаяма**

Словом «бхрамари» называют большую черную муху.

### ***Техника***

Техника Бхрамари такая же, как в Удджайи пранаяме. Различие заключается в том, что в Бхрамари во время выдоха воспроизводится мягкий, жужжащий звук, похожий на жужжание мухи.

По завершении пранаямы выполните Шавасану (фото 592).

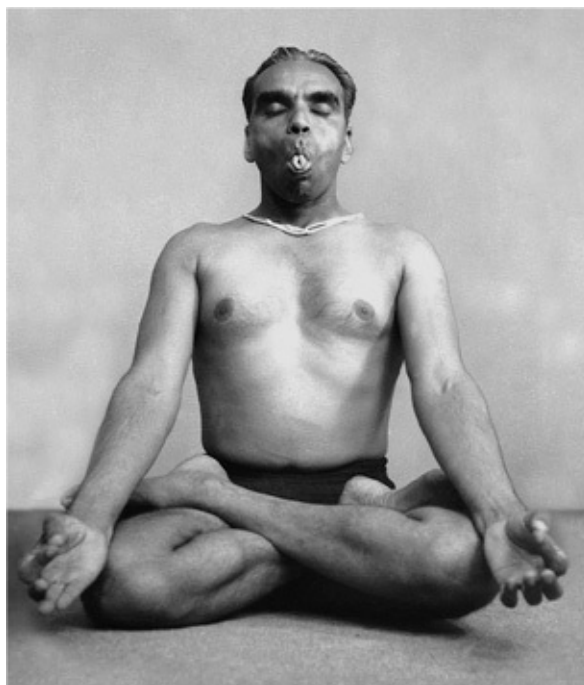
### ***Эффект***

Жужжащий звук в пранаяме Бхрамари помогает при бессоннице.

## **209. Шитали пранаяма (фото 601)**

Слово «шитала» означает «прохладный», «спокойный». Эта пранаяма охлаждает и успокаивает все системы организма, отсюда и название.

1. Сядьте в Падмасану (фото 104), Сиддхасану (фото 84) или Вирасану (фото 89).



601

2. Удерживайте спину неподвижно в вертикальной плоскости. Держите голову ровно. Сложите пальцы рук в Джняна Мудру. В этой пранаяме Джаландхара Бандха выполняется не на вдохе, а позже.

3. Откройте рот и округлите губы, чтобы их контур напоминал букву «О».

4. Приподнимите и заверните вверх боковые части и кончик языка. Форма языка должна напоминать молодой, еще свернутый лист, который должен скоро раскрыться (фото 601).

5. Высуните свернутый язык наружу. Втягивайте воздух так, чтобы он проходил через язык со свистящим звуком («сссссссссссс»). Заполните легкие воздухом, втягивая его внутрь как будто пипеткой или через соломинку. По окончании полного вдоха верните язык в обычное положение и закройте рот.

6. После полного вдоха опустите голову к груди, подбородок должен лежать в ямке между ключицами. Это Джаландхара Бандха.

7. Задержите дыхание (антара кумбхака) примерно на 5 секунд,

одновременно практикуя Мула Бандху.

8. Выдыхайте медленно с носовым придыхательным звуком («ххуууууууууу»), как в Удджайи.

9. Это один цикл Шитали пранаямы.

10. Поднимите голову. Повторяйте цикл в течение 5–10 минут.

11. По завершении лягте в Шавасану (фото 592).

### **Эффект**

Эта пранаяма охлаждает все системы организма, успокаивает глаза и уши. Она очень полезна при легком жаре, нервном возбуждении и раздражительности. Практика Шитали активизирует печень и селезенку, улучшает пищеварение и ослабляет жажду.

### **Предостережения**

1. Люди с повышенным давлением не должны делать антара кумбхаку.
2. Люди с проблемами сердца не должны выполнять Шитали пранаяму в начале освоения пранаям.

## **210. Шитакари пранаяма**

Шитакари – то, что вызывает холод. Это вариация Шитали пранаямы.

### **Техника**

Для этой пранаямы язык не сворачивается. Губы слегка приоткрыты, между зубами проходит только кончик языка. Язык находится в своем естественном положении. Техника выполнения такая же, как в Шитали пранаяме.

### **Эффект**

Такой же, как у Шитали пранаямы.



## ***Предостережения***

Люди с повышенным кровяным давлением могут чувствовать большее напряжение при выполнении Шитакари пранаямы по сравнению с Шитали пранаямой.

### **211. Сама Вритти пранаяма**

1. Сама – идентичный, прямой, полный, цельный, завершенный.
2. Вритти – действие, движение, функция или метод.
3. В этой пранаяме делается попытка достичь единообразия в продолжительности всех трех этапов дыхания – вдоха (пурака), задержки (кумбхака) и выдоха (речака) – во всех видах пранаямы. Если какая-то фаза дыхания выполняется 5 секунд, то продолжительность остальных фаз должна быть такой же.
4. Поддержание такого единообразия должно сохраняться во всех циклах дыхания в пранаяме любого вида (Удджайи, Сурья Бхедана, Нади Шодхана, Шитали и т. д.).

## ***Предостережения***

5. Вначале Сама Вритти пранаяма должна ограничиваться только вдохом (пурака) и выдохом (речака).
6. На первоначальном этапе необходимо достичь одной продолжительности вдоха и выдоха и только затем пробовать выполнять антара кумбхаку (задержка дыхания после полного вдоха).
7. Начинайте вводить антара кумбхаку постепенно. В начале соотношение пураки, антара кумбхаки и речаки должно составлять 1: 1/4: 1. Очень медленно увеличивайте соотношение до 1: 1/2: 1. Когда вы будете уверенно выполнять данную пропорцию, пробуйте 1: 3/4: 1 и, только после того как достигнете в ней мастерства, переходите к соотношению 1: 1: 1.
8. Не делайте бахья кумбхаку (задержку дыхания после полного выдоха) до тех пор, пока не достигнете соотношения 1: 1: 1 пураки, антара кумбхаки и речаки.
9. Если в легких нет воздуха, то образовавшийся вакуум внутри и атмосферное давление снаружи создадут огромную нагрузку на легкие. Поэтому вначале не следует делать антара кумбхаку и бахья кумбхаку

вместе.

10. Выполняйте антара кумбхаку и бахья кумбхаку отдельно. Лучше всего вначале практиковать кумбхаки, включая их в промежутки после 2–3 циклов глубокого дыхания, где выполняются только пурака и речака. Например, делать 2–3 цикла глубокого дыхания, затем – один цикл антара кумбхаки. Опять 2–3 цикла глубокого дыхания, затем – один цикл бахья кумбхаки. Начинайте с трех задержек после вдоха и трех задержек после выдоха; увеличивайте количество задержек очень постепенно.

## **212. Висама Вритти пранаяма**

1. Одно из значений слова «Висама» – нерегулярный, сложный.
2. Такое название эта пранаяма получила потому, что в ней не поддерживается одинаковая продолжительность вдоха, задержки дыхания и выдоха. Это ведет к нарушению ритма: разные соотношения фаз дыхания создают трудности и опасности для ученика.
3. В этой пранаяме, если полный вдох длится 5 секунд, дыхание задерживается (антара кумбхака) на 20 секунд, а выдох длится 10 секунд. Иными словами, соотношение таково: 1: 4: 2. Вначале ученику сложно сохранять ритм на выдохе, но с практикой это будет выполняться легче.
4. И наоборот, если вдох длится 10 секунд, дыхание задерживается на 20 секунд, а выдох продолжается 5 секунд. Соотношение получается 2: 4: 1.
5. Кроме того, длина вдоха может быть 20 секунд, задержка – 10 секунд и выдох – 5 секунд, что дает соотношение 4: 2: 1.
6. В одном цикле пранаямы можно принять следующие соотношения: 1: 2: 4, 2: 4: 1 и 4: 1: 2. Эти три соотношения считаются одним циклом дыхания.
7. Если при этом выполняется бахья кумбхака (задержка после полного выдоха и до нового вдоха), то комбинация соотношений увеличится.
8. Если разные соотношения присутствуют в таких видах пранаямы, как Вилома, Анулома и Пратилома (их описание приводится ниже), то в базовых видах пранаямы (Удджайи, Сурья Бхедана, Нади Шодхана, Бхрамари, Шитали и Шитакари) количество комбинаций будет астрономическим.
9. И ни один человек не сможет выполнить все эти комбинации в течение одной жизни.
10. Выполнение Висама Вритти пранаямы сопряжено с опасностью.

Поэтому ни в коем случае нельзя практиковать эти техники самостоятельно, без личного контроля опытного учителя.

11. Из-за дисбаланса, вызванного разными по времени соотношениями между вдохом, задержкой и выдохом, все системы организма, особенно дыхательная и нервная, перенапряжены и чрезмерно перегружены.

12. Предостережение, данное для Сама Вритти пранаямы относительно практики кумбхаки, в гораздо большей степени относится к Висама Вритти пранаяме.

13. Именно здесь ученик начинает осознавать истинность слов Сватмарамы во второй части «Хатха-йога-прадипики»: «Прану должно приручать еще более медленно и постепенно, чем льва, слона или тигра, иначе это убьет практикующего».

## **Вилома, Анулома и Пратилома пранаямы**

Техники Сама Вритти и Висама Вритти пранаям основаны на определенном соотношении времени вдоха, задержки и выдоха.

Вилома, Анулома и Пратилома пранаямы основаны на технике выполнения вдоха и выдоха. В Вилома пранаяме вдох или выдох – не непрерывный процесс, они выполняются постепенно с несколькими паузами. В Анулома пранаяме вдох выполняется через обе ноздри, подобно дыханию Удджайи, а выдох осуществляется поочередно через правую или левую ноздрю, как в Нади Шодхана пранаяме. В Пратилома пранаяме, наоборот, вдох делается поочередно через одну или другую ноздрю, а все выдохи – через обе ноздри, как в Удджайи.

### **213. Вилома пранаяма**

Лома означает «волосы». Частица «ви» указывает на отрицание. Таким образом, вилома означает «против шерсти», «против естественного хода вещей».

В Вилома пранаяме вдохи и выдохи прерываются паузами. Например, если непрерывный вдох или выдох длятся 15 секунд, то при практике Виломы после каждых 3 секунд вдоха или выдоха будет вводиться двухсекундная пауза. И процесс вдоха или выдоха тогда удлинится до 25 секунд. Ниже изложены две различные стадии техники виломы.

- 
1. Вилому можно выполнять как сидя, так и лежа.
  2. При выполнении сидя спину держите прямо, голову опустите к груди так, чтобы подбородок покоился в подключичной ямке в верхней части грудины. Это Джаландхара Бандха. Сделайте Джняна Мудру.
  3. Вдыхайте в течение 2 секунд, задержите дыхание на 2 секунды, опять вдыхайте в течение 2 секунд, опять сделайте паузу на 2 секунды и делайте так, пока легкие полностью не наполнятся воздухом.
  4. Задержите дыхание (антара кумбхака) на 5–10 секунд в соответствии с вашими возможностями, одновременно выполняя Мула Бандху.
  5. Во время пауз на вдохе тоже должна выполняться Мула Бандха.
  6. Выдыхайте медленно и глубоко, как при дыхании Удджайи, с придыхательным звуком («ххуууууум»). Во время выдоха отпустите Мула Бандху.
  7. Это один цикл первой стадии Вилома пранаямы.
  8. Повторите 10–15 циклов этой стадии.

### ***Стадия 2***

9. Расслабьтесь на 1–2 минуты.
10. Затем переходите к глубокому вдоху Удджайи без пауз со свистящим звуком («сссссс»), сохраняя подбородок на вершине грудины. Полностью заполните легкие воздухом.
11. Задержите дыхание на 5–10 секунд (антара кумбхака) вместе с Мула Бандхой.
12. Выдыхайте 2 секунды, задержите дыхание на 2 секунды. Опять выдох 2 секунды, пауза 2 секунды. Продолжайте до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.
13. Во время пауз делайте Мула Бандху.
14. Это один цикл второй стадии Вилома пранаямы.
15. Повторите вторую стадию Виломы пранаямы 10–15 раз.
16. Лягте в Шавасану.

### ***Эффекты***

Первая стадия Вилома пранаямы благоприятна для людей с пониженным кровяным давлением, вторая – для людей с повышенным давлением.

### ***Предостережения***

1. Те, у кого повышено давление, должны выполнять вторую стадию Виломы только из положения лежа.

2. Страдающие сердечными заболеваниями не должны практиковать эту пранаяму, пока полностью не освоят Нади Шодхану и Удджайи пранаяму.

### **214. Анулома пранаяма**

«Ану» означает «с», «вместе с», «соединенный», а также «в правильной последовательности». Анулома – это «правильное чередование», «в соответствии с естественным ходом вещей». В Анулома пранаяме вдох происходит через обе ноздри, а выдох поочередно через правую или левую ноздрю.

### ***Техника***

1. Сядьте в любую удобную позу (Падмасану, Сиддхасану или Вирасану).

2. Удерживайте спину прямой. Опустите голову к груди так, чтобы подбородок лег в подключичную ямку в верхней части грудины. Это Джаландхара Бандха.

3. Сделайте глубокий вдох через обе ноздри, как в дыхании Удджайи, пока легкие не заполнятся воздухом.

4. Задержите дыхание после вдоха (антара кумбхака) на 5–10 секунд, исходя из ваших возможностей; удерживайте Мула Бандху.

5. Поднесите правую руку к носу, как это описано в технике Сурья Бхедана пранаямы, отпустите Мула Бандху и сделайте медленный выдох через правую ноздрю, частично ее приоткрыв. Левую ноздрю удерживайте закрытой. Полностью освободите легкие от воздуха и опустите руку.

6. Вдыхайте через обе ноздри, пока легкие не заполнятся воздухом.

7. Задержите дыхание после вдоха (антара кумбхака) на 5–10 секунд, исходя из ваших возможностей; удерживайте Мула Бандху. По продолжительности эта задержка дыхания должна быть равна предыдущей.

8. Поднесите правую руку к носу. Отпустите Мула Бандху и полностью закройте правую ноздрю. Сохраняйте левую ноздрю частично открытой, выдыхайте через нее медленно и ровно, чтобы полностью освободить легкие.

9. Это один цикл Анулома пранаямы.

10. Выполните за один раз 5–8 циклов.

11. Лягте в Шавасану.

### ***Эффект***

Такой же, как у Удджайи, Нади Шодхана и Сурья Бхедана пранаям.

### ***Предостережения***

1. В Анулома пранаяме выдох дольше, чем вдох. Ритм варьируется, это может привести к сбоям, поэтому Анулома должна выполняться только опытными учениками.

2. Люди с повышенным кровяным давлением, сердечными или нервными заболеваниями не должны практиковать эту пранаяму: последствия могут быть очень тяжелыми.

## **215. Пратилома пранаяма**

Прати значит «противоположный». Этот вид пранаямы противоположен технике Ануломы. Вдох здесь делается поочередно через одну из ноздрей, в то время как выдох – через обе ноздри, как в Удджайи.

### ***Техника***

1. Сядьте в любую удобную позу (Падмасану, Сиддхасану или Вирасану).

2. Удерживайте спину прямой. Опустите голову к груди так, чтобы

подбородок лег в подключичную ямку в верхней части грудины. Это Джаландхара Бандха.

3. Вытяните левую руку и расположите запястье тыльной стороной на колене. Выполните Джняна Мудру левой рукой (см. раздел 203, п. 3).

4. Согните правую руку в локте. Согните указательный и средний пальцы к ладони, сохраняя их при этом пассивными. Безымянный палец и мизинец направьте к большому пальцу (фото 598).

5. Проместите большой палец правой руки на правой части носа прямо под носовой костью, а безымянный палец и мизинец на левой части носа также под носовой костью прямо над изгибом уплотненной ткани ноздрей над верхней челюстью.

6. Надавите безымянным пальцем и мизинцем на ноздрю, чтобы полностью заблокировать левую часть носа.

7. Большим пальцем правой руки прижмите уплотненную часть правой ноздри таким образом, чтобы внешний край правой ноздри стал параллельным нижнему краю хряща носовой перегородки.

8. Большой палец правой руки согнут в верхнем суставе, и его кончик размещается под прямым углом к носовой перегородке (фото 599).

9. Вдохните медленно и глубоко, контролируя проем в правой ноздре кончиком большого пальца ближе к ногтю. Полностью наполните легкие воздухом (пурака).

10. Затем закройте правую ноздрю. Обе ноздри должны быть полностью заблокированы.

11. Удерживайте дыхание 5–10 секунд (антара кумбхака), в то же время выполняя Мула Бандху.

12. Опустите правую руку и отпустите Мула Бандху. Выдыхайте медленно и глубоко, как при дыхании Удджайи (раздел 203), пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

13. Опять поднесите правую руку к носу. Вдыхайте медленно и глубоко через частично открытую левую ноздрю, сохраняя правую заблокированной.

14. Наполните легкие воздухом.

15. Задержите дыхание, выполняя Мула Бандху, на 5–10 секунд. Задержки дыхания (антара кумбхака) после вдоха через правую и левую ноздри должна быть одинаковой продолжительности.

16. Опустите правую руку и отпустите Мула Бандху. Выдыхайте медленно и глубоко, как при дыхании Удджайи (раздел 203), пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

17. Это один цикл Пратилома пранаямы.

18. Выполните за один раз 5–8 циклов.

19. Лягте в Шавасану.

### **Эффект**

Такой же, как после у Удджайи, Нади Шодхана и Сурья Бхедана пранаям.

### **Предостережения**

1. Здесь, так же как и в Анулома пранаяме, ритм дыхания вырывается – вдох дольше, чем выдох. Это сложный вид пранаямы, поэтому выполнять его могут только опытные ученики.

2. Люди с повышенным кровяным давлением, сердечными или нервными заболеваниями не должны практиковать эту пранаяму.

## **216. Сахита и Кевала Кумбхака пранаяма**

Сахита означает «в сопровождении», «вместе» или «в ассоциации с».

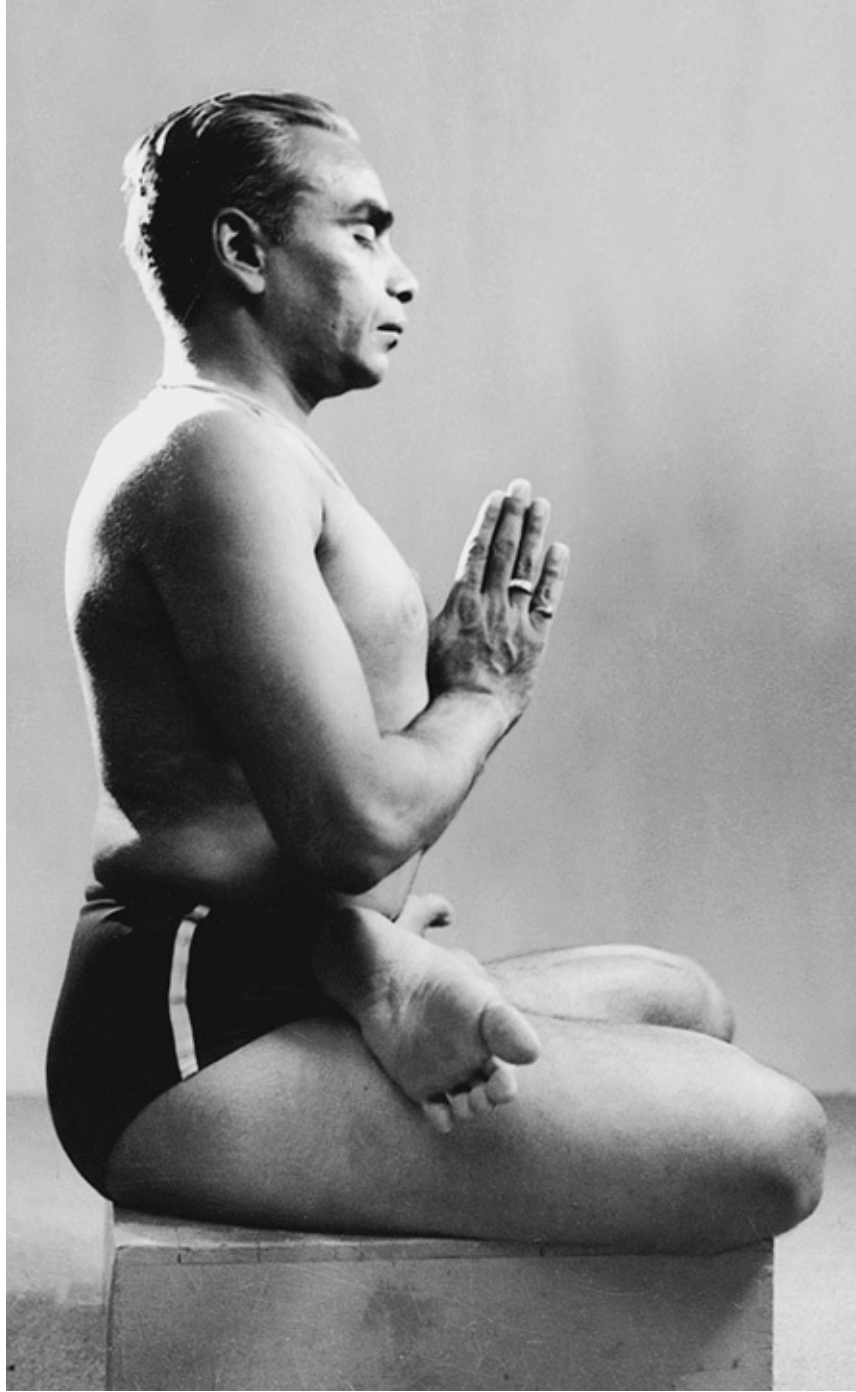
Когда пранаяма преднамеренно сопровождается бахья и антара кумбхаками, она называется Сахита Кумбхака пранаяма.

Кевала означает «изолированный», «чистый», «абсолютный», «совершенный». Когда практика кумбхак становится инстинктивной, она называется Кевала кумбхака.

Ученик, полностью освоивший Кевала Кумбхаку, изолирует себя от мира и находится в полном созвучии с бесконечным. Он обрел контроль над одним из самых тонких и мощных элементов, способным наполнить собой как мельчайшую трещинку, так и неохватное небо. Ум ученика полностью поглощен праной и становится таким же свободным, как прана.

Подобно ветру, выдувающему дым и грязь из атмосферы, пранаяма освобождает тело и ум от нечистот. Тогда, говорит Патанджали, внутренний божественный огонь вспыхивает во всем величии и ум готов к концентрации (дхарана) и медитации (дхьяна) (Йога-сутры, глава II, 52 и 53). Для этого требуется много времени. Но с восходом темнота рассеивается.





# Приложение I

## Курсы асан

Я разделяю асаны на три группы (начальный, средний и продвинутый курсы) и группирую их в порядке, удобном для выполнения, с примерным учетом времени, которое может потребоваться для освоения всех этих трех курсов.

Цифры в скобках после названия асаны указывают номера иллюстрирующих ее фотоснимков.

Цифра в скобках после названия пранаямы указывает на порядковый номер ее описания в тексте.

## **Первый курс**

### ***1-я и 2-я недели***

Тадасана (1); Врикшасана (2); Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирабхадрасана I (14); Вирабхадрасана II (15); Паршваттанасана (26); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Шавасана (592).

### ***3-я и 4-я недели***

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирабхадрасана I (14); Вирабхадрасана II (15); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Шавасана (592).

### ***5-я и 6-я недели***

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирабхадрасана I (14); Вирабхадрасана II (15); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Удджайи пранаяма (203) в течение 5 минут в Шавасане (592).

### ***7-я неделя***

Закрепить усвоенные асаны и увеличить время пребывания в них.

### ***8-я неделя***

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9);

Виравбадрасана I (14); Виравбадрасана II (15); Виравбадрасана III (17); Ардха Чандрасана (19); Паривритта Триколасана (6 и 7); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Прасарита Падоттанасана II (35 и 36); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Удджайи пранаяма (203) в течение 5 минут в Шавасане (592).

### ***9-я и 10-я недели***

Уттхита Триколасана (4 и 5); Уттхита Паршваколасана (8 и 9); Виравбадрасана I (14); Виравбадрасана II (15); Виравбадрасана III (17); Ардха Чандрасана (19); Паривритта Триколасана (6 и 7); Паривритта Паршваколасана (10 и 11); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Прасарита Падоттанасана II (35 и 36); Паригхасана (39); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе в течение 5 минут в Шавасане (592).

### ***11-я и 12-я недели***

Уттхита Триколасана (4 и 5); Паривритта Триколасана (6 и 7); Уттхита Паршваколасана (8 и 9); Паривритта Паршваколасана (10 и 11); Виравбадрасана I (14); Виравбадрасана II (15); Виравбадрасана III (17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Прасарита Падоттанасана II (35 и 36); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Паригхасана (39); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Эка Падасарвангасана (250); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе в Шавасане (592).

### ***13-я неделя***

Повторять ежедневные упражнения, закрепляя их. Те, кому трудно было освоить все эти асаны за истекший срок, могут заниматься ими еще

несколько недель.

#### ***14-я и 15-я недели***

Саламба Ширшасана I (184); Уттхита Триконасана (4 и 5); Паривритта Триконасана (6 и 7); Уттхита Паршваконасана (8 и 9); Паривритта Паршваконасана (10 и 11); Виравхадрасана I (14); Виравхадрасана II (15); Виравхадрасана III (17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Прасарита Падоттанасана II (35 и 36); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Паригхасана (39); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Падас Сарвангасана (250); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Дандасана (77); Пашчимоттанасана (160); Удджайи пранаяма с задержкой на вдохе (203) в Шавасане (592).

#### ***16-я и 17-я недели (обратите внимание на изменение в порядке асан)***

Саламба Ширшасана I (184); Уттхита Триконасана (4 и 5); Паривритта Триконасана (6 и 7); Уттхита Паршваконасана (8 и 9); Паривритта Паршваконасана (10 и 11); Виравхадрасана I (14); Виравхадрасана II (15); Виравхадрасана III (17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Прасарита Падоттанасана II (35 и 36); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Урдхва Прасарита Экападасана (49); Уткатасана (42); Паригхасана (39); Уштрасана (41); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Падас Сарвангасана (250); Паршваика Падас Сарвангасана (251); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Шавасана (592); Сиддхасана (84); Удджайи

пранаяма (203) без задержки дыхания в Сиддхасане (84).

### **18-я неделя**

Повторение.

Если выполнять все позы стоя стало довольно легко, можно их делать через день или два раза в неделю.

### **19–21-я недели**

Саламба Ширшасана I (184); Паршва Ширшасана (202 и 203); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Саламба Сарвангасана I (223); Саламба Сарвангасана II (235); Нираламба Сарвангасана I (236); Нираламба Сарвангасана II (237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Чакрасана (280–283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уткатасана (42); Уштрасана (41); Вирасана (89); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Маричиасана I (144); Маричиасана II (146 и 147); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Бхарадваджасана I (297 и 298); Бхарадваджасана II (299 и 300); Маласана II (322); Баддха Конасана (102); Шавасана (592); Удджайи пранаяма (203) без задержки дыхания (кумбхаки) в Сиддхасане (84).

### **22–25-я недели**

Саламба Ширшасана I (184); Паршва Ширшасана (202 и 203); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Саламба Сарвангасана I (223); Саламба Сарвангасана II (235); Нираламба Сарвангасана I (236); Нираламба Сарвангасана II (237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250);

Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Чакрасана (280–283); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Маричиасана I (144); Маричиасана II (146 и 147); Пашчимоттанасана (160); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Лоласана (83); Гомукхасана (80); Симхасана I (109); Падмасана (104); Парватасана (107); Толасана (108); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Уштрасана (41); Уткатасана (42); Уттанасана (48); Бхарадваджасана I (297 и 298); Бхарадваджасана II (299 и 300); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана II (322); Баддха Конасана (102); Шавасана (592); Удджайи пранаяма без задержки дыхания (203) в Сиддхасане (84).

### **26–30-я недели**

Саламба Ширшасана I (184); Паршва Ширшасана (202 и 203); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Урдхва Падмасана в Ширшасане (211); Пиндасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I (223); Саламба Сарвангасана II (235); Нираламба Сарвангасана I (236); Нираламба Сарвангасана II (237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Урдхва Падмасана в Сарвангасане (261); Пиндасана в Сарвангасане (269); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Гомукхасана (80); Лоласана (83); Симхасана I (109); Падмасана (104); Парватасана (107); Толасана (108); Матсиасана (113); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Баддха Конасана (102); Адхо Мукха Шванасана (75); Урдхва Мукха Шванасана (74); Чатуранга Дандасана (67); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Уткатасана (42); Уттанасана (48); Гарудасана (56); Шавасана (592); Удджайи пранаяма (203) с антара кумбхакой (задержкой дыхания после полного вдоха) в Сиддхасане (84), Вирасане (89) или

Падмасане (104).

Когда вы практикуете позы стоя, исключите в циклах Ширшасаны и Сарвангасаны различные движения, выполняйте остальные асаны. Если Падмасана еще не освоена, продолжайте заниматься асанами еще несколько недель, чтобы добиться ее освоения. Можно добавить к программе еще несколько асан, если это не вызовет перенапряжения.

Успешно освоившим этот курс можно рекомендовать краткий трехдневный курс, выполнение которого всегда будет полезно телу и принесет гармонию уму.

### ***Первый день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Саламба Сарвангасана I (223) 10 минут; Халасана (244) 5 минут; Джатхара Паривартанасана (274 и 275) в обе стороны по 30 секунд; Парипурна Навасана (78) 1 минута; Пашчимоттанасана (160) 3–5 минут; Ардха Навасана (79) 20–30 секунд; Пашчимоттанасана (160) 3–5 минут; Маричиасана III (303 и 304) в обе стороны по 30 секунд; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 секунд. Если трудно выполнять Маричиасану III или Ардха Матсиендрасану I, вместо этих асан делать Бхарадваджасану I (297 и 298) и Бхарадваджасану II (299 и 300); Парватасана (107) 1 минута; Матсиасана (113) 20–30 секунд; Шалабхасана (60) 20–30 секунд; Дханурасана (63) 30 секунд; Урдхва Мукха Шванасана (74) 20–30 секунд; Адхо Мукха Шванасана (75) 1 минута; Уттанасана (48) 1–2 минуты; Шавасана (592) 5 минут; Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе (антара кумбхакой) в Падмасане (104), Вирасане (89) или Сиддхасане (84) в течение 10 минут; Уддияна Бандха (593 и 594) 6 раз и снова Шавасана (592).

### ***Второй день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Паршва Ширшасана (202 и 203) в обе стороны по 20 секунд; Эка Пада Ширшасана (208 и 209) в обе стороны по 10–15 секунд; Урдхва Падмасана в Ширшасане (211) 20 секунд; Пиндасана в Ширшасане (218) 30 секунд (все эти асаны выполнять подряд без остановок). Саламба Сарвангасана I (223) 8–10 минут; Саламба Сарвангасана II (235) 30 секунд; Нираламба Сарвангасана I (236) 30



секунд; Нираламба Сарвангасана II (237) 30 секунд; Халасана (244) 5 минут; Карнапидасана (246) 30 секунд; Супта Конасана (247) 20 секунд; Паршва Халасана (249) в обе стороны по 20 секунд; Эка Пада Сарвангасана (250) в обе стороны по 15 секунд; Паршваика Пада Сарвангасана (251) в обе стороны по 15 секунд; Урдхва Падмасана в Сарвангасане (261) 20 секунд; Пиндасана в Сарвангасане (269) 20 секунд (эти асаны выполнять также подряд без остановок); Джатхара Паривартанасана (274 и 275) в обе стороны по 15 секунд; Урдхва Прасарита Падасана (276–279) каждую позицию по 15 секунд; Маха Мудра (125) по 20–30 секунд в каждую сторону. Затем следующие асаны по 20 секунд в обе стороны: Джану Ширшасана (127), Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135), Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139), Маричиасана I (144), Маричиасана II (146 и 147). Пашчимоттанасана (160) 3 минуты; Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168) 1 минута; Маричиасана III (303 и 304) в обе стороны по 30 секунд; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 секунд; Баддха Конасана (102) 1 минута; Уттанасана (48) 2 минуты; Шавасана (592) 5 минут; Удджайи пранаяма (203) или Нади Шодхана пранаяма (205) в любой удобной позе 8 минут и закончить в Шавасане (592).

### ***Третий день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Уттхита Триконасана (4 и 5) в обе стороны по 30 секунд; Паривритта Триконасана (6 и 7) в обе стороны по 30 секунд; Уттхита Паршваконасана (8 и 9) в обе стороны по 20 секунд; Паривритта Паршваконасана (10 и 11) в обе стороны по 20 секунд; Вирахадрасана I (14) в обе стороны по 15 секунд; Вирахадрасана II (15) в обе стороны по 15 секунд; Вирахадрасана III (17) в обе стороны по 15 секунд; Ардха Чандрасана (19) в обе стороны по 20 секунд; Паршваттанасана (26) в обе стороны по 30 секунд; Прасарита Падоттанасана I (33 и 34) 30 секунд; Падангуштхасана (44) 30 секунд; Падахастасана (46) 30 секунд; Уттанасана (48) 1 минуту; Урдхва Прасарита Экападасана (49) в обе стороны по 15 секунд; Гарудасана (56) в обе стороны по 10 секунд; Уткатасана (42) 15 секунд; Паригхасана (39) в обе стороны по 15 секунд; Уштрасана (41) 20 секунд; Бхуджангасана I (73) 20–30 секунд; Вирасана (89) 30–40 секунд; Супта Вирасана (96) 30–40 секунд; Парианкасана (97) 30–40 секунд; Падмасана (104) 30 секунд; Парватасана (107) 30 секунд; Толасана (108) 30 секунд; Матсиасана (113) 30 секунд;

Гомукхасана (80) в обе стороны по 15 секунд; Лоласана (83) 15 секунд; Симхасана I (109) 20 секунд; Пашчимоттанасана (160) 3–5 минут; Удджайи пранаяма (203) или Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания 10 минут; Шавасана (592) 5 минут.

Можно повторять этот трехдневный курс в том же порядке в следующие дни. По воскресеньям отдыхать или делать только следующие упражнения: Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Саламба Сарвангасана I (223) 10 минут; Халасана (244) 5 минут; Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе 15 минут; Шавасана (592) 5 минут.

Если покажется, что количество асан или время их выполнения возросло, можно планировать занятия, сообразуясь со своими возможностями и имеющимся в распоряжении временем. Шавасану (592) следует выполнять после пранаямы.

Антара кумбхаку (задержку дыхания после вдоха) можно делать, только когда освоено искусство глубокого вдоха и выдоха без рывков.

Не делайте асаны и пранаяму вместе, иначе вы можете почувствовать напряжение и усталость.

Если вы делаете пранаяму утром, асаны можно выполнять вечером либо спустя полчаса после пранаямы. Никогда не делайте асаны сразу после пранаямы, пранаяму же можно выполнять после асан, если нет усталости.

Те, кто пожелает поклониться солнцу (Сурья Намаскар) и развить руки и грудь, могут выполнять следующие асаны подряд, начиная с шести циклов, увеличивая количество в соответствии со способностями:

#### *Асаны*

1. Тадасана (1)
2. Уттанасана (47 и 48) и прыгнуть в:
3. Чатуранга Дандасана (66 и 67)
4. Урдхва Мукха Шванасана (74) и вернуться в:
5. Чатуранга Дандасана (67)
6. Адхо Мукха Шванасана (75), из нее прыгнуть в:
7. Уттанасана (47 и 48) и затем вернуться в:
8. Тадасана (1)

#### *Дыхание*

- Вдох  
Выдох, вдох (47)  
Выдох  
Вдох  
Выдох, вдох  
Выдох  
Вдох  
Выдох

### ***Важные асаны первого курса***

Уттхита Триконасана (4 и 5); Паривритта Триконасана (6 и 7), Уттхита Паршваконасана (8 и 9); Паривритта Паршваконасана (10 и 11); Вирахадрасана I и III (14 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Уштрасана (41); Уттанасана (48); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Адхо Мукха Шванасана (75 и 76); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Сиддхасана (84); Вирасана (89); Баддха Конасана (102); Падмасана (104); Матсиасана (113); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Шавасана (592).

Если эти асаны будут освоены, то все остальные позы этого курса будут получаться даже без регулярной практики.

## Второй курс

### *31–35-я недели*

Саламба Ширшасана I (184); Урдхва Дандасана (188); Паршва Ширшасана (202 и 203); Паривриттаикапада Ширшасана (205, 206 и 207); Урдхва Падмасана (211); Паршва Урдхва Падмасана (215–216); Пиндасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I и II (223, 235); Нираламба Сарвангасана I и II (236, 237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Урдхва Падмасана (261); Пиндасана в Сарвангасане (269); Паршва Пиндасана (270 и 271); Сету Бандха Сарвангасана (259); Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (260); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Чакрасана (280–283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уштрасана (41); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Парватасана (107); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116) (весь цикл Падмасаны можно делать подряд). Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Баддха Конасана (102); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Утттанасана (48); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки 10 минут и Удджайи пранаяма (203) в Шавасане (592).

### *36–40-я недели*

Следовать предыдущему описанию при выполнении Саламба Ширшасаны и ее цикла, а также Саламба Сарвангасаны и ее цикла до Супта Падангуштхасаны (285–287); Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадасана I и III (14 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Падангуштхасана (44); Падахастанасана (46); Утттанасана (48); Уттхита

Хаста Падангуштхасана (23); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Ватаяна (58); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Краунчасана (141 и 142); Маричасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116); Симхасана II (110); Матсиасана (113); Баддха Конасана (102); Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Маричасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Уттана Падасана (292); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Урдхва Дханурасана I (482); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) 5 минут; Сурья Бхедана пранаяма (204) с задержкой на вдохе 5 минут; Уддияна Бандха (593) 8 раз.

#### **41–44-я недели**

Совершенствовать все позы, концентрируя внимание на асанах, которые были пропущены в первом курсе.

#### **45–50-я недели**

Саламба Ширшасана I (184), II (192), III (194, 195); Баддха Хаста Ширшасана (198); Мукта Хаста Ширшасана (200 и 201); Паршва Ширшасана (202 и 203); Паривриттаикапада Ширшасана (206 и 207); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Паршваика Пада Ширшасана (210); Урдхва Падмасана (211); Паршва Урдхва Падмасана (215 и 216); Пиндасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I и II (223 и 235); Нираламба Сарвангасана I и II (236 и 237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Паршва Сарвангасана (254); Сету Бандха Сарвангасана (259); Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (260); Урдхва Падмасана (261); Паршва Урдхва Падмасана (264–265); Пиндасана в Сарвангасане (269); Паршва Пиндасана (270 и 271); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Краунчасана (141 и 142); Акарна Дханурасана (173 и 175); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120);

Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116); Горакшасана (117); Симхасана II (110); Матсиасана (113); Супта Вирасана (96); Бхекасана (100); Баддха Конасана (102); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маричиасана III (303 и 304); Маричиасана IV (305); Маласана I (321); Уттана Падасана (292); Урдхва Дханурасана I (482) 6 раз; Шавасана (592) (весь цикл Ширшасаны можно выполнить подряд, оставаясь в каждой позе по 10–15 секунд в каждую сторону, кроме Ширшасаны I (184), которую следует выполнять 5 минут. Саламба Сарвангасану I (234) и Халасану (244) тоже следует выдерживать по 5 минут; остальные же асаны этого цикла – по 15 секунд в каждую сторону. Пашчимоттанасану (160) выдерживать 3–5 минут; остальные асаны по 15–20 секунд).

Выполнять Нади Шодхану (205) с антара кумбхакой, т. е. задержкой на вдохе, 10 минут, Бхастрику (206) 3 минуты, Уддияну (593, 594) 8 раз.

### ***51–54-я недели***

Делать важнейшие асаны 1-го курса и совершенствовать позы 2-го курса. Некоторые асаны будут осваиваться быстрее, другие потребуют более продолжительной подготовки. Поэтому осваивать их надо в соответствии с возможностями.

### ***55–60-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Акарна Дханурасана (173 и 175); Бхуджапидасана (348); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); цикл Падмасаны (104–120); Супта Ваджрасана (124); Бхекасана (100); Баддха Конасана (102); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана I (321); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана II (486) 12 раз (техника II); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма – как в предыдущих неделях. Начать медитацию в позах: Сиддхасана (84); Вирасана (89); Баддха Конасана (103) или Падмасана (104).

### **61–65-я недели**

Ширшасана и ее цикл (184–218). Если Саламба Ширшасана II и III (192, 194 и 195), Баддха Хаста Ширшасана (198) и Мукта Хаста Ширшасана (200 и 201) уже освоены, то в ежедневной практике их можно опустить, выполнять лишь время от времени, чтобы не утратить равновесие. Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Эка Хаста Бхуджасана (344); Дви Хаста Бхуджасана (345); Адхо Мукха Врикшасана (359 – у стены); цикл Падмасаны (104–124); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана – 12–15 раз, как рекомендуется для 55-й недели; Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяму выполняйте, как указывалось ранее, увеличивая продолжительность вдоха, задержки на вдохе и выдоха, а также количество циклов. Заканчивайте занятие в позах, указанных ранее.

### **66–70-я недели**

Ширшасана I и ее цикл (184–218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Адхо Мукха Врикшасана (359); Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Накрасана (68–71); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) из Адхо Мукха Врикшасаны (359) 12 раз и встать в Тадасану (1); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Бакасана (406); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); цикл Падмасаны (104–124); Курмасана (364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Баддха Конасана (102); Бхекасана (100); Супта Вирасана (96); Шавасана (592).

### ***71–73-я недели***

Делать все, как в предыдущем периоде, только, упражняясь в Урдхва Дханурасане (486), добавить Эка Пада Урдхва Дханурасану (501 и 502), затем выполнять Маричиасану III (303 и 304) и продолжать остальные упражнения. Выполнить пранаяму, как указывалось выше, а после Уддияны добавить Наули (раздел 202) 6–8 раз и закончить медитацией.

### ***74–78-я недели***

Повторять все асаны первого и второго курсов.

### ***Важнейшие асаны второго курса***

Уттхита Хаста Падангуштхасана (23); Ватаянаасана (58); Накрасана (68–71); Бхекасана (100); Симхасана II (110); Гарбха Пиндасана (116); Йога Мудрасана (120); Супта Ваджрасана (124); Паривритта Джану Ширшасана (132); Краунчасана (141 и 142); Упавиштха Конасана (151); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Урдхва Дандасана (188); циклы Ширшасаны и Сарвангасаны; Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Сету Бандхасана (296); Пашасана (328 и 329); Аштавакрасана (342 и 343); Бхуджапидасана (348); Майюрасана (354); Адхо Мукха Врикшасана (359); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бакасана (406); Урдхва Дханурасана (486).

Для тех, кто хочет делать асаны из первого и второго курсов, я даю схему практики на протяжении недели.

### ***Первый день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирабхадрасана I, II и III (14, 15, 17);



Ардха Чандрасана (19); Уттхита Хаста Падангуштхасана (23); Паршваттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Маричиасана II, III и IV (146 и 147, 303 и 304, 305); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328 и 329); Урдхва Дханурасана II (486); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) 15 минут, медитация 5 минут.

### ***Второй день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Адхо Мукха Врикшасана (359); Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Накрасана (68–71); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75 и 76); Саламба Сарвангасана и ее цикл (204–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Чакрасана (280–283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уткатасана (42); Уштрасана (41); Паригхасана (39); Гарудасана (56); Ватаянаасана (58); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и Скандасана (371 и 372); Урдхва Дханурасана (486) 15 раз и Шавасана (592); Уддияна и Наули по 8 раз каждая. Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе 10 минут и медитация 5 минут.

### ***Третий день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244) 5 минут; Супта Падангуштхасана (285–287); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана

и Скандасана (371 и 372); Урдхва Дханурасана (486) 15 раз и Эка Пада Урдхва Дханурасана (501 и 502) 1 раз; Уттанасана (48) и Шавасана (592); Сурья Бхедана пранаяма (204) 10 минут, Удджайи (203) 5 минут; Бхастрика (206) 3 минуты и медитация 5 минут.

#### ***Четвертый день недели***

Саламба Ширшасана I и ее цикл (184–218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160) 5 минут; цикл Падмасаны (104–124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парикангасана (97); Упавиштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Курмасана (363 и 364) по 1 минуте каждую; Супта Курмасана (368) 3 минуты; Эка Пада Ширшасана (371) в обе стороны по 1 минуте; Скандасана (372) в обе стороны по 30 секунд; Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) 12 раз, каждый по 20 секунд; Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе 15 минут и медитация в любой из оговоренных выше поз, длительность – в соответствии с возможностями.

#### ***Пятый день недели***

Саламба Ширшасана I и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Майюрасана и Падма Майюрасана (354, 355); Урдхва Мукха Шванасана (74); Бакасана (406); Лоласана (83); Адхо Мукха Врикшасана (359); Адхо Мукха Шванасана (75); Чатуранга Дандасана (67); Накрасана (68–71); Урдхва Дханурасана II (486) 15 раз; Шавасана (592). Пранаяма и медитация – как в 3-й день.

#### ***Шестой день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 15 минут; Урдхва Дандасана (188) 1

минута; Саламба Сарвангасана I (234) 10 минут; Халасана (244) 5 минут; Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168) 1 минуту; Парипурна Навасана (78) 1 минуту; Ардха Навасана (79) 30 секунд; Супта Вирасана (96) 3–5 минут; Краунчасана (141 и 142) в обе стороны по 20 секунд; Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368) по 1 минуте; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 секунд; Пашасана (328 и 329) в обе стороны по 1 минуте; Урдхва Дханурасана (486) 6 раз по 20–30 секунд; Шавасана (592) 10–15 минут (асаны, длительность которых не указана, следует выполнять в соответствии с возможностями и наличием времени).

### ***Седьмой день недели***

Можно отдыхать или делать пранаяму всех типов. Уддияну и Наули (разделы 201 и 202) делать по 8 раз каждую.

## Третий курс

Этот курс предназначен в основном для желающих совершенствоваться дальше и достаточно преданных Учению.

### *79–84-я недели*

Ширшасана и ее цикл (184–218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Йоганидрасана (391); Бхуджапидасана (348); Бакасана (406); Аштавакрасана (342 и 343); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Ардха Матсиендрасана II (330 и 331); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз; Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Урдхва Дханурасана (501 и 502); Уттанасана (48); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) в течение 10 минут и 5-минутная медитация в одной из следующих поз: Сиддхасана (84); Вирасана (89); Падмасана (104); Баддха Конасана (102).

### *85–90-я недели*

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Супта Падангуштхасана (285–287); Анантасана (290); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Упавиштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116); Симхасана II (110); Горакшасана (117); Матсиасана либо Супта Ваджрасана (113 или 124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Бхекасана (100); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка

Пада Ширшасана (371); Бхайравасана (375); Скандасана (372); Чакорасана (379 и 380); Бхуджапидасана (348); Бакасана (406); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Майюрасана (354); Ардха Матсиендрасана I и II (311, 312 и 330, 331); Маласана I и II (321, 322); Пашасана (328 и 329); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз; Шавасана (592). Пранаяма – как в 79-й неделе.

### ***91–94-я недели***

Выполнять все важные асаны первого и второго курса, а также те асаны, которые были добавлены в третьем курсе, включая циклы Ширшасаны и Сарвангасаны.

### ***95–100-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Бхайравасана (375); Скандасана (372); Чакорасана (379 и 380); Пинча Майюрасана (357); Шаянасана (358); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Бхуджапидасана (348); Бакасана (406); Адхо Мукха Врикшасана (359); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз, выпрямляя после каждого раза руки и ноги (487), чтобы преодолеть тугоподвижность спины; Дви Пада Випарита Дандасана (516) в течение 1 минуты; Капотасана (507); Ардха Матсиендрасана I и II (311, 312 и 330, 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма – как прежде.

### ***101–108-я недели***

Так же, как в 95-й неделе, только Дви Пада Випарита Дандасану (516) выполнять из Саламба Ширшасаны I (184) и опять возвращаться в Ширшасану I. Многим этого периода недостаточно, чтобы освоить Випарита Дандасану. Поэтому сосредоточьтесь на этой асане, сократив время упражнения в других асанах.

### **109–125-я недели**

Следовать курсу 95-й недели, добавив к нему Дви Пада Випарита Дандасану (516), как указано выше, и осваивать Випарита Чакрасану (488–499), выполняя ее по 15 раз подряд каждый день. Это трудная асана, она требует большого упорства. Если вам не удастся освоить ее в течение этого периода, не унывайте, а продолжайте упражнения еще несколько недель.

### **126–130-я недели**

Ширшасана и ее цикл (184–218); Урдхва Куккутасана (417–419); Бакасана (410) из Ширшасаны II (192); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), выполнять после этих четырех асан Урдхва Дханурасану (486) и Випарита Чакрасану (488–499); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399 и 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана (363, 364); Супта Курмасана (368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Чакорасана (379 и 380); Дви Пада Випарита Дандасана (516) из Ширшасаны (184); Капотасана (507 и 512); Випарита Чакрасана (488–499) 6 раз; Ардха Матсиендрасана I и II (311, 312 и 330, 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма и медитация – как прежде.

### **131–136-я недели**

Вернуться к первому и второму курсу и делать: Урдхва Куккутасана (419); Йоганидрасана (391); Випарита Чакрасана (488–499) 15 раз; Дви Пада Випарита Дандасана (516); Капотасана (507). *Примечание:* Випарита Чакрасана (488–499) требует значительного напряжения, так что не все смогут ежедневно делать пранаяму. В таком случае один день делайте пранаяму, а на следующий – циклы Ширшасаны и Сарвангасаны. Также можно продлить число недель этого периода и удобнее для себя распределить асаны, если телу не хватает гибкости, и вы не справляетесь с

указанным выше расписанием. Пока не освоены эти наклоны назад, невозможно успешно заниматься другими трудными асанами. Те, кому за 35, могут не справиться с освоением Випарита Чакрасаны за такой короткий срок. Мне пришлось обучать многих людей разного возраста; одни обучаются быстрее, другим нужно больше времени. Но возрастного предела для этих асан нет.

### ***137–142-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Урдхва Куккутасана (417–419); Бакасана (410) из Ширшасаны II (192); Паршва Бакасана (412); Галавасана (427 и 428); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399 и 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Дурвасасана (383); Ручикасана (384); Дви Пада Випарита Дандасана (516) из Ширшасаны I (184) и обратно 3 раза; Мандаласана (525–535); Капотасана (507); Випарита Чакрасана (488–499) 12 раз; Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 312, 330 и 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592); пранаяма и медитация – как прежде.

### ***143–145-я недели***

Повторить курс 137-й недели до Ручикасаны (384) и добавить Виранчиасану I и II (386, 387 и 388); затем делать Дви Пада Випарита Дандасану (516) и все остальные упражнения этого курса. Если возможно, добавить разные виды пранаям, объяснение которых дано в третьей части. В этом случае выполнять пранаяму ранним утром; утром делать только трудные асаны, а вечером только цикл Ширшасаны и Сарвангасаны. Если времени не хватает, утром заниматься только пранаямой, асаны же делать вечером.

### ***146–155-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Урдхва Куккутасана (417–419); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Галавасана (427 и 428); Эка Пада Галавасана (431 и 433); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), заканчивая эти асаны Випарита Чакрасаной (488–499); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399 и 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттана Падма Майюрасана (267); Супта Падангуштхасана (285–287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Буддхасана (373); Капиласана (374); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Чакорасана (379 и 380); Дурвасасана (383); Ручикасана (384); Виранчиасана I и II (386, 387 и 388); Дви Пада Ширшасана (393 и 394); Титтибхасана (395); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 312, 330 и 331); Пашасана (328 и 329); Ардха Матсиендрасана III (332 и 333); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Эка Пада Випарита Дандасана I (521); Чакра Бандхасана (524); Шавасана (592); Удджайи (203), либо Сурья Бхедана (204), либо Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе (антара кумбхака; Уддияна (593) 8 раз; Наули (раздел 202) 8 раз и медитация в течение 5–10 минут).

### ***156–160-я недели***

Повторять важные асаны из первого и второго курсов, а затем исполнять асаны третьего курса, которые уже усвоены.

### ***161–165-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Урдхва Куккутасана (417–419); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Галавасана (427 и 428); Эка Пада Галавасана (431 и 433); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), каждую асану завершить Випарита Чакрасаной (488–499); Аштавакрасана (342 и 343); Бхуджапидасана (348); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Дви Пада Ширшасана и Титтибхасана (393 и 395); Йоганидрасана (391); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311–312, 330–331, 332–333); Пашасана (328); Йогадандасана (456);



Супта Бхекасана (458).

### ***166–175-я недели***

Саламба Ширшасана I (184) в течение 10 минут; Саламба Сарвангасана I (234) в течение 10 минут; Халасана (244) в течение 5 минут; Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Урдхва Куккутасана (417–419); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (431 и 432); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441, 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451), каждую асану завершать Випарита Чакрасаной (488–499); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Дви Пада Ширшасана (393); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Супта Бхекасана (458); Мулабандхасана (462 и 463); Вамадевасана I и II (465 и 466); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330, 332); Пашасана (328); Шавасана (592); пранаяма – как прежде.

### ***176–180-я недели***

Повторить курс 166-й недели, добавить после Урдхва Куккутасаны (417–419) Паршва Куккутасану (424 и 425), а после Пашасаны (328) Парипурна Матсиендрасану (336 и 339). На освоение Парипурна Матсиендрасаны (336 и 339) может потребоваться больше времени, чем я предполагал. Эту асану следует выполнять ежедневно, не смущаясь неудачами. Если в указанные сроки не удалось освоить асаны третьего курса, о которых говорилось до сих пор, упражняйтесь в них еще несколько недель.

Чтобы овладеть остальными асанами, требуется несколько лет. Поэтому я постараюсь дать сводный план выполнения этих асан на каждый день недели.

### ***Первый день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 8–10 минут; Саламба Сарвангасана I (234) 10 минут; Халасана (244) 5 минут; Джатхара Паривартанасана (274); Супта Падангуштхасана (285–287); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Урдхва Куккутасана (417–419); Паршва Куккутасана (424 и 425); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441, 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432), каждую асану завершать Випарита Чакрасаной (488–499); Уттанасана (48); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) в течение 10 минут; Уддияна (593) 8 раз и Наули (595 и 596) 8 раз.

### ***Второй день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Джатхара Паривартанасана (274); Супта Падангуштхасана (285–287); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Маричиасана I и II (144 и 146); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана (160); Падмасана и ее цикл (104–124); Баддха Конасана (102); Вирасана (89); Ватаяна (58); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Гомукхасана (80); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Йоганидрасана (391); Шавасана (592); пранаяма – как прежде, с Бхастрикой (206) и Шитали (209).

### ***Третий день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); все стоячие позы (4–36); Дханурасана (63); Шалабхасана (60); Чатуранга Дандасана (67); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Маричиасана III и IV (303 и 305); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Майюрасана (354); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Випарита Чакрасана (488–499) 8 раз подряд; Уттанасана (48); Шавасана (592); пранаяма – сколько возможно без

напряжения.

#### ***Четвертый день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Шаянасана (358); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Виранчиасана I и II (386 и 388); Йоганидрасана (391); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Лагху Ваджрасана (513); Капотасана (512); Уттанасана (48); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма в течение 15 минут без задержки дыхания и медитация в Сиддхасане (84) или Падмасане (104).

#### ***Пятый день недели***

Саламба Ширшасана I (184) 10 минут; Саламба Сарвангасана I (234) 10 минут; Халасана (244) 5 минут; Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана (403); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424 и 425); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451), все эти асаны с балансированием выполнять подряд; Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Уттанасана (48) 3 минуты; Шавасана (592) 5 минут; Удджайи пранаяма (203) 10 минут.

#### ***Шестой день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Йоганидрасана (391) по 1 минуте, меняя перекрест ног; Дви Пада Ширшасана (393) по 30 секунд, меняя перекрест ног; Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Маласана I и II (321, 322); Пашасана (328); Парипурна

Матсиендрасана (336 и 339); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Капотасана (512); Випарита Чакрасана (488–499) 6 раз; Шавасана (592).

### ***Седьмой день недели***

Полный отдых либо только пранаяма.

### ***181–190-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана и Титтибхасана (393 и 395); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Эка Лада Раджакапотасана I (542); Хануманасана (475 и 476); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шодхана пранаяма (205) 20 минут.

### ***191–200-я недели***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451), завершать каждую асану Випарита Чакрасаной (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капотасана (512); Эка Пада Раджакапотасана I (542); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Васиштхасана (398);

Вишвамитрасана (403); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Дви Пада Ширшасана (393); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Кандасана (470); Шавасана (592). Пранаяма – как прежде.

### ***201–205-я недели***

Повторять курс 191-й недели до Эка Пада Раджакапотасаны I (542) и добавить: Эка Пада Раджакапотасана II (545); Падангуштха Дханурасана (555); Бхуджангасана II (550); Раджакапотасана (551); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Пашчимоттанасана (160); Шавасана (592). Пранаяма – как прежде.

### ***226–250-я недели***

Следовать курсу 200-й недели до Раджакапотасаны (551). Добавить: Вришчикасана I и II (537 и 538); Гхерандасана I и II (561 и 564); Капинджаласана (567) и опять следовать курсу 200-й недели от Хануманасаны (475) и дальше.

### ***251–275-я недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакасана I и Эка Пада Бакасана II с Эка Пада Каундиниасаной II (446, 451 и 442), завершать каждую из этих асан Випарита Чакрасаной (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана, Мандаласана, Эка Пада Випарита Дандасана I и II подряд (516, 525–535, 521 и 523); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Бхуджангасана II (550); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Гхерандасана I и II (561 и 564); Эка Пада Раджакапотасана I, II, III и IV

(542, 545, 546 и 547); Ганда Бхерундасана (580); Натараджасана (590 и 591); далее следовать курсу 200-й недели начиная с Хануманасаны (475).

### **276–300-я недели**

Повторять курс 251-й недели до Эка Пада Раджакапотасаны I (542), затем исполнять подряд: Валакхилиасана (544); Эка Пада Раджакапотасана II, III и IV (545, 546 и 547); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана и Випарита Шалабхасана вместе (580, 581 и 584), подряд, а затем перейти к Урдхва Дханурасане (486), чтобы выполнить Тирианг Мукхоттанасану (586); Натараджасану (590 и 591); далее следовать по курсу 200-й недели, начиная с Хануманасаны (475). Пранаяма – как прежде.

Многим не удастся сначала продвинуться дальше упражнений, указанных для 166-й недели. Однако упорные и постоянные занятия дадут возможность освоить все асаны и пранаямы, предлагаемые в этой книге. В молодости мне потребовалось четыре года напряженного труда, при котором оптимизм и пессимизм уравнивали друг друга. Когда вы овладеете асанами 166-й недели, я прошу вас со всей искренностью продолжать начатый труд, радуясь тому, что уже освоено, и никогда не приходя в отчаяние от временных неудач. Большинству людей, однако, требуется больше времени, чем я здесь обозначил, чтобы овладеть всеми асанами и выполнять их легко и просто. Освоив все асаны, входящие в третий курс, можно подразделить их по дням недели, как предлагается ниже. Посредством ежедневной практики учиться сохранять контроль над всеми этими асанами.

### **Первый день недели**

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакасана I (446); Эка Пада Бакасана II с Эка Пада Каундиниасаной II (451 с 442); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432), каждую из этих асан завершать Випарита Чакрасаной (488–499); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Шавасана (592). Нади Шодхана пранаяма в течение 15 минут;

Удджайи пранаяма с задержкой на вдохе (антара кумбхака) 8 раз; медитация в Падмасане (104) или Сиддхасане (84) 5 минут.

### ***Второй день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Супта Падангуштхасана (285–287); Джатхара Паривартанасана (274); Пашчимоттанасана (160); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Виранчиасана I и II (386 и 388); Дви Пада Ширшасана (393); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма как прежде с Уддияной (593) 8 раз и Наули (595) 8 раз.

### ***Третий день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Вришчикасана I (537); Бхуджангасана II (550); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Гхерандасана I и II (561 и 564); Эка Пада Раджакапотасана I и II (542 и 545); Валакхилиасана (544); Ширша Падасана (570) и Ганда Бхерундасана, Випарита Шалабхасана и Тирианг Мукхоттанасана (580, 581, 584 и 586) – все вместе; Пашчимоттанасана (160); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Шавасана (592). Нади Шодхана пранаяма без задержки дыхания 10–15 минут.

### ***Четвертый день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462);

Кандасана (470); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Шавасана (592). Пранаяма – как в первый день недели.

### ***Пятый день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Эка Пада Каундиниасана II (442); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432); все эти асаны следует выполнять подряд, не переходя к Урдхва Дханурасане (486); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана (403); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания 15 минут.

### ***Шестой день недели***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Эка Пада Раджакапотасана I (542); Валакхилиасана (544); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шодхана пранаяма (205); Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе и Уддияна 8 раз.

### ***Седьмой день недели***

Полный отдых либо же только Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160) и Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания 30 минут.



## **Приложение II**

### **Асаны, способствующие излечению различных заболеваний**

На основе двадцатипятилетнего опыта преподавания и наблюдений за своими учениками я составил перечень асан, способствующих излечению различных функциональных и органических заболеваний и расстройств.

Для каждого заболевания приводится список асан; сделать выбор и выполнять их следует под руководством опытного учителя, сообразно со своими возможностями, особенностями конституции и состоянием организма. Выполняя асаны, надо придерживаться здравого смысла и наблюдать за реакцией своего тела, чтобы определить для себя оптимальное время в позах.

#### ***Аппендицит***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Урхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Пурвоттанасана (171); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уттанасана (48); Нади Шодхана пранаяма (205) в течение двух месяцев без задержки дыхания, а затем с задержкой на вдохе.

#### ***Артрит поясницы***

Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Маричиасана I, II, III, и IV (143, 145, 303 и 305); Бхарадваддасана I и II (297 и 299); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Паригхасана (39); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64, 65); Уттана Падасана (292); Уштрасана (41); Сету

Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357).

### ***Артрит верхней части спины***

Падмасана и ее цикл (104–124); Вирасана (91); Парианкасана (97); Гомукхасана (80); все стоячие позы (4–36); Паригхасана (39); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Бхуджангасана I (73); Урхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Бхардваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана I и III (143 и 303); Ардха Мартсиендрасана I и III (311 и 332); Пашасана (328); Уштрасана (41); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана II (486 и 487); Эка Пада Урдхва Дханурасана (501); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I (521); Капотанаса (512); Лагху Ваджрасана (513).

### ***Артрит плечевых суставов***

Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Саламба Ширшасана (184); Саламба Сарвангасана I и II (234 и 235); Халасана (244); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Парватасана (107); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Пашчимоттанасана (160); Гомукхасана (80); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана (403); Бхуджапидасана (348); Бакасана (410); Маричиасана I, II и III (144, 146 и 303); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Бхадрадваджасана I и II (297 и 299); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Уштрасана (41); Йогадандасана (456); Урдхва Дханурасана (486); Капотанаса (512); Мандаласана (525–535); Падангуштха Дханурасана (555).

### ***Астма***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Падмасана и ее цикл (104–124); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Пурвоттанасана (171); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Пашасана (328); Уштрасана (41); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205): во время приступа – без задержки дыхания, но вообще с задержкой на вдохе; Уддияна (раздел 201).

### ***Бесплодие***

Выполнять асаны из раздела «Сперматорея».

### ***Бессонница***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана пранаяма (204) без задержки дыхания; Шанмукхи Мудра (106); Шавасана (592).

### ***Бронхит***

Все стоячие позы (4–39); Ширшасана и, если возможно, ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271, кроме 267); Пашчимоттанасана (160); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Джану Ширшасана (127); Маха Мудра (125); Бхуджангасана I (73); Адхо Мукха Шванасана (75); Гомукхасана (80); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Падмасана и то, что возможно из ее цикла (104–124); Баддха Конасана (102); Упавиштха Конасана (151); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Шалабхасана (60);

Дханурасана (63); Уштрасана (41); Урхва Дханурасана (486); Капотасана (512); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203), Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана пранаяма (204) с задержкой на вдохе.

### ***Бронхопневмония***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Баддха Падмасана (118); Баддха Конасана (102); Удджайи (203); Нади Шодхана (205) и Сурья Пхедана пранаяма (204); Шавасана (592).

### ***Варикозное расширение вен***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Вирасана и Супта Вирасана (89, 96); Париянкасана (97); Бхекасана (100).

### ***Верхние конечности и органы брюшной полости***

Чатуранга Дандасана (67); Накрасана (68–71); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Лоласана (83); Толасана (108); Симхасана II (110); Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Хамсасана (356); Аштавакрасана (342); Бхуджапидасана (348); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Эка Хаста Бхуджасана (344); Дви Хаста Бхуджасана (345); Чакорасана (379); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Титтибхасана (395); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (431); Випарита Чакрасана (488–499).

### ***Верхние конечности (деформация)***

Все стоячие позы (1–48); Парватасана (107); Халасана (244); Урхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Адхо Мукха

Врикшасана (359); Гомукхасана (80); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Матсиендрасана I (311); Баддха Падмасана (118); Маласана I (321); Пашасана (328).

### ***Гастрит***

Выполнять асаны из раздела «Метеоризм».

### ***Геморрой***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Матсиасана (114); Симхасана II (110); Шалбхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой дыхания; Шавасана (592).

### ***Гипертония***

Халасана (244); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания. Медитация с закрытыми глазами. Если давление слишком высокое, лучше сначала сделать Удджайи (203), лежа без подушки, в течение 5 минут, а затем выполнить Нади Шодхану (205) и немедленно лечь в Шавасану (592) на 15 минут.

### ***Гипотония***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Карнапидасана (246); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (91); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Баддха Конасана (102); Нади Шодхана пранаяма (205) сначала без задержки дыхания; Шавасана (592).

### ***Глаза***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); направлять взор при закрытых глазах на кончик носа в течение некоторого времени, затем в межбровье; Шанмукхи Мудра (106); Нади Шодхана пранаяма (205); Шавасана (592).

### ***Головная боль***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234) 10 минут; Халасана (244) 5 минут и все возможные позы из цикла Сарвангасаны; Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Уттанасана (48) 3 минут; Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания 10–15 минут; Шавасана (592) 10 минут.

### ***Головной мозг***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Адхо Мукха Шванасана (75); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Вришчикасана I и II (537–538); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Нади Шодхана (205); Сурья Бхедана (204); Бхастрика (206) и Шитали пранаяма (209); Шавасана (592).

### ***Головокружение***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Шанмуки Мудра (106); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания; Шавасана (592).

### ***Грудная клетка***

Все стоячие позы (1–48); Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Падмасана и ее цикл (104–124); Пашчимоттанасана (160); Акарна Дханурасана (173 и 175); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Баддха Конасана (101); Бхуджапидасана (348); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I, II, III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукхва Врикшасана (359); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441, 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Урхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488–499); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Мандаласана (525–535); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Эка Пада Ражкапотасана I, II, III и IV (542, 545, 546 и 547); Валакхилиасана (544); Пандагуштха Дханурасана (555); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Тирианг Мукхоттанасана (586); Натараджасана (590); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе.

### ***Грыжа (паховая)***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Краунчасана (141); Акарна Дханурасана (173 и 175); Супта Падангуштхасана (284–287); Упавиштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478); Йогадандасана (456); Мулабандханасана (462); Йоганидрасана (391); Уддияна (раздел 201). (Баддха Конасану (101) предпочтительно делать лежа, отдыхая. Сразу после выполнения этой асаны не вставать и не двигаться, а выполнить Шавасану (592).)

### ***Грыжа (пупочная)***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Баддха Конасана (103); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана

(160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Акарна Дханурасана (173 и 175); Супта Падангуштхасана (284–287); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Падангуштхасана (43); Падахастасана (45); Уттанасана (47); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уддияна (раздел 201).

### ***Диабет***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Акарна Дханурасана (173 и 175); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джатхара Паривартанасана (275); Уттанасана (48); Маричиасана I, II, III и IV (144, 146, 303 и 305); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Уддияна (раздел 201); Наули (раздел 202); Нади Шотхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе; Шавасана (592).

### ***Дизентерия***

Ширшасана и те асаны из ее цикла (184–218), которые возможны; Сарвангасана и те асаны из ее цикла (234–271), которые возможны; Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Нади Шотхана пранаяма (205) без задержки дыхания.

### ***Диспепсия (см. Кислотность повышенная)***

### ***Дурной запах изо рта***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271);



Уттанасана (48); Джатхара Паривартанасана (275); Пашчимоттанасана (160); Симхасана I и II (109 и 110); Удджайи (203), Нади Шодхана (205), Шитали пранаяма (209); Уддияна (раздел 201). (Во время выполнения асан и пранаямы раскрывать рот, высовывать язык, загигать его вверх, толкая кончик к глотке. Прodelывать это на протяжении всех занятий. Этот прием не только уничтожает дурной запах во рту, но и утоляет жажду. В йоге он называется Кака Мудра (от слов «кака» – «ворона» и «мудра» – «символ»)).

#### ***Желудка опухоль (только если болезнь в начальной стадии)***

Саламба Ширшасана I и те асаны из ее цикла (184–218), которые возможны; Саламба Сарвангасана I и те асаны из ее цикла (234–271), которые возможны; стоячие позы (1–36); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Супта Вирасана (96); Матсиасана (114); Парватасана (107); Пашчимоттанасана (160); Уддияна (раздел 201); Удджайи (203) либо Нади Шодхана пранаяма (205).

#### ***Желудка язва (см. Кислотность и Метеоризм)***

#### ***Желчный пузырь и печень (см. Кислотность повышенная, Диспепсия и Метеоризм)***

#### ***Запор***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); все стоячие позы (4–36); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Джатхара Паривартанасана (275); Нади Шодхана пранаяма (205).

#### ***Изжога***

Выполнять асаны из раздела «Кислотность повышенная».

#### ***Импотенция***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271), Пашчимоттанасана (160); Уттanasана (48); Маха Мудра (125); Баддха Конасана (101); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уддияна (раздел 201); Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой дыхания на вдохе.

### ***Ишias***

Все позы стоя (1–36); Ширшасана и все, что возможно из ее цикла (184–218); Сарвангасана и все, что возможно из ее цикла (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284–287); Анантасана (290); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Пашчимоттанасана (160); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Пурвоттанасана (171); Курмасана (363 и 364); Мулабандхасана (462); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Хануманасана (475); Супта Тривикрамасана (478); Уштрасана (41); Дви Пада Випарита Дандасана (516); если возможно, Парипурна Матсиендрасана (336).

### ***Катар верхних дыхательный путей***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Уттanasана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Удджайи (203), Бхастрика (206), Сурья Бхедана (204) и Нади Шодхана пранаяма (205).

### ***Кашель***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттanasана (48); Пашчимоттанасана (160); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи пранаяма (203) с

задержкой на вдохе.

### ***Кислотность повышенная***

Уттхита Триконасана (4 и 5), Паривритта Триконасана (6 и 7); Уттхита Паршваконасана (8 и 9); Паривритта Паршваконасана (10 и 11); Вирабхадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршваттанасана (26); Падангуштхасана (44), Падахастасана (46); Уттанасана (48); Саламба Ширшасана и ее цикл (184–218); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Маричиасана I, II и III (144, 146 и 303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йоганидрасана (391); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Майюрасана (354); Урдхва Дханурасана (486); Уддияна (раздел 201).

### ***Колену***

Все позы стоя (1–48); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Маричиасана I, II, III и IV (144, 146, 303 и 305); Акарна Дханурасана (173 и 175); Падмасана и ее цикл (104–124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Гомукхасана (80); Сиддхасана (84); Баддха Конасана (101); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364, 368); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Мулабандхасана (462); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Гхерандасана I и II (561 и 564).

### ***Колики***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Навасана

(78); Ардха Навасана (79); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Маха Мудра (125); Уддияна (раздел 201) 6–8 раз.

### ***Колит***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Джану Ширшасана (127); Йоганидрасана (391); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205).

### ***Копчик (боли и смещение)***

Вирасана (86); Супта Вирасана (96); Падмасана и ее цикл (104–124); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Сету Бандха Сарвангасана и Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (259 и 260); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Урдхва Мукха Шванасана (74); Ватаянаасана (58); Уштрасана (41); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Эка Пада Раджакапотасана I, II, III и IV (542, 545, 546 и 547); Валакхилиасана (544); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Падангуштха Дханурасана (555); Тирианг Мукхоттанасана (586); Хануманасана (475); Мулабандхасана (462).

### ***Коронарный тромбоз***

Удджайи пранаяма (203) лежа, без задержки дыхания. (Даже глубокое дыхание следует делать без напряжения и предпочтительно под руководством опытного учителя.) Шавасана (592) 2 раза в день по 15 минут.

### ***Легкие***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Падмасана и ее цикл (104–124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); все стоячие позы (4–36); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); пранаяма всех типов с задержкой на вдохе.

### ***Лодыжки***

Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирабхадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Паршваттанасана (26); Прасарита Паддоттанасана I (33); Адхо Мукха Шванасана (75); Гомукхасана (80); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Бхекасана (100); Падмасана и ее цикл (104–124); Баддха Конасана (102); Супта Падангуштхасана (285–287); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Акарна Дханурасана (173, 175); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Ватаяна (58); Гарудасана (56); Супта Бхекасана (458); Маласана I и II (321 и 322).

### ***Малокровие***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания в течение 2–3 месяцев. Через 3 месяца делать антара кумбхаку (задержку дыхания на вдохе). Шавасана (592) 10–15 минут без перерыва, когда только возможно.

### ***Матки смещение***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Падангуштхасана (44); Падахастанасана (46); Адхо Мукха Шванасана (75); Дандасана (77); Парватасана (107); Матсиасана (114); Баддха Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205); Уддияна (раздел 201).

### ***Менструальные расстройства***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Парватасана (107); Матсиасана (113); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Баддха Конасана (102); Упавиштха Конасана (151); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Шавасана (592); Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе; Уддияна (раздел 201).

### ***Метеоризм***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); все стоячие позы (1–36); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (142); Маричиасана I (144); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I и III (311 и 332); Маласана I (321); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Чакрасана (280–283); Супта Вирасана (96); Йога Мудрасана (120); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Майюрасана (354); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Уддияна (раздел 201) и Наули (раздел 202).

### ***Мигрень***

Саламба Ширшасана I (184); если возможно, цикл Ширшасаны; Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234–271); Пашчимоттанасана

(160); Уттанаасана (48); Нади Шодхана (205) без задержки дыхания и Шитали пранаяма (209); Шанмукхи Мудра (106); медитация в Вирасане (89), Сиддхасане (84), Баддха Конасане (103) или Падмасане (104); Шавасана (592).

### ***Мочеиспускание (недостаточное или чрезмерное)***

Ширшасана и что возможно из ее цикла (184–218); Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234–271); Супта Вирасана (96); Матсиасана (114); Симхасана II (110); Маха Мудра (125); Баддха Конасана (101); Уддияна (594); Нади Шодхана пранаяма (205) с антара кумбхакой и бахья кумбхакой.

### ***Насморк***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанаасана (48); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе.

### ***Нервозность***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанаасана (48); Пашчимоттанасана (160); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания; Шанмукхи Мудра (106); медитация и Шавасана (592).

### ***Ноги***

Все позы стоя (1–58); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Чатуранга Дандасана (67); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Акарна Дханурасана (173 и 175); Упавиштха Конасана (151); Джатхара Паривартанасана (275); Супта

Падангуштхасана (285–287); Краунчасана (141); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Анантасана (290); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478).

### ***Ноги (деформация)***

Все позы стоя (4–48); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Упавиштха Конасана (151); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Халасана (244); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284–287); Анантасана (290); Адхо Мукха Шванасана (75); Шалабхасана (60); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478).

### ***Ноги (тромбоз)***

Саламба Сарвангасана I (234), если возможно; Халасана (244); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Баддха Конасана (102) и любые сидячие позы без напряжения; Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205); Шавасана (592).

### ***Одышка***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Парватасана (107); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205); Уддияна (раздел 201); Шавасана (592).

### ***Ожирение***

Выполнять асаны, указанные в разделах: «Кислотность повышенная», «Диспепсия» и «Гастрит».



### ***Памяти потеря***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Тратака: устремить взор в межбровье или на кончик ноздрей; Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе и Бхастрика пранаяма (206).

### ***Паралич***

Здесь необходимо руководство опытного учителя. Все позы стоя (1–36); Падангуштхасана (44); Падахастасана (46); Уттанасана (48); Шалабхасана (60 и 61); Макарасана (62); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Паршва Халасана (249); Супта Конасана (247); Супта Падангуштхасана (284, 285 и 287); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Шавасана (592); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205).

### ***Печень, селезенка, поджелудочная железа и кишечник***

Выполнять асаны, указанные в разделах: «Верхние конечности и органы брюшной полости» и «Почки».

### ***Пищеварения расстройства***

Все позы стоя (4–48); Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Прасарита Падасана (276–279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маха Мудра (125); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Супта Вирасана (96); Уддияна (раздел 201); Наули (раздел 202); Бхастрика пранаяма (206) и Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой дыхания на вдохе.

### ***Плеврит и пневмония***

(После лечения и отдыха перенесший эти болезни может заняться йогой, чтобы быстрее набраться сил и вернуться к нормальной жизни.)

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Вирасана (89); Парватасана (107); Матсиасана (114); Удджайи (203); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания; медитация; Шавасана (592).

### ***Плоскостопие***

Все позы стоя (1–48); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Баддха Падмасана (118); Баддха Конасана (102); Мулабандхасана (462); Супта Падангуштхасана (284–287); Гомукхасана (80); Йогадандасана (456); Вамадевасана I и II (465 и 466); Гхерандасана I (561).

### ***Подагра***

Ширшасана и что возможно из ее цикла (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271), что возможно. Позы стоя (4–36). Если возможно, Падмасана и ее цикл (104–124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Паригхасана (39); Гарудасана (56); Гомукхасана (80); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Убхая Падангуштхасана (167); Акарна Дханурасана (173 и 175); Краунчасана (142); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Йогадандасана (456); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Мулабандхасана (462); Вамадевасана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475).

### ***Подколенные мышцы***

Все позы стоя (4–36); Саламба Ширшасана и что возможно из ее цикла

(184–218); Саламба Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284–287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Баддха Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана (363 и 364); Уштрасана (41); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Ардха Матсиендрасана 1 (311); Маласана II (322); Пашасана (328); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478).

### ***Позвоночных дисков смещение***

Все позы стоя (4–19); Падангуштхасана (43); Падахастасана (45); Уттанасана (47); Пашчимоттанасана (160); Шалабхасана (60 и 61); Макарасана (62); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Саламба Сарвангасана I (234); Сету Бандха Сарвангасана (259); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Парватасана (107); Матсиасана (113); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); Паригхасана (39); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205).

### ***Полиомиелит***

Все позы стоя (1–36); Шалабхасана (60); Дханурасана (63) и т. д. Как показывает мой опыт, в этом случае упражнения должны выполняться под непосредственным руководством учителя, так что заниматься самостоятельно по книге я не советую. Асаны нужно видоизменять соответственно состоянию и индивидуальным потребностям больного.

### ***Понос***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания.

### ***Почки***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); все стоячие позы (4–48); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Баддха Конасана (103); Упавиштха Конасана (151); Джатхара Паривартанасана (275); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486, 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Капотасана (512); Раджакапотасана (551); Вришчикасана I или II (537 или 538); Падангуштха Дханурасана (555); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Тирианг Мукхоттанасана (586); Натараджасана (590); Уддияна (раздел 201); Нади Шодхана пранаяма (205).

### ***Предстательная железа***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Джатхара Паривартанасана (275); Уттанасана (48); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Адхо Мукха Шванасана (75); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Баддха Конасана (102); Падмасана и ее цикл (104–124); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371–384); Йоганидрасана (391); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 320); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336 и 339); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535); Уддияна (раздел 201); Нади Шодхана (205) и Удджайи пранаяма (203) с задержкой дыхания.

### ***Прострел***

Все позы стоя (4–48), Шалабхасана (60); Дханурасана (63);

Бхуджангасана I (73); Пурвоттанасана (171); Маласана I и II (321 и 322); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II (170); Джатхара Паривартанасана (275); Парватасана (107); Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Випарита Чакрасана (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535).

### ***Простуда***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203), Бхастрика (206), Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана пранаяма (204).

### ***Пятки (боли, шпоры)***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянхасана (97); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Баддха Конасана (101); Мулабандхасана (462); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Гомукхасана (80); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Вамадевасана I и II (465 и 466); Йогадандасана (456); Кандасана (470).

### ***Ревматические боли***

Делать асаны, указанные в разделах: «Артрит» и «Прострел».

### ***Родовые схватки***

Вирасана (89); Баддха Конасана (101 и 103); Упавиштха Конасана (148) с захватом или без захвата пальцев ног; Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе и Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки;

Шавасана (592).

### ***Сердца болезни***

Удджайи (203) или Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания и без напряжения; медитация; Шавасана (592).

### ***Сердца расширение***

Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания.

### ***Сердцебиение***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205), сначала без задержки дыхания, спустя 2–3 месяца начать с пятисекундной задержкой на вдохе и постепенно увеличивать ее длительность; Шавасана (592).

### ***Сперматорея***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Пашчимоттанасана (160); Баддха Конасана (103); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205) в течение 2–3 месяцев без задержки дыхания, потом выполнять их с задержкой на вдохе.

### ***Спина (боли)***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); все позы стоя (4–36); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Урдхва

Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Маласана I и II (321 и 322); Адхо Мукха Шванасана (75); Уштрасана (41); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488–499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525–535).

### ***Сутулость***

Все позы стоя (1–36); Чатуранга Дандасана (67); Шалабхасана (60); Макарасана (62); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Падангуштхасана (43); Падахастасана (45); Уттанасана (47); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Упавиштха Конасана (151); Гомукхасана (80); Парватасана (107); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана I, II, III и IV (144, 146, 303 и 305); Баддха Падмасана (118); Парианкасана (97); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Урдхва Дханурасана (486); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Дви Пада Випарита Дандасана (516).

### ***Тонзиллит***

Ширшасана и те асаны из ее цикла (184–218), которые возможны; Сарвангасана и те асаны из ее цикла (234–271), которые возможны; Вирасана (89), Парианкасана (97); Падмасана и ее цикл (104–124); стоячие позы (1–36); Уштрасана (41); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328), Парипурна Матсиендрасана (336); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205); Бхастрика (206) и Уддияна (раздел 201).

### ***Туберкулез***

После медицинского лечения рекомендуется заручиться руководством опытного учителя.

### ***Усталость***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II (170); Адхо Мукха Шванасана (75); Уттанасана (48); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Маласана II (322); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки дыхания; Шавасана (592).

### ***Эпилепсия***

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Маха Мудра (125); Пашчимоттанасана (160); Удджайи пранаяма (203) с задержкой на вдохе и Нади Шодхана пранаяма (205) без задержки; Шанмукхи Мудра (106) 5 минут; Шавасана (592) сколько возможно; Шитали пранаяма (209); Дхьяна (медитация).

### ***Язва двенадцатиперстной кишки***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уддияна (раздел 201); Удджайи (203) и Нади Шодхана пранаяма (205) с задержкой на вдохе.

### ***Яичка водянка***

Ширшасана и ее цикл (184–218); Сарвангасана и ее цикл (234–271); Падмасана и ее цикл (104–124); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Шванасана (75); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285–287); Баддха



Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462), Вамадевасана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Уддияна (раздел 201) и Наули (раздел 202).

***Яичники (см. асаны в разделе «Менструальные расстройства»)***

## **Таблица асан с указанием иллюстрирующих фотографий**

<i>Nº</i>	<i>Название</i>	<i>Промежуточная асана Фото Nº</i>	<i>Конечная асана Фото Nº</i>
1.	Тадасана (Самастхити)	—	1
2.	Врикшасана	—	2
3.	Уттхита Триконасана	3	4 и 5
4.	Паривритта Триконасана	—	6 и 7
5.	Уттхита Паршваконасана	—	8 и 9
6.	Паривритта Паршваконасана	—	10 и 11
7.	Вирахадрасана I	12 и 13	14
8.	Вирахадрасана II	—	15
9.	Вирахадрасана III	16	17
10.	Ардха Чандрасана	18	19
11.	Уттхита Хаста Падангуштхасана	20–22	23
12.	Паршваттанасана	24 и 25	26, 27 и 28
13.	Прасарита Падоттанасана I	29–32	33 и 34
14.	Прасарита Падоттанасана II	—	35 и 36
15.	Паригхасана	37 и 38	39
16.	Уштрасана	40	41
17.	Уткатасана	—	42
18.	Падангуштхасана	43	44
19.	Падахастасана	45	46
20.	Уттанасана	47	48
21.	Урдхва Прасарита Экападасана	—	49
22.	Ардха Баддха Падмоттанасана	50 и 51	52, 53, 54 и 55
23.	Гарудасана	—	56
24.	Ватаянаасана	57	58 и 59
25.	Шалабхасана	61	60

26.	Макарасана	—	62
27.	Дханурасана	—	63
28.	Паршва Дханурасана	—	64 и 65
29.	Чатуранга Дандасана	66	67
30.	Накрасана	—	68–71
31.	Бхуджангасана I	72	73
32.	Урдхва Мукха Шванасана	—	74
33.	Адхо Мукха Шванасана	—	75 и 76
34.	Парипурна Навасана	—	78
35.	Дандасана	—	77
36.	Ардха Навасана	—	79
37.	Гомукхасана	—	80 и 81
38.	Лоласана	82	83
39.	Сиддхасана	—	84
40.	Вирасана	85–92	89
41.	Супта Вирасана	93–95	96
42.	Парианкасана	—	97
43.	Бхекасана	98 и 99	100
44.	Баддха Конасана	101	102 и 103
45.	Падмасана	—	104 и 105
46.	Шанмукхи Мудра	—	106
47.	Парватасана	—	107
48.	Толасана	—	108
49.	Симхасана I	—	109
50.	Симхасана II	—	110 и 111
51.	Матсиасана	112 и 114	113
52.	Куккутасана	—	115

53.	Гарбха Пиндасана	—	116
54.	Горакшасана	—	117
55.	Баддха Падмасана	—	118 и 119
56.	Йога Мудрасана	—	120, 121 и 122
57.	Супта Ваджрасана	123	124
58.	Маха Мудра	—	125
59.	Джану Ширшасана	126	127, 128 и 129
60.	Паривритта Джану Ширшасана	130 и 131	132
61.	Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана	133, 134 и 136	135 и 137
62.	Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана	138	139
63.	Краунчасана	140	141 и 142
64.	Маричиасана I	143	144
65.	Маричиасана II	145	146 и 147
66.	Упавиштха Конасана	148–150	151 и 152
67.	Пашчимоттанасана (Уграсана, Брахмачарьяасана)	153–160	161 и 162
68.	Паривритта Пашчимоттанасана	163 и 164	165 и 166
69.	Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I	—	168
70.	Убхая Падангуштхасана	—	167
71.	Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II	169	170
72.	Пурвоттанасана	—	171
73.	Акарна Дханурасана	172 и 174	173 и 175
74.	Саламба Ширшасана I	176–183 и 186–189, 191	184, 185 и 190
75.	Урдхва Дандасана	—	188
76.	Саламба Ширшасана II	—	192
77.	Саламба Ширшасана III	193, 196 и 197	194 и 195
78.	Баддха Хаста Ширшасана	—	198
79.	Мукта Хаста Ширшасана	199	200 и 201

80.	Паршва Ширшасана	—	202 и 203
81.	Паривриттанкапада Ширшасана	204	205, 206 и 207
82.	Эка Пада Ширшасана	—	208 и 209
83.	Паршваика Пада Ширшасана	—	210
84.	Урдхва Падмасана в Ширшасане	—	211 и 212
85.	Паршва Урдхва Падмасана в Ширшасане	—	213–216
86.	Пиндасана в Ширшасане	217	218
87.	Саламба Сарвангасана I	219–222 и 226–235	223 и 224, 225 и 234
88.	Саламба Сарвангасана II	—	235
89.	Нираламба Сарвангасана I	—	236
90.	Нираламба Сарвангасана II	—	237
91.	Халасана	238–243	244
92.	Карнапидасана	245	246
93.	Супта Конасана	—	247 и 248
94.	Паршва Халасана	—	249
95.	Эка Пада Сарвангасана	—	250
96.	Паршваика Пада Сарвангасана	—	251
97.	Паршва Сарвангасана	252 и 253	254 и 255
98.	Сету Бандха Сарвангасана (Уттана Майюрасана)	256–258	259
99.	Эка Пада Сету Бандха (Сарвангасана Эка Пада Уттана Майюрасана)	—	260
100.	Урдхва Падмасана в Сарвангасане	—	261
101.	Паршва Урдхва Падмасана в Сарвангасане	—	262–265
102.	Уттана Падма Майюрасана	266	267
103.	Пиндасана в Сарвангасане	268	269
104.	Паршва Пиндасана в Сарвангасане	—	270 и 271
105.	Джатхара Паривартанасана	272 и 273	274 и 275
106.	Урдхва Прасарита Падасана	—	276–279

107.	Чакрасана	—	280–283
108.	Супта Падангуштхасана	284	285–287
109.	Анантасана	288 и 289	290
110.	Уттана Падасана	291	292
111.	Сету Бандхасана	293–295	296
112.	Бхарадваджасана I	—	297 и 298
113.	Бхарадваджасана II	—	299 и 300
114.	Маричиасана III	301 и 302	303 и 304
115.	Маричиасана IV	—	305 и 306
116.	Ардха Матсиендрасана I	307–310 и 313–316	311 и 312
117.	Маласана I	317–320	321
118.	Маласана II	—	322
119.	Пашасана	323–327	328 и 329
120.	Ардха Матсиендрасана II	—	330 и 331
121.	Ардха Матсиендрасана III	—	332 и 333
122.	Парипурна Матсиендрасана	334 и 335, 337 и 338	336 и 339
123.	Аштавакрасана	340 и 341	342 и 343
124.	Эка Хаста Бхуджасана	—	344
125.	Дви Хаста Бхуджасана	—	345
126.	Бхуджапидасана	346 и 347, 349 и 350	348
127.	Майюрасана	351–353	354
128.	Падма Майюрасана	—	355
129.	Хамсасана	—	356
130.	Пинча Майюрасана	—	357
131.	Шаянасана	—	358
132.	Адхо Мукха Врикшасана	—	359
133.	Курмасана	360–362, 365–367	363 и 364

134.	Супта Курмасана	365–367	368
135.	Эка Пада Ширшасана	369–370	371
136.	Скандасана	—	372
137.	Буддхасана	—	373
138.	Капиласана	—	374
139.	Бхайравасана	—	375
140.	Кала Бхайравасана	376 и 377	378
141.	Чакорасана	—	379 и 380
142.	Дурвасасана	381 и 382	383
143.	Ручикасана	—	384 и 385
144.	Виранчиасана I	—	386 и 387
145.	Виранчиасана II	—	388
146.	Йоганидрасана	389 и 390	391
147.	Дви Пада Ширшасана	392	393 и 394
148.	Тигтибхасана	—	395
149.	Васиштхасана	396 и 397	398
150.	Кашьяпасана	—	399 и 400
151.	Вишвамитрасана	401 и 402	403
152.	Бакасана	404 и 405, 407–409	406 и 410
153.	Паршва Бакасана	411	412
154.	Урдхва Кукутасана	413–416	417–419
155.	Паршва Кукутасана	420–423	424 и 424а, 425 и 425а
156.	Галавасана	426	427 и 428
157.	Эка Пада Галавасана	429, 430 и 432	431 и 433
158.	Дви Пада Каундиниасана	434–437	438
159.	Эка Пада Каундиниасана I	439 и 440	441
160.	Эка Пада Каундиниасана II	444	442 и 443



161.	Эка Пада Бакасана I	445	446 и 447
162.	Эка Пада Бакасана II	448–450	451 и 452
163.	Йогадандасана	453–455	456
164.	Супта Бхекасана	457	458
165.	Мулабандхасана	459–461	462 и 463
166.	Вамадеवासана I	464	465
167.	Вамадеवासана II	—	466
168.	Кандасана	467–469	470–471b
169.	Хануманасана	472–474	475–476a
170.	Самаколасана	—	477
171.	Супта Тривикрамасана	—	478
172.	Урдхва Дханурасана I	479–481	482
172a.	Урдхва Дханурасана II	483–485	486 и 487
173.	Випарита Чакрасана в Урдхва Дханурасане	—	488–499
174.	Эка Пада Урдхва Дханурасана	500	501 и 502
175.	Капотасана	503–506, 508–511	507 и 512
176.	Латху Ваджрасана	—	513
177.	Дви Пада Випарита Дандасана	514 и 515, 517–520	516
178.	Эка Пада Випарита Дандасана I	—	521
179.	Эка Пада Випарита Дандасана II	522	523
180.	Чакра Бандхасана	—	524
181.	Мандаласана	—	525–535
182.	Вришчикасана I	—	536 и 537
183.	Вришчикасана II	—	538
184.	Эка Пада Раджакапотасана I	539–541	542
185.	Валакхилиасана	543	544
186.	Эка Пада Раджакапотасана II	—	545
187.	Эка Пада Раджакапотасана III	—	546
188.	Эка Пада Раджакапотасана IV	—	547
189.	Бхуджангасана II	548 и 549	550
190.	Раджакапотасана	552	551
191.	Падангуштха Дханурасана	553 и 554, 556 и 557	555
192.	Гхерандасана I	558–560	561–563
193.	Гхерандасана II	—	564–566
194.	Капинджаласана	—	567
195.	Ширша Падасана	568 и 569	570
196.	Ганда Бхерундасана	571–579, 582 и 583	580 и 581
197.	Випарита Шалабхасана	—	584
198.	Тирианг Мукхоттанасана	585	586
199.	Натараджасана	587–589	590, 591 и 591a
200.	Шавасана (Мритасана)	—	592
201.	Уддияна Бандха	—	593 и 594
202.	Наули	—	595 и 596

## ***Пранаяма***

203.	Удджайи	—	597
204.	Сурья Бхедана	598	599
—	Бахья Кумбхака	—	600
205.	Нади Шодхана	—	—
206.	Бхастрика	—	—
207.	Капалабхати	—	—
208.	Бхрамари	—	—
209.	Шитали	—	601
210.	Шитакари	—	—
211.	Сама Вритти	—	—
212.	Висама Вритти	—	—
213.	Вилома	—	—
214.	Анулома	—	—
215.	Прапилома	—	—
216.	Сахита и Кевала Кумбхака	—	—
—	Дхьяна	—	—

**Таблица асан в алфавитном порядке с  
указанием иллюстрирующих фотографий**

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Промежуточная асана Фото №</i>	<i>Конечная асана Фото №</i>
132.	Адхо Мукха Врикшасана	—	359
33.	Адхо Мукха Шванасана	—	75 и 76
73.	Акарна Дханурасана	172 и 174	173 и 175
109.	Анантасана	288 и 289	290
61.	Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана	133, 134 и 136	135 и 137
22.	Ардха Баддха Падмоттанасана	50 и 51	52, 53, 54 и 55
116.	Ардха Матсиендрасана I	307–310 и 313–316	311 и 312
120.	Ардха Матсиендрасана II	—	330 и 331
121.	Ардха Матсиендрасана III	—	332 и 333
36.	Ардха Навасана	—	79
10.	Ардха Чандрасана	18	19
123.	Аштавакрасана	340 и 341	342 и 343
44.	Баддха Конасана	101	102 и 103
55.	Баддха Падмасана	—	118 и 119
78.	Баддха Хаста Ширшасана	—	198
152.	Бакасана	404 и 405, 407–409	406 и 410
137.	Буддхасана	—	373
139.	Бхайравасана	—	375
112.	Бхарадваджасана I	—	297 и 298
113.	Бхарадваджасана II	—	299 и 300
43.	Бхекасана	98 и 99	100
31.	Бхуджангасана I	72	73
189.	Бхуджангасана II	548 и 549	550
126.	Бхуджапидасана	346 и 347, 349 и 350	348
185.	Валакхилиасана	543	544

166.	Вамадевасана I	464	465
167.	Вамадевасана II	—	466
149.	Васиштхасана	396 и 397	398
24.	Ватаянаасана	57	58 и 59
173.	Випарита Чакрасана в Урдхва Дханурасане	—	488–499
197.	Випарита Шалабхасана	—	584
7.	Виравхадрасана I	12 и 13	14
8.	Виравхадрасана II	—	15
9.	Виравхадрасана III	16	17
144.	Виранчиасана I	—	386 и 387
145.	Виранчиасана II	—	388
40.	Вирасана	85–92	89
151.	Вишвамитрасана	401 и 402	403
2.	Врикшасана	—	2
182.	Вришчикасана I	—	536 и 537
183.	Вришчикасана II	—	538
156.	Галавасана	426	427 и 428
196.	Ганда Бхерундасана	571–579, 582 и 583	580 и 581
53.	Гарбха Пиндасана	—	116
23.	Гарудасана	—	56
37.	Гомукхасана	—	80 и 81
54.	Горакшасана	—	117
192.	Гхерандасана I	558–560	561–563
193.	Гхерандасана II	—	564–566
35.	Дандасана	—	77
177.	Дви Пада Випарита Дандасана	514 и 515, 517–520	516
158.	Дви Пада Каундиниасана	434–437	438

147.	Дви Пада Ширшасана	392	393 и 394
125.	Дви Хаста Бхуджасана	—	345
59.	Джану Ширшасана	126	127, 128 и 129
105.	Джатхара Паривартанасана	272 и 273	274 и 275
142.	Дурвасасана	381 и 382	383
27.	Дханурасана	—	63
56.	Йога Мудрасана	—	120, 121 и 122
163.	Йогадандасана	453–455	456
146.	Йоганидрасана	389 и 390	391
140.	Кала Бхайравасана	376 и 377	378
168.	Кандасана	467–469	470–471б
138.	Капиласана	—	374
194.	Капинджаласана	—	567
175.	Капотасана	503–506, 508–511	507 и 512
92.	Карнапидасана	245	246
150.	Кашьяпасана	—	399 и 400
63.	Краунчасана	140	141 и 142
52.	Куккутасана	—	115
133.	Курмасана	360–362, 365–367	363 и 364
176.	Лагху Ваджрасана	—	513
38.	Лоласана	82	83
127.	Майюрасана	351–353	354
26.	Макарасана	—	62
117.	Маласана I	317–320	321
118.	Маласана II	—	322
181.	Мандаласана	—	525–535
64.	Маричиасана I	143	144

65.	Маричиасана II	145	146 и 147
114.	Маричиасана III	301 и 302	303 и 304
115.	Маричиасана IV	—	305 и 306
51.	Матсиасана	112 и 114	113
58.	Маха Мудра	—	125
79.	Мукта Хаста Ширшасана	199	200 и 201
165.	Мулабандхасана	459–461	462 и 463
30.	Накрасана	—	68–71
199.	Натараджасана	587–589	590, 591 и 591a
202.	Наули	—	595 и 596
89.	Нираламба Сарвангасана I	—	236
90.	Нираламба Сарвангасана II	—	237
191.	Падангуштха Дханурасана	553 и 554, 556 и 557	555
18.	Падангуштхасана	43	44
19.	Падахастасана	45	46
128.	Падма Маййюрасана	—	355
45.	Падмасана	—	104 и 105
47.	Парватасана	—	107
42.	Парианкасана	—	97
60.	Паривритта Джану Ширшасана	130 и 131	132
6.	Паривритта Паршваконасана	—	10 и 11
68.	Паривритта Пашчимоттанасана	163 и 164	165 и 166
4.	Паривритта Триконасана	—	6 и 7
81.	Паривриттаикапада Ширшасана	204	205, 206 и 207
15.	Паригхасана	37 и 38	39
122.	Парипурна Матспендрасана	334 и 335, 337 и 338	336 и 339
34.	Парипурна Навасана	—	78

153.	Паршва Бакасана	411	412
28.	Паршва Дханурасана	—	64 и 65
155.	Паршва Куккутасана	420–423	424 и 424а, 425 и 425а
104.	Паршва Пиндасана в Сарвангасане	—	270 и 271
97.	Паршва Сарвангасана	252 и 253	254 и 255
101.	Паршва Урдхва Падмасана в Сарвангасане	—	262–265
85.	Паршва Урдхва Падмасана в Ширшасане	—	213–216
94.	Паршва Халасана	—	249
80.	Паршва Ширшасана	—	202 и 203
96.	Паршваика Пада Сарвангасана	—	251
83.	Паршваика Пада Ширшасана	—	210
12.	Паршваттанасана	24 и 25	26, 27 и 28
119.	Пашасана	323–327	328 и 329
67.	Пашчимоттанасана (Уграсана, Брахмачарьяасана)	153–160	161 и 162
103.	Пиндасана в Сарвангасане	268	269
86.	Пиндасана в Ширшасане	217	218
130.	Пинча Майюрасана	—	357
13.	Прасарита Падоттанасана I	29–32	33 и 34
14.	Прасарита Падоттанасана II	—	35 и 36
72.	Пурвоттанасана	—	171
190.	Раджакапотасана	552	551
143.	Ручикасана	—	384 и 385
87.	Саламба Сарвангасана I	219–222 и 226–235	223 и 224, 225 и 234
88.	Саламба Сарвангасана II	—	235
74.	Саламба Ширшасана I	176–183 и 186–189, 191	184, 185 и 190
76.	Саламба Ширшасана II	—	192
77.	Саламба Ширшасана III	193, 196 и 197	194 и 195



170.	Самаконасана	—	477
98.	Сету Бандха Сарвангасана (Уттана Майюрасана)	256–258	259
111.	Сету Бандхасана	293–295	296
39.	Сиддхасана	—	84
49.	Симхасана I	—	109
50.	Симхасана II	—	110 и 111
136.	Скандасана	—	372
164.	Супта Бхекасана	457	458
57.	Супта Ваджрасана	123	124
41.	Супта Вирасана	93–95	96
93.	Супта Конасана	—	247 и 248
134.	Супта Курмасана	—	368
108.	Супта Падангуштхасана	284	285–287
171.	Супта Тривикрамасана	—	478
1.	Тадасана (Самастхити)	—	1
198.	Тирианг Мукхоттанасана	585	586
148.	Тигтибхасана	—	395
48.	Толасана	—	108
62.	Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана	138	139
70.	Убхая Падангуштхасана	—	167
201.	Уддияна Бандха	—	593 и 594
66.	Упавиштха Конасана	148–150	151 и 152
75.	Урдхва Дандасана	—	188
172.	Урдхва Дханурасана I	479–481	482
172a.	Урдхва Дханурасана II	483–485	486 и 487
154.	Урдхва Куккутасана	413–416	417–419
69.	Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I	—	168

71.	Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II	169	170
32.	Урдхва Мукха Шванасана	—	74
100.	Урдхва Падмасана в Сарвангасане	—	261
84.	Урдхва Падмасана в Ширшасане	—	211 и 212
106.	Урдхва Прасарита Падасана	—	276–279
21.	Урдхва Прасарита Экападасана	—	49
17.	Уткатасана	—	42
110.	Уттана Падасана	291	292
102.	Уттана Падма Майюрасана	266	267
20.	Уттанасана	47	48
5.	Уттхита Паршваконасана	—	8 и 9
3.	Уттхита Триконасана	3	4 и 5
11.	Уттхита Хаста Падангуштхасана	20–22	23
16.	Уштрасана	40	41
91.	Халасана	238–243	244
129.	Хамсасана	—	356
169.	Хануманасана	472–474	475–476а
141.	Чакорасана	—	379 и 380
180.	Чакра Бандхасана	—	524
107.	Чакрасана	—	280–283
29.	Чатуранга Дандасана	66	67
200.	Шавасана (Мритасана)	—	592
25.	Шалабхасана	61	60
46.	Шанмукхи Мудра	—	106
131.	Шаянасана	—	358
195.	Ширша Падасана	568 и 569	570
161.	Эка Пада Бакасана I	445	446 и 447
162.	Эка Пада Бакасана II	448–450	451 и 452
178.	Эка Пада Випарита Дандасана I	—	521
179.	Эка Пада Випарита Дандасана II	522	523
157.	Эка Пада Галавасана	429, 430 и 432	431 и 433
159.	Эка Пада Каундиниасана I	439 и 440	441
160.	Эка Пада Каундиниасана II	444	442 и 443
184.	Эка Пада Раджакапотасана I	539–541	542
186.	Эка Пада Раджакапотасана II	—	545
187.	Эка Пада Раджакапотасана III	—	546
188.	Эка Пада Раджакапотасана IV	—	547
95.	Эка Пада Сарвангасана	—	250
99.	Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (Эка Пада Уттана Майюрасана)	—	260
174.	Эка Пада Урдхва Дханурасана	500	501 и 502
82.	Эка Пада Ширшасана	—	208 и 209
135.	Эка Пада Ширшасана	369–370	371
124.	Эка Хаста Бхуджасана	—	344

## ***Пранаяма***

214.	Анулома	—	—
—	Бахья Кумбхака	—	600
206.	Бхастрика	—	—
208.	Бхрамари	—	—
213.	Вилома	—	—
212.	Висама Вритти	—	—
—	Дхьяна	—	—
207.	Капалабхати	—	—
205.	Нади Шодхана	—	—
215.	Праилома	—	—
211.	Сама Вритти	—	—
216.	Сахита и Кевала Кумбхака	—	—
204.	Сурья Бхедана	598	599
203.	Удджайи	—	597
210.	Шитакари	—	—
209.	Шитали	—	601

## Глоссарий

*А* – Отрицательная частица «не», например: ахимса – ненасилие.

*Абхая* – Бесстрашие, свобода от страха.

*Абхинивеша* – Инстинктивное влечение к жизни и боязнь смерти, отрывающей от всего.

*Абхьяса* – Упорное и постоянное обучение или практика.

*Авастха* – Состояние ума, настроение.

*Аватара* – Сошествие (на землю), явление, воплощение Божества. Существуют десять аватар Вишну: Матсья (Рыба), Курма (Черепаша), Вараха (Вепрь), Наракимса (Человек-Лев), Вamana (Карлик), Парашурама, Рама (герой эпоса «Рамаяна»), Кришна (герой эпоса «Махабхарата», поведавший «Бхагават-гиту»), Баларама и Калки.

*Авидья* – Невежество.

*Авирати* – Чувственность.

*Агама* – Авторитетное доказательство, надежное, достоверное свидетельство.

*Адвайта* – Недвойственность, единство Вселенского Духа и индивидуальной души

*Аджана-мантра* – Бессознательно повторяемая молитва. Всякое живое существо при каждом вдохе произносит, не сознавая этого, молитву «Сохам» – «Он – это я» (от слов «сах» – «Он», т. е. Вселенский Дух, и «ахам» – «есмы я»), а при каждом выдохе – «Хамсах» («ахам» – я; «сах» – «Он» (Вселенский Дух)).

*Аджна чакра* – Нервный центр, расположенный между бровями, центр повелений.

*Адити* – Мать богов, называемых Адитьями.

*Адитья* – Сын Адити или богов.

*Адишвара* – Изначальный Господь, один из эпитетов Шивы.

*Адхара* – Опора.

*Адхах* – Вниз, внизу.

*Адхиматра* – Безмерный, высший.

*Адхиматратама* – Высочайший, верховный.

*Адхо мукха* – Лицом вниз.

*Айяма* – Длина, пространство, распространение, а также – сдерживание, контроль, прекращение.

*Акарна* – Возле уха, к уху.

*Акродха* – Беззлобие, свобода от гнева.

*Алабхдха бхумикатва* – Неспособность достичь устойчивости или непрерывности в упражнениях, ощущение непостижимости реальности.

*Аламба* – Поддержка.

*Аласья* – Вялость, лень, апатия.

*Аманаска* – Ум, свободный от мыслей и желаний.

*Амрита* – Нектар бессмертия.

*Анастхитаттва* – Непостоянство в упражнениях из-за предположения об их необязательности (когда кажется, что удалось достичь самадхи – высшего состояния).

*Ананта* – Бесконечный (эпитет Вишну и змея Шешы, на котором покоится Вишну).

*Ананта-падма-набха* – Одно из имен Вишну.

*Анахата чакра* – Нервный центр, расположенный в области сердца.

*Анга* – Тело, часть его, один из членов; составная часть.

*Ангамеджаятва* – Неустойчивость, дрожь в теле.

*Ангула* – Палец руки, большой палец руки.

*Ангуштха* – Большой палец ноги.

*Анджана* – Мать Ханумана, могущественного повелителя обезьян.

*Антара* – Внутри, внутренний.

*Антара кумбхака* – Задержка дыхания после полного вдоха.

*Антаранга садхана* – Внутренний духовный поиск посредством пранаямы и пратьяхары, подчиняющих ум и освобождающих чувства от порабощения объектами желания.

*Антаратма* – Верховная Душа, обитающая в сердце человека.

*Антаратма садхана* – Сокровеннейший духовный поиск посредством дхараны (сосредоточения), дхьяны (медитации) и самадхи.

*Анулома* – Нормальный, правильный, в естественном порядке.

*Анумана* – Вывод, заключение.

*Апана* – Один из жизненно важных токов воздуха, движущийся в нижней части живота и управляющий выделением мочи и кала.

*Апариграха* – Нестяжательство, свобода от желания собирать и копить.

*Апунья* – Порок или недостаток.

*Арджуна* – Принц из рода Пандавов, могучий лучник, герой эпоса «Махабхарата».

*Ардха* – Половина.

*Асана* – Поза. Третья стадия йоги.

*Асмита* – Эгоизм.

*Астея* – Свобода от желания украсть.

*Атма или Атман* – Верховная Душа, Брахман.

*Атма Шаткам* – Шесть четверостиший, написанных Шанкарачарией и описывающих душу в состоянии самадхи.

*Атмията* – Чувство единства, как у матери с ее детьми.

*Аум* – Подобно латинскому слову «омне», санскритское «аум» обозначает всезнание, всемогущество, вездесущность.

*Ашва* – Лошадь.

*Ашвини Мудра* – Сокращение мышц анального сфинктера. Она так названа потому, что вызывает в сознании образ испражняющейся лошади.

*Ашта* – Восемь.

*Аштавакра* – Человек, чье тело искривлено в восьми местах. Имя мудреца, который появился на свет уродом, но стал, несмотря на то, духовным воспитателем Джанаки, митильского царя.

*Аштанга-йога* – Восьмиступенная система йоги, описанная Патанджали.

*Баддха* – Связанный, пойманный, удерживаемый, закрепленный.

*Бака* – Журавль, болотная птица.

*Бали* – Имя царя демонов.

*Бандха* – Узы, оковы. Поза, при которой происходит сокращение и управление какими-либо органами или частями тела.

*Бахиранга садхана* – Внешний духовный поиск Творца. Он состоит из трех первых ступеней йоги (яма, нияма и асана), которые помогают ищущему жить в гармонии с ближними и природой.

*Бахья кумбхака* – Задержка дыхания после полного выдоха, когда легкие полностью опустошены.

*Биджа* – Семя или зародыш.

*Биджа-мантра* – Мистический слог священной молитвы, повторяемой мысленно во время пранаямы, так что это семя, посеянное в ум, порождает его однонаправленность.

*Брахма* – Верховное существо, Создатель. Первое Божество индуистской Троицы, чья работа – сотворение мира.

*Брахма-видья* – Познание Верховного Духа.

*Брахмарандхра* – Отверстие в темени, через которое, как считается, душа покидает тело, когда человек умирает.

*Брахман* – Верховное Существо, причина вселенной, вездесущий вселенский дух.

*Брахманда-прана* – Космическое дыхание.

*Брахмариши* – Мудрец-брахман.

*Брахмашри* – Человек, проходящий религиозное обучение, давший обеты воздержания и безбрачия; постоянно движущийся (чарин) к познанию Брахмана (Верховного Духа); видящий Божество во всем.

*Брахмачарья* – Жизнь, посвященная религиозному обучению, с соблюдением безбрачия и самоограничения.

*Буддхи* – Интеллект, рассудок, различение, суждение.

*Бхагавад-гита* – Божественная песнь, священные беседы Кришны с Арджунной. Один из первоисточников философии индуизма, в котором содержится сущность Упанишад.

*Бхагаван* – Господь; святой, почитаемый.

*Бхайрава* – Страшный, ужасный; один из обликов Шивы.

*Бхакти* – Поклонение, обожание.

*Бхакти-марга* – Путь к самореализации посредством обожания личного Бога.

*Бхарадваджа* – Мудрец.

*Бхастрика* – Кузнечный мех. Тип пранаямы с энергичными вдохами и выдохами, напоминающими работу кузнечных мехов.

*Бхая* – Страх.

*Бхедана* – Прокалывание, проникание, пронизывание.

*Бхека* – Лягушка.

*Бхерунда* – Страшный, ужасный; также название вида птиц.

*Бхога* – Удовольствие; объект наслаждения.

*Бхоктр* – Тот, кто наслаждается или испытывает переживание.

*Бхрамара* – Крупная черная муха.

*Бхрамари* – Тип пранаямы, при котором выдох сопровождается мягким жужжащим звуком, напоминающим гудение мух.

*Бхранти даршана* – Ошибочное (бхранти) представление или знание (даршана); заблуждение.

*Бху* – Земля.

*Бхудана* – Дарование земли.

*Бхуджа* – Рука или плечо.

*Бхуджа пида* – Давление на руку или плечо.

*Бхуджанга* – Змея.

*Бхумикатва* – Твердое основание.

*Ваджра* – Удар молнии; молния – оружие Индры.

*Вайкунтха* – Эпитет Вишну.

*Вайрагья* – Отсутствие мирских желаний.

*Вайрочана* – Князь демонов, сын Прахлады и отец Бали.

*Вакра* – Искривленный.

*Валакхилья* – Крошечные (с палец величиной) божественные существа, образованные из тела Творца. Считается, что они летят впереди колесницы Солнца.

*Валли* – Глава Упанишад.

*Вама* – Левая сторона.

*Вамадева* – Мудрец.

*Вамана* – Бог Вишну в пятом воплощении, когда он родился в виде карлика, чтобы смирить Бали, царя демонов.

*Ванди* – Ученый при дворе царя Джанаки.

*Васана* – Стремление, желание, склонность.

*Васанта* – Весенний сезон, олицетворяемый Богом весны. Спутник Камы, Бога любви и страсти.

*Васиштха* – Знаменитый мудрец, автор нескольких гимнов «Ригведы».

*Васуки* – Одно из имен змея Шеша.

*Ватаяна* – Лошадь.

*Вача* – Речь.

*Вачика* – Речевой, устный.

*Ваю* – Ветер, жизненные токи.

*Веда* – Священные книги индуизма, исходящие от Верховного Существа.

*Вибхути* – Могущество, сила, величие.

*Вибхути пада* – Третья часть «Йога-сутр» Патанджали, в которой говорится о силах, появляющихся на пути йога.

*Видья* – Знание, учение, ведение, наука.

*Викалпа* – Фантазия, базирующаяся исключительно на словах, не имеющая фактической основы.

*Викшипта* – Возбужденное состояние ума.

*Вира* – Герой, храбрец.

*Виравхадра* – Могучий герой, созданный из косматых волос Шивы.

*Виранча (Виранчи)* – Одно из имен Брахмы.

*Вирья* – Сила, энергия, бодрость, энтузиазм.

*Витасти* – Пядь, расстояние между концами растянутых большого и указательного пальцев.

*Вишама вритти* – Неравномерные или резкие движения при дыхании.

*Вишвамित्रа* – Прославленный мудрец.

*Вишну* – Второй Бог индуистской Троицы, охраняющий мир.

*Вишуддха чакра* – Нервный центр, находящийся в области гортани.

*Врикша* – Дерево.



*Врит* – Поворачивать(ся), вращать(ся), кружиться.

*Вритти* – Поведение, деятельность, образ жизни, условие или ментальное состояние.

*Вришчика* – Скорпион.

*Вьядхи* – Недомогание, заболевание, болезнь.

*Вьяна* – Один из жизненно важных токов воздуха, проходящий через все тело и распространяющий энергию, получаемую от пищи и дыхания, на весь организм.

*Галава* – Мудрец.

*Гана* – Войско полубогов из свиты Шивы.

*Ганда* – Щека; сторона лица (включая висок).

*Ганда-бхерунда* – Вид птицы.

*Ганга* – Река Ганг, священная река Индии.

*Гарбха пинда* – Зародыш в утробе.

*Гаруда* – Орел. Царь птиц, который возит на себе Бога Вишну; изображается с белым лицом, орлиным клювом, красными крыльями и золотым туловищем.

*Гималаи* – Царство снега и льда. Название горных хребтов на северной границе Индии.

*Го* – Корова.

*Гомукха* – Лицо, подобное коровьему. Музыкальный инструмент, узкий с одного конца и широкий с другого (вроде коровьей морды).

*Горакша* – Пастух. Имя знаменитого йога.

*Готра* – Род, семья, племя.

*Гу* – Первый слог слова «гуру», означающий «тьма».

*Гулма* – Селезенка.

*Гуна* – Качество, свойство, составная часть природы.

*Гунатита* – Человек, преодолевший три гуны (саттву, раджас и тамас) и свободный от них.

*Гуру* – Духовный наставник, вносящий свет в тьму духовных сомнений.

*Гхеранда* – Мудрец, автор «Гхеранда-самхиты».

*Гхеранда-самхита* – Классическое сочинение по хатха-йоге.

*Дадхича* – Прославленный мудрец, пожертвовавший богам свои кости. Из его позвоночника была сделана громовая стрела, которой царь богов Индра поразил насмерть демона Вритру.

*Дайтья* – Демон, один из сыновей Дити.

*Дакша* – Прославленный Праджапати; Бог сотворенных существ.

*Дакшина* – Правая сторона.

*Дамани* – Слой внутри нади – канала для прохождения энергии.

*Данава* – Демон.

*Данда* – Посох.

*Дандака* – Лесистая местность в Деккане, расположенная между реками Нармада и Годавари.

*Даурманасья* – Уныние, подавленность.

*Двеша* – Неприязнь, антипатия, ненависть.

*Дви* – Два; оба.

*Дви пада* – Две стопы или ноги.

*Дви хаста* – Две кисти рук.

*Дева* – Бог.

*Девадатта* – Один из жизненно важных токов воздуха, вызывающий зевание, благодаря которому в усталый организм попадает дополнительная порция кислорода.

*Джаграта авастха* – Полное осознание состояния ума.

*Джаландхара Бандха* – Поза, при которой шея и горло сокращаются, а подбородок помещается в межключичную ямку над грудиной.

*Джамуна* – Приток Ганга.

*Джанака* – Известный философ, царь Видехи или Митилы.

*Джану* – Колено.

*Джапа* – Повторяющаяся молитва.

*Джатхара* – Живот, желудок.

*Джатхара Паривартана* – Асана, при которой живот движется вперед и назад.

*Джая* – Победа, завоевание. Также означает контроль, овладение.

*Джива* – Живое существо, создание.

*Дживана* – Жизнь.

*Дживана-мукта* – Человек, при жизни достигший освобождения благодаря истинному постижению Высшего Духа.

*Дживана-мукти* – Состояние освобождения.

*Дживатма* – Индивидуальная или личная душа.

*Джняна* – Достигаемое медитацией священное знание о высших истинах религии и философии, обучающее человека пониманию собственной природы.

*Джняна-марга* – Путь знания, идя по которому человек достигает реализации.

*Джняна Мудра* – Жест (кончик указательного пальца соприкасается с

кончиком большого, а три остальных пальца вытянуты), символизирующий знание (джняна). Указательный палец – это символ индивидуальной души, большой – Верховной Вселенской Души, их соединение – символ истинного знания.

*Джнянедрия* – Слух, осязание, зрение, вкус и обоняние.

*Дити* – Мать демонов, называющихся Дайтья.

*Дрона* – Наставник, обучавший пандавов и кауравов военному искусству, в частности стрельбе из лука. Сын мудреца Бхарадваджи.

*Дурваса* – Вспыльчивый мудрец.

*Духкха* – Боль, печаль, горе.

*Дхану* – Лук (для стрельбы).

*Дхарана* – Сосредоточенность, концентрация внимания. Шестая ступень йоги, упоминаемая Патанджали.

*Дхасанджая* – Один из жизненно важных токов воздуха, сохраняющийся в теле и после смерти, иногда вызывающий вздутие трупа.

*Дхену* – Корова.

*Дхри* – Держать, поддерживать, давать опору.

*Дхьяна* – Медитация. Седьмая ступень йоги, упоминаемая Патанджали.

*Ида* – Нади, канал, по которому течет энергия. Начинается в левой ноздре, оттуда идет к темени, от темени спускается к основанию позвоночника. Называется также Чандра нади, т. е. каналом лунной энергии, поскольку она передается по нему.

*Индра* – Предводитель богов. Бог грома, молнии и дождя.

*Индрия* – Орган чувств.

*Индрия-джая* – Владение чувствами, сдерживание или подчинение их посредством контроля желаний.

*Ишвара* – Высшее Существо, Бог.

*Ишвара пранидхана* – Посвящение Богу своих действий и своей воли.

*Йога* – Соединение, сочетание (от корня «юдж» – соединять, сопрягать, сосредоточиваться). Это присоединение нашей воли к воле Бога, спокойствие души, позволяющее ровно воспринимать все стороны жизни. Основная цель йоги – научить средствам, при помощи которых душа человека может достичь полного единения с Верховным Духом, вездесущим во вселенной, и так достигнуть освобождения.

*Йога Мудра* – Поза.

*Йога-нидра* – Йогический сон, при котором тело отдыхает, как во сне,

а ум полностью осознает происходящее, хотя и невозмутим. Так называется также одна из асан.

*Йога-сутры* – Классическое сочинение Патанджали о йоге. Состоит из 185 кратких афоризмов, разделенных на 4 части (о самадхи; о средствах достижения йоги; о силах, появляющихся на пути ищущего; о состоянии освобождения).

*Йог (йогин)* – Тот, кто следует по пути йоги.

*Йони Мудра* – Йони означает «утроба», «источник», а мудра – печать. Это поза, при которой закрыты все отверстия в голове и чувства упражняющегося направлены внутрь, чтобы он мог отыскать источник своего существования.

*Кагола (Кахола)* – Отец мудреца Аштавакры.

*Каика* – Относящийся к телу.

*Кайвалья* – Конечное освобождение.

*Кавайля-пада* – Четвертая (последняя) часть «Йога-сутр» Патанджали, в которой речь идет об освобождении.

*Кайласа* – Горная вершина в Гималаях, считающаяся обителью Шивы.

*Кала-Бхайрава* – Одно из имен Шивы.

*Калидаса* – Самый почитаемый драматург и поэт, творивший на санскрите. Ему принадлежит всемирно известная драма «Шакунтала».

*Кама* – Желание, вожделение. Имя Бога страсти.

*Кама-дхену* – Небесная корова, осуществляющая любые желания.

*Камарупа* – Гениталии (названы в честь Камы – Бога страсти).

*Канда* – Луковица, узел. Канда имеет круглую форму, ее диаметр около 10 см, и расположена она примерно на 30 см выше заднего прохода, возле пупка, там, где соединяются три главных нади (Сушумна, Ида и Пингала). Она покрыта как бы мягкой белой тканью.

*Каньякубджа* – Древний город и страна на притоке Ганга, который теперь называется Каноя.

*Капалабхати* – Капала означает «череп», а бхати – «свет», «блеск». Процесс очищения пазух, синусов.

*Капила* – Мудрец, создатель системы Санкхья, одной из шести ортодоксальных систем философии индуизма.

*Капинджала* – Мифическая птица, пьющая, как считают, только росу.

*Капота* – Горлица, голубь.

*Карма* – Действие.

*Карма-йога* – Достижение единства с Верховной Вселенской Душой через действия.

*Карма-марга* – Путь деятельного человека, идущего к реализации через действия.

*Кармендрия* – Органы выделения, детородные органы, кисти, стопы и речь.

*Карна* – Ухо. Также имя одного из героев «Махабхараты».

*Карна Пида* – Давление около уха.

*Картикея* – Бог войны. Другие имена его: Кумара, Шанмукха, Сканда. Он сын Шивы, которого вскормили плеяды Криттики (отсюда имя Картикея), вшестером дававшие ему грудь (от слов «шан» (шесть) и «мукха» (лицо, рот) образовано другое его имя). О его появлении на свет говорится в эпической поэме Калидасы «Кумара-Самбхава».

*Каруня* – Сострадание, жалость, нежность. Также означает самоотверженное действие с целью облегчения страданий несчастных.

*Катха Упанишада* – Одна из главных Упанишад, написанная стихами в виде беседы искателя истины Начикеты с Богом смерти Ямой.

*Каундинья* – Мудрец.

*Кауравы* – Потомки Куру. Их братоубийственная война с Пандавами описана в «Махабхарате».

*Кашьяпа* – Мудрец, супруг Адити и Дити, один из богов – прародителей всего живого.

*Кая* – Тело.

*Кевала* – Цельный, полный, абсолютный, совершенный, чистый.

*Кевала кумбхака* – Доведенная до совершенства, т. е. ставшая инстинктивной, практика кумбхаки.

*Клеша* – Боль, мучение, страдание.

*Кона* – Угол.

*Краунча* – Птица вроде цапли. Название горы.

*Крикара* – Название одного из вспомогательных жизненно важных токов воздуха, вызывающего чихание и кашель, не позволяющие инородным субстанциям подняться в носовые проходы.

*Крита* – Название первого из четырех мировых периодов.

*Кришна* – Самый знаменитый герой индуистской мифологии. Восьмое воплощение Вишну.

*Крия* – Ритуал искупления, процесс очищения.

*Куккута* – Петух.

*Кумара-самбхава* – См. *Картикея*.

*Кумбха* – Кувшин, чаша, сосуд для воды.

*Кумбхака* – Промежуток времени или задержка дыхания после полного вдоха или полного выдоха.

*Кундалини* – Слово образовано от «кундала» – виток веревки. Кундалини – свернувшаяся змея-самка. Кундалини – божественная космическая энергия. Символом этой силы или энергии служит спящая змея, свернувшаяся в самом нижнем из нервных центров, в основании позвоночника (Муладхара чакра). Эту дремлющую энергию следует пробудить и заставить подняться по главному позвоночному каналу Сушумне через все чакры вплоть до Сахасрары – тысячелепесткового лотоса в голове. Тогда йог достигает единения с Верховной Вселенской Душой.

*Курма* – Черепаха. Так называется также один из вспомогательных жизненно важных токов воздуха, управляющий движением век, чтобы в глаза не попало инородное тело и не проник слишком яркий свет.

*Кшатрия* – Член класса воинов.

*Кшипта* – Брошенный, отверженный.

*Лазху* – Маленький. Также означает красивый.

*Лак* – Сто тысяч.

*Лакшмана* – Брат Рамы, героя эпической поэмы «Рамаяна».

*Лакшми* – Богиня красоты и удачи, супруга Вишну.

*Лалата* – Лоб. Также название чакры.

*Ланка* – Царство Раваны, повелителя демонов. Название Цейлона.

*Лаулики* – То же, что Наули (см.).

*Лайя* – Растворение; поглощение внимания, преданность.

*Лайя-йога* – Достижение единства с Верховной Вселенской Душой посредством обожания и преданности.

*Лобха* – Жадность.

*Лола* – Дрожащий, раскачивающийся как маятник, болтающийся.

*Лома* – Волосы.

*Мадхьяма* – Средний, посредственный, усредненный.

*Майтри* – Дружелюбие, подкрепленное чувством единения.

*Макара* – Крокодил.

*Мала* – Гирлянда, венок.

*Ман* – Думать.

*Манас* – Индивидуальный ум, наделенный способностями и средствами для внимания, выбора и отвержения. Повелитель чувств.

*Манас чакра* – Нервный центр, находящийся между пупком и сердцем.

*Манасика* – Умственный, ментальный.

*Мандала* – Круг. Также означает собрание, раздел «Ригведы».

*Мандара* – Священная гора, которую боги и демоны использовали в качестве мутовки, когда взбалтывали космический океан, чтобы найти священный нектар.

*Мандука* – Лягушка.

*Манипурака чакра* – Нервный центр, находящийся в области пупка.

*Маномани* – Состояние самадхи.

*Мантра* – Священная мысль или молитва.

*Ману* – Имя прародителя людей.

*Марга* – Путь, дорога.

*Маричи* – Имя одного из сыновей Брахмы. Он был мудрецом и отцом Кашьяпы (см.).

*Матсиендра* – Один из основателей хатха-йоги.

*Матсья* – Рыба.

*Маха* – Великий, могучий, величественный, благородный.

*Махабхарата* – Великий индийский эпос, составленный Вьясой. «Бхагавад-гита» является частью «Махабхараты».

*Махариши* – Великий мудрец.

*Майюра* – Павлин.

*Менака* – Нимфа, мать Шакунталы.

*Меру-данда* – Позвоночный столб.

*Митила* – Столица царства Видехи, где правил Джанака.

*Мокиша* – Освобождение, окончательное избавление души от новых рождений.

*Моха* – Заблуждение, ошибка.

*Мриду* – Мягкий, нежный, кроткий.

*Мрита* – Мертвый, мертвец.

*Мудита* – Радость, удовольствие.

*Мудра* – Печать; запечатывающая поза.

*Мудха* – Смущенный, растерянный, недогадливый, тупой, глупый.

*Мукта* – Освобожденный.

*Мукти* – Освобождение, окончательное спасение души от цепи рождений и смертей.

*Мукха* – Лицо, рот.

*Мула* – Корень, основание.

*Мула Бандха* – Поза, при которой тело от заднего прохода до пупка сокращается и подвигается вверх и к позвоночнику.

*Муладхара чакра* – Нервный центр, расположенный в области таза над анусом, в основании позвоночника; главная опора тела.

*Мундака Упанишада* – Название одной из Упанишад, в которой речь

идет о мистическом слоге «аум».

*Нава* – Лодка.

*Нада* – Внутренний мистический звук.

*Нади* – Трубчатый орган тонкого тела, по которому течет энергия. Он состоит из трех слоев, покрывающих друг друга, как изоляция электропровода. Внутренний слой называется сира, средний – дамани, наружный – нади (как и весь орган в целом).

*Нади Шодхана* – Очищение нади.

*Нага* – Один из вспомогательных жизненно важных токов воздуха, вызывающий срыгивание для облегчения давления в животе.

*Накра* – Крокодил.

*Нара* – Человек.

*Нарасимха* – Человек-лев; четвертое воплощение Вишну.

*Натараджа* – Имя Шивы, Бога танца.

*Наули* – Процесс волнообразного вертикального и латерального движения брюшных органов и мышц живота.

*Начикета* – Имя искателя истины, одного из главных персонажей «Катха Упанишад». Его отец Ваджашравас собирался раздать все имущество в качестве религиозного подвига. На повторные вопросы растерянного сына: «Кому же ты отдаешь меня?» – он отвечал: «Я отдам тебя Яме (Богу смерти)». Начикета отправился в царство смерти и приобрел три дара (последним была тайна жизни после смерти). Яма пытался отвлечь Начикету от получения желанного, но ему пришлось в конце концов уступить, так как Начикета требовал знаний и упорно стоял на своем, не соблазнившись предложенными земными наслаждениями.

«*Нети Нети*» – «Не это! Не это!» Переживание самадхи не похоже на другие переживания, которые можно описать словами. О нем мудрецы говорят: «Это не то! Это не то!», – так как речь не способна передать чувство радости и покоя, испытываемое в этом состоянии.

*Нираламба* – Без опоры.

*Ниранджана* – Незапятнанный, свободный от лжи, чистый.

*Ниродха* – Обуздание, подавление.

*Нируддха* – Обузданный, контролируемый, сдерживаемый.

*Нияма* – Самоочищение посредством дисциплины. Вторая ступень йоги, упоминаемая Патанджали.

*Пада* – Стопа или нога. Также часть книги.

*Падангуштва* – Большой палец ноги.



*Падма* – Лотос.

*Падманабха* – Одно из имен Вишну, у которого, по преданию, из пупка вырос лотос, а из лотоса появился Брахма.

*Пандав* – Имя любого из пяти сыновей Панду, героев «Махабхараты».

*Парамапада* – Высшая ступень, высшее состояние, конечное блаженство.

*Параматма* – Верховный Дух.

*Парангмукхи* – Обратившись (лицом) внутрь.

*Парашурама* – Шестое воплощение Вишну, уничтожившее своим боевым топором (парашу) класс кшатриев, или воинов.

*Парвата* – Гора.

*Парвати* – Богиня, супруга Шивы, дочь Гималаев.

*Паривартана* – Поворачиваемый, разворачиваемый.

*Паривритта* – Повернутый, развернутый.

*Паривриттаика пада* – С одной развернутой ногой.

*Париграха* – Накопительство.

*Паригха* – Деревянный или железный брус – засов для ворот.

*Парипурна* – Цельный, полный.

*Паршва* – Край, бок; боковой.

*Паршваика пада* – С одной ногой, повернутой в сторону.

*Парианка* – Постель, ложе.

*Папала* – Подземное царство.

*Патанджали* – Мудрец, изложивший философию йоги. Он был автором «Йога-сутр», «Махабхашьи» (классический трактат по грамматике) и трактата по медицине.

*Паша* – Узы, ловушка, петля.

*Пашчима* – Запад; задняя часть тела с головы до пят.

*Пашчимоттана* – Интенсивное вытяжение всей задней стороны тела, от затылка до пяток.

*Пида* – Боль, страдание, давление.

*Пингала* – Нади, или энергетический канал; начинается от правой ноздри, оттуда идет к темени, а затем вниз, к основанию позвоночника. Так как по нему движется солнечная энергия, он называется также Сурья нади. Пингала значит «рыжеватый», «красноватый».

*Пинда* – Зародыш или эмбрион; тело.

*Пинда-прана* – Индивидуальное дыхание в отличие от космического, или Вселенского, дыхания.

*Пинча* – Подбородок; перо.

*Плиха* – Селезенка.

*Праджанати* – Бог сотворенных существ.

*Праджна* – Интеллект, мудрость.

*Праджнатма* – Интеллектуальное «я».

*Пракрити* – Природа, первоисточник материального мира, состоящий из трех гун – саттвы, раджаса и тамаса.

*Прамада* – Безразличие, бесчувственность.

*Прамана* – Стандарт или идеал; авторитет.

*Прана* – Дыхание, респирация, жизнь, жизнеспособность, ветер, энергия, сила. Обозначает также душу.

*Прана ваю* – Жизненно важный ток воздуха, пронизывающий все тело. Двигается в области груди.

*Пранава* – Синоним священного слога «аум».

*Пранаяма* – Ритмический контроль дыхания. Четвертая ступень йоги.

*Пранидхана* – Посвящение.

*Прасарита* – Расправленный, растянутый.

*Прати* – Противоположный.

*Пратилома* – Вид пранаямы, противоположный Ануломе.

*Пратьякша* – Прямое свидетельство.

*Пратьяхара* – Отрешение и освобождение ума от власти чувств и их объектов. Пятая ступень йоги.

*Прахлада* – Великий почитатель Вишну. Сын царя демонов Хираньякашипу.

*Прашваса* – Выдох.

*Пунья* – Добродетель, достоинство. Праведный, справедливый, благой.

*Пурака* – Вдох.

*Пурва* – Восток. Передняя сторона тела.

*Пурвоттана* – Интенсивное вытяжение передней части тела.

*Пурната* – Полнота, совершенство.

*Равана* – Имя царя демонов с острова Ланки, похитившего Ситу, жену Рамы.

*Рага* – Любовь, страсть, гнев.

*Раджа* – Царь, правитель.

*Раджа-йога* – Достижение единения с Верховным Вселенским Духом путем овладения собственным умом после поражения его врагов. Главные из этих врагов: кама (страсть, вожделение), кродха (гнев, злоба), лобха (жадность), моха (заблуждение), мада (гордыня), матсара (зависть, ревность). Восьмиступенная йога Патанджали указывает царский путь (раджа-марга) к достижению этой цели.

*Раджа-йог* – Человек, полностью овладевший своим умом и собственным я. Тот, кто победил себя.

*Раджакапота* – Царь голубей.

*Раджа-марга* – Царская дорога к самореализации путем овладения своим умом.

*Раджариши* – Король-мудрец, царь-философ.

*Раджас* – Подвижность, активность. Одно из трех качеств или составляющих природы.

*Раджо-гуна* – Качество подвижности или активности.

*Рама* – Герой эпоса «Рамаяна». Седьмое воплощение Вишну.

*Рамаяна* – Знаменитая эпическая поэма о подвигах Рамы. Написана мудрецом Валмики.

*Ретус* – Сперма.

*Речака* – Выдох, опустошение легких.

*Ру* – Второй слог слова «гуру», означающий «свет».

*Ручика* – Мудрец.

*Риши* – Вдохновенный мудрец.

*Садхака* – Искатель истины.

*Садхана* – Практика, поиск.

*Садхана-пада* – Вторая часть «Йога-сутр» Патанджали, где рассматриваются средства.

*Саламба* – С опорой.

*Сама* – Тот же самый, такой же, ровный, прямой.

*Сама вритти* – Равномерное дыхание (при вдохе, выдохе и задержке) в пранаяме.

*Сама-стхити* – Стояние неподвижно и прямо.

*Самадхи* – Состояние единения йога с объектом медитации, Верховным Вселенским Духом, при котором переживается невыразимая радость и покой.

*Самадхи-пада* – Первая часть «Йога-сутр» Патанджали, в которой говорится о самадхи.

*Самана* – Один из жизненно важных токов, способствующий пищеварению.

*Самбхава* – Рождение.

*Самскара* – Ментальный отпечаток прошлого.

*Самшая* – Сомнение.

*Сандживани* – Эликсир или целебное растение, по преданию воскрешающее мертвых.

*Сантоша* – Удовлетворение, довольство.

*Сарасвати* – Приток Ганга. Также имя Богини речи и учености, супруги Брахмы.

*Сарва* – Весь, целиком.

*Сарванга* – Все тело.

*Сати* – Дочь Дакши Праджапати. Она принесла себя в жертву за оскорбление, нанесенное ее отцом ее супругу Шиве, и потом возродилась как дочь Гималаев и вновь добилась расположения Шивы. Она была матерью Картикеи – Бога войны и Ганапати – Бога учения, мудрости и удачи.

*Саттва* – Природное качество просветления, чистоты и благодати.

*Саттва-гуна* – Свойство благодати и чистоты.

*Сахаджа авастха* – Естественное состояние души в самадхи.

*Сахасрара чакра* – Тысячелепестковый лотос в полости мозга.

*Сахита кумбхака* – Сахита означает сопровождаемый, посещаемый, совместный. Намеренная задержка дыхания.

*Сва* – Свой, прирожденный; жизненная сила, душа, я.

*Свадхиштхана чакра* – Нервный центр, расположенный над детородными органами.

*Свадхья* – Самообразование путем чтения священных книг.

*Свапна авастха* – Состояние ума во время сна.

*Сватмарама* – Автор классического труда по хатха-йоге – «Хатха-йога-прадипика».

*Сету* – Мост.

*Сету Бандха* – Конструкция моста. Название асаны, при которой тело изгибается аркой.

*Сиддха* – Мудрец, провидец, пророк; также полубожественное существо великой чистоты и святости.

*Симха* – Лев.

*Сира* – Трубчатый орган в теле. См. Нади.

*Сита* – Жена Рамы, героиня эпоса «Рамаяна».

*Сканда* – Одно из имен Бога войны Картикеи.

*Смрити* – Память; свод законов.

*Сохам* – Молитва «Он это я», бессознательно повторяемая всеми живыми существами при каждом вдохе на протяжении всей жизни.

*Стея* – Кража, грабеж.

*Стхита праджна* – Человек, стойко утвердившийся и непоколебимый в мудрости; тот, кого не трогает дуальность удовольствия и страдания, приобретения и потери, радости и горя, победы и поражения.

*Стхити* – Стабильность.

*Стьяна* – Вялость, лень.

*Сугрива* – Царь обезьян, помогавший Раме искать и вернуть его жену Ситу, похищенную Раваной, царем демонов.

*Сукха* – Счастье, наслаждение, радость, удовольствие, комфорт.

*Суманасья* – Благожелательность.

*Супта* – Спящий.

*Сурья* – Солнце.

*Сурья Бхедана* – Пронзающий или проходящий сквозь (бхедана) солнце. Здесь вдох совершается правой ноздрей, где берет начало Пингала нади, или Сурья нади, а выдох – левой ноздрей, где начинается Ида нади, или Чандра нади.

*Сурья нади* – Нади солнца. Другое название Пингала нади.

*Сурья чакра* – Нервный центр, расположенный между пупком и сердцем.

*Сушумна* – Главный канал, расположенный внутри позвоночного столба.

*Сушупти авастха* – Состояние ума во сне без сновидений.

*Тада* – Гора.

*Тамас* – Темнота или невежество, одно из трех качеств или составляющих природы.

*Тамо-гуна* – Качество темноты или невежества.

*Тан* – Вытягивать, распространять, удлинять.

*Тандава* – Яростная пляска Шивы, символизирующая разрушение мира.

*Тап* – Гореть, пылать, сверкать, испытывать боль, поглощаться жаром.

*Тапас* – Пылкие усилия, включающие очищение, самодисциплину и подвижничество.

*Тарака* – Имя демона, убитого Богом войны Картикеей.

*Тат твам аси* – «То есть ты». Осознание истинной природы человека как части божества и божества внутри себя, приводящее к освобождению человеческого духа от оков тела, ума, интеллекта и эго.

*Таттва* – Истинный принцип или первоначало, элемент или первичная субстанция. Подлинная природа человеческой души или материального мира и Верховного Вселенского Духа.

*Таттва-джняна* – Познание истинного принципа.

*Теджас* – Блеск, сверкание, величие.

*Тирианг* – Горизонтальный, косой, поперечный, обращенный вспять

или перевернутый.

*Титтибха* – Светлячок.

*Тола* – Весы.

*Три* – Три.

*Трианга* – Три члена.

*Тривикрама* – Пятое воплощение Вишну, тремя шагами (крама) перешагнувшего через всю землю, рай и ад.

*Трикона* – Треугольник.

*Тришна* – Жажда, желание, стремление.

*Турия авастха* – Четвертое состояние души (самадхи), сочетающее и трансцендирующее остальные три состояния (бодрствования, сновидения, сна).

*Убхая* – Оба.

*Угра* – Внушительный, могучий, благородный.

*Удана* – Один из жизненно важных токов, пронизывающий тело и наполняющий его жизненной энергией. Находится в грудной полости и регулирует поступление воздуха и пищи.

*Удджайи* – Тип пранаямы, при котором легкие полностью расширены, а грудь выпячена.

*Уддияна* – Узы или оковы. Здесь диафрагма высоко поднимается в грудной полости, а брюшные органы втягиваются назад, к позвоночнику. Уддияна андха побуждает великую птицу Прану (жизнь) взлететь вверх по Сушумна нади.

*Уллола* – Большая волна, прилив.

*Ума* – Одно из имен Богини Парвати, супруги Шивы.

*Унмани* – Состояние самадхи.

*Упавиштха* – Сидя.

*Упанишада* – Это слово образовано от приставок «упа» (возле) и «ни» (вниз) и корня «шад» (сидеть). Оно означает сидение возле гуру с целью получения духовного наставления. Упанишады – это философская часть Вед, древнейших священных текстов индуизма. В Упанишадах говорится о природе человека и вселенной, о союзе индивидуальной души, или я, с Вселенской Душой.

*Упекша* – Пренебрежение. Упекша – это не только презрение к человеку, впавшему в грех, или ощущение равнодушия либо превосходства по отношению к нему, но и самоизучение с целью выяснить, как сам стал бы себя вести в подобных обстоятельствах, насколько сам виноват в состоянии падшего и как наставить его на праведный путь.

*Урдхва* – Поднятый, направленный кверху, вверх.

*Урдхва Мукха* – Лицом кверху.

*Урдхва-ретус* – *Урдхва* означает вверх, а *ретус* – сперма. Человек, соблюдающий безбрачие, воздерживающийся от полового общения; тот, кто сублимировал половое желание.

*Ут* – Частица, обозначающая интенсивность.

*Утката* – Мощный, яростный.

*Уттана* – Интенсивное вытяжение.

*Уттхита* – Поднятый, расширенный, вытянутый.

*Уштра* – Верблюд.

*Ха* – Первый слог слова «хатха» (*ха* – солнце и *тха* – луна). Цель хатха-йоги – уравновесить токи солнечной и лунной энергии в организме человека.

*Хала* – Плуг.

*Хамса* – Лебедь.

*Хамсах* – «Я – это Он, Вселенский Дух». Бессознательная молитва, повторяемая при каждом выдохе всяким живым существом на протяжении всей жизни.

*Хануман* – Могущественный вождь обезьян, необычайно сильный и ловкий, чьи подвиги воспеты в эпосе «Рамаяна». Сын Анджаны и Бога ветра Ваю.

*Хаста* – Кисть руки.

*Хатха* – Сила. Слово «хатха» – это деепричастие, обозначающее «насильно», «против воли». Хатха-йога называется так потому, что предписывает суровую дисциплину для достижения единства с Высшим.

*Хатха-видья* – Наука хатха-йоги.

*Хатха-йога* – Путь к реализации посредством суровой дисциплины.

*Хатха-йога-прадипика* – Знаменитое руководство по хатха-йоге, написанное Сватмарамой.

*Химса* – Насилие, убийство.

*Хиранья-кашипу* – Знаменитый царь демонов, убитый Вишну для спасения преданного ему Прахлады.

*Чакра* – Буквально означает «колесо» или «круг». Считается, что энергия (прана) течет в человеческом теле по трем главным каналам (нади): Сушумна, Пингала и Ида. Сушумна расположена внутри позвоночного столба, Пингала начинается с правой ноздри, а Ида – с левой ноздри, затем они поднимаются к темени, а оттуда опускаются к основанию

позвоночника. Эти два нади пересекаются друг с другом, а также с Сушумной. Эти соединения нади называют чакрами – маховиками, регулирующими механизм тела. Наиболее важные чакры: (1) Муладхара (мула – корень, источник; адхара – опора, жизненно важная часть) расположена в области таза над анусом; (2) Свадхиштхана (сва – жизненная сила, душа; адхиштхана – обитель, вместилище) находится над детородными органами; (3) Манипурака (манипура – пупок) расположена в пупке; (4) Манас – ум и (5) Сурья (солнце) расположены между пупком и сердцем; (6) Анахата (небьющийся) расположена в области сердца; (7) Вишуддха (чистый) – в области гортани; (8) Аджна (приказ) – между бровями; (9) Сахасрара (тысяча) – так называется тысячелепестковый лотос в мозговой полости; (10) Лалата (лоб) находится в верхней части лба.

*Чакра Бандха* – Сдерживающая, запечатывающая поза, при выполнении которой задействованы все чакры.

*Чандра* – Луна.

*Чатур* – Четыре.

*Чидамбарам* – Местность в Южной Индии, куда совершают паломничество (чит – сознание; амбара – атмосфера или одеяние). Имя божества, охватывающего все своим сознанием.

*Читта* – Ум в полном или собирательном смысле, состоящий из трех категорий: (1) ум, обладающий способностью внимания, выбора и отвержения, (2) разум, состояние принятия решения, определяющее различия между вещами, и (3) эго, создающее «я».

*Читта викишепа* – Растерянность, смущение, недоумение.

*Читта вритти* – Колебания ума. Тип поведения, способ существования, условие или ментальное состояние.

*Шава* – Труп, мертвец.

*Шакунтала* – Дочь мудреца Вишвамित्रы и нимфы Менаки. Героиня одноименной пьесы Калидасы.

*Шалабха* – Саранча.

*Шамбхава (Шамбхави)* – Принадлежащий Шамбху, или Шиве.

*Шамбху* – Имя Шивы.

*Шан* – Шесть.

*Шанкарачария* – Знаменитый учитель доктрины Адвайта.

*Шанмукха* – Буквально означает шестиустый. Одно из имен Бога войны Картикеи.

*Шанмукхи Мудра* – Запечатывающая поза, при которой закрыты все головные отверстия, а ум направлен внутрь для подготовки к медитации.



*Шауча* – Чистота, чистоплотность.

*Шаяна* – Постель, ложе.

*Швана* – Собака.

*Шваса* – Вдох.

*Шваса-прашваса* – Вдыхание и выдыхание.

*Шеша* – Знаменитый змей, по преданию имеющий тысячу голов. Изображается в виде ложа Вишну, плавающего в космическом океане, либо держащим на своих головах землю. Его другие имена – Ананта и Васуки.

*Шива* – Третий Бог индуистской Троицы, которому вверена задача разрушения.

*Шива-самхита* – Классический текст по хатха-йоге.

*Ширша* – Голова.

*Шита* – Прохладный, холодный.

*Шитакари* и *Шитали* – Типы пранаямы, охлаждающие организм.

*Шишья* – Ученик, последователь.

*Шодхана* – Очищение, чистка.

*Шока* – Мука, расстройство, горе, печаль.

*Шраддха* – Вера, доверие.

*Шунья-ашунья* – Ум в состоянии пустоты (шунья) и в то же время непустоты (ашунья).

*Эка* – Один, единственный, одинокий, единичный.

*Эка пада* – Одна нога.

*Экататтвабхьяса* – Изучение единичного элемента, Верховного Духа, пронизывающего сокровенное «я» всех существ.

*Экагра* – Эка – один; агра – главный. Сосредоточенный только на одном предмете или моменте; предельно внимательный, сосредоточивший все умственные способности на единственном объекте.

*Экаграта* – Однонаправленность.

*Юга* – Мировой период.

*Юдж* – Соединять, сопрягать, использовать, сосредоточить внимание.

*Юкта* – Достигший единства с Верховным Духом, вездесущим во вселенной.

*Яма* – Бог смерти. Яма также – первая из восьми ступеней или средств постижения йоги. Яма – это универсальные нравственные заповеди или этическая дисциплина, не ограниченная религиозной и национальной принадлежностью, возрастом или временем. Патанджали упоминает пять таких заповедей: ненасилие, правдивость, нестяжательство, воздержание,

независтливость.



ПЕРВАЯ В РОССИИ СЕТЬ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ ЙОГИ



YOGA PRACTIKA

*Что такое йога?  
Узнай на практике!*

**НАШИ ЦЕНТРЫ**

УР КРАСНАЯ ПРЕСНЯ 8 (499) 252-0075	УР НОВОКУЗНЕЦКАЯ 8 (495) 991-9130	УР НАХИМОВСКИЙ 8 (499) 794-3325	УР КУРКИНО 8 (903) 220-2121
ТАГАНКА 8 (495) 911-3813	УР ПУШКИНСКАЯ 8 (499) 755-6898	УР ШУВАЛОВСКИЙ 8 (901) 519-4744	УР ОДИНЦОВО 8 (495) 960-3555
УР ЧИСТЫЕ ПРУДЫ 8 (495) 621-1440	УР Б. НИКИТСКАЯ 8 (495) 691-2447	УР БУТОВО 8 (495) 717-6472	УР ИЗМАЙЛОВО 8 (495) 507-0311
ВОДНЫЙ СТАДИОН 8 (495) 459-9795	УР МЕТРОПОЛИС 8 (495) 641-2472	УР МИТИНО 8 (495) 754-5000	АМРИТА 8 (499) 726-8551
УР ВДНХ 8 (495) 683-5606	УР КРЫЛАТСКОЕ 8 (495) 542-9893	УР ПЕРОВО 8 (926) 882-0172	

**(495) 626 8505**  
ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ  
[www.yoga.ru](http://www.yoga.ru)

<b>notes</b>
--------------

## **СНОСКИ**

Здесь и далее перевод В. С. Семенцова. – *Прим. ред.*

Я обучал Ширшасане 65-летнюю женщину с глаукомой. В результате ее глаза перестали напрягаться, а боль в них значительно уменьшилась. Осмотр у врача обнаружил, что напряжение в глазных яблоках существенно снизилось. Я упоминаю об этом, чтобы еще раз подчеркнуть достоинства правильно освоенной стойки на голове.

Цит. по: Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бхагават-гита как она есть. – Москва, Ленинград, Калькутта, Бомбей, Нью-Дели: Бхакти веданта бук траст, 1990. – С. 647.

Цит. по: Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бхагават-гита как она есть. – Москва, Ленинград, Калькутта, Бомбей, Нью-Дели: Бхактиведанта бук траст, 1990.