



Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

# ВЕСТНИК

№ 9, 2013

[www.bksiyengar-yoga.ru](http://www.bksiyengar-yoga.ru)

**В номере:**

<b>Наш поклон Гуруджи! <i>Сергей Михайлов.</i></b>	<b>- 2 -</b>
<b>Йога - Божественный Свет. <i>Б.К.С. Айенгар.</i></b>	<b>- 4 -</b>
<b>Йога Айенгара и хроническая боль в шее. <i>Наталья Шустова.</i></b>	<b>- 8 -</b>
<b>Прашантизмы.</b>	<b>- 15 -</b>
<b>Пранаяма. <i>Ольга Ильинская.</i></b>	<b>- 17 -</b>

В наше время слово «гуру» стало очень популярным и даже расхожим. К месту и не к месту его принято применять в различных словосочетаниях: «гуру современного искусства», «гуру политехнологий», «гуру русского рока» и т.п. Это лишь некоторые примеры подобных ярких эпитетов, которые можно услышать или прочитать. Однако, слово «Гуру» означает нечто другое.

В переводе с санскрита «Гу»- это тьма, а «Ру»- это свет. Гуру - это тот, кто ведёт нас от тьмы неведения к свету знаний. Поскольку роль Гуру (учителя) чрезвычайно важна, в Индии Гуру уважаем и почитаем наравне с матерью и отцом. По сути, он является духовным родителем.

Мы знаем, что йога, являясь наукой, искусством и философией, прежде всего требует от нас практического применения. С традиционной точки зрения странно и нелепо пытаться приспособлять йогические техники только для целей оздоровления. Наоборот, человек обязан приспособить себя к йоге в целях самосовершенствования и самопознания. Эта «самоадаптация»- тяжкий труд, требующий самоотречения и смирения. И главное в этом приспособлении - не извратить древнее знание, не разорвать цепь преемственности, связующей йогов всех времён. Передача традиции от учителя к ученику - задача крайне сложная, и, в сущности, вся деятельность гуру направлена на то, чтобы найти, если повезёт, 1-2 учеников, способных усвоить и передать знание будущим поколениям. Вернее тому из потомков, кто сможет освоить то, что донесут до него: восстановить утраченное, принять и углубить учение. Поэтому большое количество учеников никогда не считалось в йоге показателем качества учения или мастерства учителя. Напротив, долгие века практику йоги старались держать в тайне, её не рекламировали, в неё не зазывали. Не удивительно, что при таком благоговении перед традицией главными качествами ученика являются рвение в её освоении и смирение, необходимое для того, чтобы не извратить полученное знание, преждевременно почувствовав себя способным развить его.

Существует огромное количество легенд, в которых во все времена Гуру подвергал своих учеников суровым испытаниям, воспитывая в них терпение, внимание, и дисциплину. С развитием технического прогресса, духовная практика ничуть не изменилась - всё так же требуется приложение больших усилий, внимательности, ответственности и преданности выбранному пути. Таким гениальным учеником своего гуру Т. Кришнамачарьи стал Б.К.С. Айенгар - продолжатель традиции, и в то же время, новатор, основатель своего собственного метода практики йоги. Много лет назад он сказал о себе так: « Я - лев в классе, когда учу йоге, и агнец вне класса», и этот стиль поведения определяется вовсе не чертами характера его личности. Именно мера ответственности в качестве передачи знаний ученикам требует от Гуру внешней суровости и внутренней заботы.

В свою очередь, давайте зададим себе вопрос: насколько мы, практикующие йогу Айенгара, можем считать его своим Гуру?

Индийская традиция описывает два типа взаимоотношений между учителем (гуру) и учеником (шишья): кошка и её котёнок, обезьяна - мать и её детёныш. В первом случае,

кошка несёт котёнка в зубах туда, куда считает нужно и от котёнка не требуется никаких усилий. Во втором случае обезьяна прыгает с ветки на ветку, стремясь к своей цели, не волнуясь о детёныше, который сидит у неё на спине. Его главная задача- крепко держаться за мать и тогда она доставит его куда нужно. Так и ученик йоги должен крепко держаться за гуру, несмотря на его кажущееся безразличие и суровость, тогда Гуру принесёт ученика к неизведанным знаниям.

***Гурур Брахма, Гуру Вишну,  
Гуру Девео Махешварах  
Гуру Сакшат, Парам Брахма, Тасмаи  
Шри Гуруве Намах***

***Гуру- истинный Брахма (творец)  
Гуру- истинный Вишну (сохранитель)  
Гуру- истинный Шива (разрушитель негативного)  
Гуру- истинно Наивысший, Ему- наш поклон!***

**Б.К.С. Айенгар**

Центр Айенгара в Мумбаи отметил десятую годовщину 12 октября 2012 г. И хотя он существует только 10 лет, но ростки учения Гуруджи в городе прослеживаются еще с 1954 года, когда Гуруджи начал преподавать в Мумбаи (до 1995 г. - Бомбей - прим. перевод.). Эти семена учения, заложенные во время классов выходного дня, были взращены как самим Гуруджи, так позднее - Гитой и Прашантом, которые позже также начали приезжать в Мумбаи, чтобы сменять Гуруджи на занятиях по выходным. Сегодня из тех семян выросло большое ветвистое дерево. Ученики центра в Мумбаи имели честь слышать речь Гуруджи на открытии этого центра. Ниже мы приводим эту приветственную речь.

---

Йога, без сомнения, охватывает все в человеке. Она затрагивает анатомическое, физиологическое, ментальное, интеллектуальное, сознательное и подсознательное тела. Все эти слои, от кожи до самости, должны быть как следует задействованы в практике. Интеллектуальный луч света должен проникать сквозь все эти слои, и только тогда станет возможным понять, что мы начинаем узнавать Пурушу и потом почувствовать, что такое есть Пуруша.

Раньше мне приходилось ходить от дома к дому и умолять людей заняться йогой, объясняя им, что это пойдет им на пользу. Тогда люди смеялись надо мной. Сегодня мир принял йогу. Это хороший знак, что наука была принята людьми, и я рад что молодое поколение учится.

Тело - это своеобразный "пропс" (вспомогательные материалы в йоге Айенгара - прим. перевод.) для сознания, ума и души. Поэтому, пока тело не находится в хорошем, спокойном состоянии, вы никогда не достигнете спокойствия ума и сознания. А без спокойного ума, вы никогда не ощутите спокойствие духа. Поэтому я призываю вас всех, устраните дефекты тела, духа и разума единонаправленно.

Вначале нам надо выявить дефекты физического тела. Многие из вас активно практикуют йогу. Сейчас я приведу пример, чтобы вы могли лучше осознать свою практику.

У нас четыре угла на стопе, четыре угла на теле. Когда мы практикуем, думаем ли мы об этих четырех углах на наших ногах, четырех углах тела или, скажем, шеи? Эти четыре угла должны всегда сохраняться стабильными.

Когда мы практикуем, мы не знаем, правильно ли работает правая и левая нога. Мы принимаем удобную позу и наслаждаемся. Дисциплина обязательна для йоги. Поэтому, если моему правому колену не комфортно, почему комфортно должно быть левому? Мы должны учиться сравнивать ощущения.

Патанджали говорит (сутра 1.32: удаление помех через единонаправленность - прим. перевод.): *tat pratishedhartham eka tattva abhhyasah*. Найдите в теле участки, которые вас беспокоят, несоответствия в вашем теле - и исправьте их путем единонаправленного

внимания. Понятие “единонаправленный” - легко объяснимо, но выполнить это не так-то просто.

К примеру, когда вы выполняете ширшасану; вытягивая руки - вы теряете концентрацию на ногах, а при усилении ног - грудная клетка начинает выпирать. Итак, где ваше внимание? Нам нужно направлять людей таким образом.

Сегодня человек может сказать: “О, я достиг самадхи!” Самадхи - это просветленное состояние, достигаемое на высших ступенях практики йоги. Вы, должно быть, знаете, что Патанджали говорил вначале о самадхи, а потом об экагра. Он говорит о самадхи паринама, и потом - об экагра паринама.

Когда рассеянный ум приходит к единонаправленности, это - самадхи. sarvathataika-gratayoh ksayodayau (сутра 3.11 - прим. перевод.). Иногда от единой направленности ума, вы можете перескочить к рассеянности или от рассеянности - к сконцентрированности. Чтобы привести ум в состояние ека tattva abhhyasah, ум, который рассеян, должен быть приведен к единонаправленности. Это и есть самадхи.

Что такое экагра? Когда ум сведен к единонаправленности, то есть, экагра читта, ум может оставаться в покое или блуждать. Поэтому даже если вы перешли в состояние единонаправленности ума, Патанджали говорит, что даже в этом случае предмет внимания будет приближаться и удаляться. Поэтому нам нужно практиковать йогу таким образом, чтобы использовать тело как пропс. А ум использовать как инструмент для проникновения и питания.

Ум чувствует и предупреждает интеллект: “Я не обладаю подчиняющей властью. Приди и подчини меня и скажи, как использовать этот пропс (тело). Как я могу использовать этот пропс, чтобы достичь состояния экагра, также известное, как экагра читта.” Экагра читта - это как состояние у обрыва. Ты можешь подняться, а можешь упасть. Экагра читта - это этап. Патанджали говорит об экагра читта не раньше, но позже. Экагра читта может привести к интоксикации рассудка. Рассудок, который проявляется в состоянии экагра читта, создает разлом в самом рассудке. И затем становится чидра читта.

Патанджали говорит о состоянии чидра читта в четвертой главе. Он говорит: будь осторожен. Хоть ты и достиг определенного прогресса, отточил ум, создал резерв, не будь отравлен силой своего рассудка. Это может привести к упадку. И если ты аккуратен в экагра читта, ты можешь прийти в дивья читта.

Уровни / этапы / сертификаты вашей практики.

Вы все знаете и говорите о citta vritti niroddha. Вы знаете о йоге, но скрытый смысл йоги вам не знаком. Патанджали учит нас продвигаться в йоге. Йога означает победа над физическим телом. Первый “сертификат” в йоге - это бхутаджая. Это состязание элементов - prithvi, ap, teja, vayu и akaasha. Что означают эти понятия? Annamaya, prapayama, manomaya, vijnapamaya, anandmaya. Аннандмайя - это читта майя. Поэтому все 5 бхут, которые принимают форму пяти кош, должны быть под контролем - bhuta jaya.

Потом он говорит о *tanmatrajaya*. Бхуты - большие и их инфраатомные качества - *shabda*, *sparsha*, *rupa*, *rasa* и *gandha*. Вам придется продвинуться, чтобы победить все эти танматры. Это второй этап, который объясняет Патанджали.

Итак, ученик должен достичь *tanmatra jaya* после *bhuta jaya*. После *tanmatra jaya* он берет *rupa lanya bala vajra samhananatvani kayasampat*. Когда эти два этапа - *bhuta* и *pancha tattva* - освоены, тогда даже тело под контролем, а не наоборот. Это и есть третий сертификат.

Следующий - это *indriya jaya*. Он означает, что у вас может быть идеальное тело, вы можете контролировать элементы, но вам нужно еще контролировать кармендри (органы действия) и джнанендри (органы восприятия). Джнанендри - это ворота во внешний мир в той же степени, что и во внутренний. Как вы используете джнанендри - это секрет в сфере йоги. Как обратить джнанендри, которые так близки к внешнему миру, в мир внутренний?

Патанджали начинает с асаны. Ум настроить таким образом в садхане, чтобы он мог охватить внутреннее тело. Бхутаджая и танматраджая приходят автоматически, когда вы начинаете исследовать свое внутреннее тело. Они связаны между собой. Когда это происходит, джнанендри приближаются к внутреннему миру - это четвертый сертификат, или четвертый уровень в садхане.

Пятый уровень наступает, когда индивидуальный разум становится космическим. Это пятый уровень в садхане. Индивидуальный разум, который создает проблемы в каждом отдельно взятом теле, должен стать космическим, потому что тело - тоже космическое по своей сути. Печень, селезенка, поджелудочная железа, система кровообращения, лимфатическая система - все устроены одинаково, они не различаются от человека к человеку. Это разум беспокоит физическое тело. Поэтому пятый уровень описывается в третьей главе. Она говорит о маноджайе. Разум должен стать *mahat* - космическим.

Когда разум становится космическим, Пуруша джняна начинает освещать вас. И это шестой уровень садханы. Поняв, что есть Пуруша джняна - Пуруша обладает интуитивным рассудком - вам нужно использовать интуитивное знание, чтобы улучшить качество ума, который связан с: *pancha bhuta-s*, *pancha kosha-s*, *pancha tanmatra-s*, *pancha jnanendriya-s*, *pancha karmendriya-s*. Вам нужно выстроить систему таким образом, чтобы узнать себя по-настоящему. Это атма пратистха.

Ваш разум будет использовать Пурушу в качестве инструмента. Ранее я уже говорил, что для начала тело должно стать пропсом - в конце же атма должен использоваться, как инструмент, как проводник для других частиц. Во второй главе упоминается *sva shakti*, *swami shakti*. Сва шакти - это сила отдельно взятого человека. У нас есть какие-то силы. Эта сила - шакти. Итак, сва шакти - это индивидуальная сила. Как использовать эту индивидуальную силу, чтобы высвободить свами шакти? Властелин сва - это свами. Поэтому асаны и пранаямы должны использоваться для понимания, гармонизации индивидуального разума, индивидуальной силы, индивидуальной власти, так чтобы направить мощь свами для пробуждения сознания. Когда сознание пробуждено, оно заряжается от источника, позволяющего ему жить в гармонии, мире и согласии. Вот чему учит йога.

Пожалуйста не практикуйте йогу в том состоянии ума, в котором я произношу эту речь. Тогда вы точно не преуспеете. Каждый хочет познать себя. А что это? Амбиция.

Каждый хочет пребывать в мире с самим собой. Это тоже амбиция. После того, как вы пережили и это, у вас возникает третья амбиция. Что будет вашей третьей амбицией? Почему вы не практикуете непристрастно? В момент, когда вы начинаете практиковать непристрастно, свет приходит сам собой и освещает вам путь, чтобы вы построили новую жизнь и стали достойными детьми своей страны.

Помните, что Патанджали призывает нас победить стремление к атме. Физическое здоровье - это только небольшой аспект. Помимо него, у нас есть моральное здоровье, этическое здоровье, интеллектуальное здоровье, ментальное здоровье, сознательное здоровье и подсознательное, а также божественное здоровье. Здоровье также проявляется во многих аспектах. Поэтому не соглашайтесь лишь на один сучок от дерева. Вы должны узнать все дерево целиком. Не разрывайтесь на части. Начните отсюда и ваш ум откроется и тогда вы узнаете, как перешагнуть через границы своего сознания, чтобы ощутить единение с Вселенной.

Господь да благославит вас.





Боль в шее (цервикалгия) – один из самых распространенных болевых синдромов. Приблизительно 2/3 людей во всем мире испытывают боль в шее. В основном это люди среднего возраста, и чаще она возникает у женщин. Появившись однажды, повторный болевой эпизод возникнет в последующем в 50–85% случаев. По ухудшению качества жизни и финансовыми затратами цервикалгия «успешно конкурирует» с болью нижней части спины и головной болью, и не всегда средства и усилия, прилагаемые для того

чтобы справиться с ней, успешны и долгосрочны.

Боль в области шеи часто носит разнообразный характер, а симптомы цервикалгии присутствуют в клинической картине обширного спектра неврологических, ревматологических, травматологических, терапевтических и других заболеваний.

Основными причинами болей в шее являются дегенеративные заболевания позвоночника (т.е. заболевания связанные с «возрастными» изменениями, ухудшением питания тканей), травмы шеи, наследственные аномалии строения, иммунные нарушения, инфекции, опухоли и отраженные боли при заболеваниях внутренних органов, а также боли при фибромиалгии и психогенные боли. Среди перечисленного, наиболее часто встречающимися причинами являются остеохондроз и остеоартроз шейного отдела позвоночника.

Распространенность дегенеративных заболеваний позвоночника - остеохондроза и остеоартроза, увеличивается с возрастом. Интересно, что рентгенологические признаки остеохондроза шейного отдела позвоночника (уменьшение высоты межпозвоночных дисков, остеофиты, дегенеративные изменения межпозвоночных суставов) обнаруживаются у половины людей старше 50 лет и у 75% – старше 65 лет, но также подобные признаки встречаются и у молодых 30–летних людей. Поэтому довольно сложно установить границу между нормальным старением позвоночника и началом патологического процесса. Можно сказать, что развитие таких болей обычно комплексно, и кроме возрастных дегенеративных изменений, определенную роль в нем играют такие причины как малоподвижный образ жизни, постоянное напряжение мышц шеи, возможные травмы, а так же тревога, склонность к апатии и депрессивным состояниям.

Боль при остеохондрозе шейного отдела обычно тупая, ноющая, реже острая, чаще односторонняя и локализуется в задней части шеи. Также можно заметить напряжение мышц шеи и ограничение движений в ней и в плечевом поясе. Она часто появляется после длительного пребывания в неудобном положении, например, утром после сна, может усиливаться при движениях, и ослабевает в покое и тепле.

Грыжи, протрузии, остеофиты (костные шипы), утолщенные спинальные связки и прочие проявления возрастной дегенерации могут сузить спинномозговой канал и вызвать компрессию спинного мозга (миелопатию). Обычно миелопатия развивается постепенно, она не всегда сопровождается болевыми ощущениями, появляются

парестезии и онемение конечностей, слабость и неловкость в руках.

Радикулопатия (боль по ходу нерва) возникает при компрессии или раздражении корешка спинномозгового нерва. К радикулопатии чаще приводит патология межпозвоночного диска (протрузии, грыжи) что является проявлением изменением структуры позвонка. Чаще всего поражается нижний шейный отдел.

Травмы межпозвоночных суставов и дисков, мышц, связок и самих позвонков довольно часто вызывают боли в шее, как острые, так и хронические. Одним из ярких примеров травмы шейного отдела позвоночника является хлыстовая травма. Чаще всего такую травму получают в автомобильных авариях или при нырянии. Механизм травмы – резкое двухэтапное хлыстовое движение шеи. Удар сзади приводит к внезапному переразгибанию с последующим резким сгибанием шеи, или, наоборот, сначала сгибание, а затем разгибание. Эти движения повреждают в первую очередь межпозвоночные суставы, а также мышцы, связки, диски и спинномозговые корешки. Симптомы травмы развиваются в течение суток: появляется боль в шее и плечах, которая может иррадиировать («отдавать») в затылок, руки и межлопаточную область, движения головы становятся ограничены. Может наблюдаться длительная головная боль, чаще в затылочной области, иногда она может отдавать в висок и глазницу, а также появляются симптомы головокружения и тошноты. Последствия хлыстовой травмы разнообразны: от хронических болей в шее, головокружения, посттравматический остеоартроза до нарушения зрения.

Йога достаточно эффективна при работе с любым видом хронической и, отчасти, острой болью, в том числе и с болью в шее.

В 2012 году были опубликованы результаты рандомизированных контролируемых исследований применения метода йоги Айенгара при работе с хронической болью в области шеи. («The Journal of Pain», vol.13 No 11/November/ стр.1122-1130, статья доступна по ссылке:

<http://www.jpain.org/article/S1526-5900%2812%2900779-1/abstract>

А также - в «Yoga Rahasya», vol.20 No 1, 2013 стр. 65- 72 ).

Исследования были совместно проведены Медицинским Университетом Берлина (Charité) и Институтом Йоги Айенгара в Берлине. Разработка программ проводилась при консультативном участии Б.К.С. Айенгара.

Исследование представляло 9-недельный цикл занятий йогой Айенгара, который сравнивался со стандартной программой упражнений и школой здоровья, проводимых в центре (контрольная группа). В нем приняло участие 77 человек обоих полов в возрасте от 18 до 60 лет, испытывающие хроническую боль в области шеи не менее 3-х месяцев.

Для оценки болевого синдрома использовалась 100 мм шкала (0 мм – боли нет, 100 мм – боль максимальна). Все участники в начале исследования отметили свою боль более чем 40 мм.

Так же были протестированы «боль физического напряжения» и «боль покоя». Практически все исследуемые, отмечали болезненное ограничение подвижности в шейном отделе позвоночника.

Была произведена случайная выборка участников групп. 38 человек участвовало в групповых занятиях йогой Айенгара, и 39 человек вошли в контрольную группу (проходили стандартную программу упражнений).

Занятия, проводимые Институтом Йоги Айенгара в Берлине, были узко специализированы на работу с шейным отделом, и каждое последующее занятие базировалось на предыдущем. Тестируемая группа участвовала в 90-минутных групповых занятиях проводимых раз в неделю, а так же всем участникам группы были рекомендованы дополнительные домашние занятия по 10-15 мин 2-3 раза в неделю. Все позы для домашних занятий были подробно обсуждены с участниками тестируемой группы.

В результате 9-недельных исследований было обнаружено, что занятия йогой Айенгара более результативны, чем стандартная программа.

В группе занимающихся йогой Айенгара шкала боли в среднем уменьшилась с 44.3 мм до 13.0 мм, а в контрольной группе с 41.9 до 34.4 мм. Боль, возникающая в начале движений, в группе йоги Айенгара так же значительно уменьшалась: с 53.4мм до 22.4 мм, результаты контрольной группы: с 49.4 мм до 39.9 мм.

Кроме того, участники группы йоги Айенгара так же отмечали более длительное отсутствие боли, уменьшение ограничения движения, повышение качества жизни, психологического комфорта, значительное уменьшение депрессивных состояний.

Это исследование обоснованно подтвердило положительное воздействие и значительный терапевтический эффект метода разработанного Гуруджи для различных проблем.

### ***Программа для работы с областью шеи***

#### ***Шавасана для плеч с грузами***



#### ***Супта Тадасана***

- сохранять заднюю поверхность тела на полу
- направлять края коврика от талии
- опускать переднюю поверхность плеча к полу, разворачивать плечо изнутри-наружу



#### ***Тадасана с ремнем***

- держать локти прямыми, направлять заднюю поверхность тела от основания шеи вниз
- поднимать передние грани боков грудной клетки вверх
- разворачивать внутреннюю поверхность плеча наружу
- не позволяйте пояснице прогибаться



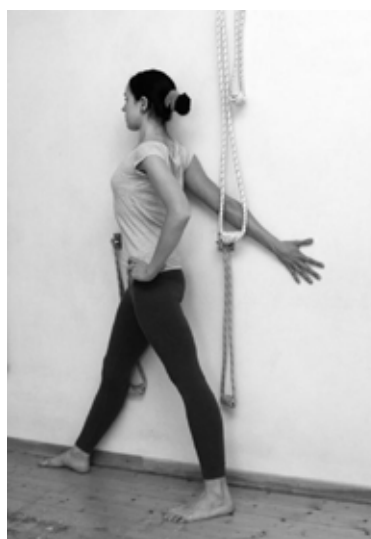
### *Артха Паршва Хастасана*

- располагать кисть на одном уровне с плечом
- раскрывать кисть на стене, разворачивать кость плеча и бицепс вверх, опускать трицепс вниз



### *Випарита Ардха Хастасана*

- вращать заднюю часть дельтовидной мышцы вперед, бицепс разворачивать изнутри наружу
- поднимать бока и грудину вверх, отпускать плечи вниз



### *Адхо Мукха Шванасана*

- вытягивать пальцы рук в стороны
- поднимать нижнюю грань локтя от пола
- опускать внешнюю поверхность плеча вниз, внутреннюю – поднимать вверх
- отталкиваясь руками от кирпичей направлять бока тела от полу к тазу, корень трапеции от основания шеи



### *Уттхита Триконасана*

около стены с веревками, таким же образом можно выполнять и другие позы стоя (Уттхита Паршваконасану, Ардха Чандрасану и др. )

#### Вариант 1

- направлять трапецию от основания шеи, удлинять бока вперед
- направлять задние и передние поверхности рук от позвоночника к кистям
- разворачивать бицепсы назад



## Вариант 2

- направлять трапецию назад, бока корпуса и грудину вперед
- разворачивать внутренние поверхности рук изнутри -наружу
- удлинять позвоночник к голове
- разворачивать голову к полу



## *Паршвоттанасана с прогибом*

- удлинять бока корпуса и грудину вперед, трапецию направлять назад
- направлять кости плечей в плечевые суставы, опускать лопатки внутрь тела
- направлять внешнюю поверхность плеча назад



## *Прасарита Падоттанасана*

- удлинять бока корпуса и грудину вперед, трапецию направлять назад
- направлять кости плеч в плечевые суставы, опускать лопатки внутрь тела
- направлять внешнюю поверхность плеча назад



## *Ширшасана на веревках*

- держаться за дополнительные веревки, разворачивать плечо изнутри наружу
- поднимать трапецию от основания шеи вверх, удлинять заднюю поверхность шеи вниз





### *Ардха Шалабхасана с опорами*

- удлинить бока корпуса и грудину вперед, а трапеции от основания шеи
- разворачивать внутреннюю поверхность рук наружу
- направлять кисти в сторону стоп и от пола



### *Уштрасана около стены*

- удлинить переднюю поверхность тела вдоль стены, поднимать передние грани подмышек вверх
- разворачивать внутреннюю поверхность плеча наружу, удлинить внешний локоть вниз
- раскрывать и отклонять только передние верхние ребра от стены
- направлять основание шеи внутрь



### *Бхарадвадхасана*

на стуле с валиком под ухо

- держать центр лба и переносицу перпендикулярно полу
- разворачивать грудную клетку, а не голову



### *Саламба Сарвангасана на стуле*

- разворачивать плечо изнутри наружу
- надавливать руками на сидение стула, поднимать бока корпуса вверх



### *Адхо Мукха Свастикасана с руками, расположенными на широкой на опоре*

- направлять грудину и бока вверх
- опускать трапеции вниз, разворачивать дельтовидную мышцы назад
- удлинять внутренние локти в стороны



### *Шавасана*

*Статью подготовили:  
Текст: Шустова Наталья  
Фото: Филаткина Светлана  
Модель: Джалилова Надежда*

## Трашантизмы

- Позы стоя (standing asanas) лучше всего делать без (поСТОЯнного) понимания (understanding).
- Исполняя асану, учитесь проводить грань между искренней простотой и простой глупостью.
- Випарита Дандасана делается позвоночником, а не лицом.
- Вы хорошо осведомлены о статичности динамики. Теперь осознайте динамику статики.
- Асаны - не упражнения, а экс-упражнения (бывшие упражнения - ex-exercises).
- В Триконасане сделайте кожу ваших конечностей мускулистой, кожу грудной клетки - костистой, а кожу на лице - маслянистой или улыбающейся.
- В этой асане тело вовлекается в вытяжение (extension), но тело нужно извлечь из напряжения (ex-tension).
- Перестаньте быть “делателями” и будьте “поддерживателями” действия
- “Интернет” - это то, что внутри, то что снаружи должно называться “экстернет”.
- Асана начинается, когда вы заканчиваете “делать” асану.
- Поймите разницу между “интенсивно” и “широко”.
- Поймите разницу между “выкапывать” (извлекать наружу) и “копаться внутри”.
- Поймите разницу между исследованием и проникновением.
- Поймите разницу между “прорывом наружу” и “взрывом направленным внутрь”.
- Поймите разницу между действием, отменой действия и бездействием.
- Поймите разницу между способностью видеть вокруг (буквально “осмотрительностью” - circumspection) и действием “вокруг да около” (circumaction).
- Поймите разницу между устремлением и вдохновением
- Поймите разницу между мышлением и рефлексией.
- Поймите разницу между действием, бездействием, обратным действием (реакцией), взаимодействием и противодействием.
- Покажите мне радиографическую, сканографическую, иконографическую позу, но только не фотографическую.
- Чтобы совершенствовать йогу, мы должны научиться учиться, научиться учить, учить учиться и учить обучать.
- Опускайтесь вниз, не опадая.
- Человеческое существо никогда не пребывает в существе, а всегда в (человеческом) действии.
- Научное знание бесконечно ограничено (конечно), в то время как йогическое знание бесконечно бескрайне.
- Пока вы не улучшите ваше восприятие, ваши действия не улучшатся.
- Випарита Дандасана значит “перевернутое постирание”... это также может означать жестокое и необычное наказание.
- Про асаны, в которых предполагается завязывать ваши конечности в узлы, он говорит...кто хочет попробовать - может пробовать, кто хочет сделать - может делать, кто хочет умирать - может умирать.
- Почки (kidneys) склонны вести себя, как дети (kids). Втяните их внутрь.
- Сделайте почки твердыми, как камни, пока в них не образовывались камни
- Это должны быть не “плавающие”, а “летающие” ребра.
- Если вам нужно выйти из позы - выходите, а потом войдите обратно, чтобы выйти из себя (за свои пределы).



- Вы не можете сделать то, чего не знаете. Но то, что вам незнакомо, может с вами случиться, и случившееся может оказаться более глубоким, чем то, что вы знаете. Поэтому следует культивировать или наблюдать случайности.

- Лобок-озируйте, грудинно-зируйте, плече-зируйте ваши Ширшасану, Триконасану, Випарита Дандасану.
- Учитесь становиться тем, чем вы не являетесь.
- Всегда делайте оптимальное для вас, а не максимальное.
- Вы отдыхаете (набираетесь сил) или слабеете (лищаетесь сил)?
- Сейчас вы становитесь более спокойными ценою моего спокойствия (или: вы начинаете больше владеть собой за счет моего самообладания).

Прана означает дыхание, воздух и саму жизнь. Прана – это космическая энергия, которая дает жизнь и пронизывает Вселенную на всех уровнях - физическом, ментальном, интеллектуальном, сексуальном, духовном, космическом. Все физические энергии, такие как тепло, свет, гравитация, магнетизм, электричество – это прана. Это источник движущей силы во всяком действии и скрытая, потенциальная энергия, заключенная во всем живом. Это энергия, которая творит, защищает и разрушает. Согласно Упанишатам прана – это источник жизни и сознания, благодаря пране живые существа рождаются, живут, и когда они умирают, их индивидуальное дыхание растворяется в космическом дыхании.

«Аяма» означает удлинение, расширение, регуляцию, продление, обуздание, контроль. Пранаяма означает продление дыхания, овладение им и полный контроль над этой энергией. Пранаяма включает в себя контроль вдоха (пурака), выдоха (речака) и задержки дыхания (кумбхака). Пранаяма – это не просто привычное автоматическое дыхание для поддержания жизни. В результате пранаямы организм обогащается кислородом, это ведет к тонким химическим изменениям в теле и мозге, поток праны равномерно течет в теле, мысли, желания и действия регулируются, это дает равновесие и огромную силу воли, необходимую, чтобы стать хозяином своего «я»

Пранаяма – это четвертая ступень в восьмиступенчатой аштанга йоге согласно учению Патанджали. Пранаяме предшествуют третья ступень - асаны и их совершенное выполнение – это необходимое условие для корректной практики пранаямы, так как от правильного положения тела зависит правильное течение дыхания и праны. Кроме того для практики пранаямы необходимо долго удерживать позвоночник прямым, устойчивым в положении сидя, идеально – в Падмасане, грудную клетку раскрытой, легкие расправленными, диафрагму свободной без напряжения, ум спокойным. Первые две ступени – это заповеди ямы и ниямы, без выполнения которых, практика асан и пранаямы становятся лишь физическими упражнениями. Пятая ступень – Пратьяхара, техника отвлечения чувств от внешнего мира и направления их внутрь, на исследования внутреннего мира. Пратьяхара выполняется во время пранаямы, когда дыхание становится предметом наблюдения и исследования. Согласно Патанджали Пранаяма убирает загрязнения на тонком уровне и делает ум способным к медитации (сутра 2-52), то есть становятся возможными три последние ступени йоги – Дхарана, Дхьяна и Самадхи.

Согласно йогическим текстам, регулярная практика пранаямы предотвращает и излечивает болезни. Но неверная практика может вызвать астму, кашель, гипертонию, боль в сердце, ушах, глазах, расстройство ума. Поэтому Пранаяму надо осваивать медленно, осторожно, постепенно и терпеливо, как приручают диких животных, изучая их привычки и настроения. (Хатха йога прадипика)

Тело человека согласно учению йоги делится на три оболочки: Стхула шарира – грубая оболочка (мышцы, кости, внутренние органы, все, что мы называем телом), сукшма шарира – тонкая оболочка – к ней относится сознание и карана шарира – причинное тело. Целью практики йоги является через грубое и тонкое тело приблизиться к причинному телу и познать Пурушу. Пуруша, атман – это не материальное, невидимое, его невозможно познать органами восприятия и различными инструментами. Личная практика, садхана дает каждому свой собственный опыт познания Пуруши. Пранаяма – это практика, которая дает внутреннего проводника – прану на пути от грубого тела

к причинному телу. И пранаяму надо выполнять на этих трех уровнях.

Начать надо с правильного положения грубого физического тела. Тело – это фундамент и оно должно быть построено правильно, чтобы дыхание текло правильно. Выполняя пранаяму лежа или сидя, надо убедиться, что легкие хорошо открыты, диафрагма свободна и движется ритмично, позвоночник ровный, тело симметрично, расслаблено, уравновешено, мозг расслаблен. Наблюдать, как положение физического тела влияет на дыхание а дыхание на состояние тела. Затем осознать тонкое тело – позволить уму быть спокойным и тихим, органам чувств быть спокойными и направленными внутрь, не отвлекаясь на внешний мир, и осознавать взаимодействие дыхания и сознания. Затем двигаться дальше к причинному телу, когда мы полностью отстраняемся от внешнего мира, наблюдая как Пуруша принимает прану.

Космическая энергия в теле проявляется в виде 5 энергий, ваю – прана, апана, удана, самана, вьяна. Все функции тела осуществляются этими энергиями. Пранаяма оказывает эффект на все пять ваю, очищая их и приводя их в сбалансированное состояние.

Прана движется в грудной клетке и контролирует дыхание, это элемент воды. Она впитывает витальную атмосферную энергию. Эта энергия активизируется со вдохом. Удана циркулирует в области горла, это элемент воздуха, она контролирует речь, голосовые связки, прием пищи и воздуха.

Самана циркулирует в области желудка, это элемент огня, от состояния этого ваю зависит пищеварительная сила. Когда самана течет правильно, пищеварительный огонь усиливается, пищеварение нормализуется.

Вьяна циркулирует во всем теле, распределяя энергию, извлекаемую из пищи и дыхания по кровеносной системе и нервным волокнам. Это элемент пространства, она ассоциируется с кожной поверхностью тела, а также отвечает за состояние кровообращения. Когда очищается и нормализуется эта энергия, кровообращение улучшается и процессы питания и выведения отходов происходит более качественно. Апана ваю циркулирует в нижней части живота, связана с элементом земли и отвечает за выведение отходов из организма. Активизируется на выдохе. При нормализации течения этой энергии токсины выводятся своевременно и не накапливаются в организме.

В пранаяме вдох выполняется с помощью апана и самана ваю, задержка после вдоха при поддержке самана и вьяна ваю, задержка после выдоха с помощью удана и вьяна ваю. Все пять ваю тесно взаимодействуют в практике пранаямы.

Существуют разнообразные техники пранаям, чаще всего выполняются: Вилома – прерывистый вдох и выдох; Удджайи – ровный спокойный длинный вдох и выдох; Бхрамари – выполненная со звуком; Пальцевая пранаяма – с использованием пальцев рук на носу, это Анулома, Пратилома, Сурья бхедана, Чандра Бхедана, Нади Шодхана пранаямы; Бхастрика и Капалабхати, выполненные с интенсивными выдохами.

Освоение пранаямы лучше всего начинать с Удджайи, так как этот вид пранаямы включает в себя как самые простые техники, которые необходимо освоить, прежде чем знакомиться с другими видами пранаям, так и самые сложные, тонкие. «Уд» – означает увеличение, расширение, «джайя» означает победу, успех, во время этой пранаямы грудная клетка расширена как у победителя.

Эта пранаяма напоминает Тадасану в асанах. С Тадасаны мы начинаем выполнение асан, Тадасану стараемся создать в каждой асане, в Тадасану возвращаемся, каждый раз ощущая эту асану глубже, а тело совершеннее. С Удджайи мы начинаем практику

пранаямы, в Удджайи мы учимся удлинять дыхание, выполнять задержки после вдохов и выдохов, эту технику затем используем в других видах пранаямы.

### ***Пранама для новичков***

Пранаямой лучше всего заниматься утром, когда тело и ум свежие. Если это время не подходит, то практику можно выполнять в любое другое время, но важно заниматься на пустой желудок. Должно пройти не менее 4 часов после приема пищи и не менее получаса после приема жидкостей. Не следует заниматься пранаямой сразу после активной практики асан.

Важно заниматься пранаямой регулярно, не менее 20 минут минимум 2 раза в неделю. Но, конечно, хороший результат дают ежедневные занятия не менее 30 минут. При активной и напряженной жизни, когда много времени проводим в транспорте, можно простые дыхательные упражнения выполнять в любое время, тренируя ум сосредотачиваться и направляться внутрь и наблюдая за течением дыхания на вдохах и выдохах, развивая чувствительность.

Патанджали говорит в сутре 2-49, что серьезно пранаямой можно начинать заниматься, когда достигнуто совершенство в асанах, то есть в позах сидя позвоночник занимает правильное, устойчивое положение, межреберные мышцы стали достаточно эластичными, что позволяет дыханию протекать ритмично, без внутренних напряжений, а ум становится спокойным, внимательным, способным отслеживать тонкие изменения в дыхании.

С этой целью не очень опытным йогам полезно делать несколько асан для раскрытия грудной клетки и успокоения ума перед практикой пранаямы.

### ***Комплекс перед практикой пранаямы***

Занятие можно начать с Уттанасаны и Адхо мукха шванасаны, помещая голову на опору, чтобы оживить и удлинить мышцы туловища. Можно использовать и другие вспомогательные материалы: веревки, кирпичи, чтобы не было усталости, мышечного и умственного напряжения. Затем можно сделать позы супта: Супта баддха конасану, Супта Свастикасану, с валиком под спиной вдоль, чтобы расслабить пахи и успокоить мозг. Валик можно положить и поперек тела, чтобы раскрыть и освободить края диафрагмы. Затем можно сделать прогибы назад на опоре, чтобы раскрыть и расширить грудную клетку: Двипада випарита дандасана на лавке, на стуле или на перекрещенных валиках. Обязательно надо включить в комплекс перевернутые позы, лучше использовать для их выполнения вспомогательные материалы, чтобы не перенапрягать тело: Саламба Ширшасану на веревках, Саламба сарвангасану на стуле. В этих позах меняется состояние ума, он становится способным отстраниться от внешнего мира и направиться внутрь. Движение рук и лопаток в Саламба сарвангасане важно, так как такое же движение мы стараемся воспроизвести в Шавасане на валике для пранаямы, чтобы раскрыть грудную клетку. В Сету бандха сарвангасане еще лучше раскрывается грудная клетка, а мозг остается расслабленным, а в Випарита карани с ногами на стене дополнительно расслабляется живот, расширяется и расслабляется диафрагма. Хорошо закончить комплекс Полухаласаной с ногами на стуле, так как ум естественным образом в этой позе устремляется к центру грудной клетке, успокаивается, а дыхание становится пранаямическим. Затем переходить к Шавасане на валике.

### *Шавасана на валике*

Для Пранаямы, выполняемой в Шавасане мы используем болстер под спину, чтобы приподнять и раскрыть грудную клетку. Для этого надо положить болстер по середине мата, сесть перед ним на небольшом расстоянии с согнутыми ногами, расположить ноги симметрично на мате. Отвести плечи назад, втянуть лопатки, вытянуть спину и опускаться на болстер, укладывая позвоночник ровно. Под голову положить сложенное одеяло, чтобы подбородок не запрокидывался.



Приподнять немного таз и опустить руками мышцы ягодиц вниз от поясницы, чтобы поясница была вытянута. Болстер не должен касаться поясницы и толкать ее вверх. Живот должен быть мягким и опускаться вниз.



Поправить одеяло под головой, чтобы оно касалось плеч, пальцами рук оттянуть затылочные бугры слегка назад, удлинить шею и уложить затылок на одеяло, подбородок направлен в сторону грудины, горло расслабить.



Одеяло под головой должно быть такой высоты, чтобы кожа лица, расслабляясь, стекала вниз, но горло при этом не напрягалось. Когда физически устанавливаем голову правильно, ментальное состояние также устанавливается правильно. Захватить руками края мата чтобы, выпрямляя ноги, грудная клетка не соскользнула с болстера. Вытянуть ноги несколько секунд, продвигая мышцы ягодиц от поясницы к пяткам, и расслабить ноги. Позволить стопам разойтись в стороны. Затем отпустить коврик, развести руки немного в стороны, чтобы плечи могли опуститься к полу. Развернуть руки изнутри наружу, при этом движении лопатки втягиваются внутрь и расслабить руки, задние части рук касаются пола.





Убедиться, что тело лежит абсолютно ровно и симметрично, для этого можно слегка приподнять голову, посмотрев на ноги, проверив взглядом симметрию, ровность справа и слева. Просто лечь на пол – не Шавасана. Шавасана начинается, когда тело симметрично. Пока физическое тело не будет уравнено и уравновешено, ум не сможет успокоиться. Не скашивать голову, сохранять ее ровно по центру. Отпустить кожу лба сверху вниз, веки сверху вниз, не фокусировать взгляд, отпустить взгляд к центру грудной клетки. Проникать в глубокую темноту внутри, чтобы ум становился спокойным.

Осознать течение дыхания внутри грудной клетки и согласовывать расслабление тела с выдохами. С каждым ровным спокойным выдохом отпускать тело часть за частью. Расслабить и отпустить обе ноги одинаково в стороны, уравнивать их вес. Расслабить пахи, отпустить стопы, если стопы направлены вверх, пахи напряжены. Расслабить передние части бедер вниз. Если они надуваются вверх, мозг напряжен. Когда бедра надуваются, они как бы берут на себя часть вдоха, а воздух максимально должен быть сконцентрирован в грудной клетке. С каждым ровным спокойным выдохом отпускать и сдувать их вниз. Отпустить верхние части ягодиц к нижним и расслабить их. Смягчить и расслабить живот вниз к позвоночнику. Верхнюю часть живота отпустить вниз, живот не должен агрессивно двигаться в грудную клетку и надуваться при дыхании. Отпустить плечи вниз, разворачивая их изнутри наружу, движение в руках аналогично работе в Саламба сарвангасане. Расслабить подмышки, задние подмышки к передним. Расслабить ладони, если они сжаты, грудная клетка сжата, освободить ладони, освободить легкие. Ладони отпустить от мизинцев к большим пальцам, лопатки при этом направляются вверх, к ребрам, а не вниз в валик. Ощущать, что грудная клетка приподнимается вверх, центр грудной клетки приподнимается, лопатки и задние ребра поддерживают сзади, движение от задних ребер к передним. Живот и поясницу отпустить вниз, естественный изгиб поясницы остается, но чрезмерного изгиба не должно быть. Отпустить подбородок вниз, расслабить горло. Не позволять коже верхней части грудной клетки двигаться к горлу, горло не должно быть сжато. Задняя часть головы не должна чувствовать напряжение. Расслабить лицо, лоб сверху вниз. Не морщить лоб, отпустить его от центра в стороны. Психологическое напряжение, стрессы собираются во лбу, отпустить лоб полностью. Клетки мозга спереди отпустить вниз, мозг направить к центру грудной клетки, к сердцу, к духовному центру. Сохранять связь задней части грудной клетки с передней. Наблюдать за ровным спокойным течением дыхания, как дыхание постепенно заполняет грудную клетку, самые отдаленные уголки легких на вдохе и постепенно исчезает, улетучивается, растворяется на выдохе. Вместе с выравниванием дыхания успокаиваются и направляются внутрь глаза, уши, органы восприятия и ум, это Пратъяхара.

### *Удджайи 1 Наблюдение за дыханием в положении лежа*

Наблюдать связь ума и дыхания. «Куда движется дыхание, туда движется и ум и наоборот, куда движется ум, туда направляется и дыхание», - так писал Свамарама в Хатха йога прадипике . Это основа практики пранаямы. Сначала надо наблюдать, каких областей грудной клетки касается дыхание, касается ли равномерно, движется ли дыхание ровным потоком или зигзагообразно. Наблюдать за объемом дыхания. Уравнивать дыхание. Состояние, в котором находится дыхание отражает состояние ума. Вдыхать тонко, нежно и не позволять клеткам мозга двигаться. Вдох несет жизнь, энергию и в то же время не позволять вдоху тревожить состояние покоя мозга.

Наблюдать, как выдох дает начало вдоху без напряжения. Выдохнуть, все отпустить, прочувствовать это и затем вдохнуть, но мозг и ум остаются в мирном состоянии, внимание остается в центре грудной клетке. Не должно быть возбуждения ни в мозге, ни в грудной клетке, грудная клетка раскрывается в стороны без напряжения. Не должно быть глубокого вдоха, надо чувствовать равномерное касание воздуха, жизни в грудной клетке. Учиться ровности дыхания справа, слева, посередине, сверху, снизу, а не агрессивности и возбуждения. На выдохе не позволять грудной клетке оседать и сжиматься, сохранять форму грудной клетки, направление от задних ребер к передним. Наблюдать, как ровный спокойных выдох обуславливает, ровный спокойный вдох. Связывать внимание с дыханием, прослеживать ровное спокойное дыхание, каждую фазу: вдох, небольшая пауза после вдоха, изменение направления дыхания, выдох, небольшая пауза, опять изменение направления дыхания. Уравнивать фазы вдохов и выдохов.

### *Удджайи 2, удлинение выдоха*

После того, как установилось ровное спокойное течение дыхания в грудной клетке, можно перейти к практике Удджайи 2 на выдохе. Сделать ровный, спокойный, мягкий вдох и затем длинный пассивный спокойный выдох, отпуская клетки мозга и тело. Наблюдать, как выдох физически заканчивается, но психологически продолжается. Сдавать тело Матери земле, как будто ничего нам не принадлежит. Наблюдать, как устанавливается спокойствие при удлиненном выдохе, больше освобождается диафрагма, и больше расслабляется область ниже диафрагмы. Если невозможно делать удлиненные выдохи непрерывно без напряжения, то можно сделать несколько циклов обычного дыхания. Дыхание должно быть качественным, если делать выдохи за счет силы воли, возникнет сопротивление в теле, а должно быть наоборот полное восстановление нервов с выдохами. Когда установились такие выдохи, нервы и мозг расслабились, тело стало готово к тому, чтобы постепенно открывать область грудного отдела позвоночника и перейти ко вдоху без напряжения, так как межреберные мышцы и ребра стали готовы к этому, получили полную свободу. После ровного спокойного длинного выдоха наблюдать, как вдох происходит слегка спонтанно, как вздох, без напряжения, инстинктивно и затем постепенно усиливать его значение, переходя к пранаяме Удджайи 3 на вдохе.

### *Удджайи 3, удлинение вдоха*

Наблюдать заряжающую природу вдоха, который происходит после удлиненного выдоха и постепенно удлинять вдох, переключая на него внимание, а выдох просто отпустить. С ровным спокойным вдохом постепенно нижние ребра расширять в стороны. Со вдохом от центра грудины разделять грудную клетку вправо и влево ровно. Привнести эту ровность в процесс вдоха. Если выдох дает спокойствие нервам, то вдох приносит это разделение, право идет вправо, лево влево, и с этим горизонтальным раскрытием, происходит также и вертикальное раскрытие грудной клетки. Стараться центрировать голову и мозг. Вдох слегка толкает голову и мозг вверх, стараться так тонко и мягко вдыхать, чтобы они оставались по центру, воздух совсем не устремлялся в мозг, с выдохом центрировать, отпускать и уравнивать мозг. В циклах Удджайи наблюдать движения грудной клетки, живота, а мозг сохраняется полностью спокойным. Не вовлекать активно ноздри в дыхание. Хотя дыхание идет через ноздри, это главный



вход, но движения явно ощутимы на вдохе в грудной клетке, с выдохом отпускать живот к позвоночнику.

#### *Удджайи 4, удлиненные вдохи и выдохи*

Наблюдать за остановкой дыхания после вдоха и изменение направления дыхания при переходе к выдоху. Постепенно, естественным образом, выдох тоже становится длинным. Выполнять глубокие, медленные спокойные вдохи и выдохи. Вдох имеет тоже смирение, спокойствие, уравненность, но фокусироваться и на вдохе и на выдохе. Вдох не должен ударять в горло и тревожить стенки горла, иначе возникнет кашель. Наблюдать с ровным спокойным дыханием длину и ширину грудной клетки. Выдох происходит от клеток мозга до стоп, сдавать себя от верхушки головы к стопам. Осознавать психологически, насколько важно и нужно усмирить себя, сдать себя перед людьми которые умнее, мудрее, старше, перед Богом. Выполнить несколько циклов такого дыхания, проникая в глубину дыхания, и затем перейти к нормальному дыханию, сохраняя спокойствие. Чтобы выйти из Шавасаны, постепенно позволять уму идти на поверхность, все тело нужно охватить внутренним взглядом от макушки до стоп. И медленно открыть глаза на уровне взгляда.

#### ***Пранаяма для продвинутых практиков***

Если есть уже определенный опыт в практике асан, позвоночник стал сильным и устойчивым, межреберные мышцы эластичны, грудная клетка раскрыта, диафрагма свободна, а ум спокойный, то можно выполнять пранаяму в положении сидя. Лучше это делать рано утром, сразу после пробуждения, пока ум спокойный и свежий. Положение сидя.

Лучшая поза для практики пранаямы - Падмасана. В этой позе позвоночник вытянут максимально вверх, он устойчив и удерживается связь с позвоночником.



Если Падмасана вызывает сложности, или невозможно оставаться в ней 10-15 минут без напряжения и ощущения боли, то можно выполнить Свастикасану.

Надо сесть на одеяло и перекрестить ноги примерно на уровне трети голени. Освободить седалищные кости, отводя мышцы ягодиц назад и в стороны. Развернуть внутренние бедра вниз, расслабить внутренние пахи. Одеяло под тазом должно быть такой высоты, чтобы колени не поднимались слишком высоко и не опускались ниже тазобедренных суставов и позвоночник вытягивался от основания вверх. Втянуть крестец, вытянуть поясницу, поднять грудную клетку, голова ровно по центру. Хорошо раскрыть грудную клетку, для этого отвести руки немного назад, развернуть руки изнутри наружу так, чтобы лопатки продвинулись внутрь спины в контакт с задними ребрами и затем развести руки немного в стороны, удаляя лопатки друг от друга, чтобы грудная клетка была широкая не только спереди, но и сзади. Продвинуть задние ребра к передним, боковые части грудной клетки немного вперед, а плечи назад.



Затем поставить пальцы рук на валик по обеим сторонам от таза и, не поднимая плечи, приподнять всю грудную клетку вверх от таза, раскрыть область под грудью, это область, где накапливается энергия, удлинить талию и позвоночник по передней поверхности.

Чтобы еще лучше поднять боковые части грудной клетки и освободить самые дальние уголки легких, пальцами рук приподнять область подмышек вверх и затем, не теряя всей предыдущей работы, положить ладони на бедра, продолжая разворачивать плечи изнутри наружу, отводя локти немного назад и к боковым частям туловища.



Если голени и бедра напряжены и не опускаются на пол, можно положить свернутое одеяло под голени или бедра, чтобы создать более устойчивое и стабильное положение основания туловища, элемент земли в области таза.



Если, положив руки на бедра, плечи продвинулись вперед и грудная клетка осела вниз, можно использовать сложенное в длину одеяло, поместить его на бедра и положить на одеяло ладони, разведя их чуть шире бедер, это создаст больше пространства и свободы в грудной клетке, элемент воздуха и пространства. Если положение сидя на валике также вызывает сложности, можно учиться выполнять пранаяму сидя на стуле.

*Джаландхара бандха.* Чтобы выполнять пранаяму в положении сидя, сначала надо освоить технику Джаландхара бандхи – подбородочного замка. Эта бандха позволяет сохранить клетки мозга в спокойном состоянии и не напрягать сердце. Надо закрыть глаза, вытянуть весь позвоночник вверх от копчика, отпустить плечи назад и вниз, поднять грудину вверх, втянуть лопатки и основание шеи и затем направить кожу задней части шеи к затылку, к верхушке головы, ко лбу, к носу, к подбородку, последовательно поворачивая шею, голову, опустить подбородок вперед и вниз к груди. Продвигать подбородок немного вперед, а боковые части шеи назад, расслабить горло. Подбородок опускается вниз, а грудина движется вверх к подбородку. Ключицы расширяются в стороны, боковые части грудной клетки поднимаются вверх. Со временем, подбородок должен расположиться в ямочке между ключицами. Если это не происходит и положение подбородка навесу вызывает напряжение, то между грудиной и подбородком можно проложить бандаж. В таком положении выполняется пранаяма Удджайи сидя.



*Удджайи 5, наблюдение за дыханием в положении сидя*

Прежде чем воздействовать на дыхание в положении сидя, надо уравнивать и успокоить дыхание, расслабить и успокоить органы чувств, мозг, направляя передний мозг к заднему и внутренний взгляд к центру грудной клетки. Делать ровный спокойный вдох и наблюдать, как воздух распространяется, проникает в легкие. Ощущать ширину, высоту, объем легких на вдохе, затем небольшая пауза, во время которой дыхание переключается на противоположное направление, и, не теряя объем легких и высоту грудной клетки, выдыхать. На вдохе формируется структура грудной клетки и объем легких, на выдохе лопатки спины держат эту форму и выдыхать. Не позволять течь дыханию механически, проверять вращение плеч назад, движение грудины и позвоночника вверх и спокойное состояние органов чувств и мозга. Прежде чем учиться удлинённому вдоху и выдоху Удджайи полезно освоить технику Виломы на вдохе и выдохе, так как во время этой пранаямы за счет прерывания дыхания увеличивается время вдыхания и выдыхания воздуха и затем можно учиться сглаживать остановки, делая ровные длинные вдохи и выдохи.

### *Удджайи на вдохе, задержка после вдоха, (Антара кумбхака)*

Когда освоена техника удлиненного вдоха в положении лежа, можно перейти к практике пранаямы Удджайи на вдохе в положении сидя. Делать ровный спокойный плавный вдох, наблюдая за этой ровностью течения дыхания, доводя ее до совершенства. Наблюдать, как воздух равномерно и постепенно заполняет грудную клетку снизу вверх, симметрично справа и слева. Наблюдать, как дыхание касается внутренних поверхностей ребер и расширяется в верхней части грудной клетки, проникая в самые удаленные уголки легких без напряжения. Когда воздух заполнит всю грудную клетку, сделать паузу и наблюдать, как грудная клетка изнутри продолжает расширяться, внутренний слой межреберных мышц как бы уплотняется. Сохранять задержку дыхания без мышечного напряжения до тех пор, пока продолжается состояние расширения. Затем плавно выдохнуть воздух. Антара кумбхака, держится внутренними межреберными мышцами, включается энергия вьяна ваю. Удерживать подбородочный замок, не позволяя дыханию просачиваться в горло и голову, возбуждая клетки мозга. Когда начинаем осваивать удлиненные выдохи, то после каждого цикла нужно сделать несколько обычных дыханий, чтобы вернуть ритм дыханию, поправить положение тела, Джаландхара бандху, так как важно, чтобы дыхание было качественным и осуществлялось без напряжения.

### *Мула бандха*

Если предыдущая практика получается, можно постепенно переходить к освоению Мула бандхи. Эта бандха выполняется во время задержки после вдоха. Мула – это корень, основание, его танматра - элемент земли, находится в области промежности. Тонкое проявление элемента земли, махабхута – это запах, а соответствующий запаху орган чувств - нос. Мула бандха начинается от носа, элемент земли надо создать, начиная с его тонкого проявления. Во время остановки дыхания, когда начался процесс расширения и уплотнения внутренних межреберных мышц, отпустить внутренние стенки ноздрей вниз, связать их мысленно с областью промежности, заземлить. Затем отпустить вниз лопатки, внешние части седалищных костей, внешние части головок бедренных костей, заднюю часть ануса, направить кожу промежности сзади вперед, от ануса к передней части и поднять всю эту область вверх, как бы захватить внутренние органы живота и приподнять их, приподнимая одновременно плавающие ребра вверх от пупка, создать подъем всей окружности нижних ребер от окружности таза. Передние части подмышек должны быть выше, чем задние. Удерживать сколько возможно без чрезмерного мышечного напряжения, затем отпустить захват и плавно выдохнуть воздух. Чтобы ощутить подъем внутренних органов живота без мышечного напряжения, можно положить ладони на бедра, тыльной стороной вверх. В Мула бандхе участвует апана ваю. При правильном выполнении Мула бандхи создается ощущение легкости и приподнятости, а не сжатие и тяжесть в низу живота. Удджайи на выдохе, задержка после выдоха (Бахья кумбхака).

Когда освоена практика удлиненного выдоха в положении лежа, можно переходить к пранаяме Удджайи на выдохе в положении сидя. Для этого надо выдохнуть весь воздух, затем сделать вдох чуть более активный, чем обычно, поднять позвоночник, грудную клетку, удерживать связь лопаток с задними ребрами, и ровно, спокойно, плавно и медленно выдыхать. Наблюдать, как воздух симметрично покидает грудную клетку справа и слева, улетучивается, как будто растворяется в пространстве, а подъем

и форма грудной клетки сохраняется. Затем внешними межреберными мышцами удерживать форму грудной клетки, наблюдать, как пространство внутри грудной клетки продолжает расширяться, удерживать это пустое пространство сколько возможно без напряжения. Затем сделать нормальный вдох. Чтобы лучше почувствовать движение внешних межреберных мышц, можно положить ладони на нижние ребра и чувствовать расширение, движение кожи грудной клетки к коже ладоней во время остановки после выдоха.

### *Уддияна бандха*

Если предыдущая практика получается, можно перейти к разучиванию Уддияна бандхи. Лучше сначала осваивать более мягкую и безопасную технику. Поскольку надо будет двигать внутренние органы живота назад, первое время можно поместить ладони на колени.



Не тянуть колени на себя и не толкать от себя, слегка давить ладонями на колени, обхватывая их и прижимая кожу коленей к коленным чашечкам, руки полусогнуты. Почувствовать, как в спине появляется некоторая твердость и связь с позвоночником, задняя часть позвоночника идет слегка вперед. Если слишком активно использовать руки, горло, область удана ваю становится жесткой, не допускать этого, не терять мягкость в горле. Затем сделать вдох, чуть более активный, ровно и плавно выдохнуть весь воздух, сохраняя подъем и расширение пустого пространства в грудной клетке, приподнять внутренние стенки ноздрей и расширить их, эти два движения согласованы друг с другом. Сделать небольшую паузу и почувствовать заднюю стенку живота. Вся поверхность верхней части живота, начиная от углов таза и заканчивая углами ребер направить назад. Расширять и разглаживать эту область, как широкую ткань по задней поверхности брюшной полости. Не делать это движение быстро, не сжимать мышцы живота внутрь, качество разглаживания и расширения очень важно. В тот момент, когда втягиваем живот назад, руками делать чуть более сильный захват коленей. Если это получается, то подтягивая всю абдоминальную область назад, к позвоночнику затем направить ее вверх к грудной клетке. Задержаться в этом положении несколько



секунд, пока не почувствуется напряжение, затем отпустить захват, расслабить живот, прежде чем сделать вдох. И перейти к нормальному дыханию. Уддияна бандху не следует делать женщинам во время месячных.

Шавасана плоско на полу.

В конце каждой практики пранаямы рекомендуется сделать Шавасану плоско на полу, с одеялом под головой, чтобы не запрокидывался подбородок и мозг оставался спокойным. Отпустить и расслабить все тело, расслабить костную структуру тела на полу, позволить ей выровняться вдоль пола. Отпустить и расслабить мышцы вдоль костей, отпустить все напряжения, если они возникли в результате длительного удержания позвоночника и грудной клетки в поднятом и раскрытом состоянии. Отпустить и расслабить кожу тела и нервы. Сохранить спокойствие и бдительность ума и дыхания и в то же время создавать состояние неактивности, наблюдения, медитации. Наблюдать за своим сближением с телом, с храмом внутри, со своей божественной сущностью.

Как пишет Гуруджи, «Пранаяма дает состояние безмятежности, убирает мысли о прошлом, страхи будущего, позволяя быть в настоящем, и пережить истинное знание Самости. Пранаяма дает равновесие физической и витальной энергии, очищает всю нервную энергию, позволяя лучше контролировать чувственные стремления, делает ментальную энергию более тонкой, чувствительной к зову высшей божественной природы человека.

*По материалам уроков Гуруджи, Гитаджи.*

## Над выпуском работали

Ильинская Ольга, Матвеева Елена, Меланишина Мария, Панюкова Анна, Филаткина Светлана, Шустова Наталья.

Благодарим ежеквартальный журнал института RIMYI «Yoga Rahasya» и лично Раджви Мету за разрешение публиковать статьи из журнала.

Присылайте комментарии и пожелания по адресу: [vestnik\\_redactor@mail.ru](mailto:vestnik_redactor@mail.ru).

Если вы являетесь действующим членом Ассоциации йоги Айенгара и хотите получать «Вестник» по электронной почте, пришлите письмо на адрес: [vestnik\\_redactor@mail.ru](mailto:vestnik_redactor@mail.ru), в теле которого укажите ФИО и слово «ПОДПИСКА».

Официальный сайт Ассоциации и Некоммерческого Партнерства «Содействие развитию Йоги Айенгара в России»: [www.bksiyengar-yoga.ru](http://www.bksiyengar-yoga.ru).

Официальный сайт БКС Айенгара: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com).

