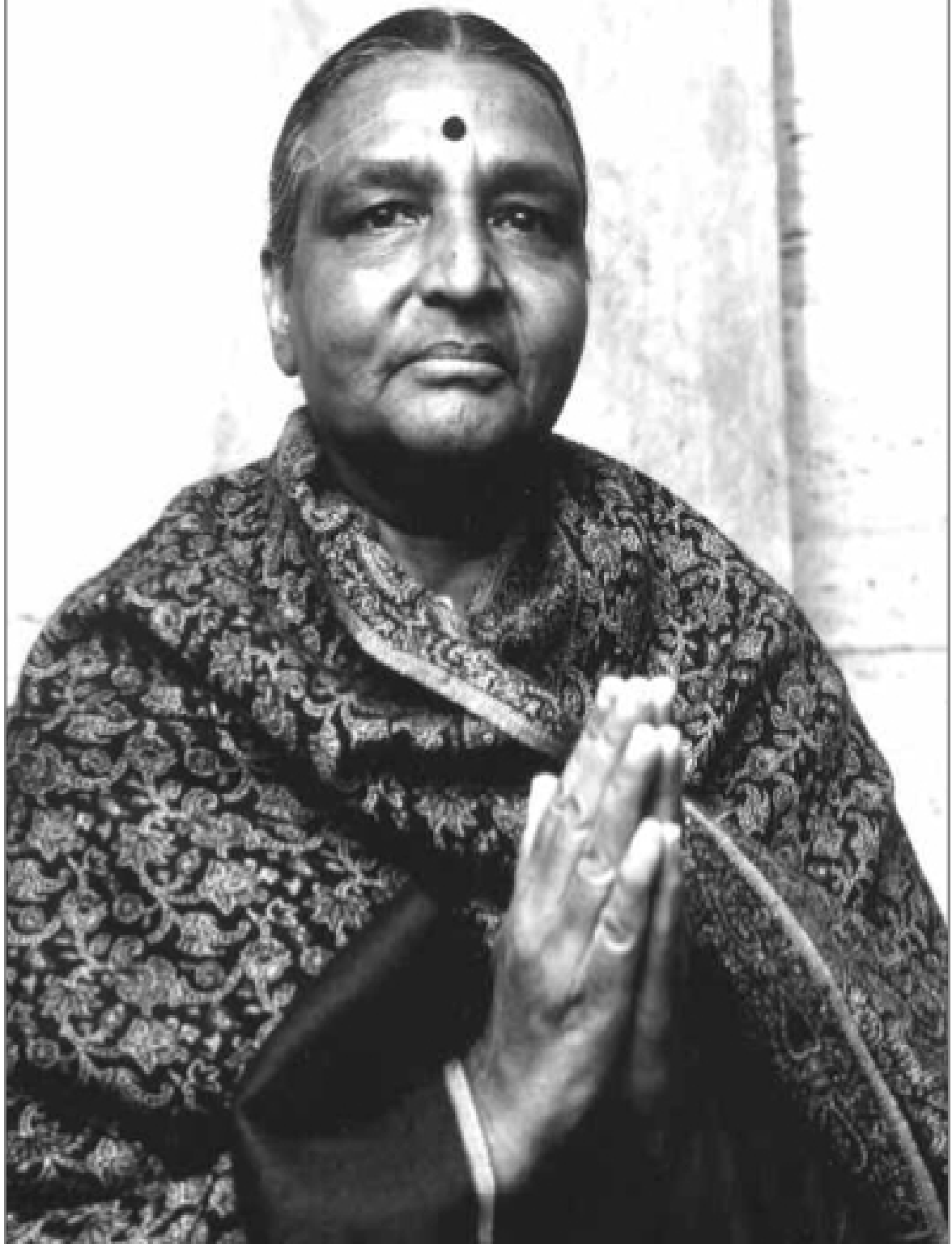


# THE PRACTICE OF WOMEN DURING THE WHOLE MONTH

Dr. Geeta S. Iyengar



Мы хотели бы поблагодарить Гиту С. Айенгар за разрешение опубликовать текст лекции, которую она давала в Польше во время ее визита в Европу в 2002. Она любезно предоставила нам разрешение на опубликование лекции, по времени совпавшее с ее визитом в Лондон в этом году (2009), и средства от продажи этих материалов были направлены в пользу Фонда Беллура. С присущей ей щедростью и заботой она отредактировала и дополнила материалы лекции для данной публикации. В лаконичной и ясной форме она объяснила, как женщины должны выстраивать свою практику в соответствии с гормональными изменениями менструального цикла. Все преподаватели, мужчины и женщины, и все практикующие йогой женщины найдут в тексте этой лекции бесценный источник знаний и мудрости, который поможет им улучшить свою практику и понимание удивительного и всеобъемлющего предмета – йогой.

Фотографии: Tig Whattler

Модели: Julie Anderson, Anne Bevan, Nathalie Blondel, Lydia Holmes and Lucy Willis

Редактирование материалов: Elaine Pidgeon при помощи Natalie Blondel, Judith Jones and Meg Laing

Обложка и дизайн: Jo Duffin and Philippe Harari

Отпечатано и опубликовано: The Iyengar Yoga Association (UK)

апрель 2009

[www.iyengaryoga.org.uk](http://www.iyengaryoga.org.uk)

# ПРАКТИКА ЙОГИ ДЛЯ ЖЕНЩИН В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЦИКЛА

Др. Гита С. Айенгар

В 2002 Гитаджи посетила различные страны Европы с циклами мастер-классов и лекций. Эта статья является записью лекции, которую она дала в Ченстохове (Польша) 29 апреля 2002 г., отредактированной самой Гитаджи в декабре 2008 г.

## **Друзья! Практикующие йоги!**

Сегодня меня попросили рассказать о практике йоги для женщин, с учетом изменений, происходящих в теле женщины в результате ежемесячных гормональных колебаний. Прежде чем приступить к этой теме, позвольте мне дать пояснения по поводу некоторых универсальных вопросов, касающиеся йоги.

Йога предназначена для всех. Никто не является исключением. Независимо от того, мужчина вы, женщина или ребенок, пожилой или престарелый человек, больной или калека, путь йоги открыт для всех. Однако, вы должны практиковать в соответствии с вашим физическими, ментальными и духовными способностями. Йога предназначена для того, чтобы указать нам путь к познанию себя или открытию себя заново. Она учит нас тому, как найти грань того максимума способностей, скрытых внутри нас, чтобы мы могли раскрыть себя самим себе, и понять, кем мы являемся на самом деле. Когда я говорю, что вы должны выстраивать свою практику в соответствии со своими способностями, я имею в виду, что вы должны раскрыть свои потенциальные возможности, или потенциальную энергию, которые существуют в каждом из вас, чтобы вынести их на поверхность и в дальнейшем использовать их подобающим образом. Йога делает видимым наш скрытый внутренний потенциал. На самом деле, в йоге нет ничего такого, что указывало бы нам, что конкретно должен делать каждый конкретный человек. Йога является универсальной по своей сути системой. Поэтому некорректно утверждать: «Делайте это, не делайте этого».

Мы не говорим обобщенно, что чего-то делать нельзя, а что-то делать необходимо. Чтобы провести такую дифференциацию, необходима какая-то причина. Патанджали говорит, что мы должны определить, на какой ступени развития, на каком уровне мы находимся. Мы должны знать, на каком энергетическом уровне находимся, каков наш потенциал, на что мы способны, и т.д. По мере продвижения в практике мы видим, что достигаем каждого последующего уровня постепенно.

Иными словами, нет никаких барьеров, ограничений, запретов. Слова, используемые Патанджали, а именно «потенциальные возможности или способности», безусловно, очень значимы, поскольку люди не обладают одинаковым количеством энергии, и не могут прилагать одинакового количества усилий. Способности восприятия, понимания у разных людей различны. Практикующий йогу должен понимать субъективно те потенциальные возможности, которыми он или она обладают, и пытаться направить их на пути йоги, а не эксплуатировать в эгоистичных целях.

Когда возникает вопрос о мужчинах и женщинах, Патанджали нигде не говорит о том, что что-то предназначено для мужчин, а что-то – для женщин. Он не считает, что кто-либо, будь то мужчина или женщина, имеет какие-то преимущества. В сущности, это сам практикующий йогу, он или она, *садхака*, должен быть всегда честным и всегда должен стараться вынести свои внутренние слабости на поверхность, чтобы начать понимать самого себя лучше. Вы должны иметь дело непосредственно с самим собой. Таким образом, в вопросах практики йоги нет разницы между мужчинами и женщинами.

Тем не менее, мы должны распознавать некоторые основные различия, поскольку речь идет о биологическом теле. Йога едина, но мужчины и женщины отличаются друг от друга, и каждый конкретный человек отличается от всех остальных. В соответствии со строением тела, несмотря на то, что различий в йоге как таковой не существует, там, где речь идет о физиологическом функционировании тела, все же отдельные составляющие у мужчин и женщин различаются. Это не означает, что для какого-то конкретного типа тела йога отличается, но способности или возможности различны для каждого индивидуума. Это только вопрос о том, как мы выстраиваем свою практику, чтобы она приносила необходимый баланс и подходила конкретно нам, поскольку здесь идет речь о физическом теле и ментальных способностях. Таким образом, мы должны понимать эти базовые факты, касающиеся необходимости регулирования собственной практики. Более того, тело женщины имеет определенные биологические функции, которые оно должно выполнять, и это необходимо принимать во внимание. И мужчины, и женщины, имеют генеративные, или репродуктивные, органы, но функционирование женской репродуктивной системы отличается от функционирования мужской. В результате этих различий различается и практика. Когда речь идет о принципах йоги, искренность в подходе и применение методологии не имеет различий. Однако когда дело касается практики *асан* и *пранаямы*, их применение в *садхане* (практике) отличаются. Женщины должны обращать на это внимание, для того, чтобы сохранить свое физическое и ментальное здоровье.

Сегодня основной темой является вопрос о том, как женщины должны регулировать свою практику в течение ежемесячных циклов. Каждая женщина знает, что ее тело испытывает определенные изменения на протяжении всего месяца, поскольку каждый месяц происходит менструация. Это существенная функция, которая отличает женщину от мужчины, и в этой связи ее необходимо принимать во внимание в практике йоги.

В организме мужчины также вырабатываются определенные гормоны, которые создают изменения в его теле, но эти изменения не так заметны, как изменения в теле женщины. Менструация сама по себе является признаком женственности, и, совершенно очевидно, является необходимым фактором для материнства.

Здоровое протекание менструации – это существенный индикатор здорового состояния тела и ума. Мы должны уважать свою женственность, мы должны уважать свое тело, которое представляет такую важную функцию. Очевидно, что мы должны регулировать свою практику в этой связи. Если мы не проявляем уважения к этому факту, то мы проявляем неуважение как к самому факту своего существования, так и к будущему поколению. И когда я говорю, что мы не уважаем свое собственное существование, это касается и мужчин тоже. Несмотря на то, что этот разговор имеет отношение к женщинам, мужчинам также необходимо владеть этой информацией. Почему? Потому что каждый мужчина появился на свет благодаря существованию женщины, его матери, которая тоже испытывала менструации. Если мужчины понимают своих матерей, они будут также понимать и своих жен.

Мужчина играет огромную роль в поддержании здоровья женщины. Как отец, мужчина обязан следить за тем, чтобы его дочь сохраняла хорошее состояние здоровья для поддержания своей женственности, своих женских функций. Как муж, он должен уважать здоровье своей жены. Часто мужчины не задумываются о физической силе, физиологических возможностях и эмоциональном здоровье женщины. Часто возникает непонимание, особенно когда женщина ощущает физическую слабость, эмоционально расстроена, устала, находится в депрессии или подвержена переменам настроения. Если мужчина понимает, как справиться с такими состояниями, он может наилучшим образом помочь женщине. Тогда жизнь будет проходить в поддающейся регулированию и дружелюбной атмосфере. Поэтому я приветствую мужчин, которые пришли на эту лекцию.

Каждое живое существо имеет внутреннее стремление производить потомство. Даже маленькая амеба, которая живет всего несколько секунд или минут, хочет этого. Подобным же образом мужчины и женщины имеют эту внутреннюю тенденцию, которая, согласно Патанджали, является сильнейшим желанием, стремлением к воспроизводству. *Асмита* (эгоизм, гордость, сознание-«я»), которая в тонкой форме присутствует в каждом, приводит к стремлению к воспроизводству. Женщина, будучи ориентированной на произведение потомства, должна заботиться о своем здоровье. Когда мы сажаем семя в поле, прежде всего мы заботимся о самом поле. Мы должны видеть, что поле плодородно, что почва хорошего качества. Мы должны проделать массу работы прежде, чем посеять семена, чтобы поле было готово к тому, чтобы созрел хороший урожай. Сорняки необходимо выполоть. Затем сорняки, кусты и трава сжигаются. Подобным же образом, для женщины наиболее важно готовить себя в соответствующей манере, чтобы быть уверенной, что ее тело имеет тот самый внутренний потенциал. Она должна очищать свою репродуктивную систему изнутри, посредством обеспечения правильной циркуляции крови. Она должна поддерживать здоровое функционирование яичников. Яйцеклетка должна быть чистой. Гормоны должны вырабатываться в правильном соотношении и поддерживаться в необходимом балансе. Фаллопиевы трубы должны оставаться открытыми. Там не должно быть никакой блокировки, засора. Стенки матки не должны быть ни слишком толстыми, ни слишком тонкими. Ее расположение должно быть правильным. Таким образом, практика женщины должна всесторонне способствовать тому, чтобы она могла не только принести хорошее потомство, но и могла продолжать *йога-садхану*. Если вы знаете об этом, то вы знаете причину, по которой женщина должна выстраивать свою практику в течение всего месяца, от одной менструации к следующей.

Месяц считается от первого дня менструации до следующей менструации, и вы должны знать, какие изменения происходят в организме между двумя менструациями. Эти изменения происходят на гормональном уровне, таким образом, мы должны уделять им большое внимание. Позвольте мне привести здесь один факт. В прошлом, если женщина практиковала йогу, она это делала самостоятельно, один на один с собой. Поэтому другие не имели представления о том, что она делает. Сейчас широко распространены групповые и массовые классы. Существуют даже классы для беременных женщин, где они могут собираться и практиковать вместе. В групповых или массовых классах женщина во время менструации часто не хочет отделяться от остальной группы, т.к. она испытывает при этом смущение. Но я настаиваю на том, что во время менструации она обязана придерживаться определенного типа практики, и выполнять другую программу.

Потребности каждого человека различаются, таким образом, для каждой женщины практика будет иметь свои особенности. Несмотря на то, что есть общая программа для

практики во время менструации, например, вытяжения вперед, позы супта (лежа на спине), отсутствие любых перевернутых асан, женщина, практикующая йогу, должна понимать свои собственные проблемы, слабые места и потребности ее тела. Регулярная практика приносит новый вид понимания, компетентности. Женщина становится более чувствительной по отношению к своему телу. Тело само говорит ей, если оно хочет отдохнуть, даже просто поспать. Женщина учится самостоятельно определять, какие необходимые корректировки надо сделать в ежедневной практике.

Мы должны четко понимать, что гормональные колебания являются причиной того, что физическое тело женщины, так же, как и ее ментальные реакции, испытывают определенные изменения. Таким образом, здоровье женщины будет поддерживаться в хорошем состоянии только с таким дифференцированным подходом к практике. Во время всего периода, от одной менструации до следующей, на гормональном уровне происходят значительные изменения. Уровень различных гормонов в нашем теле ежедневно меняется.

Иногда мы чувствуем себя очень активными; в такие периоды мы способны выдержать даже большее напряжение, чем мужчины. Иногда мы чувствуем себя настолько утомленными, что не можем делать вообще ничего. Иногда мы чувствуем себя вполне уравновешенными в ментальном плане, а иногда мы ощущаем, что наша эмоциональная неустойчивость настолько велика, что, даже будучи сильными людьми, если кто-то говорит что-либо, нас это внезапно расстраивает или раздражает, и мы становимся неуверенными в себе. Мы чувствуем себя здоровыми или нездоровыми, нормальными или страдающими на уровне тела и ума, по причине гормональных подъемов и падений, происходящих в нашем организме. Мы становимся сверхчувствительными.

Иногда мы чувствуем себя абсолютно здоровыми, а иногда мы чувствуем себя безнадежно. Если вы внимательно понаблюдаете за собой во время практики *асан*, вы обнаружите, что ваше тело вдруг стало неожиданно жестким. Несмотря на все усердие, вы как будто скованы изнутри. Вы не способны делать многое: вы не способны сгибаться, вы не способны скручиваться, и так далее. В иные моменты вы видите, что вы можете делать все, что угодно, с легкостью, что это даже удивительно, насколько все просто. Все эти настроения тела зависят от гормонов, в соответствии с современными научными исследованиями. Поэтому в первую очередь мы должны выяснить, как нам избавиться от этих настроений тела и ума, и попытаться поддерживать гормональный баланс.

В *Аюрведе* не существует понятия гормонов. В то же время, *Аюрведа* не исключает состояний эмоциональной чувствительности, резких перемен настроения, потери самообладания, слабости тела, и т.д. Очевидно, первопричины всех этих проблем связаны с *тридошей*: *вата*, *питта* и *капха*. Эти три составляющие претерпевают изменения в теле с течением менструального цикла. Началу менструального кровотечения соответствует повышение уровня *ваты*. Скудное кровотечение или внезапная остановка кровотечения вызваны переизбытком *ваты*. Боли в теле также вызваны повышенным уровнем *ваты*. Тошнота, рвота, резко сменяющиеся ощущения жары или холода, чрезмерное кровотечение или повышенная температура – признаки повышенной *питты*. Заторможенность, вялость, задержка жидкости в организме, опухание тела и молочных желез, увеличение интервалов между кровотечениями от 30 до 35 дней вызваны повышенной *капхой*. Несмотря на то, что *вата* инициирует процесс кровотечения, *питта* обеспечивает его протекание, а благодаря *капхе* наступает его остановка. В основном, ингредиент под названием *ракта* (кровь), который является одним из семи ингредиентов (*санга дхату*), претерпевает трансформацию благодаря трем составляющим тридоши, и

*артава* (менструальная кровь), выбрасывается организмом как *мала* (отходы, выделения тела). Таким образом, *Аюрведа* занимается коррекцией и очищением организма с самого первого и до последнего дня периода. Йога также придерживается этой идеи. Как только кровотечение прекращается, очень важно начинать практику перевернутых поз, дабы вернуть конституциональный баланс *ваты*, *питты* и *капхи*.

*Вата*, *питта* и *капха* влияют не только на физиологические функции и метаболизм тела, но также и на состояние ума и нервной системы. Человек испытывает эмоциональные колебания, изменения в ментальных суждениях и перемены настроения. Все это влияет на способность к принятию решений, различению, мыслительные процессы и качество памяти. Из-за различного уровня энергии различается и поведение. Поэтому во время менструации молодые девушки и женщины средних лет должны уделять этому внимание. Пищу тоже следует выбирать такую, которая поможет восстанавливать физические и ментальные силы. Женщины должны отказаться от обычных ежедневных дел, чтобы дать себе отдых. Им стоит поддержать себя выполнением хорошей *Шавасаны*, более продолжительным сном, хорошей музыкой, и поберечь себя от сложной умственной активности и выполнения энергичной работы. В эти дни на женщине не должна возлагаться никакая ответственность. На самом деле, дни менструации должны быть днями отдыха, а не отпуска по болезни. Это должен быть по праву заслуженный отпуск для женщин. Часто женщины не имеют возможности сделать себе выходной от работы по дому или на кухне в такие дни. Но в Индии женщины полностью освобождаются от любых обязанностей по дому во время менструации.

Теперь давайте обратимся непосредственно к практике йоги. Среди практикующих йогу есть общая тенденция выполнять асаны как физические упражнения. Прежде всего, практикующая йогу женщина должна знать, как выстроить практику в целом, вне периода менструации. Обычно выбранный набор асан выполняется в ежедневной практике. Каждый из вас должен понимать, что если вы воспринимаете асаны просто как упражнения, тогда вы, вероятно, можете выполнять позы стоя, не уделяя особого внимания структурной настройке. Вы можете делать также вытяжения вперед и прогибы назад, чтобы контролировать мускулы и потоотделение. Однако вы пренебрегаете перевернутыми асанами, такими как *Ширшасана* и *Сарвангасана* (стойка на голове и стойка на плечах). Хотя в обычной практике вы должны выполнять и позы стоя, и вытяжения вперед, и прогибы назад, и скручивания в стороны, а также перевернутые позы для общего поддержания здоровья. Асаны из перечисленных групп помогут заботиться об общем здоровье, обеспечат хорошую осанку и функциональную коррекцию тела. Они способствуют здоровому кровообращению, пищеварению, экскреции, и т.д. Вы часто избегаете в своей практике *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, хотя именно *Ширшасана*, вместе с вариациями, такими, как *Паршва Ширшасана*, *Паривриттаикапада Ширшасана*, *Ширша Баддха Конасана*, *Прасарита Пада Ширшасана* и *Сарвангасана*, с такими вариациями, как *Супта Конасана*, *Прасарита Пада Сарвангасана*, *Сарвангасана Баддха Конасана* очень важны для сохранения гормонального баланса. Так же, как мы ежедневно принимаем душ, едим пищу, пьем воду и спим, мы должны практиковать эти асаны каждый день. Мы должны ввести в привычку их выполнение, даже если мы не делаем ничего другого; стойку на голове, стойку на плечах и их вариации мы должны выполнять обязательно. Если вы будете выполнять такую программу, вы поймете, насколько она помогает поддерживать гормональный баланс. Только лишь во время менструации вы должны избегать *Ширшасаны*, *Сарвангасаны*, и прочих перевернутых поз.

Вы должны знать, по какой причине их следует избегать. Вы избегаете *Ширшасаны*, *Сарвангасаны* и прочих перевернутых поз во время менструации, потому что перевернутые положения препятствуют ее протеканию. Они ведут к прекращению кровотечения. Когда вы стоите на голове или плечах, вы удерживаете в организме то, от чего он должен избавиться. В соответствии с *Аюрведой*, здоровье сохраняется только тогда, когда организм выбрасывает то, что является отходом и поэтому должно быть удалено из организма. Сохранять это внутри тела – значит призывать болезни. Токсины должны выводиться из организма. Если токсины, или отходы, такие как пот, моча, фекалии, газы, менструальная кровь и гной остаются в организме, то тело страдает. Когда вы чувствуете себя плохо, ваш доктор спрашивает: «Нет ли у вас запора? Нет ли у вас проблем с мочеиспусканием? Какое количество мочи вы вырабатываете?» Иногда он просит вас измерять количество вырабатываемой мочи. Так же и во время менструации, кровь, которую организм должен выделить, определенно должна покинуть тело, а не оставаться внутри. Таким образом, во время менструации вы должны избегать выполнения *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, чтобы не препятствовать выделению из организма того, что является отходом.

Наряду с вышеперечисленными перевернутыми асанами вы должны избегать выполнения *Адхо Мукха Врикшасаны*, *Пинча Маюрасаны*, балансов на руках и т.п. Кроме того, во время менструации ваши ноги не должны уставать, поэтому вы должны избегать также поз стоя. В основном, ноги относятся к элементу земли. Однако если мы подумаем об основном действии ног, то это наши «автомобили». Мы перемещаемся благодаря ногам. Поэтому, как «ходоки», они являются элементом огня. Во время выполнения асан мы в основном требуем, чтобы ноги были устойчивыми, мы просим вытягивать их, они должны обеспечивать стабильную опору для наших движений. Хотя ноги управляются поясничным отделом позвоночника, или, иными словами, нервы ног берут начало в пояснице, элемент огня в ногах воспламеняется от базового элемента земли. Тяжелые элементы *апана вайю* должны становиться более легкими. Вся эта деятельность вызывает изменения, которые мы оставляем незамеченными. Но во время менструации, когда тело и так испытывает усталость, или разогревается в результате его особых функций, таких как формирование «плаценты для нерожденного ребенка», или так называемых «похорон нерожденного ребенка» или «выброс неиспользованной крови», тогда ноги нуждаются в отдыхе. Все пять элементов должны быть успокоены. Поэтому перевернутых асан и поз стоя стоит избегать. В перевернутых асанах вы особенно должны сохранять ноги сильными, вытянутыми, иначе позвоночник будет вынужден заплатить сполна за расслабленность ног. *Мала* останется внутри тела, а это вредно для здоровья. Это причина того, почему следует избегать перевернутых поз и поз стоя.

Теперь, когда вы знаете, что менструальная кровь должна быть удалена из организма, вы не должны напрягать область живота. Т.е. вы должны выбирать такие асаны, в которых живот не становится твердым и напряженным. Например, в таких позах лежа на спине (*Супта Стхити*), как 1) *Супта Свастикасана*, 2) *Супта Бадха Конасана*, 3) *Супта Вирасана*, 4) *Матсиасана*, 5) *Супта Патангуштасана*, область живота не должна становиться жесткой, а, напротив, должна размягчаться. Эти позы выполняются во время менструации и помогают избавиться от сжатия и судорог живота. Теперь вы должны понять для себя, какие асаны выполнять легче, а какие, напротив, тяжелее, и идти от простых к более сложным. Если вы положите под спину болстер, то вы почувствуете, что в животе нет сжатия и напряжения. Дыхание становится более мягким, и в области диафрагмы появляется пространство для свободного движения.



Многие женщины и молодые девушки испытывают судороги и боли в животе во время менструации. Боли в ногах, во всем теле, повышенное потоотделение, усталость – это очень распространенные жалобы во время менструации. Далее будут перечислены асаны, которые помогут в таких ситуациях. Те, кто плохо сгибает ноги в коленях, особенно западные люди, могут просто скрестить ноги в *Свастикасану* и полежать в *Супта Свастикасане*, которая дает большое облегчение. Дисменорея, или болезненные менструации, при которых яичники, фаллопиевы трубы и матка воспалены и испытывают спазмы, являются очень болезненными состояниями. В таких случаях позы супта помогают испытать облегчение. Хотя в целом позы супта рекомендованы во время менструации, при их выполнении в этот период необходимы некоторые незначительные корректировки. *Супта Падангуштасана II (Паршва Супта Падангуштасана)* должна выполняться с опорой, чтобы избежать возникновения опухоли, спазмов и истощения. *Сетубандха Сарвангасана*, выполняемая на перекрещенных болстерах, с ногами на полу или на опоре, соединенными вместе или разведенными друг от друга, помогает в отдельных случаях избавиться от напряжения и спазмов в животе, болей, нервного напряжения, повышенной тревожности, страха, неврозов, пониженного кровяного давления, ментального напряжения и т.п.

### Позы лежа на спине (Супта Стхити)



**Супта Свастикасана  
Конасана**



**Супта Баддха**



**Супта Вирасана**



**Матсиасана**

«область живота не напряжена, а расслаблена»



**Супта Падангуштасана II**



**Сетубанда Сарвангасана  
на перекрещенных  
болстерах**

Теперь, после поз супта, необходимо выполнить вытяжения вперед (*Пашчима Пратана Стхити*). Такие асаны, как *Адхо Мукха Вирасана*, *Адхо Мукха Свастикасана*, *Адхо Мукха Баддха Конасана*, *Джану Ширшасана*, *Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана*, *Ардха Падма Пашчимоттанасана*, *Маричиасана*, *Адхо Мукха Унавишта Конасана*, *Парива Унавишта Конасана* и *Пашчимоттанасана* – это основные асаны из этой категории. В этих позах женщинам необходимо использовать под головой болстеры, чтобы их лоб покоился на опоре. В обычной практике, если вы не используете болстер, вам хочется вытянуть тело вперед и положить лоб на большеберцовую кость, но во время менструации женщина должна проявлять уважение к своему энергетическому уровню, состоянию тела и т.д.

Когда она выполняет перечисленные выше асаны с опорой под голову, она ощущает, что ее абдоминальная область остается мягкой. Она чувствует мягкость и умиротворение. Эти асаны, называемые *Пашчима Пратана Стхити*, являются чуть более сложными для выполнения. Но это зависит от той силы, которой обладает женщина во время этого периода. Однако, *Джану Ширшасана*, *Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана*, *Пашчимоттанасана*, *Унавишта Конасана* – это асаны из данной категории, которые помогают в целом всем.

Во время менструации женщины часто испытывают сильные головные боли или мигрени. Если вы испытываете сильные мигрени, вытяжения вперед действительно приносят облегчение. *Адхо Мукха Свастикасана* и *Адхо Мукха Вирасана* – это лучшие позы, в которых женщина может с легкостью отдохнуть, однако лоб должен быть приподнят на опоре, и не должен опускаться на пол, чтобы в этих позах наступило необходимое расслабление. Надо свести какие-либо действия в этих позах до минимума. Женщины могут выполнять садхану во время менструации, и вы можете практиковать в такой манере, чтобы вы оставались в состоянии покоя в этих асанах какое-то время. В случае обильных кровотечений необходимо ограничивать их чрезмерную продолжительность. Это особенно важно для тех, кто страдает от меноррагии (гиперменореи) и метроррагии (ациклического маточного кровотечения), иными словами, обильных кровотечений в период от 72 до 96 часов, в течение которых обычно продолжается кровотечение.

После этих вытяжений вперед идут несколько асан стоя, известных как *Уттиштха Стхити*, которые вы можете выполнять, если вы уверены, что они вас не утомляют и вы

не испытываете напряжения в абдоминальной области. Например, *Уттанасана*, *Адхо Мукха Шванасана*, *Паршвоттанасана*, *Прасарита Падоттанасана* с вытяжением позвоночника или с прогибом в спине, хорошо помогают в этот период. В *асанах* стоя вы можете держать ноги разведенными, захватывать руки в локтях или опускать руки вниз. Вы можете либо захватывать руки в локтях, либо опускать ладони на пол, чтобы область живота не напрягалась и не становилась жесткой. В *Адхо Мукха Шванасана* вы можете положить болстер под голову, чтобы дать ей отдых. *Адхо Мукха Шванасана* на веревках помогает двигать бедра назад, что дает больше пространства в абдоминальной области, и это препятствует чрезмерным кровотечениям.

Подобным же образом, *Паршвоттанасана*, выполняемая на веревках, приносит мягкость в область живота. Иногда женщины отмечают, что опускание головы вниз делает область живота тяжелой, и они начинают ощущать спазмы. Если они поднимут голову выше и прогнутся в спине, это даст облегчение и устранил спазмы. В таких случаях мы даже используем лавку, чтобы женщина могла расслабить живот. Часто вследствие неправильного положения тела возникают проблемы. Таким образом, можно выполнять позы стоя описанными выше способами. Если выполнять *Ардха Чандрасану* и *Виравхадрасану III* со всей необходимой опорой, они также не навредят. Часто подставка под живот в *Виравхадрасане III* помогает устранить боль в животе и откорректировать положение тела.

*Асаны* сидя (*Упавишта Стхити*) определенно помогут тем, кто хочется просто посидеть в состоянии покоя. Например, можно посидеть в *Дандасане*, *Свастикасане*, *Вирасане*, *Баддха Конасане*, *Упавишта Конасане*, *Гомукхасане*, *Падмасане*, *Сиддхасане* и т.д. Особенно полезно изучить эти *асаны* для развития подвижности коленных суставов. Кто-то может научиться сидеть дольше, таким образом, выполнение этих *асан* приучает к сидению в течение продолжительного времени. Можно выполнять эти *асаны* с опорой на стену, чтобы учиться вытягивать позвоночник.

### Вытяжения вперед (Пашчима Пратана Стхити)



**Адхо Мукха Вирасана  
Свастикасана**



**Адхо Мукха**



**Адхо Мукха Баддха Конасана**



**Джану Ширшасана**



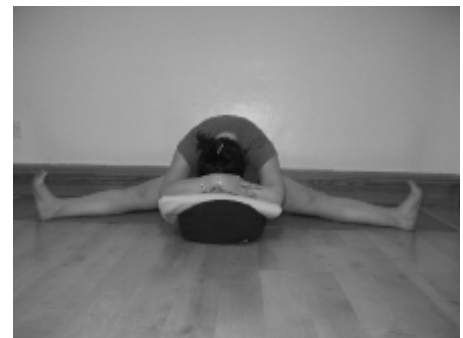
**Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана  
Пашчимоттанасана**



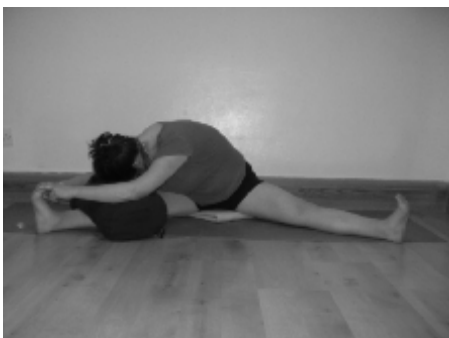
**Ардха Падма**



**Маричиасана  
Конасана**



**Адхо Мукха Упавишта**



**Паршва Упавишта Конасана**



**Пашчимоттанасана**

Затем можно выполнить *Урдхва Хастасана*, *Урдхва Бандхаангулиасана*, *Пашчима Баддха Хастасана*, *Пашчима Намаскарасана*, *Гомукхасана*, и т.п., для развития подвижности в плечах, подмышках, запястьях, пальцах и т.д. Те, кто страдает от артритов или ревматических артритов, получают большую пользу от выполнения этих *асан*. Боли в стопах, ощущение горячих ног, боли в коленях могут быть устранены с помощью практики следующих *асан*: боковые скручивания, такие как *Бхарадваджасана I и II*, *Паршва Вирасана*, *Паршва Дандасана*, *Паршва Свастикасана*, и *Паршва Падмасана*; они помогают устранить жесткость в мускулах. Многие женщины страдают от накопления молочной кислоты в суставах, вызывающей боли в теле. Эти скручивания, выполняемые без напряжения в области живота, можно практиковать безо всяких проблем.

Женщины, у которых наблюдается цервикальный спондилез, боли в нижней части спины или любые проблемы со спиной, наблюдают обострение этих явлений во время менструации. В этой ситуации они могут делать *Урдхва Мукха Шванасану* на веревках, выравнивать изгиб в шее с помощью веревок, лавки, выполнять *Бхарадваджасану* и *Уттхита Маричиасану* на стуле, чтобы избавиться от этих проблем.

Перевернутых поз (*Випарита Стхити*) стоит избегать во время месячных, хотя их необходимо практиковать во все остальное время. И все же, эти *асаны* имеют свои альтернативы. Эти альтернативы разрешается выполнять, благодаря изобретению использования материалов нашим Гуруджи. Вы можете делать *Випарита Дандасану* и *Сету Бандха Сарвангасану* с использованием материалов. Выполнение этих двух *асан* с помощью материалов определенно дает тот же эффект, как и *Ширшасана* и *Сарвангасана*. Вы можете держать ноги приподнятыми, если вы испытываете боли в спине, или любые другие виды боли. Таким образом, вы должны понимать и выполнять такие вариации этих *асан*, чтобы таз и абдоминальная область не сокращались, не сжимались, и вы могли отдыхать в этих положениях.

Также многие женщины страдают от депрессии, астмы, простуды и кашля во время менструации, но когда они приподнимают грудную клетку, раскрывают ее боковые части в *Випарита Дандасана* и *Сету Бандха Сарвангасана*, тогда они почувствуют большое облегчение.

Наконец, эстроген, который накануне менструации находится на низком уровне, постепенно начинает повышаться во время менструации, готовясь к следующему этапу цикла. Именно эстроген делает вас активными, сохраняет ум свежим, и помогает восстановиться после усталости. Таким образом, во время менструации, в этих позах вы становитесь более активными, и уровень эстрогена повышается. Иными словами, ваше тело таким образом вырабатывает гормоны, которые возвращают вас в здоровое состояние.

В соответствии с Аюрведой, период менструации – это время *питты* (*вата*, *питта* и *капха* – это три *доши*, или три составляющие тела). Во время менструации *питта* преобладает; это называется *питтакала*. Вытяжения вперед и *асаны* лежа на спине, которые были описаны выше, очень хороши в этот период, поскольку они умиряют *питту*. Таким образом, вы приводите *доши* в состояние баланса, и в результате вы не испытываете головных болей и ощущения тошноты, которые могут возникать во время менструации. Вы должны убедиться, что практика не приводит к усталости, истощению

сил, и жар тела не растрачивается понапрасну. Эти *асаны* помогают достичь такого баланса *дош* в организме.

Итак, теперь вы должны знать, почему были представлены именно эти *асаны*. Это правда, что в позах стоя ничто не препятствует освобождению организма от менструальной крови. Но при их выполнении вы растратите энергию, которая будет необходима вам для практики по окончании менструации. *Асаны*, которые я перечислила, сохраняют энергию. Очень важно понимать, что во время менструации по причине повышения уровня эстрогена вы чувствуете прилив энергии и вы полагаете, что можете сделать все, что угодно. Но этот эстроген, уровень которого достигнет своего пикового значения в течение последующих четырех дней, может быть использован для правильных целей. Необходимо избежать последующего снижения энергетического уровня. Поэтому вы не должны создавать дисбаланса в уровне гормонов. Но если вы сохраните энергию во время менструации, и если вы сможете правильно использовать ее по окончании менструации, это поможет вам улучшить вашу *йога-садхану*.

Теперь я расскажу о том, что надо делать после менструации; т.е. о том, как построить свою практику, как кровотечение прекратится. Обычно тенденция такова, что по окончании кровотечения вы чувствуете себя свежей, обновленной, легкой и активной. Т.е. вы чувствуете себя так, будто можете выполнить все, что угодно. Позвольте мне напомнить вам, что во время ужина вы ведете себя весьма методично: сначала вы едите суп, и он возбуждает аппетит. Суп – это закуска перед основными блюдами. И в конце ужина вы едите что-нибудь сладкое, десерт. Т.е. при приеме пищи вы ведете себя вполне методично: сначала салат, затем горячие блюда, и т.д. Так же, как блюда подаются в определенной последовательности, в практике *асан* и *пранаям* тоже должна соблюдаться последовательность. Не стоит думать, что вы можете выполнять любую программу, выхватывая из памяти любые знакомые *асаны* совершенно спонтанно. Вы должны помнить о том, что существует метод, определенный порядок практики, и он связан с овуляцией, которая должна произойти в следующие 12-15 дней. Где-то в середине периода между двумя менструациями засеивается семя для следующей менструации, происходит овуляция, и вы должны быть уверены, что этот процесс защищен, находится в безопасности.

После того, как менструация подходит к концу и кровотечение полностью прекращается, вы можете начинать практику *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*. Вы должны практиковать эти *асаны*, которых вы избегали во время менструации. Именно эти две *асаны* принесут гормональный баланс в первой инстанции. Вы чаще предпочитаете выполнять позы стоя, прогибы назад, и все остальное. Особенно если вам хорошо удаются сложные *асаны*, такие, как балансы и прогибы назад, вы хотите делать их все. Вместо этого вы должны выполнять перевернутые *асаны* в течение достаточно продолжительного времени, не менее 8-10 минут. Вы обязательно должны делать вариации *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, все, которые вы уже освоили. Я бы порекомендовала выполнять *Баддха Конасану* и *Упавишта Конасану* в *Ширшасане* и *Сарвангасане*, а также *Супта Конасану*. Эти *асаны* возвращают матку в ее нормальное состояние. Каждый период – это как маленькая беременность, результатом которой является мини-выкидыш. Предположим, я поранила руку, в результате она будет болеть, поскольку кожа повреждена. Рана должна зажить. Подобное же происходит во время менструации. Необходим восстановительный процесс для матки и влагалища. Именно поэтому вы должны делать стойку на голове и стойку на плечах, и их вариации. Тогда при их выполнении вы почувствуете, что внутренняя кожа, т.е. внутренняя поверхность влагалища и внутренняя поверхность матки как бы

втягивается, возвращается в свое нормальное положение. В таких позах как *Экапада Ширшасана* и *Паршваикапада Ширшасана* вы почувствуете, что область влагалища втягивается внутрь, т.к. начинается процесс иссушения этой области. Поскольку вы хотите, чтобы эта область была восстановлена, вы должны понимать, как происходит этот оздоровительный процесс. Вы можете делать эти вариации в перевернутых положениях, и вы обнаружите, что пространство в нижней части живота и в области таза открывается, и матка втягивается внутрь. Вы испытаете ощущение компактности. Все перечисленные *асаны* очень полезны, и при корректном выполнении не причинят никакого вреда.

Поэтому после окончания менструации сначала вы начинаете практику *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, и их вариаций. Вы можете делать *Падмасану* и *Урдхва Падмасану*, *Халасану*, *Супта Конасану* с широко разведенными ногами, и *Паршва Халасану*. Также можно делать *Адхо Мукха Врикшасану* и *Пинча Маюрасану*. Выполнение балансов на вытянутых руках и на локтях не принесет вреда в этот период. Иногда после выполнения этих *асан* могут возникнуть незначительные кровяные выделения, это значит, что в организме были остатки того, что должно было покинуть его. Это показатель того, что менструация закончилась. Теперь необходимо сконцентрироваться на перевернутых позах, и здесь вы заметите, что в это время вы способны сделать больше, чем обычно. Время пребывания в *Ширшасане* и *Сарвангасане* увеличивается, и вы чувствуете внутреннюю устойчивость, уверенность, поскольку в это время наблюдается физический, ментальный и эмоциональный баланс. Внутреннее беспокойство, неуверенность, нервозность прекращаются. Этот период называется *пост-менструальный* или *поздний пост-менструальный*.

В этот *пост-менструальный* период, начиная примерно с 4 дня после менструации, в течение 5-12 дней, эстроген будет постепенно падать. Начиная с *пост-менструального* периода, постепенно расширяйте свою практику, начиная с поз стоя, скручиваний, вытяжений вперед, прогибов назад, и т.д. В период между менструацией и овуляцией очень хорошо работать с прогибами, позами стоя, балансами, и т.д., чтобы привести эндокринную систему в состояние баланса.

Примерно через 13 дней наступает время овуляции. В этот период снова происходят значительные гормональные изменения. После менструации вы должны выполнять *Ширшасану*, *Сарвангасану* и вариации. Таким образом стимулируется гипофиз. Вы должны понимать, что в вашем мозге, в вашем гипоталамусе, происходит процесс, благодаря которому вы можете вырабатывать гормоны. Возможно, вы уже знаете об этом процессе, в котором гормоны ФСГ (фолликулостимулирующий гормон, пролан А) и ЛГ (лютеинизирующий гормон, пролан Б) вырабатываются гипоталамусом. Выполняя *Ширшасану* и *Сарвангасану*, вы непосредственным образом помогаете гипоталамусу направлять гормоны ФСГ и ЛГ от гипоталамуса к яичникам. Эти дни, примерно с 13 по 16 день после менструации, называются *периодом овуляции*. Те, у кого не возникает никаких проблем, могут продолжать практику, не внося никаких изменений. Но если есть какие-либо проблемы с циклом, с овуляцией, с зачатием, тогда практику надо отрегулировать особым образом в этот период. В этом случае вы не должны выполнять в период овуляции сложных *асан*, например, таких прогибов, как *Урдхва Дханурасана*, *Випарита Дандасана*, *Капотасана*, *Вишчикасана*, *Випарита Чакрасана* и т.п. Снова вы должны больше сконцентрироваться на выполнении *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, а также вытяжений вперед. Если вы все же хотите делать прогибы назад, тогда лучше выполнять их с использованием материалов. Необходимо давать поддержку тазовой области во всех прогибах.

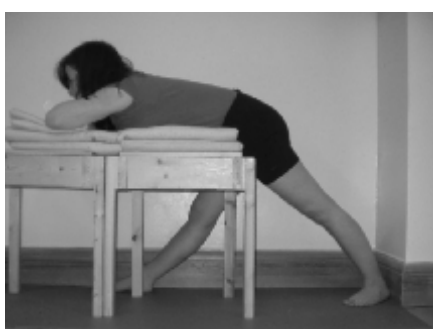
## Асаны стоя (Уттиштха Стхити)



**Уттанасана**



**Адхо Мукха Шванасана**



**Паршвоттанасана, голова вверх**



**Паршвоттанасана, голова вниз**



**Прасарита Падоттанасана  
на веревках**



**Адхо Мукха Шванасана на**

Позвольте мне сказать несколько слов о выполнении прогибов. Во время выполнения прогибов, таких, например, как *Урдхва Дханурасана*, *Уштрасана*, *Капотасана*, вы толкаете живот вниз, и прежде всего, вы должны понять, что это неправильно. Весь ваш организм в этом случае страдает. Если при этом у вас есть проблемы с овуляцией, вы их только усугубите. Овуляция – это окончание процесса, в котором фолликулы начинают развиваться, стимулируемые гипофизом. Когда фолликул лопаются, освобождается зрелая яйцеклетка. Эта яйцеклетка готова к оплодотворению. Если вы хотите забеременеть, вы должны быть уверены, что эта яйцеклетка действительно готова к беременности. Вы должны создать хорошую почву для этого. Поэтому вы должны быть уверены, что в



прогибах вы вытягиваетесь от нижней части живота вверх. Предполагается, что при выполнении таких асан, как *Урдхва Дханурасана*, вы должны поднимать ноги выше, например, ставить стопы на лавку, а руки опускайте ниже; таким образом, тазовая область оказывается выше, чем обычно. Нельзя допускать, чтобы область таза опускалась вниз. Вы можете делать *Випарита Дандасану*, *Дханурасану* подобным же образом, когда таз приподнят, и вы не роняете его вниз. Вы должны следить за этим. Вы можете поднять ноги еще выше, чтобы избежать этого. Иными словами, прогибы назад становятся подобны перевернутым асанам. Поскольку ноги находятся высоко, влагалище и анус тоже расположены высоко. В период овуляции те, кто хочет забеременеть или подозревает беременность, должны избегать других асан и сосредоточиться на выполнении *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, а также наклонов вперед, чтобы защитить себя от возможного выкидыша.

Затем, примерно на 17-20 день по окончании менструации, наступает пост-овуляционный период. Вполне нормально, если вы чувствуете небольшую слабость во время периода овуляции. Такие ощущения возможны и в случае обычного протекания цикла, и в случае, если женщина забеременела. И в это время вы можете чувствовать некоторое разочарование, т.е. вы знаете, что делали прогибы назад и балансы лучше, чем теперь, а сейчас все асаны даются сложнее. Вы почувствуете, что тело стало более жестким, вы должны прилагать больше усилий, и потоотделение становится более обильным. После овуляции наступают трудные времена. Даже женщины-спортсменки сталкиваются с подобными проблемами. Вы будете ощущать повышенное потоотделение, асаны будут даваться с трудом – все это по той причине, что уровень эстрогена снижается, а уровень прогестерона, напротив, повышается. И на самом деле это хорошо для вас, т.к. это является подготовкой к следующему периоду, будь то менструация или беременность. Таким образом, во время овуляции необходимо учитывать описанные выше противопоказания, поскольку даже если вы не собираетесь забеременеть, вы все равно будете ощущать недостаток энергии для овуляции, и вы должны откорректировать свою практику. Даже спортсменки должны сконцентрироваться на перевернутых позах, прогибах назад с опорой, и *Джану Ширшасане*, которая помогает сохранить энергию.

Пусть вас не беспокоит повышенная жесткость во время пост-овуляционного периода. Сконцентрируйтесь в это время на позах сидя, таких, как *Унавишта Конасана*, *Баддха Конасана*, *Вирасана*, *Падмасана*, *Маласана*, а также *Супта Падангуштасана II*, и вы почувствуете, как ваш таз раскрывается и освобождается. Благодаря выполнению этих асан можно снизить раздражительность. Вы можете также выполнять *Ардха Чандрасану*, *Вирахадрасану II*, *Уттхита Паршваконасану*, чтобы раскрыть таз. Вы можете выполнять эти асаны как в восстанавливающем режиме, с использованием опоры, так и без опоры. Также для раскрытия таза можно делать *Уттхита Хаста Падангуштасану* с опорой для ноги. После выполнения этих асан вы можете переключиться на выполнение прогибов назад, таких как *Випарита Дандасана*, *Эка Пада Випарита Дандасана*, *Эка Пада Раджа Капотасана* и проч.

В этот период позы супта, т.е. позы лежа на спине, помогают людям, которые начинают испытывать пред-менструальное напряжение или ПМС. Довольно много женщин, которые испытывают тяжесть во всем теле, в молочных железах, ощущают боли во всем теле, кашель, простуду, и даже синдромы жара, лихорадки. Это очень распространенные проблемы накануне менструации, которые исчезают по ее окончании. Во время пост-менструального и пост-овуляционного периодов, если вы чувствуете себя хорошо, отдайте это время выполнению перевернутых асан наряду с выполнением прогибов, чтобы

избежать предменструального синдрома или уменьшить его проявления. Однако, если вы склонны испытывать ПМС, тогда за 4 дня до менструации, выполняйте перечисленные выше асаны, чтобы избавиться от этого пред-менструального напряжения. Часто в этот период вы испытываете головную боль. Вы можете испытывать отсутствие аппетита, проблемы с пищеварением, тогда вам следует выполнять вытяжения вперед, такие как *Джану Ширшасана*, *Пашчимоттанасана*, *Упавишта Конасана* с опорой под голову. Делайте *Сарвангасану* на стуле и *Ардха Халасану*. Избегайте *Ширшасаны* и прогибов назад, если вы испытываете головную боль. Однако если таких симптомов нет, то обязательно делайте и *Ширшасану*, и прогибы назад с опорой. Особенно в этот предменструальный период, когда вы испытываете недостаток энергии, депрессию, эмоциональную неустойчивость, выполняйте прогибы, такие, как *Випарита Дандасана* на лавке или стуле, *Урдхва Дханурасана* и *Капотасана* на стуле. Такие прогибы помогают избавиться от депрессии и эмоциональной неуравновешенности.

### **Позы при цервикальном спондилезе, болях в нижней части спины и проблемах в спине**



**Урдхва Мукха Шванасана на веревке веревкой**



**Прогиб в шейном отделе с**



**Прогиб в шейном отделе на лавке стуле**



**Уттхита Маричиасана на**



## Бхарадваджасана на стуле

### Вот несколько советов о том, что нужно делать, чтобы избежать проблем с менструацией

Часто вы испытываете спазмы в животе во время менструации, или дисменорею. В этом случае за 4 дня до начала менструации вы должны скорректировать практику, чтобы избежать проблем. Единственное различие между практикой во время менструации и в предменструальный период состоит в том, что вы не делаете *Ширшасану* и *Сарвангасану* во время менструации, но обязательно выполняете эти асаны в течение предменструального периода. Выполнение перевернутых асан перед менструацией помогает избежать проблем во время нее. И вы начинаете с перевернутых асан по окончании менструации, чтобы вернуть организму гормональный баланс.

Те, кто испытывает обильные кровотечения во время менструации, должны сконцентрироваться накануне периода на позах стоя, таких как *Уттхита Триконасана*, *Уттхита Паршваконасана*, *Ардха Чандрасана* с использованием кирпича под рукой. Когда вы используете кирпич, вы можете развернуть таз глубже. Это подходящее время для преподавателей для работы с учениками над разворотом абдоминальной области. В *Вирахадрасане II* вы также разворачиваете абдоминальную область. Можно корректировать положение тела, опираясь спиной на стену. Чем больше вы раскрываете таз и грудную клетку, тем больше свободы вы обнаруживаете в асане. Но если вы делаете *Паривритта Триконасану*, *Паривритта Паршва Конасану* и *Вирахадрасану I* во время предменструального периода, разворот в области живота приносит тяжесть в эту область, и в дальнейшем вызывает боль. Однако, если вы страдаете от дисменореи, *Паривритта Триконасана*, *Паривритта Паршва Конасана* и *Вирахадрасана I* определенно могут выполняться после менструации, чтобы сделать мышцы живота более сильными. В период после менструации разворот получается гораздо лучше, чем накануне ее, и вы можете лучше освоить эти асаны. Вы можете сохранить в памяти отпечаток этого разворота и использовать это для дальнейшего прогресса. Вам также не следует делать *Вирахадрасану III* в предменструальный период, если у вас есть склонность к головным болям, спазмам в животе, и т.п. В обратном случае вы можете выполнять эту асану. Я не прошу вас полностью избегать ее выполнения. Наоборот, вы должны слушать свое тело, говорить с ним, если вы испытываете боль, вы должны понимать, почему это происходит, выяснять, каких асан следует избегать, и вы научитесь сами определять, что следует выполнять, а чего не следует. Если *Вирахадрасана III* выполняется с опорой под животом, это помогает, а если вы делаете ее без опоры, вероятнее всего, вы сжимаете живот некорректным образом. После предменструального периода снова наступает менструация. И здесь вы переходите к типу практики, соответствующему менструации, который описывался ранее.

Теперь давайте сфокусируемся на проблемах, которые происходят непосредственно в период менструации. Первая категория – это отсутствие менструаций или продолжительные задержки, часто от шести месяцев до года. Полное отсутствие менструации называется аменорея. Если случилась длительная задержка, или такие задержки часто повторяются, тогда вам следует сконцентрироваться на регулярной практике перевернутых поз и прогибов назад, чтобы стимулировать менструацию. Если вы в остальном здоровы, вы можете стремиться делать дополнительные усилия в практике в такие периоды, но это не слишком хорошая идея. Вы не должны чрезмерно усердствовать в практике, т.к. это создает внутреннее напряжение. В случаях аменореи, которая с большей степенью вероятности имеет место в холодное время года, требуется сбалансированная практика. В соответствии с *Аюрведой*, подобные проблемы происходят ввиду повышения *капхи*. Повышенная *капха* блокирует внутренние органы, и очевидно, что это влияет на репродуктивную систему яичников. Поэтому тем, кто испытывает такие проблемы, необходимо эту систему стимулировать. Чтобы избежать аменореи, вам надо сконцентрироваться на *Ширшасане* и *Сарвангасане* и их вариациях, и выполнять их регулярно. Перед овуляцией вам необходимо практиковать вариации таких прогибов назад, которые я описывала ранее, с приподнятыми стопами. Вытяжения назад помогут некоторым избежать аменореи. Перевернутые *асаны* и вытяжения назад стимулируют гипофиз и яичники.

Я уже говорила вам о дисменорее, состоянии, когда во время менструации присутствуют болезненные ощущения. Избежать их помогут *Уттхита Хаста Падангуштасана*, *Супта Падангуштасана*, *Баддха Конасана*, *Упавишта Конасана*.

Теперь обратимся к вопросу о меноррагии и метроррагии. При меноррагии в течение 4 дней происходят обильные кровотечения, а при метроррагии они происходят даже по окончании периода менструации. При подобных проблемах нужно во время менструации больше сконцентрироваться на позах *супта* (лежа на спине), чем на вытяжениях вперед. Если вы уверены, что у вас меноррагия или метроррагия, выполняйте позы *супта*, а также *Випарита Дандасану* и *Сету Бандха Сарвангасану* в течение длительного времени с использованием материалов. Регулярная практика перевернутых *асан*, кроме периода менструации, также помогает в таких ситуациях.

Теперь я хочу сделать особый акцент еще на одном моменте. При чрезмерно обильных кровотечениях, или несвоевременных кровотечениях вы должны делать все для того, чтобы матка вернулась в свое нормальное положение, внутрь. Для этого при выполнении *Ширшасаны* и *Сарвангасаны* разводите ноги в стороны, как в *Упавишта Конасане* или *Баддха Конасане*. Даже в *Халасане* и *Сету Бандха Сарвангасане* разводите ноги в стороны. Обязательно уделяйте особое внимание *Супта Конасане*, *Баддха Конасане*, *Упавишта Конасане*, *Супта Падангуштасане II*, *Уттхита Хаста Падангуштасане II*, *Прасарита Падоттанасане*. После разведения ног в стороны вы должны вернуться к выполнению *асан* с ногами, сведенными вместе, таких как *Пашчимоттанасана*, *Випарита Дандасана*, *Ширшасана*, *Сарвангасана*, *Халасана* и *Сету Бандха Сарвангасана*, выполняя все эти *асаны* с кирпичом или свернутым одеялом между ногами, связав ноги ремнем. После того, как ноги были сначала широко разведены, а затем сведены вместе и связаны ремнем, влагалище и матка втягиваются внутрь. Сначала создается пространство, а потом создается компактность. Этот процесс помогает остановить обильные кровотечения. Если этот процесс повернуть вспять, то произойдет сначала выброс крови, а затем остановка кровотечения. Для тех, кто страдает от аменореи, как раз необходим такой обратный процесс: сначала выполнять *асаны* с ногами, связанными вместе, а затем с

ногами, разведенными в стороны. Это стимулирует яичники и вызывает менструацию у тех, кто страдает от аменореи.

Зачастую женщины страдают от слишком длительных кровотечений, которые не останавливаются даже за 12 или 15 дней. Менструация продолжается практически до овуляции. Обычно перевернутые *асаны* не выполняются во время менструации, но в случаях, описанных выше, когда кровотечение продолжается более 12 дней, вам необходимо начать практику перевернутых *асан*, чтобы прекратить кровотечение и продолжать выполнять перевернутые позы как минимум от 3 до 6 месяцев после каждой менструации, начиная с 12-го дня.

Теперь обратимся к гипоменорее, ситуации, когда кровотечения каждый месяц очень скудны. Менструация может продолжаться 3-4 дня или даже 1 день, при этом выделяется очень мало крови. Возникает ощущение неудовлетворенности. Вытяжения вперед, такие, например, как *Маласана*, помогают при гипоменорее. Выполнение этой *асаны* очень полезно. Также в подобных случаях помогает *Курмасана*, т.к. после ее выполнения происходит выброс крови. В течение всего остального месяца, кроме периода менструации, те, кто страдает от гипоменореи, нуждаются в практике перевернутых *асан*, поз стоя, вытяжений назад и боковых скручиваний. Такая практика в течение месяца принесет свои плоды во время менструации.

В случае олигоменореи кровотечение не слишком обильное, но продолжается дольше нормы, и это также создает дискомфорт. При метроррагии кровотечения чрезвычайно обильны и продолжаются много дней, при олигоменорее крови не так много, но ее выделение продолжается в течение 8-10 дней без перерыва. В этих случаях выполнение поз стоя, таких, как *Триконасана*, *Вирахадрасана II*, *Паршваконасана*, *Вирахадрасана I*, *Ардха Чандрасана*, *Аддхо Мукха Шванасана*, *Паршвоттанасана* и *Прасарита Падоттанасана* поможет выбросить кровь быстрее. После выполнения поз стоя следует выполнить позы *супта*.

Если менструация продолжается всего один день, или полтора дня, это называется полименореей. Женщины, испытывающие такие проблемы, чувствуют себя неудовлетворенными, поскольку менструация протекает слишком быстро и не завершается должным образом. В этом случае, вы должны выполнять во время менструации программу, описанную выше. Следует скорректировать обычную практику выполнением поз стоя, вытяжений назад и перевернутых поз. Скручивания, упомянутые выше, выполняемые во время менструации помогут кровотечению завершиться полностью, хотя на самом деле кровотечения зависят от функционирования яичников и гормональном балансе внутри тела.

Состояние, называемое бели – это состояние, когда белая слизь выделяется постоянно в течение месяца, за исключением периода менструации. Женщины часто чувствуют себя при этом уставшими и раздраженными. В этом случае постоянно выполняйте позы *супта*, особенно *Супта Баддха Конасану*, *Супта Падангуштасану II* и т.п. Не позволяйте животу становиться напряженным и твердым в *асанах* стоя. Живот быть направлен к спине. Положение матки также должно быть откорректировано. Лучше всего от белых выделений помогают перевернутые позы. Здесь также помогает последовательность «сначала ноги широко разведены, затем ноги и стопы соединены вместе». Все это должно заставить нас понять, насколько важно регулярно выполнять перевернутые позы, такие как *Ширшасана* и вариации, *Сарвангасана* и вариации, балансы на руках и плечах.

Часто после менструации при выполнении перевернутых поз из влагалища выходит воздух. Многие женщины не говорят об этом ввиду застенчивости, но дискомфорт остается. Воздух выходит с характерным звуком. Не стоит об этом беспокоиться. Часто женщины сжимают влагалище, чтобы избежать этих звуков, но это неправильно. На самом деле, выравнивая положение спины, вы можете оказывать влияние на органическое тело. Именно по этой причине вы должны выполнять *Ширшасану* и *Сарвангасану* по окончании менструации, но и в *Ширшасане*, и в *Сарвангасане* необходимо корректировать положение низа спины. Вы должны следить за тем, чтобы отверстие влагалища было направлено вверх, а само влагалище вниз, по направлению к передней части туловища, во время выполнения перевернутых поз. Если анус направлен вниз, а влагалище вверх, к потолку, тогда матка начинает работать как насос, и выходит воздух. Часто это становится привычкой – это как «дыхание», которое происходит в матке. Но это некорректное движение мускулов. На самом деле, во время вдоха вы вдыхаете из влагалища, а во время выдоха вы выдыхаете из него. Это происходит из-за неправильного движения области живота. Живот не должен качать воздух по направлению к ногам. Он должен быть направлен назад, к спине. Например, когда вы выполняете *Тадасану*, вы не должны направлять бедра вперед. Передняя часть бедра должна направляться к задней. Мышцы должны двигаться по направлению к бедренным костям. Внешние бедра должны вращаться внутрь, а задние бедра – раскрываться изнутри наружу. Ягодицы не должны подниматься, а должны втягиваться. Эти техника также очень важна при выполнении *Ширшасаны* и *Сарвангасаны*, и тогда вы сможете избежать почти всех проблем менструального цикла. Часто, чтобы направить живот внутрь, женщины отводят ягодицы назад, и это сжимает живот неправильным образом. Вы должны научиться поднимать лобковую кость вертикально вверх, к грудной клетке. Если вы скорректируете положение тела таким образом, воздух не будет попадать во влагалище и выходить из него. Я надеюсь, теперь вам понятна идея о том, как необходимо работать с телом, чтобы понимать все эти проблемы.

Знайте, что после менструации в течение первых 15 дней ваше тело работает великолепно. Оно само сотрудничает с вами. Но в течение следующих 15 дней оно уже не так «сговорчиво», и приходит ваша очередь сотрудничать с собственным телом. Вы чувствуете усталость, раздражительность, тяжесть, жар и жесткость в теле. По этой причине вы должны внести целый ряд изменений в практику. Таким образом, практика более раннего периода помогает вам в течение следующих 15 дней, практика в течение которых помогает во время менструации. Правильная практика во время менструации помогает вашему телу правильно функционировать в течение следующего месяца. Поэтому это не вопрос о том, делать ли больше, или делать меньше. Это вопрос о том, чтобы выполнять практику, соответствующую каждому периоду, с пониманием тех изменений, которые происходят в теле, и настройкой собственного организма. Сбалансированная практика – это ключ к здоровью.

### **Альтернатива для перевернутых асан во время менструации**



**Випарита Дандасана на лавке  
на лавке**



**Сету Бандха Сарвангасана**

## **Пранаяма**

Я рассказала вам об *асанах*, теперь разрешите рассказать также о *пранаяме*.

Во время менструации не следует много заниматься *пранаямой*. Вы обнаружите, что ваши способности в этот период ниже, чем обычно. Вы ощущаете внутреннюю усталость. Вы не должны заставлять свое тело выполнять *пранаяму*. Во время менструации вы можете делать *пранаяму* в *Шавасане*. Даже если вы просто уснете, это хорошо, и в этом нет ничего страшного. Хорошая *Шавасана* и хороший сон дадут вам энергию на последующие периоды, и на самом деле это поможет вам убрать из тела *тамогуну*.

Возможно вы знаете, что существует три гуны: *саттвагуна*, *раджогуна*, и *тамогуна*. Во время менструации преобладает *тамогуна*. У вас нет сил на выполнение тяжелой работы, не только на занятия *асанами* и *пранаямой*, но вообще на занятие любого рода работой. Если вас попросят сделать что-нибудь, вы скажете «о, это слишком много для меня», потому что в это время возрастает влияние *тамогуны*. Поэтому даже если вы уснете во время *Шавасаны*, это неважно, поскольку восстановление сил наиболее значимо. *Тамогуна* выходит из тела посредством этого сна, и после него вы чувствуете себя обновленной. Период после менструации – это очень хорошее время для выполнения соответствующей *пранаямы*. Даже если вы засыпаете во время выполнения *пранаямы* в *Шавасане*, позже вы обнаружите, что для *пранаямы* появилось больше пространства. Ваши способности на выполнение вдоха, задержки, выдоха и т.д. возрастают. Во время периода овуляции также вы обнаружите, что *пранаяма* способствует тому, чтобы овуляция прошла благополучно. Не следует выполнять *Мула бандху* и *Уддияна бандху* во время менструации и овуляции. Вы должны ограничить количество циклов, если вы хотите забеременеть, иначе не произойдет правильной овуляции. Во время овуляции практика этих двух типов бандх не эффективна, поскольку нижняя часть живота становится тяжелой.

Во время пред-менструального периода, когда вы чувствуете напряжение, тяжесть, и т.п., лучшее, что вы можете сделать – это *Вилома пранаяма* и особенно *Вилома II*, выдох-пауза, которая получается лучше. Вдох-пауза (*Абхьянтара Вилома*) помогает после менструации; выдох-пауза (*Бахья Вилома*) лучше помогает перед менструацией. И вы должны научиться наблюдать происходящие незначительные изменения. Чем больше и продолжительнее вы выполняете выдох в пред-менструальный период, тем лучше вы способны противостоять пред-менструальному напряжению. Тогда вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы бороться с пред-менструальным напряжением, если таковое возникнет. Обычно, если вы здоровы, вы можете и не наблюдать такой зависимости, но вы определенно должны

следить за тем, как тело реагирует на изменения. Перед овуляцией вы накапливаете энергию при помощи *Абхьянтара виломы* и *антара кумбхаки*. В течение месяца вы должны организовать свою практику таким образом, чтобы энергия не растрачивалась впустую. Во время менструации, однако, вы не должны делать *Наули*, *Бхастрику*, *Капалабхати*, *Уддияну*, *Мула Бандху* и *Маха Мудру*.

Я объяснила, что необходимо делать в течение всего цикла, от менструации до менструации, однако на самом деле вы должны рассматривать женскую практику в целом, от менархе (первая менструация) до менопаузы. Вы должны организовывать свою практику. Во время менструации, от менархе до первой беременности, вы можете выполнять вытяжения вперед и позы стоя, как было упомянуто выше. Но в зрелом возрасте, от последней беременности до менопаузы, какой бы ни была продолжительность менструации в жизни женщины, она должна продолжать практику *асан* особым образом, как было описано.

В период пре-менопаузы, когда менструации все еще продолжаются, выполнение *Джану Ширшасаны*, *Унавшиа Конасаны*, *Баддха Конасаны*, *Супта Падангуштасаны* и *Уттхита Хаста Падангуштасаны* принесет большую пользу. Однако вам не следует делать *Навасану*, *Ардха Навасану*, *Убхайя Падангуштасану*, *Урдхва Прасарита Падасану*, и т.п., *Урдхва Мукха Пашчимоттанасану*, *Джаттара Паривартанасану*, поскольку в этот период учащаются приливы жара. Часто живот становится жестким, а кровотечения обильными, и продолжительность кровотечений во время пре-менопаузы повышается. Вы можете продолжать выполнять *Ширшасану* и *Сарвангасану*, когда менструации прекратятся, но абдоминальные позы (*Ударакунчара Крия*) могут привести к проблемам, т.к. будет происходить напряжение матки, вместо ее восстановления и осушения.

Часто по мере приближения пре-менопаузы женщины чувствуют тяжесть во всем теле, вздутие живота; ягодицы, бедра и живот становятся массивнее. Очевидно, это раздражает женщин. На самом деле, женщины должны принимать свой возраст и уважать его. Часто они думают о потере веса и вынуждают тело выполнять какие-то физические упражнения, тем самым изнуряют его. Это неправильная манера поведения, и неправильный образ мыслей. Поступая таким образом, вы наносите себе вред, приливы усиливаются, повышается кровяное давление, тело все время находится в состоянии жара, лицо краснеет. Зачастую вы можете чувствовать, что физически вы в состоянии выполнить *Навасану*, *Урдхва Прасарита Падасану* и т.д., но тело не принимает этих *асан*, оно противостоит их выполнению. Поэтому вопрос не в том, можете ли вы выполнять эти *асаны* или нет. Вопрос в том, почему у выполнения этих *асан* такие последствия? Вы не должны их допускать. Однажды подобный тип практики может привести к заболеваниям, таким как повышенное кровяное давление, гипертония, возникновение опухолей, и т.п. Если вы будете напряженно работать над сжиганием жиров, это может привести к еще большим проблемам. Деятельность вашего организма должна прийти в норму после менопаузы, и тогда вы снова можете делать все, на что способны.

Кто-то спросил меня, почему так сложно посещать классы, особенно когда в перевернутых позах приходится находиться длительное время. Причина в недостатке вашей личной практики и в том, что вы не регулируете свою обычную программу в течение месяца соответствующим образом. Я начинаю злиться, поскольку женщины часто говорят, что они выполняют все, включая прогибы назад, наклоны вперед и т.д., но не выполняют *Ширшасану* и *Сарвангасану*. Они вспоминают о болях в шее и плечах, когда подходит время выполнять *Ширшасану* и *Сарвангасану*, и они избегают их выполнения. Часто они



посвящают много времени выполнению других *асан*. Вы должны выполнять *Ширшасану* и *Сарвангасану* и их вариации регулярно, и это должно занимать от 30 до 45 минут времени. Лучше регулярно выполнять *Ширшасану* и вариации по 8-10 минут. Если вы не можете выполнять *Ширшасану* долго, то делайте как минимум *Сарвангасану*. Вы можете делать *Ширшасану* на веревках и *Сарвангасану* на стуле, чтобы увеличить время пребывания в этих *асанах*, если вы не можете делать их без помощи материалов в течение длительного времени. Если вы будете выполнять эти *асаны* в течение указанного времени, вы убедитесь, что проблемы, связанные с менструацией, менопаузой и репродуктивной системой уменьшатся.

Эндометриоз стал распространенной проблемой по целому ряду причин. Как минимум вы, практикующие йогу, хорошо знаете о том, что не следует избегать выполнения перевернутых *асан*, хотя вы незамедлительно начинаете выполнять другие *асаны* по окончании менструации. При эндометриозе необходимо выполнять позы стоя с вогнутой спиной, такие как *Паршвоттанасана* с прогибом с руками на кирпичках, *Прасарита Падоттанасана*, *Уттхита Падангуштасана*, *Падахастасана* и т.д. Вытяжение, удлинение спины в этих *асанах* поднимает и расширяет нижнюю часть живота. *Баддха Конасана* и *Упавишта Конасана* в *Ширшасане*, или *Ширшасане* на веревках, очень эффективны при эндометриозе, также полезны *Сарвангасана* на стуле с *Баддха Конасаной*, *Супта Конасана*, и т.п. В прогибах, выполняемых с пола, таких, как *Випарита Дандасана* и *Урдхва Дханурасана*, необходимо поднимать стопы выше на опору. Я уже упоминала ранее, что в определенных *асанах* после разведения ног в стороны необходимо делать вариации с ногами, сведенными вместе. Здесь этот метод тоже применим.

Вкратце, имеете ли вы проблемы, относящиеся к менструации, или нет, будучи женщиной, вы должны уважать свою женственность. Во время менструации вы должны научиться отдыхать физически и ментально. Вы должны научиться правильно выполнять *Ширшасану* и *Сарвангасану*, которыми часто пренебрегают. Вы должны отрегулировать программу своих занятий в течение всего месяца. Вы не должны быть небрежными, невнимательными. Помните, что ваше внимание поможет вам избежать проблем в дальнейшем. Если вы хотите избежать распространенных проблем, таких как невозможность забеременеть, выкидыши, кисты, фибромы, утолщение или утоньшение матки, подверженность инфекциям, то вы должны придерживаться описанного выше формата практики. Вы должны следовать правилам, касающимся вашей практики. Вы должны выстраивать свою практику корректным образом. Вы должны уделять внимание тому, чтобы удерживать эмоциональный баланс во время практики. Вы не должны физически изнурять свое тело просто потому, что вы на это способны. Ваша сила воли не должна использоваться вам во вред. Дифференцированная практика – это ключ к здоровью. Помните слова Патанджали: «*Неуа, duhkham anāgatam*» - «Боли, которая пока еще не наступила, можно и необходимо избежать» (Йога Сутры II:16).