Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/

Элиза Танака Йога и аюрведа в 10 простых уроках

1. ЙОГА

Чтобы понять йогу и аюрведу, нам сначала нужен беглый обзор йоги, ее современного применения и исторических корней. Йога – это широкая система с детальными техниками для всех аспектов развития человечества – от музыки и танца до психологии и социологии. Она подобна великой горе, на которой есть чудесные животные, растения, минералы и широкий простор и на которую надо долго смотреть с разных ракурсов.

Главная практика йоги, которую мы сегодня наблюдаем во всем мире, – это асаны. Асаны распространяются на все упражнения, а также на дыхательные методики и ментальные упражнения. Асана – это внешнее лицо йоги, и для большинства людей – их первый шаг к ее изучению. Для большинства из нас йог – это человек, похожий на отличного гимнаста, выполняющий трудную позу. Корни асан уходят в традицию, которая называется Хатха-йога. В этой традиции асаны (позы), пранаяма (дыхание) и медитация образуют триединство духовных практик, направленных на развитие наших внутренних энергий. Йога, имеющая дело с асанами, иногда называется Хатха-йога, потому что тексты Хатха-йоги содержат самое подробное описание асан. Но мы должны помнить, что она охватывает только один ее аспект, а не всю систему в целом.

Традиция Хатха-йоги уходит своими корнями в классическую йогу, сконцентрированную в сутрах великого мудреца Патанджали (200 год до н. э.). Эти сутры называются йога Даршана, или философия йоги. Однако Патанджали не был изобретателем йоги, она существовала за много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал долгую традицию йоги в форме афоризмов, по сей день остающихся лучшим итогом системы, которая была разными путями усвоена из разных методик йоги.

Йога Патанджали называется Раджа-йога, или королевская йога, из-за своего высокого уровня преподавания. Это Аштанга-йога, или восьмиступенчатая йога, из-за восьми уровней практики, где асаны – всего лишь один из них. Хатха-йога имеет отношение к начальным стадиям Раджа-йоги, особенно к подготовке тела и праны, исчисляется важным шагом на пути к их полному развитию.

Система Патанджали Раджа-йога, в свою очередь, уходит своими корнями в более древние учения Хинду-йоги в Упанишадах, Бхагавад Гита, Махабхарата и Пуранас и в философскую систему Самкхья, которая содержится в них. Эти санскритские тексты объясняют различные йоговские практики медитации, мантры, посвящения и развития праны. После Патанджали сама Гита считается обычно первоначальным текстом йоги, обрисовывающим в общих чертах интегральный подход, похожий на йогу в сутрах.

Таким же образом Кришна, величайший учитель Бхагавад Гита, часто считается и величайшим из всех йогов.

Все более древние учения йоги в Индии восходят к Ведам, учениям древних гималайских риш, насчитывающим более пяти тысячелетий. Веды представляют огромное и разнообразное духовное наследство древнего мира, большая часть которого потеряна или забыта и которое однажды распространилось по всему миру.

Действительно, йога так же стара, как и само человечество, и представляет более высокое по духовности наследие, которое, по сути, есть у всех нас глубоко в сердце, как бы мы это ни называли и в какой бы форме ни представляли себе. Йога – часть нашего вечного поиска самореализации, которой мы все должны достичь в этой или иной жизни.

Ее методы и идеи важны для каждого, независимо от его происхождения, и применимы в любое время, когда человек готов заглянуть внутрь себя и развивать внутреннюю жизнь сознания и радости.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

Патанджали рисует полный восьмиступенчатый путь йоги, который имеет отношение ко всем аспектам жизни, внутренним и внешним. Эти восемь ступеней (аштанга) следующие:

1. ПЯТЬ ЯМА: ПЯТЬ ПРАКТИК СОЦИАЛЬНОГО И ПЕРСОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Яма – это практики, применяющиеся для того, чтобы исключить возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения. Они создают основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря этим практикам йога предоставляет простую модель самодисциплины, которая искореняет проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, существующих в реальной жизни. Она обеспечивает нас справедливыми этическими законами учителей йоги и аюрведических докторов.

ПЯТЬ ЯМА

Первой идет Ахимса, или непричинение вреда. Основой любой истинной мудрости или здорового образа жизни является желание не навредить любому живущему существу – не только человеку, но любому творению, включая камни! Помните, что нанося вред другим – мысленно, эмоционально или своими действиями, – вы всегда наносите вред и себе. Непричинение вреда означает необходимость избегать любых действий, которые могут причинить вред, и поддерживать те действия, которые уменьшают его или защищают от несправедливости и вреда.

Второй принцип – это правдивость. Правдивость в мыслях и поведении необходима для ясности и покоя ума и для создания социальных взаимодействий, чтобы устанавливать доверие и исключать конфликты. Мы можем обмануть других, но мы сами знаем правду о том, что делаем.

Неучастие в воровстве означает не брать то, что нам не принадлежит. Это, естественно, относится к материальным вещам, но также распространяется на психологические факторы – например, не лишать кого-либо хорошей репутации, говоря о нем плохо. Материальные вещи обладают психической силой. Если мы берем вещи, которые законно не принадлежат нам, их негативная психическая сила будет давить на нас.

Брахмачарья означает избегать неправильного сексуального поведения, что является серьезной причиной и обмана, и вреда – и для нас самих, и для других людей. Неправильное использование сексуальной энергии является главным фактором социальных и психологических страданий. Сексуальная энергия, которая используется правильно, является основой и для целительной, и для духовной энергий.

Нестяжательство означает, что мы не должны думать, будто мы реально владеем вещами. Мы должны смотреть на нашу собственность как на часть общего добра, а на себя – как на слугу для блага всех. Нестяжательство вызывает отсутствие жадности и жажды накопления, не порицается наличие только небольшой собственности. Оно показывает материальную простоту, присущую практике йоги.

2. ПЯТЬ НИЯМА: ПЯТЬ ПРАКТИК ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ, ПРИНЦИПЫ ЙОГОВСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Чистота относится к внешней аккуратности, включая следование вегетарианской диете.

Вегетарианская диета считается одним из самых действенных видов помощи для медитации, и ее должны придерживаться все серьезные ученики йоги. Непорочность и чистота относятся также и к чистоте сердца и ума. Мы должны быть свободными от ментальных и физических ядов, для того чтобы функционировать в полную силу и с максимальной мощностью. Чистый ум, свободный от озабоченности, алчности, страха и других эмоциональных затруднений, создает ясность и мудрость.
Удовлетворенность означает сохранение равновесия во всем, что мы делаем. Это не значит быть самодовольным. Оставаться невозмутимым при всех жизненных взлетах и падениях означает истинное удовлетворение, сантошу. Быть уравновешенным, способным оставаться сосредоточенным и проницательным во всех поступках и жизненных переживаниях – вот ключ к нашему успеху.

Тапас означает дисциплину, опирающуюся на постоянное применение воли в достижении значительной цели, которая предполагает способность жертвовать на этом пути менее важными вещами. В любой сфере жизни, будь то соревнования по бегу или бизнес, нам нужны правильная мотивация и дисциплина, воля продолжать дело при любых обстоятельствах. Поэтому, чтобы продвигать работу вперед и добиться более высокого сознания, мы должны оставаться постоянными в нашем осуществлении тапаса.

Самообучение означает, что мы должны понимать, кто мы и какими могут быть наши реальные способности и потребности. Каждый из нас обладает уникальной природой и потенциалом, который мы должны раскрыть. То, что хорошо для одного человека, может быть нехорошо для другого.

Поэтому, следуя данному принципу, йога всегда адаптируется к нашей индивидуальной основе. Все ее практики являются средством саморазвития, а не внешней системой, навязанной нам.

Признание Бога или космической воли не является предметом только религиозных представлений. Это означает сублимацию «я» и его потребностей до более высокого сознания, работающего на протяжении всей нашей жизни и управляющего этой необъятной Вселенной. С целостным «я» скорее становится возможным переживать это «целое».

3. АСАНА

Асана состоит из физических поз и движений, которые снимают напряжение, выводят токсины и подготавливают ум для медитации. Это не только знакомые позы, такие, как, например, стойка на голове, но также из менее знакомых последовательностей движений. Это первая стадия персональной практики, направленной на физическое тело – основу всего, что мы совершаем в жизни. Асана, обращенная к другим уровням, предлагает еще больше. Фокусируясь больше на процессе практики асан, чем на выполнении отдельной позы, практикующий может узнать о работе своего ума и о препятствиях, созданных прошлыми переживаниями. Затем асана может стать воплощением одной из форм медитации.

4. ПРАНАЯМА

Избыточная прана, или энергия, необходима, чтобы добиться наших целей или выполнить что-то значительное в жизни. Большинство практик пранаямы состоят из дыхательных упражнений, которые развивают жизненную силу, помогающую активизировать энергию, дремлющую в уме, и очистить тело. Эти упражнения состоят из специфических типов степеней дыхательных практик. Асана приводит тело в состояние равновесия, чтобы мы могли работать над нашими пранами посредством пранаямы.

Однако пранаяма распространяется на все способы развития и контроля над праной в теле и уме и на доступ к новым источникам праны, как внутренним (посредством медитации), так и внешним (например, вдыхание праны солнца).

Некоторые техники пранаямы являются духовными практиками, специально изобретенными для развития более глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

5. ПРАТЬЯХАРА

Пратьяхара касается разнообразных методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются нашим главным источником контакта с внешним миром. Все, что мы получаем через ощущения, воздействует на наше сознание, подобно тому, как пища, которую мы едим, воздействует на наше тело. Многие великие учителя говорили: «Ты становишься тем, что тебя окружает». Ваши ощущения вбирают окружающую вас среду. Посредством правильного использования ощущений мы можем делать выбор в гармонии с миром вокруг нас.

Большинство методов пратьяхары заключается в отталкивании от бремени внешних ощущений и переходе к покою и тишине внутри нас. Глубокая релаксация также является частью пратьяхары, которая заключается в приведении моторных органов в спокойное состояние. Большинство асан должно заканчиваться какой-либо из форм пратьяхары, например, использованием Шавасаны.

6. ДХАРАНА

Дхарана состоит из практик по концентрации, которые организуют и стабилизируют внимание. Внимание – это главная сила ума. Мы должны учиться тренировать его, как мышцу, если хотим раскрыть наши высшие ментальные способности. В противном случае мы попадем под контроль внешних сил и не сможем реализовать наше высшее предназначение в жизни. Культивируя силу внимания, мы будем способствовать тому, что все возможности ума постепенно раскроются перед нами.

Типичные методы дхараны заключаются в концентрации на различных чакрах (внутренних энергетических источниках) или длительном внимании к какому-то объекту (например, на пламени свечи), до тех пор пока ум не становится спокойным и стабильным. Удерживая тело в устойчивой позе, асана помогает концентрации сознания.

7. ДХЬЯНА

Дхьяна относится к медитации, которая является продолжительной концентрацией или глубоким размышлением над каким-нибудь мысленным объектом. Через удерживание «одноточечного» внимания мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего, о чем мы медитируем. На чем бы мы ни сосредоточили полностью наше внимание, это раскроет нам свое внутреннее значение. Все в жизни говорит с нами, если мы умеем войти в медитативное состояние ума. Величайший инструмент знания – это не машина или книга, но наше собственное сознание, достигшее стабильности.

Медитация – основной метод классической йоги, цель которого – в управлении сознанием. Разнообразные методы медитации в йоге включают Самопознание, признание Божественного начала (оформленного или нет), религиозные практики, энергетические практики и использование мантры (самого первого звука). Асана успокаивает тело, для того чтобы помочь успокоить сознание для медитации.

8. САМАДХИ

Самадхи состоит в слиянии ума с объектом его внимания, что происходит естественным путем в процессе длительной медитации. Когда сознание становится одним целым со своим объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Мы понимаем все, что мы видим, как сторону нашей собственной, более значительной и универсальной природы. Мы, вероятно, можем лучше понять самадхи как тотальную концентрацию, в которой мы так полно преданы тому, что мы делаем, что мы совершенно забываем о себе. Мы возвращаемся глубже к нашему сердцу и забываем все тревоги внешнего мира.

Самадхи – конечная цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Йога показывает нам, как добиться этого внутреннего состояния блаженства, постепенно работая с телом, праной, ощущениями, сознанием и сердцем. Она показывает нам, как организовать нашу жизнь и поведение на всех уровнях, чтобы прийти к этой высочайшей цели, которая обычно предназначена только для немногих необыкновенных мистиков.

ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ АСАН

Асана связана со всеми ступенями йоги, которые переплетаются различными способами. Асана является частью жизненных практик яма и нияма, потому что это средство самообучения и самодисциплины. Асана – это форма пранаямы, потому что посредством правильной позы мы можем контролировать нашу прану. Асана – это

форма пратьяхары, потому что она дает нам контроль как над нашими ощущениями, так и над нашими двигательными органами. Асана – это форма дхараны, потому что посредством ее мы можем концентрировать наши энергии. Наконец, асана – это форма медитации, потому что ее правильное выполнение требует, чтобы мы поддерживали наше сознание в ясном и активном состоянии.

Не считая других аспектов йоги, асаны также полезны сами по себе благодаря тому, что поддерживают здоровье и жизнеспособность, лечат многие болезни, даже если мы не используем позы для нашего духовного развития. Асаны снимают стресс и напряжение и успокаивают нервы, что является распространенной проблемой при нашем бешеном ритме жизни. Они являются важной частью здорового образа жизни и имеют терапевтическое влияние как на наше тело, так и на наше сознание. По этой причине люди, которые не интересуются духовной составляющей йоги, могут все же найти много пользы в практике асан.

ВАЖНОСТЬ ВОСЬМИ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

Восемь ступеней йоги – это нечто совершенно необычное. Однако они также отражают естественную структуру нашей жизни. Это не искусственная конструкция, но часть естественного движения тела и сознания.

нашей индивидуальной жизни, и она также влияет на наше сознание.

и в главных физических позах, которые мы принимаем. Для некоторых из нас это может быть то, как мы задерживаем дыхание, сидя перед экраном компьютера. Для других – энергия, которую мы способны вложить в нашу работу.

тера, или у художника, сосредоточенного на написании картины. Ощущения впитывают все, что они воспринимают от окружающих.

нас поглощены своими тревогами, амбициями или конфликтами и не знают, как использовать свое сознание, чтобы подумать о чем-то трансцендентном.

добно тому, как это происходит у спортсмена с его усилием, у художника с его произведением или у верующего с его божеством. Самадхи так же относится к тем экстремальным состояниям, в которых мы достигаем объектов наших поисков, добиваемся успехов, достижений и реализации всех планов, что доставляет нам огромную радость.

Большую часть времени мы следуем этому процессу механически или неосознанно, ведомые скорее своими желаниями, чем высшим духовным стремлением. Йога показывает нам, как следовать процессу осознанно, для того чтобы развивать высшее понимание и творческие способности. Мы всегда занимаемся йогой или стремимся достичь какой-то цели в жизни, которая заставит нас чувствовать себя счастливее, гармоничнее или мудрее. Восемь ступеней йоги дают нам путеводную нить того, как это делать оптимальным способом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

2. АЮРВЕДА

Люрведа появилась на западной сцене позднее йоги, следуя за ней по пятам. Еще 15 лет назад знание аюрведы было уделом небольшого количества людей, которые вслед за йогой познакомились с этой великой традицией. В последние несколько лет вместе с ростом интереса к нетрадиционной и дополнительной медицине аюрведа приобрела большое признание. Сейчас она проявляет себя как одна из важнейших в мире систем духовно-телесной медицины.

Аюрведа предлагает уникальную систему лечения, основанную на корректировании образа жизни, индивидуализированных диетических программах, действенных травяных формулах и духовном фокусе йоги и медитации. Ее глубокая классификация духовно-телесных типов позволяет сделать ясную оценку индивидуальной конституции и того, как целостно лечить человека. Это делает аюрведу идеальной практикой для профилактики заболеваний, увеличения продолжительности жизни и развития творческих способностей. Она не является только способом противостоять болезням, хотя аюрведа может это делать достаточно хорошо, применяя специфические планы лечения при любых жалобах на здоровье, начиная с банальной простуды и заканчивая

серьезными заболеваниями.

Аюрведа стала главной частью того, что мы могли бы назвать «второй фазой» интереса к йоге, она является лечебной методикой и инструментом исцеления. На этом строится первая фаза интереса к йоге как системе физических упражнений. Люди, вникающие в терапевтический аспект йоги, по существу, приобщаются к аюрведе из-за исторического родства двух систем.

По мере развития терапевтического аспекта йоги, обязательно раскрываются ее связи с аюрведой. Это приводит к новому взаимодействию двух дисциплин, в котором каждая из них заряжается энергией от другой. Йога развивает современные подходы через разнообразные формы физических упражнений, физического лечения и психологии, которые возникли первоначально из столкновения с современной медициной. Теперь она должна снова обратить внимание на свои традиционные медицинские корни из аюрведы и подумать, как их сложить вместе в единую картину ее мощного лечебного потенциала.

Аюрведа также сталкивается с современной медициной и новыми проблемами со здоровьем, созданными сегодняшней информационной эпохой. Она подобным образом саморегулируется в связи с новыми методами лечения и изменениями в образе жизни. Она вступает в контакт с новыми формами йоги, особенно на Западе, что также расширяет ее перспективы. Эта новая область контакта йоги и аюрведы, самоисцеления и самореализации является одной из важнейших тенденций в йоге и должна стать более значительной в будущем.

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНИ

Аюрведа означает «мудрость жизни» (жизни в ее самом глубоком ощущении) как творческого и духовного приключения в реальности сознания. Цель такой жизни не просто здоровье, но гармония индивида с физическим, ментальным и духовным аспектами Вселенной. В этом отношении концепция жизни (аю) в аюрведе выходит далеко за пределы любой персональной и материалистической дефиниции и охватывает ту целостность, которой мы можем стать. Аюрведа определяет истинное здоровье или благополучие (сватха) как правильный баланс тела, ощущений, сознания и души (Атман или Пуруша). Это полная связь внешних аспектов нашего бытия с его внутренней сущностью – чистым осознанием. Выравнивание позвоночника при выполнении асаны является частью этого великого приведения в соответствие внешнего и внутреннего аспектов нашей природы, что позволяет нашим энергиям подниматься вверх по направлению к трансформации.

Тело – это основа всего, что мы делаем. Оно должно быть сильным, здоровым и чистым, свободным от токсинов, с хорошей иммунной системой, здоровым аппетитом и физической выносливостью. Ощущения – это инструменты, посредством которых мы контактируем с внешним миром. Они должны быть острые и ясные, быстро реагирующие и свободные от неестественных потребностей и пристрастий. Психика – это основа нашего сознания. Она должна быть спокойной, уравновешенной и восприимчивой, свободной от эмоционального потрясения и вредных мнений. За телом и психикой скрывается наша душа, или внутреннее сознание, чувство единства со всем, которое не ограничено временем или пространством и связывает нас с целой Вселенной. Она должна быть частью всего, что мы делаем, источником нашей мотивации для всего, что имеет реальное или постоянное значение.

Для того чтобы лечить тело, нам нужны здоровая пища, травы и физические упражнения – не только лекарства или новейшее медицинское оборудование, но целостный сбалансированный образ жизни. Для лечения психики нам нужны правильные впечатления, выражения и ассоциации, полный режим для психологического счастья, а не только анализ и советы. А что касается души, нам нужна подходящая духовная практика, чтобы соединить нас с вечностью и бесконечностью, находящейся за пределами наших забот и тревог. Все эти соображения являются составной частью огромных масштабов аюрведы.

Аюрведическое лечение имеет два главных компонента, которые взаимосвязаны между собой. Первый состоит из специальных рекомендаций для лечения конкретной болезни, которые, скорее, находятся в ведении медицины; как известно, это действенные травяные формулы аюрведы и методики Панча кармы. Второй и более фундаментальный компонент состоит из аюрведических рекомендаций по улучшению общего состояния здоровья и самочувствия. Он включает факторы образа жизни, такие, как физические упражнения и медитация, индивидуализированные программы здоровья, целостную систему практик социального здоровья и преданную заботу о нашей естественной окружающей среде.

Аюрведа заставляет нас осознать свое место в мире природы через ход времени. Она учит нас, как гармонизировать себя с восходом и закатом солнца, временами года и этапами жизни от рождения до смерти. Она показывает нам, как адаптироваться к воздействиям холода и тепла, сырости и засухи, ясным и

пасмурным дням. Аюрведа поднимается с солнцем, прекрасно светит с луной и свободно движется с ветром. Вместе со своим природным ритмом аюрведа включает осознание нашей внутренней природы через наши мысли и эмоции, что также следует органической модели. Она заставляет нас осознать наш собственный внутренний пейзаж, климат и времена года наших умов и сердец. В своем многоуровневом подходе аюрведа показывает правильную диету для физического тела, правильное дыхание для пранического тела, правильные впечатления для ума, гармонические эмоции для сердца и правильные мысли для нашего высшего разума.

Аюрведа базируется на признании жизненной силы, называемой в санскрите прана. Она смотрит на тело как на форму, чистую оболочку, сотворенную и наполненную энергией посредством праны как посредника для сознания. Аюрведа обучает нас силам праны, которые управляют нашей жизнью и показывают нам, как овладеть ею для нашего более полного раскрытия. Она имеет свой собственный язык этих жизненных сил, которые становятся дошами (биологическими телесными жидкостями), обозначающими наш индивидуальный психофизический тип. В нашей книге мы будем подробно говорить об этих типах.

Согласно аюрведе, мы приобретаем болезнь из-за двух факторов, которые обычно идут бок о бок: извне – неправильное отношение с силами внешней среды, такими, как пища или климат, и изнутри – неправильное движение внутренних энергий, вызываемое дисгармоничными мыслями и эмоциями. Трансформацией этих двух факторов является движение аюрведического исцеления, которое происходит и извне, и изнутри.

ЙОГА И АЮРВЕДА

Аюрведа, подобно йоге, возникла как часть разнообразных гималайских спиритуалистических учений. Ее традиционное божество – Дханвантари, индуистский бог медицины, являющийся формой Бога Вишну, аспектом космического сознания, которое бережет и охраняет Вселенную. Ее традиционными основоположниками являются Чарака и Сушрута (155 год до н. э.). Они создали два главных классических текста по аюрведе – Чарака Самхита и Сушрута Самхита. Великий учитель йоги Патанджали сам написал комментарий к труду Чараки, что подчеркивает, как всегда были близки йога и аюрведа.

Йога традиционно преподавалась, используя терминологию аюрведы, особенно для объяснения физического воздействия и полезности для здоровья различных асан. Подобно этому, аюрведа использует язык йоги и ее понимание психики и нежного тела для психологической и духовной составляющих ее лечебных практик.

Классическая йога имеет в качестве своей основной цели самореализацию, являющуюся унификацией с нашим высшим «я» или чистым осознанием, которое выходит за пределы внешнего мира и его границ. Аюрведа ставит своей основной целью оптимальную жизнь, проявление нашего полного потенциала здоровья и энергии на всех уровнях. Оба эти учения идут вместе. Без полного расцвета нашей жизненной энергии мы не сможем реализовать нашу истинную способность высшего осознания. Без самопонимания мы не сможем использовать нашу жизненную энергию должным образом или полностью, но мы растратим ее в неосознанных стремлениях. Йога покоится на аюрведической медицине для своих выводов о здоровье. Аюрведа покоится на йоге для своего ментального и духовного измерения.

И йога, и аюрведа отражают ведическую идею того, что мы должны жить в согласии с нашей уникальной природой и ее особыми возможностями. Согласно аюрведе, мы все обладаем разными индивидуальными конституциональными типами психики и тела. Требования в пище, физических упражнениях и образе жизни будут различны для каждого типа.

Точно так же йога должна выполняться в гармонии с индивидуальной конституцией и физически, и психологически. Тип асаны и медитации, полезный для одного человека, может оказаться вредным для другого. Так же, как мы должны есть пищу, подходящую для данного типа, мы должны подбирать упражнения. Режимы асан больше пойдут нам на пользу, если они планируются с учетом индивидуальных потребностей и аюрведических конституциональных соображений. В этом отношении практика асан может быть использована на трех различных уровнях:

Чаще всего люди выполняют асаны в облегченном варианте для здоровья и физической тренировки.

Некоторые люди выполняют асаны, чтобы лечить отдельные болезни, как часть йоговской терапии. Они лечат боли в спине, болезни сердца, расстройства нервной системы, ВИЧ-инфекцию или другие состояния. Классическая йога, как йога в сутрах, интепретирует асаны как часть садханы, или спиритуалистической практики,

но мало говорит о пользе для здоровья отдельных поз, которые упоминаются мимоходом.

Аюрведическое лечение включает рекомендации упражнений для поддержания хорошего здоровья и для лечения отдельных болезней. Оно делает акцент на практику асан как на идеальную и полную систему упражнений, поддерживающих оптимальное функционирование тела. Согласно аюрведе, мы должны следовать типу упражнения, согласующемуся с нашей индивидуальной конституцией, которая определяется как доши Вата, Питта и Капха. По этой причине аюрведа предписывает асаны, основанные на определении конституционального типа человека (его доши). Те, кто хочет заниматься йогой, либо упражнениями, либо лечением, должны обратиться к аюрведе, чтобы узнать, как интегрировать йоговскую практику в конституциональные измерения и индивидуализированные планы лечения болезни.

Аюрведа – ведическая дисциплина о здоровье тела и психики, в то время как классическая йога – соответствующая система духовной практики. Это означает, что как режимы образа жизни асаны попадают в поле аюрведических исправлений образа жизни и должны принимать во внимание аюрведическую конституцию человека, так и терапевтические методики для лечения отдельных болезней и расстройств также попадают в поле аюрведы и должны увидеть дисбаланс доши за каждой отдельной болезнью.

Йога-терапия традиционно находилась в поле аюрведы, имеющей в своем диапазоне как рекомендации по образу жизни, так и предписания по лечению отдельных болезней. Это верно не только по отношению к индуисткой традиции йоги, но также к тибетскому буддизму, который в значительной степени опирается на аюрведу в лечебной части своей традиции.

Однако мало современных учителей йоги даже в Индии осознают аюрведические подтексты в практике йоги. Если они предписывают асаны, то могут учитывать только те физические кондиции человека, которые требуются от него по современным медицинским стандартам. Они склонны смотреть на асаны вне контекста йоговского языка, в котором непонятны их энергетические связи с праной и высшим проявлением Себя. С другой стороны, традиционная йога описывает асаны в аюрведических терминах и энергетиках, которые проливают много света на их применение. Ученики йоги должны знать этот аюрведический язык, для того чтобы адаптировать свою практику асан для наилучших возможных результатов. Аюрведический взгляд на практику асан дополняет то, чему йога уже научила их, обеспечивая медицинским языком, который хорошо вписывается в целостное поле йоговских концепций и техник.

Для тех, кто использует практику асан на любом уровне, аюрведическое понимание асан очень полезно, если не сказать более. Подобным же образом те, кто вникает в духовные достоинства аюрведической медицины, должны изучать йогу в более широком смысле – как путь к Самопознанию. В следующих главах мы объясним, как использовать асаны и для поддержания здоровья, и для лечения энергетических дисбалансов так, как их определяет аюрведа. Но сначала давайте изучим основные концепции аюрведы.

3. ДОШИ

Аюрведа признает три формы пранической (или жизненной) энергии как основу для здоровья и болезни у всех людей. Это три доши, или биологических жидкости, – Вата (воздух), Питта (огонь) и Капха (вода). Доша означает «то, что вызывает порчу вещей» и имеет отношение к болезненному потенциалу жидкостей. Вата означает «ветер»; Питта означает «желчь», а Капха ассоциируется со «слизью или мокротой». Ветер, желчь и слизь – это три основные формы токсинов, которые вызывают боль и болезнь, когда они накапливаются в теле. Ветер вызывает сухость, ригидность, нервозность и слабость. Желчь, которая является формой огня, вызывает инфекцию, воспаление, кровотечение и лихорадку. Слизь вызывает закупорку сосудов, отек и ожирение.

ВАТА-ДОША

Вата – это движущая или энергетическая сила, ответственная за движение, выражение и разрядку всех импульсов.

Вата действует главным образом через нервную систему, она протекает через

нее, подобно электрическому току.
Толстый кишечник является главным местом ее болезненных процессов, в котором скапливаются отработанные газы или токсины Ваты, и оттуда они распространяются в кровь, кости и другие части тела.

ПИТТА-ДОША

Питта – это огненная или трансформирующая сила, ответственная за пищеварение, тепло и восприятие всех типов.
Питта главным образом действует через пищеварительную систему и кровь как главные телесные термогенетические области.
Она отвечает за болезненные процессы в области тонкого кишечника, где накапливаются избыточная кислота или токсическая Питта, и распространяется через кровь к различным частям тела.

КАПХА-ДОША

Капха – это поддерживающая или сохраняющая сила, ответственная за формирование тканей, субстанции и поддержку.
Капха действует главным образом через плазму или лимфатическую систему как основу питательного раствора, создающего массу тела и обеспечивающего питание всех его тканей.
Болезненные процессы, связанные с Капхой, развиваются в желудке, в котором избыток слизи (отработанная Капха) накапливается и распространяется через кровь и лимфу к различным частям тела.
Цель практики асан заключается в том, чтобы сохранять правильное течение дош, поддерживать их как силы здоровья и жизнеспособности. Ее целью является предупреждение накапливания дош в их характерных местах (Вата – толстый кишечник, Питта – тонкий кишечник, Капха – желудок) и начала болезненных процессов.
Асана с ее смягчающим, растягивающим и расслабляющим действием является главным физическим упражнением для поддержания баланса дош. Она успокаивает Вату, охлаждает Питту и освобождает Капху. Асаны поддерживают наше физическое строение и энергию в гармонии, для того чтобы не беспокоить доши, обеспечивая правильную циркуляцию крови и праны во всем теле. Эти три доши всегда вовлекаются в то, что они делают:

Вата, которая имеет отношение к пране, или жизненной энергии в целом, представляет собой движущую силу, циркулирующую и работающую. Питта является трансформирующей силой, которая заставляет вещи переходить из одного состояния в другое, как, например, пища становится тканью посредством сгорания в пищеварительном тракте. Капха – это поддерживающая сила, которая удерживает предыдущие состояния, будь то здоровье или болезнь.
Вата движется вперед поступательным движением, делая нас активными и способными к продолжению движения. Сначала мы должны иметь дело с Ватой и быть уверенными в том, что наша жизнь движется в правильном направлении. Питта вызывает изменение уровня или манифестации. Она заставляет вещи двигаться вверх или вниз и является источником нового. Во вторую очередь мы имеем дело с Питтой, чтобы убедиться в правильности усвоения нами своего жизненного опыта. Капха удерживает все, что было раньше, и сохраняет, сдерживая, и горизонтальное движение Ватты, и вертикальное движение Питты. Она также обеспечивает топливо, на котором работают две другие доши, чтобы вырабатывать энергию, служащую для их стабилизации. В третью очередь мы имеем дело с Капхой, для того чтобы охранять свою основу.
Доши имеют психологические последствия – такие, как силу темперамента, эмоциональные факторы, которые в избытке приводят к дисбалансу. Вата, или ветер, создает страх и беспокойство, которые проистекают из чувства неустойчивости и нестабильности. Питта, или огонь, вызывает гнев, последствие избытка тепла или страсти в нашей системе. Капха как вода вызывает скупость и преданность, состояния привязанности и удержания чего-либо.

4. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

Чтобы практиковать йогу, подходящую именно для вашего типа, вы должны сначала суметь определить ваш реальный тип. В этой главе мы будем рассматривать конституциональные типы йоги и аюрведы, чтобы позволить вам правильно подобрать упражнения. Существуют два уровня йоговской типологии. Первый (и более важный с точки зрения духовного аспекта) определяется тремя гунами – саттва, раджас и тамас. Второй, более важный с точки зрения вопросов здоровья, согласуется с тремя дошами – Ватой, Питтой и Капхой. Гуны представляют ментально-духовную модель, чтобы помочь понять нашу способность к высшим йоговским практикам. Доши отражают психологическую модель, чтобы помочь нам поддерживать равновесие состояний нашего комплекса психики и тела. Оба этих уровня обеспечивают фундамент для практики йоги, которая отражает и динамику нашего индивидуального духовно-телесного типа, и конкретный уровень нашего спиритуалистического развития.

1. МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГУНАМИ

Йога и аюрведа определяют человеческую психологию в соответствии с тремя великими качествами Первичной Природы (Пракрити) – гунами саттва (баланс), раджас (агрессия) и тамас (инерция). Первоначальная природа сознания – это саттва, которая есть ясность, покой и гармония. Однако под воздействием внешних влияний, передающихся через ощущения, сознание приходит в состояние беспокойства (раджас) и теряет свой внутренний фокус, что ведет к внешнему поиску счастья. Со временем это беспокойство приводит к длительной инерции или сопротивлению (тамас), которое означает привязанность к внешнему миру ощущений и невидению внутреннего мира сознания.

Наше обычно ментальное состояние представляет собой комбинацию наших состояний ясности (саттва), волнения (раджас) и скуки (тамас). Йога стремится вернуть сознание к его первоначальному ясному или саттвическому качеству, для того чтобы оно могло воспринимать правду и функционировать как посредник для чистого осознания. Вот почему традиционная йога так сильно акцентирует развитие саттвы. Чтобы развивать йоговское сознание, мы должны всегда стремиться усилить нашу саттву.

Если говорить о болезненных процессах, мы можем видеть состояние тамас как негативное болезненное состояние, которое мы хотим исправить, – состояние инерции, или неправильного действия, которое создало и поддерживает наши проблемы со здоровьем. Раджас – это активность, которая необходима, чтобы исправить болезнь, – нам нужно применить различные методы лечения и перемены, ломающие болезненную модель. Саттва – это новое состояние гармонии, которую мы ищем, чтобы создать то, что свободно от болезни, – состояние равновесия, или свободы от болезни.

МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ

САТТВИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Саттвические личности – миролюбивые, спокойные и внутренне сосредоточенные. У них хорошие мысли и намерения и спонтанно добрые поступки. Они чутки, мягки и неэгоистичны, ставят нужды других прежде своих собственных нужд. Эмоционально склонны сильно любить, быть верными, преданными и удовлетворенными.

РАДЖАСТИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Раджастические личности всегда активны и внутренне возбуждены, переходят от одной вещи к другой в поисках осуществления своих желаний. В них много энергии, напора, амбиций и уверенности, но мало миролюбия или покоя. Они продвигают свои собственные интересы, защищают тех, кто им служит, и враждебны к тем, кто им противостоит. Эмоционально они много возмущаются и не любят, когда им создают препятствия в том, что они делают.

ТАМАСИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Тамасические личности страдают от ментальной скуки, инертности и апатии. У

них мало мотивации в достижении и духовных, и материальных целей. Эмоционально они имеют серьезный дефицит чувств и не могут выражать себя гармонично, легко впадают в заблуждение и жестокость. Их жизнь обычно остается в состоянии стагнации, и у них небольшие шансы что-либо изменить в ней или улучшить себя.

Однако мы должны заметить, что качество раджас имеет двойственный потенциал. Оно может двигаться либо вверх, к саттве, либо вниз, к тамас. Активность может помочь нам достичь высшего состояния гармонии и благополучия или может заставить нас создавать негативное состояние инертности, пустой траты энергии. Поэтому управление раджас, или нашей активностью, является главной в гунах.

АСАНЫ И ГУНЫ

Согласно классическому тексту Хатха-йоги Прадипика, главная цель практики асан – это «уменьшение качество раджас». Это означает – уменьшать жар, возбуждение и агрессию и создавать покой и мир в теле и сознании. Она требует перехода от возбужденной физической активности в состояние релаксации и покоя, в котором мы должны только сидеть и медитировать.

Однако использование асаны для движения от раджас к саттве предполагает, что человек, выполняющий асаны, уже уменьшил качество тамас, что такие люди избавились от инертности и скуки в теле и сознании. Сегодня это подходит лишь немногим из нас. Большинство людей страдает от тамас из-за сидячего образа жизни, тяжелой пищи и других факторов. Энергия тамас скрыта за большинством случаев ожирения, депрессии и слабости, от которых сегодня страдает так много людей.

Если тамас все же существует в человеке, каждый должен в первую очередь активно заниматься ее снижением. Это требует увеличения раджас посредством активных физических упражнений, включая ходьбу или бег, некоторые виды физической работы или активную практику асан.

Те, у которых саттвическое, или ясное, сознание, обычно не нуждаются так сильно в практике асан. Они легко приступают к сидячим позам. Их сознание находится в состоянии покоя. Их ментальная и праническая энергии движутся, и их тела легки. Однако такие люди редки, особенно в наше время, когда мы все чрезмерно заняты и возбуждены.

Однако люди, которые слишком сильно заняты своими мыслями и пренебрегают своим телом, могут развить саттву в своем сознании, но могут позволить тамас все еще находиться в теле.

Они могут проявлять сильную ригидность и недостаток гибкости, особенно в области шеи и плеч. Им нужна сильная, регулярная практика асан, чтобы разрушить физическую тамас, которая может присутствовать параллельно с их ментальной саттвой.

Те, у кого раджастический тип сознания, особенно ориентированные на успех люди, нуждаются в асанах, чтобы уменьшить повышенную энергию и агрессию. Им нужно контролировать свою возмущенную прану и работать над сидячими позами для медитации. Однако раджастические типы могут чрезмерно увлекаться физической практикой и использовать асаны как еще одну форму (создающего напряжение) раджастического движения. Мы должны помнить, что асана предназначена не для персонального достижения, но для освобождения нашего «я».

ФАЗЫ ПРАКТИКИ

Так как каждый из нас имеет все три гуны, первая стадия практики предназначается для того, чтобы разрушить тамас. Она состоит из активных, или стимулирующих, поз, чтобы снять усталость и скуку и вывести токсины. Необходимо уделить больше внимания физическому телу, чтобы устранить инертность, накопленную в нем. Например, качество тамас преобладает рано утром после сна (который является тамасическим состоянием). Нужны, поэтому, более активные асаны и более стимулирующая пранаяма, чтобы противостоять этому.

Вторая фаза практики требует успокаивающейся раджас, или уменьшающегося возбуждения. Это подразумевает успокаивающие и расслабляющие асаны и пранаяму. Нужно перенести свое внимание с тела на сознание и сердце. Внутренние практики мантр, уверений и визуализаций становятся важными для этой цели.

Третья фаза практики – возрастающая саттва, осуществляемая посредством спокойной и сосредоточенной медитации, в которой забывают о теле, а прана отдыхает. Это самый высокий уровень практики йоги, проходящий через чистую саттву, в которой мы приходим к контакту с нашим высшим «я».

МЕНТАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ, СОГЛАСНО ТРЕМ ГУНАМ

Аюрведа и йога используют три гуны для определения индивидуальной ментальной или духовной природы. Как правило, в каждом из нас доминирует какая-либо одна гуна. Мы в основном относимся к тамасическому, раджастическому или саттвическому типу. Однако хотя мы можем определить, что индивидуально в нас преобладает один или другой тип, мы должны помнить, что у нас у всех есть та или иная сторона каждой из трех гун. У нас у всех бывают свои спокойные (саттвические),

беспокойные (раджастические) и инертные (тамасические) периоды. Ключевая задача состоит в том, чтобы усилить наши саттвические качества и уменьшить качества раджас и тамас. Мы должны развиваться от тамас (скрытого потенциала) к раджас (активному развитию) и затем – к саттве (полному владению собой).

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

МЕНТАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

2. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ДОШ

Три доши являются не только общими факторами, ответственными за физиологические реакции; они также являются специфическими факторами, которые создают различные энергетические типы людей. Эти типы дош можно легко понять в соответствии с их элементами. В типах Вата доминирует воздух, но есть и вторичный компонент – эфир как пространство, главным образом между костями и суставами, которое содержит Вата в теле. Питта – типы с преобладанием огня, но имеется вторичный компонент (вода, горячие жидкости) такие, как кровь и пищеварительные соки, которые удерживают Питту. В типах Капха доминирует вода, а вторичным компонентом является земля как подкладка кожи и слизистых оболочек, в которой они находятся.

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТИПЫ ДОШ

Типы Вата

На физическом уровне типы Вата выше или ниже среднего роста, тонкие по телосложению, с тенденцией к небольшому весу. У них плохое кровообращение, сухая кожа, выступающие вены и мало подкожного жира. Их пищеварение неустойчивое, изменчивое, и они склонны к запорам. Они страдают чаще всего от ветра, сухой погоды и холода.

На психологическом уровне Вата – нервные типы, беспокойные, активные, экспрессивные и творческие. Они эмоционально чувствительны и подвержены страхам и беспокойству, у них быстро меняются настроения и мнения.

В отношении к йоговской практике людей этого типа привлекают все типы энергетических практик, включая асаны, пранаяму и мантры. Они любят быть активными, занимаясь чем-то, изменяющим их жизнь.

Типы Питта

На физическом уровне они имеют средний рост и телосложение. У них хорошее кровообращение, свежий цвет лица, теплые конечности и теплая влажная кожа. Отличаются сильным аппетитом, как и потребностью в жидкости, и у них хорошо работает выделительная система. Они страдают от жары, солнца и огня.

На психологическом уровне они агрессивные, динамичные, волевые, сосредоточенные и решительные. Эмоционально они сильны и уверены в себе, с сильными мнениями и тенденцией выходить из себя.

В отношении к практике йоги люди этого типа больше всего склонны к медитации и умственной работе. Они естественно стремятся к просветлению как к своей цели в жизни. Однако рассматривают практику асан как средство развития энергии.

Типы Капха

На физическом уровне они обычно ниже среднего роста, но могут быть и высокими. Однако всегда имеют крупное телосложение с тенденцией набирать вес и удерживать воду. У них плохое кровообращение и грубая кожа, которая часто бывает влажной. Отличаются постоянным аппетитом, но их метаболизм медленный, и они склонны к вялости. Больше всего страдают от влажности и холода.

На психологическом уровне это эмоциональные типы, с сильными и устойчивыми чувствами. Они спокойны, удовлетворены, преданы и последовательны. Могут сильно привязываться к другим людям, и им трудно расставаться.

В отношении к практике йоги Капхи предпочитают религиозный подход, включающий пение, молитвы и культ божеств. Они выполняют асаны, если убеждены, что это полезно для здоровья.

Три доши создают три различных первоначальных типа индивидуальных конституций, или психотелесных типа, таких, как Вата, Питта и Капха. Это подчеркивается на всем протяжении аюрведы. Мы должны заметить, что ни один из отдельных типов не является лучшим или худшим по сравнению с другими. Каждый тип имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. Каждый требует специальной корректировки или адаптации, чтобы держать его в равновесии. Научитесь понимать сильные и слабые стороны своего типа.

тивация и адаптация правильно использовать эти сильные стороны.

обностью к переменам и адаптации, для того чтобы защитить себя.

мость, которые заставляют их упорно заниматься факторами здоровья или болезни в зависимости от их ценностей.

ДЕТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОНСТИТУЦИИ

Детально изучите несколько вариантов определения конституции. Когда вы будете читать эти описания, помните о том, что вы представляете собой комбинацию всех трех типов в различном соотношении. Отметьте, какая доша в вас преобладает.

Это обычно и будет ваша доминирующая доша. У некоторых людей двойственная природа: две доши у них находятся в относительно равной пропорции. У других все три доши могут быть представлены в одинаковом количестве. Когда особенно трудно решить этот вопрос, придавайте больше значения более явным факторам. Говоря в общем, мы знаем себя достаточно хорошо, чтобы определить нашу собственную конституцию. Определение конституции других людей – более трудная задача.

Наша врожденная, или природная, конституция лучше всего проявляется фиксированными признаками нашего физического тела, особенно формой скелета и весом. Наш общий метаболизм и пищеварение – еще один верный и хороший показатель. Постоянные привычки и склонности и типы хронических заболеваний – следующие важные показатели. Хотя конституция обычно не меняется на протяжении всей жизни, исключительные факторы, такие, как длительная болезнь, могут изменить ее, особенно если человек изначально сочетает в себе два типа конституции. Иногда она меняется на разных стадиях жизни, например, как в случае с Ватой, возникающей в пожилом возрасте, который является ее стадией жизни. Или мы можем переживать другую дошу кратковременно, в связи с повседневными или сезонными изменениями. Например, мы все более вспыльчивы (Питта) летом, в сезон Питты, более бледные (Капха) весной, в сезон Капхи, более легкомысленны (Вата) осенью, в сезон Ваты. По этой причине мы должны иметь представление обо всех трех дошах и их возможном влиянии на наше здоровье, даже если относимся исключительно к одному определенному типу.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Вариант I

Телосложение и внешность

Продукты распада/метаболизм

Общие характеристики

Ментальные факторы и реакции

Вариант II
Опросный лист I
Приобретенный конституциональный дисбаланс
Ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы являетесь в настоящее время, каким вы были в прошлом году или же каким вы были с начала последнего заболевания. Например, если вы страдаете от утомляемости, бессонницы, плохого аппетита, головных болей или ощущения беспокойства в течение последних шести месяцев, но не ощущали этих симптомов раньше, отвечайте на вопросы с точки зрения последних шести месяцев. Это поможет вам понять, где коренится ваш сегодняшний дисбаланс.
0 очков = совсем не описывает меня
1 = описывает меня в некоторой степени
2 = хорошо соответствует моему состоянию
3 = полностью соответствует моим характеристикам

Опросный лист II
Врожденная конституция
Целью этой анкеты является получение по возможности большей информации о вашем истинном исходном типе тела/ума. Например, с возрастом уровень вашей активности и интенсивность метаболизма могли измениться. Возможно, вы несколько поправились, стали иначе выглядеть, действовать и ощущать себя по-другому. Случается так, что старые фотографии из семейного альбома кажутся нам фотографиями незнакомого человека. Возможно, вы страдаете от дисбаланса Капха, вызванного появлением избыточного веса. Если вы не очень хорошо себя чувствуете, попробуйте воспользоваться этой анкетой, чтобы выяснить, каковы были реакции вашего организма, когда вы были здоровы. Чтобы понять, к какому типу тела/ума вы принадлежали от рождения, ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы были на пике здоровья или в возрасте примерно 20–30 лет.
Если вы старше 30 и у вас очень хорошее здоровье, можете заполнить только одну анкету.
0 очков = совсем не описывает меня
1 = описывает меня в некоторой степени
2 = хорошо соответствует моему состоянию
3 = полностью соответствует моим характеристикам

5. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ТИПЫ ТЕЛА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Согласно аюрведе, большинство болезнетворных процессов начинается с нарушений в пищеварительной системе. Возможно, самым важным для жителей европейских стран аюрведическим понятием можно считать силу пищеварительного огня, который называется «агни». Естественно, агни не является реальным огнем, это пищеварительное тепло, разрушающее химические связи пищевых продуктов и раздробляющее их на мельчайшие фракции, чтобы жизненно важные элементы и питательные вещества могли пройти через систему пищеварения и проникнуть в клетки. При нарушении нормального функционирования пищеварительной системы клетки перестают получать сырьевой материал, и в результате тело теряет способность бороться. Поэтому первоочередной «директивой» тела является удовлетворение потребности каждой клетки в энергии, извлекаемой из белков, углеводов и жиров.

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ОГНЯ

1. Сбалансированный. Пищеварительный огонь, способствующий оптимальному здоровью, не является ни слишком сильным, ни слишком слабым. Для сбалансированного пищеварительного огня характерен нормальный, регулярный аппетит. Полное переваривание пищи дает ощущение комфорта без выхода газов, запора или отрыжки. Стул регулярный, энергия в изобилии, органы чувств работают ясно и четко. Люди любого типа тела могут иметь сбалансированный пищеварительный огонь.
2. Нерегулярный или склонный к колебаниям. Пищеварительный огонь, уровень которого то поднимается, то падает, приводит к неспособности полного переваривания пищи, в результате чего могут наблюдаться недостаточное усвоение пищи, нехватка питательных веществ, газообразование, запоры и отрыжка. Аппетит тоже колеблется. Человек либо ощущает сильный голод, либо почти не испытывает потребности в еде. При дисбалансе Вата обычно наблюдается нерегулярный пищеварительный огонь.
3. Избыточный или высокий. Слишком «горячий» пищеварительный огонь тоже приводит к неспособности полностью переваривать пищу. Аппетит может оказаться повышенным, приводить к перееданию с последующим недостаточным перевариванием пищи. Важнейшие питательные элементы не перевариваются или не усваиваются организмом в условиях, когда пищеварительный огонь слишком горячий, мощный или изобильный. Избыток пищеварительного огня может наблюдаться при дисбалансе Питта.
4. Недостаточный или низкий. Более низкий и при этом отличающийся неравномерностью пищеварительный огонь тоже приводит к неполному перевариванию. Это слабо греющее пищеварительное тепло, которое никогда не становится химически достаточно «горячим» для правильного пищеварения. Аппетит тоже может быть пониженным. У людей типа Капха часто наблюдается низкий пищеварительный огонь.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА ВАТА

Согласно аюрведе, тип Вата обладает самой слабой и неравномерно функционирующей пищеварительной системой, которая иногда работает нормально, а иногда – нет. Аппетит у Вата тоже нерегулярный, колеблющийся от одной крайности до другой. При определении телесного типа я обычно задаю людям вопрос: «Вы когда-нибудь забывали поесть?» Люди Вата часто отвечают утвердительно, потому что их аппетит не слишком высок. Человек типа Питта с хорошим аппетитом может посмотреть на меня, как на ненормального, и ответить: «Конечно, нет». Люди типа Капха тоже могут дать отрицательный ответ на этот вопрос, потому что у них имеются своеобразные часы – они знают, когда им пора поесть.

Повышенная стимуляция симпатической нервной системы и увеличение продукции гормона соматостатина, характерные для телесного типа Вата, снижают и ограничивают пищеварительную способность тела. Поэтому у Вата возникает больше всего проблем с пищеварением в целом и с перевариванием белков в частности, что требует от них повышенного внимания к питанию. Нерегулярная пищеварительная способность типа Вата приводит к недостаточному или пониженному усвоению питательных веществ, что способствует предрасположенности людей типа Вата к

худощавому или даже к «костлявому» телосложению. Они могут есть очень много, не набирая вес и не наращивая мышцы. Поскольку их пищеварительная система хуже всего переваривает белки, вегетарианская диета является наиболее благоприятной для таких людей, так как не вызывает газообразования и изжоги. Возможно, из-за простоты переваривания небелковой пищи вегетарианцы по преимуществу преобладают среди людей типа Вата (а вегетарианцы, как правило, более стройные или худые).

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА ПИТТА

В аюрведе типу Питта присуще самое «горячее» и мощное пищеварение. Обычно они обладают самым прекрасным аппетитом и, когда голодны, обязательно должны поесть. Питта просто не в состоянии пропустить прием пищи, обычно съедают большие порции, чем люди типа Вата или Капха, и если они здоровы, пища нормально «сжигается» в их организме. Однако если уровень пищеварительного огня слишком высок, это может не позволить им полностью переработать потребляемые питательные вещества.

Повышенная стимуляция симпатической и парасимпатической нервной систем и продукция гормона глюкагона, характерные для типа Питта, вызывают высокую пищеварительную способность, но одновременно и тенденцию к гиперактивности, что может отрицательно сказываться на способности полностью переваривать жиры. Избыток жиров в пище создает самые большие пищеварительные проблемы. При избыточном потреблении жиров они не могут эмульгироваться, и возникают связанные с этим проблемы с желчным пузырем и печенью, а также склонность к лишнему весу. Избыток пищеварительного тепла проявляется также в таких симптомах, как изжога, гастрит и колит. Можно принять антацидное средство для понижения огня, но, несмотря на краткосрочное облегчение, это может только осложнить пищеварительные проблемы, поскольку не лечит причину нарушений – избыток пищеварительного огня.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА КАПХА

Согласно аюрведе, люди типа Капха обладают самым медленным, но при этом наиболее эффективным пищеварением. Создается такое впечатление, что Капха едят меньше, а поправляются больше в результате более тщательного переваривания пищи. Люди, имеющие проблемы с весом, инстинктивно чувствуют, что у разных людей наблюдаются различия в обмене веществ. Они могут есть меньше, чем более худые люди, и при этом продолжать набирать лишние килограммы. Это свойство характерно для обмена веществ Капха. Общая тенденция к повышенной стимуляции парасимпатической нервной системы повышает способность тела переваривать пищу, но при этом приводит к медленно функционирующей, вялой пищеварительной системе. Так как пища медленнее перемещается в пищеварительной системе, она усваивается полнее. Вот почему люди типа Капха плотные и полные.

Для Капха характерна также повышенная инсулиновая реакция на углеводы, которая создает тенденцию к избыточному весу и потребность в пищевом рационе со сниженным содержанием углеводов. Диета с низким содержанием углеводов уменьшает стресс на поджелудочную железу.

ФАЗЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Фаза I – фаза Капха

Фаза Капха начинается в полости рта, где фермент слюнных желез амилаза начинает процесс. Затем пища перемещается в желудок, где покрывается плотной слизью (свойство Капха), защищающей ее от слишком мощного действия соляной кислоты и других ферментов, необходимых для расщепления пищи. На этой фазе пища разжижается (тоже свойство Капха) и приобретает более однородную консистенцию, необходимую для дальнейшего переваривания. Такие симптомы дисбаланса, как отсутствие аппетита, вялое или замедленное пищеварение и тошнота, являющиеся результатом потребления повышенного количества тяжелой, сладкой и маслянистой пищи, являются по природе своей симптомами, характерными для типа Капха.

Фаза II – фаза Питта

Питта, или вторая фаза пищеварения, происходит в тонком кишечнике. Здесь желчным пузырем вырабатывается желчь (Питта), а поджелудочная железа и стенки тонкого кишечника секретируют другие пищеварительные ферменты, такие, как протеаза, липаза и карбогидрилаза. Названные ферменты способствуют расщеплению (разрушению) химических связей белков, углеводов и жиров, содержащихся в пище. Это главная фаза пищеварения, во время которой в нашем организме продуцируются тепло (Питта) и энергия. Проблемы, происходящие в этой фазе, связаны с повышенным пищеварительным теплом, которое может приводить к изжоге, гастриту и язве. Острые и богатые специями блюда ухудшают указанные симптомы.

Фаза III – фаза Вата

Вата регулирует третью фазу пищеварения. Согласно аюрведе, толстый кишечник является местом локализации Вата. Здесь из пищи экстрагируются вода и другие элементы (Вата) и осуществляется их рециркуляция в кровеносной системе для очищения печенью. Отработанные остатки выводятся из тела естественным путем. С дисбалансом типа Вата обычно ассоциируются такие симптомы, как запоры и газообразование.

АМА, ТОКСИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Когда пищеварительный огонь горит недостаточно сильно, не обеспечивая необходимых процессов метаболизма в пищевой массе, какая-то часть пищи остается непереработанной, превращаясь в яд для тела. Согласно аюрведе, непереваренный «материал» (ама) может превращаться в токсины, приводя к дисфункции в метаболизме клеток. Каждая клетка имеет внутриклеточную жидкость, которой необходим обмен питательных веществ и жидкости для выживания клетки. Ама напоминает некую грязевую пленку, образующуюся внутри и вокруг клетки. При значительной аккумуляции подобной токсической нагрузки функция клетки замедляется и в конце концов блокируется. Аюрведа утверждает, что правильно переваренный яд не приводит к болезни, а пища самого высокого качества, но неправильно переваренная, превращается в яд, вызывающий болезнь.

При достаточном уровне агни в теле не происходит аккумуляция токсинов, чувства ясны и обострены и человеку вполне хватает энергии, чтобы изменить жизнь в положительном направлении. При нарушении агни люди страдают от вялости, тяжести, застоя и замутненности эмоций и восприятия.

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП ВАТА И МЕТАБОЛИЗМ БЕЛКОВ

Почему белковый обмен представляет проблему для людей типа Вата? Строго говоря, белки труднее всего расщепляются. Помните, что тип Вата отличает общая сниженная способность к перевариванию пищи. Среди людей типа Вата вегетарианцы встречаются чаще просто потому, что у них имеются проблемы с перевариванием белка – им не так легко дается потребление мяса. Поэтому когда у людей типа Вата наблюдается дисбаланс, для возврата в здоровое состояние им может потребоваться снижение потребления мяса (белка).

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП ПИТТА И МЕТАБОЛИЗМ ЖИРОВ

Согласно аюрведе, тип Питта имеет трудности с метаболизмом жиров. Печень вырабатывает желчь и накапливает ее в желчном пузыре, чтобы эмульгировать жиры (расщеплять их на более мелкие молекулы). У людей типа Питта организм вырабатывает избыточные количества желчи и пищеварительных ферментов, так что создается переизбыток тепла, что выражается в таких симптомах, как изжога, гастрит или колит. При дисбалансе людям типа Питта для возвращения в здоровое состояние может понадобиться снижение потребления жиров с целью уменьшения нагрузки на функцию выработки ферментов. Согласно аюрведической системе, типу Питта благоприятствует также сладкий вкус, так что можно предположить, что углеводы оказывают на людей этого типа не столь ухудшающее действие, как на Капха.

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП КАПХА И МЕТАБОЛИЗМ УГЛЕВОДОВ

Согласно аюрведе, тип Капха испытывает наибольшие трудности с перевариванием сахаров. Поджелудочная железа, которая считается органом Капха, контролирует процесс метаболизма сахаров путем секреции инсулина. Поэтому при дисбалансе людям телесного типа Капха необходимо для возвращения в здоровое состояние снизить потребление углеводов (сахаров, крахмалов и т. п.).

ПОТЕРЯ ВЕСА И КОНТРОЛЬ ВЕСА

С весом связаны две проблеммы

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА КАПХА

Нежелательный вес и неспособность похудеть часто указывают на телесный тип Капха или наличие дисбаланса Капха. Если у вас избыток веса, значит, существует вероятность того, что у вас такое состояние и вам необходимо следовать программе для этого типа – по крайней мере, в течение какого-то времени. Программа для

телесного типа Капха направлена на снижение тенденций Капха и повышение уровней Вата и Питта, что позволит вам избавиться от нежелательного веса и прийти в состояние равновесия. Индивид с тенденциями Вата-капха (Вк), набравший вес, должен следовать программе Капха для снижения эффекта Капха и повышения эффектов Вата и Питта. Индивид с тенденциями Питта-капха (Пк), набравший вес, тоже должен следовать программе Капха. Все эти рекомендации направлены на уменьшение дисбаланса Капха, являющегося основным фактором повышения веса.

Человек типа Капха набирает вес в результате питания и образа жизни, которые повышают тенденции Капха. Значительная часть решения проблемы избавления от лишнего веса состоит в понимании того, что повышенное потребление углеводов (даже таких полезных сложных углеводов, как коричневый рис) приводит к повышенной продукции инсулина и к появлению лишних килограммов. Опять же людям типа Капха свойственна повышенная инсулиновая реакция на углеводы, которая «настраивает» всю последовательность обмена веществ на отложение жира, а не на его сжигание.

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА ПИТТЛ

Человек типа Питта может поправляться в результате переизбытка жиров в пищевом рационе, поскольку для телесного типа Питта характерны затруднения с метаболизмом жиров, связанным с печенью и желчным пузырем. Подобное потребление жиров без полной их переработки несомненно влечет за собой появление лишнего веса.

Люди типа Питта могут извлечь значительную пользу из программы снижения веса для типа Капха, поскольку эта программа предусматривает сниженное потребление углеводов и жиров. После достижения оптимального уровня веса мы рекомендуем таким людям переходить к выполнению программы для телесного типа Питта.

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА ВАТА

Так как по самой природе типу Вата присуща легкость, такие люди гораздо реже набирают лишний вес, но иногда случается и такое. Вата-капха (Вк) может поправиться, но обычно людям этого типа гораздо легче похудеть, чем людям Питта или Капха, благодаря интенсивности метаболизма у типа Вата. Поскольку у Вата имеется проблема с белковым обменом и пищеварением в целом, им необходима программа, которая питала бы тело во всех отношениях.

Людям типа Вата рекомендуется следовать программе Вата, приведенной ниже.

ПРЕБЫВАНИЕ В СВОЕЙ ЗОНЕ

Пребывание в Зоне Капха

Повышение гликемического/сладкого индексов повышает Капха, поэтому следует снизить потребление сладких продуктов.

Повышение индекса охлаждения повышает Капха, поэтому следует увеличить потребление «горячих» продуктов. Повышение индекса влажности повышает Капха, поэтому следует снизить потребление влажных и увеличить потребление более сухих продуктов.

Повышение индекса тяжести повышает Капха, поэтому следует уменьшить потребление тяжелой пищи и есть побольше легких продуктов.

Пребывание в Зоне Питта

Повышение уровня острого вкуса повышает Питта, поэтому следует снизить потребление острых продуктов. Повышение теплового индекса повышает Питта, поэтому следует снизить потребление «горячих» продуктов. Повышение индекса тяжести повышает Питта, поэтому следует снизить потребление тяжелых продуктов и увеличить потребление более легких.

Повышение индекса влажности повышает Питта, поэтому следует уменьшить потребление влажной пищи и есть больше сухих продуктов.

Пребывание в Зоне Вата

Повышение уровня вяжущего вкуса повышает Вата, поэтому следует снизить потребление вяжущих продуктов. Повышение индекса охлаждения повышает Вата, поэтому следует снизить потребление холодных продуктов и повысить потребление теплых.

Повышение индекса легкости повышает Вата, поэтому следует снизить потребление легких продуктов и увеличить потребление более тяжелых.

Повышение индекса сухости повышает Вата, поэтому следует уменьшить потребление сухих продуктов и повысить потребление влажных.

ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ВАТА-ДОШИ

Эффект Вата имеет тенденцию к более интенсивному метаболизму и к катаболизму

(уменьшение и сокращение тканей тела). Предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Вата путем повышения эффектов Питта и Капха. Эти практики успокаивают нервную систему. Помните: людям типа Вата просто необходимо расслабляться. Медитация является великой вещью для людей типа Вата!

Часть I. Регулярные рутинные практики

людей не привыкли к соблюдению режима, и мало кто понимает, почему он имеет такую важность. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, является очень чувствительной и изменчивой, на нас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, а постоянный стресс будет приводить к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойства – то есть к эффекту Вата. Подвергшаяся стимуляции симпатическая нервная система должна возвращаться в состояние равновесия. Вата-доша задает ритм, в котором «танцуют» все остальные части нашего тела, поэтому в случае сверхстимуляции нам необходимо каким-то образом «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. Лучше всего каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Необходимо также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Желательно, чтобы каждое из этих событий происходило примерно в одно и то же время. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать баланс инсулина/глюкагона и уровень агни (пищеварительного огня). Физические упражнения нужно выполнять последовательно и ежедневно тоже примерно в одни и те же часы. Наша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности. Это не значит, что мы начинаем действовать как автоматы, это предполагает, что мы становимся более гибкими. Регулярность – то масло, которое смазывает скрипучее колесо Вата. Уравновешивание эффекта Вата также помогает уравновесить эффекты Питта и Капха в нашем организме, поскольку Вата есть движение и эффект Вата задействован во всех переменах. Следовательно, для уравновешивания эффекта Вата следует сделать упор на регулярность и ежедневность. Для оздоровления телесного типа Вата регулярность имеет первоочередную важность.

вычку.

-доша. Нагрейте воду и возьмите с собой на работу в термосе. Каждые полчаса делайте несколько глотков. Эта программа не окажет никакого действия, если вы будете выпивать по 3–4 чашки горячей воды по утрам и больше не пить горячую воду до вечера. Следует пить понемногу в течение всего дня, тогда вы достигнете желаемого эффекта.

ия. Следует тщательно разжевать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

я это звучит немного примитивно, все равно люди типа Вата просто не могут позволять себе мерзнуть и простужаться. Даже холодные напитки могут охладить организм и создать предпосылки для сильного пищеварительного огня.

Часть II. Рацион питания, понижающий Вата-дошу

Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. В аюрведических практиках принято готовить пищу непосредственно перед едой, чтобы она всегда была свежей. Естественно, полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью совершенно неприемлемы в такой практике. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела.

Вата-доша обладает естественной тенденцией к возрастанию. Когда она выходит из равновесия, нам требуется понизить эффект Вата в организме. Пищевой рацион, направленный на снижение Вата, снизит тенденцию Вата к накапливанию. Нам необходимо понизить холодные, сухие, легкие, быстрые, грубые и нерегулярные свойства Вата. В этом разделе содержится перечень рекомендуемых продуктов.

.

то забывают поесть. (А людям типа Питта трудно в это поверить!) Помните, что у людей типа Вата пищеварительная система отличается повышенной нерегулярностью функционирования, поэтому количество пищи, съеденное вами в один день, может не

так легко перевариться на следующий день.

дует уменьшить потребление сухих или легких фруктов (яблоки, груши, сухофрукты).

и человек телесного типа Вата может поесть салат или сырые овощи, но в целом приготовленные продукты легче перевариваются.

типа Вата существует больше проблем с перевариванием белка, чем у людей типа Питта или Капха, что приводит к непереваренным пищевым массам, газообразованию и отрыжке, то есть к эффекту Вата.

при условии тщательного пережевывания.

, читая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Кроме того, в такой обстановке мы недостаточно полно наслаждаемся пищей, потому что получаем удовольствие от чего-то еще или вообще перестаем обращать внимание на то, что едим. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

сняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или непереваренную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. Для людей типа Вата потребление мяса в любом случае может быть сопряжено с пищеварительными проблемами. Поскольку пищеварительная система типа Вата вообще имеет трудности с перевариванием пищи, особенно с перевариванием белка, многие люди телесного типа Вата совершенно естественно приходят к вегетарианству. Тем, кто продолжает есть мясо, рекомендуется снизить его потребление. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить для себя, стоит ли вам вообще отказаться от мяса или есть его иногда и в малых количествах. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

вную систему и активизирует функцию надпочечников. Образно можно сказать, что люди типа Вата и без того находятся на полпути к космосу. Потребление кофеина способно только ухудшить состояние Вата. Организм людей типа Капха способен лучше справляться с кофеином, но все равно это не самое лучшее, что нужно организму.

ерновыми, овощами и т. д. Гхи можно приобрести во многих магазинах натуральных продуктов или приготовить в домашних условиях. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблему с высоким уровнем липидов (высоким уровнем холестерина), следует ограничить потребление гхи.

лой специей, поэтому он очень хорошо подходит для типа Вата. Лучше всего есть свежий имбирь. Его можно использовать при приготовлении самых разных блюд. Можно также очистить имбирь, нарезать на ломтики и прокипятить на медленном огне в отфильтрованной воде. У вас получится согревающий, целительный имбирный чай.

20 % белков;
40 % углеводов;
40 % жиров.

Часть III. Забота о себе и своем теле

ого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения. Процедура должна быть регулярной. Физиология типа Вата имеет большую предрасположенность к запорам, чем физиология Питта или Капха, поэтому следует уделять особое внимание правильному опорожнению кишечника.

нию истощенной симпатической нервной системы при гиперстимулированной Вата-доша. Регулярная спокойная релаксация будет понижать стимуляцию симпатической нервной системы и повышать реакцию парасимпатической нервной системы, что позволяет телу питать и исцелять себя.

бед с собой или перекусывать в перерыве в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати и до четырнадцати часов дня. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют более поздним, а не начальным фазам пищеварения. Мы все время от времени едим поздно вечером, а потом

просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. Поэтому вечерняя еда должна быть более легкой, причем между приемом пищи и укладыванием в постель должно пройти не менее двух часов.

обность к быстрейшему восстановлению сил. После отдыха человек способен сделать больше с повышенной энергией и выносливостью. Люди типа Вата продолжают действовать, пока не свалятся от усталости. Если они будут отдыхать пару раз в день, у них уменьшится ощущение беспокойства и повысится ясность восприятия.

(китайская гимнастика). Избегайте пребывания на ветру и в холоде, вам необходимо оставаться в тепле. Одевайтесь потеплее, даже укутывайтесь, когда это возможно. Людям типа Вата хорошо подходят несложные ежедневные упражнения, не вызывающие одышки, избыточного потоотделения или сильной усталости. Ходьба хороша, езда на велосипеде великолепна, плавание может приносить прекрасный эффект, но всем этим следует заниматься с не очень большой интенсивностью и недолго. В конце каждого упражнения вы должны ощущать прилив энергии, а не истощение сил.

о или только ноги, руки и область живота. Эта процедура оказывает очень успокаивающее действие на физиологию типа Вата. После такого самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец. Эта процедура очень успешно понижает эффект Вата.

бе времени успокоиться перед сном, то не способны лечь спать в разумное время (между прочим, рекомендуется ложиться спать около десяти часов вечера). Если ложиться спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрым и отдохнувшим. Это важно для людей всех телесных типов, но особенно для типа Вата. Нервная система типа Вата самоисцеляется, если получает достаточно отдыха и сна. Поскольку тип Вата характеризуется тенденцией к нервному возбуждению, приводящему к истощению нервной системы, хороший ночной сон очень важен.

ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПИТТА-ДОШИ

Все предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Питта путем повышения эффекта Вата и/или эффекта Капха. Помните, что людям типа Питта необходимы прохлада и умеренность. Эффект Питта проявляет тенденцию к быстрому и интенсивному метаболизму с трансформацией (изменением тканей).

Часть I. Регулярные рутинные практики

изменчива, на нас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, а постоянный стресс будет приводить к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойству, то есть к эффекту Вата. Да, подобное может произойти с человеком типа Питта. Подвергшаяся стимуляции симпатическая нервная система должна возвращаться в состояние равновесия. Вата-доша задает ритм, в котором «танцуют» все остальные части нашего тела, поэтому в случае сверхстимуляции нам необходимо каким-то образом «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. На людей типа Питта, так же, как и на людей типа Вата, оказывает благотворное действие привычка каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Очень важно также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать баланс инсулина/глюкагона и уровень агни (пищеварительного огня). Физические упражнения нужно выполнять последовательно и тоже примерно в одни и те же часы ежедневно. Наша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить этот вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности. Уравновешивание эффекта Вата одновременно помогает уравновесить эффекты Питта и Капха в нашем организме. Людям всех телесных типов необходимо следить за тем, чтобы эффект Вата не повышался слишком сильно. Закрепление регулярности рекомендуется начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку.

холодные месяцы года несколько глотков горячей воды каждые полчаса способны помочь легко дезинтоксицировать организм. Нагрейте воду и возьмите с собой в термосе на работу или на прогулку. Однако не следует чрезмерно перегревать организм. Людям типа Питта рекомендуется такой режим только с целью избавления организма от токсинов.

ия (у людей всех телесных типов). Следует тщательно разжевать семена,

немного подержать их во рту, а затем проглотить.
вания – это касается как температуры, так и эмоций. Хотя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Питта просто не могут позволять себе перегреваться.
гда люди превышают допустимые пределы, перегружая свой организм сверх его способности к самовосстановлению. Страстная (огненная) внутренняя природа Питта делает людей этого телесного типа стремительными, склонными к соперничеству и агрессивными. Огонь согревает, но он может и обжигать, и даже уничтожать. Необходимо уравновешивание огненной энергии, которое позволит вам много сделать и многого достичь и при этом не нанести вреда собственному организму. Необходима осознанная потребность сбалансировать свои склонности трудоголика, понимание важности вовремя остановиться, оценить результаты своих трудов, насладиться ими. Люди телесных типов Вата и Питта способны «перегореть» от чрезмерных нагрузок – поэтому охлаждение просто необходимо.
ендуется также пить много жидкости (воды).

Часть II. Рацион питания, понижающий Питтл-дошу
В пищевой рацион для телесного типа Питта должны входить более прохладные продукты, способные противодействовать горячим свойствам Питта-доши. Перечень предлагаемых продуктов приводится ниже в этом разделе. Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансирвоанной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. Пища должна приготавливаться непосредственно перед каждой едой. Полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью являются совершенно неприемлемыми в аюрведической практике питания. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно.
Людям типа Питта бывает необходимо понизить уровень Питта-доши в организме, когда она «переполняет чашу» и выходит из равновесия. Указанные ниже продукты помогут понизить естественную тенденцию Питта к накапливанию. Следует как можно точнее соблюдать эти рекомендации. Необходимо понимать, что пища, которую мы едим, оказывает прямое воздействие на наше здоровье. Рацион питания для людей типа Питта направлен на снижение Питта-эффекта (уменьшение горячих, острых, влажных, подвижных, текучих свойств) и одновременно повышает эффекты Вата и Капха. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела.
а и Капха.

шими объемами пищи. Подобно людям типа Вата, люди телесного типа Питта должны принимать пищу на регулярной основе.
ные продукты богаты жирами, поэтому проблемы физиологии типа Питта с перевариванием жиров могут нарастать. Умеренность является главным принципом и ключом к успеху.

слу. Более благоприятными для людей типа Питта считаются оливковое, подсолнечное и кокосовое масла.

т Питта.
Следует уменьшить потребление кислых фруктов (грейпфруты, оливки и папайя), так как они повышают эффект Питта.
мой Питта.

х, фасоль золотистая (Phaseolus aureus), соевые бобы и фасоль обыкновенная.
с съедобный, салат (латук), картофель и сладкий картофель (батат). Избегайте потребления горького перца, томатов, лука, чеснока, редиса, шпината, моркови и свеклы, так как они имеют тенденцию повышать эффект Питта.
мян сельдерея, имбиря, соли, пажитника сенного и семян горчицы, поскольку они имеют тенденцию к повышению эффекта Питта.

й диеты.

х количествах. Это масло можно тонким слоем намазывать на хлеб, есть с

зерновыми или овощами вместо маргарина или сливочного масла. Гхи можно приобрести во многих магазинах натуральных продуктов или приготовить в домашних условиях. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблемы с метаболизмом жиров, высоким уровнем холестерина или высоким уровнем триглицеридов, следует ограничить потребление гхи.

бъясняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или непереваренную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. Люди типа Питта могут не испытывать таких проблем с перевариванием мяса, какие наблюдаются у людей типа Вата, за исключением случаев, когда в организме уже наблюдается нарушение функций пищеварительной системы. В случае дисбаланса Питта могут возникнуть большие трудности с перевариванием мяса из-за жиров. Хотя мясо богато белком, оно может также содержать большое количество жира; поэтому имеет смысл снизить потребление мяса в целом. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить, продолжать ли вам есть мясо вообще или есть его иногда и в малых количествах. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

тая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Кроме того, в такой обстановке мы недостаточно полно наслаждаемся пищей, потому что получаем удовольствие от чего-то еще или вообще перестаем обращать внимание на то, что едим. Человек типа Питта более склонен предаваться занятиям, включающим соревновательный элемент, что не способствует пищеварению. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

30 % белков;
50 % углеводов;
20 % жиров.

Часть III. Забота о себе и своем теле

феин (например, пьющий кофе), способен довести свою и без того горячую, агрессивную природу до точки кипения. Если у вас проявляются признаки дисбаланса Питта, включая злость и раздражительность, подумайте о том, чтобы уменьшить потребление таких стимулирующих веществ, как кофе, шоколад, чай и табак. Ваши родные и знакомые тоже выиграют от этого.

орого начинается процесс опорожнения). Однако даже у людей телесного типа Питта иногда проявляется тенденция к запорам, свойственная для физиологии типа Вата. В таких случаях можно стимулировать регулярную работу кишечника, начиная день с выпивания стакана теплой воды.

рактики способствуют успокоению взбудораженной симпатической нервной системы в условиях сверхстимуляции Питта – вата. Регулярная спокойная релаксация будет понижать стимуляцию симпатической нервной системы и повышать реакцию парасимпатической нервной системы, что позволит телу питать и исцелять себя. Для людей типа Питта сдерживание агрессивных тенденций имеет основополагающее значение. Спокойное отношение к жизни улучшает ментальное и эмоциональное здоровье человека.

бед с собой или перекусывать в перерыве в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати до четырнадцати часов. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют заключительным, а не начальным фазам пищеварения. Все мы время от времени едим поздно вечером, а утром просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. В отличие от типа Вата, люди телесного типа Питта, как правило, к моменту трапезы испытывают сильный голод. Даже плотно поев в обед, люди типа Питта будут непрочь как следует покушать вечером. Однако вечерняя еда должна быть более легкой, причем между приемом пищи и укладыванием в постель должно пройти не менее двух часов.

людям типа Вата, люди типа Питта сохраняют активность, пока не превысят допустимый уровень, лишив тело возможности к успешному восстановлению сил. Если они отдыхают пару раз в день, то будут меньше утомляться и у них повысится

ясность восприятия.

ия и заниматься спортом регулярно, на открытом воздухе, в любую погоду; однако людям типа Питта противопоказано перегревание. Физическая нагрузка должна быть умеренной. После выполнения упражнений человек должен чувствовать себя зарядившимся энергией, бодрым, а не выдохшимся. Людям телесного типа Питта необходимы физические упражнения, но им не рекомендуется переусердствовать. Ходьба оказывает благоприятное действие на людей всех трех телесных типов, езда на велосипеде и плавание тоже оказывают прекрасный эффект. Всеми этими видами упражнений можно заниматься с достаточно высокой интенсивностью. На людей типа Питта хороший эффект оказывают регулярные аэробические упражнения и/или поднятие тяжестей. Физический труд с нагрузкой от умеренной до высокой тоже приносит типу Питта хорошие результаты, если человек не изнуряет себя трудом. Огненное качество Питта-доши может побуждать вас делать слишком много, перегружать собственный организм без всякой на то причины. Людям типа Питта необходимо находиться в движении и поддерживать себя в хорошей форме, однако перегрузки способны только ослабить их.

ги, руки и область живота. Эта процедура оказывает очень успокаивающее действие на компонент Вата в вашем организме. После такого самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец. Эта процедура с использованием охлаждающего кокосового масла помогает уравновесить эффект Питта.

ной» активности. Если тенденция людей типа Вата к безостановочной деятельности является, возможно, менее целенаправленной (например, уборка в уже убранной комнате), то людей типа Питта отличает большая агрессивность (им может прийти в голову идея захватить собственный город!). Раздраженному и взвинченному человеку типа Питта требуется время для постепенного успокоения, нужно удобное местечко для отдыха и релаксации, где можно чувствовать себя комфортно и спокойно. Как и для типа Вата, медитация может явиться наиболее полезной практикой.

ут остановиться. Поскольку они не дают себе времени успокоиться перед сном, они не способны лечь спать в разумное время (то есть около десяти часов вечера). Нервная система восстанавливается во время отдыха и сна; наша пищеварительная система завершает процесс пищеварения в ночные часы, когда мы спим. Если ложиться спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрыми и отдохнувшими. Это правило важно для людей типа Питта, а также для прочих телесных типов.

ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ КАПХА-ДОШИ

Тип Капха имеет тенденцию к замедленному и более вялому метаболизму и к анаболизму (наращивание тканей тела). Предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Капха путем повышения эффекта Вата и/или эффекта Питта. Эти практики в целом оказывают согревающий и стимулирующий эффект на пищеварительную систему. Помните, что людям типа Капха необходимы тепло и стимуляция, чтобы активизировать несколько вялую систему.

Часть I. Регулярные рутинные практики

а Вата (которые имеются у людей всех типов) в своем организме. Уравновешивание тенденций Вата одновременно помогает привести в состояние равновесия Питта – и Капха-части вашей натуры. Человеку типа Капха необходимо соблюдать регулярный режим, одновременно заботясь о своей Капха-природе. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, очень чувствительна и изменчива, на вас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, приводя к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойства – то есть к эффекту Вата, действие которого может испытывать на себе человек типа Капха. Хотя тип Капха менее подвержен гиперстимуляции, вам все равно может иногда потребоваться несколько «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. Лучше всего каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Необходимо также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Желательно, чтобы каждое из этих событий происходило также примерно в одно и то же время. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать уровень пищеварительного тепла и баланс инсулина/глюкагона. Физические упражнения (да, людям типа Капха необходимы физические упражнения!) нужно выполнять последовательно и тоже примерно в одни и те же часы ежедневно. Следует начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку. Ваша внутренняя природа сумеет по

достоинству оценить этот вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности.

, что оказывает благоприятный эффект на организм. У людей типа Капха повышение тепла (нагревание) помогает снизить токсическую нагрузку на организм. Нагрейте воду и возьмите с собой в термосе, отправляясь на работу или на прогулку. Каждые полчаса делайте несколько глотков. Эта программа не окажет никакого действия, если вы будете выпивать по 3–4 чашки горячей воды по утрам и больше не пить горячую воду до вечера. Следует пить понемногу в течение всего дня, тогда вы достигнете желаемого эффекта.

ельно разжевать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

отя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Капха просто не могут позволить себе переохлаждаться. Они и без того склонны к некоторой медлительности.

Часть II. Рацион питания, понижающий Капха-дошу

Пищевой рацион для типа Капха снижает эффект Капха (тяжелые, холодные, вялые, влажные, устойчивые, прилипчивые свойства) и одновременно повышает эффекты Вата и Питта. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела. Возможно, в этом случае мы начнем понимать, что природа потребляемых нами продуктов оказывает непосредственное воздействие на наше здоровье.

Люди типа Капха могут потреблять жидкости или жидкую пищу так часто, как пожелают. Они могут следовать жидкой диете один раз в неделю или раз в месяц. Жидкая диета снижает давление (нагрузку) на пищеварительную систему и способствует лучшему усвоению пищи. Женщины могут побыть на жидкой диете в первый день менструации. Жидная диета не равнозначна голоданию; можно есть разные продукты, но в жидком виде. Так как жидкая диета в основном используется для очищения организма, лучше всего использовать свежие и цельные продукты. Чаще всего в такие дни едят супы, пьют свежеотжатые фруктовые и овощные соки из моркови или свеклы, травяные чаи или горячую воду с лимоном; однако вы можете по выбору внести в список что-нибудь еще.

В пищевой рацион для людей типа Капха входят более теплые продукты, противодействующие холодным качествам Капха-доши. Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. В аюрведических практиках принято готовить пищу непосредственно перед едой, чтобы она всегда была свежей. Естественно, полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью совершенно неприемлемы в такой практике. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно.

Продукты, перечисленные в приведенном ниже перечне, сп особствуют понижению$7

обладают самым плотным телосложением, аппетит тоже должен быть самым высоким; тем не менее в этой категории пальма первенства принадлежит типу Питта. Люди типа Капха более плотные и полные, потому что имеют очень эффективную систему пищеварения. Человек типа Вата может есть больше, чем Капха, и не поправляться. А если вы Капха, то, образно выражаясь, вы не можете просто посмотреть на еду и не поправиться. Люди типа Капха интуитивно ощущают разницу в метаболизме. Все это связано с преобладанием эндодермальной ткани (образующей выстилку желудочно-кишечной системы) и гормональной реакцией на углеводы. Если люди типа Вата и Питта должны есть регулярно, люди типа Капха могут позволить себе иногда пропустить прием пищи, причем, возможно, не один, а даже пару раз.

ы жирами и молочным сахаром (лактозой), поэтому они повышают проблемы Капха с метаболизмом жиров и сахаров. Рекомендуется потреблять минимальное количество молочных продуктов.

ффекта Питта и снижению эффекта Капха.

аже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Людям типа Капха более свойственно обедать перед телевизором, что отвлекает человека от вкуса пищи – а это то, от чего люди типа Капха способны получать реальное наслаждение. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами, и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

ся тем, что непереваренное мясо создает «ама», или непереваренную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. На людей типа Капха потребление мяса может оказывать вредное воздействие, поскольку их пищеварение, хотя и эффективное, является более медленным и вялым. Хотя мясо богато белком, оно может также содержать большое количество жира. В более медленной пищеварительной системе Капха жиры усваиваются более эффективно, что приводит к прибавлению веса, который неблагоприятен для несбалансированной Капха-доша. Поэтому людям типа Капха, так же, как людям типа Вата и Питта, лучше всего уменьшить потребление мясных продуктов. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить для себя, будете ли вы есть мясо изредка и в меньших количествах или совсем от него откажетесь. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

ерновыми, овощами и т. д. Гхи можно приготовить дома или купить в магазинах натуральных продуктов. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблему с метаболизмом жиров, высоким уровнем холестерина или триглицеридов, следует ограничить потребление гхи.

30 % белков;
40 % углеводов;
30 % жиров.

Часть III. Забота о себе и своем теле

е стимуляторы не считаются хорошими для организма, их действие на систему типа Капха оказывается не столь разрушительным. Люди типа Капха могут иногда позволить себе кофеин. Это прибавляет им энергии. Однако регулярное потребление стимуляторов нежелательно.

ие мышц толстого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения. Следует пить воду регулярно, так как физиология типа Капха отличается более медленными и вяло протекающими процессами пищеварения и выведения шлаков.

ервозность и беспокойство (эффект Вата), необходимы релаксация и покой. Регулярная спокойная релаксация будет стимулировать парасимпатическую нервную систему, что позволит телу питать и исцелять себя. Это необходимо даже людям типа Капха. Спокойное отношение к происходящему улучшает ментальное и эмоциональное здоровье человека.

бед с собой или перекусывать в перерыв в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати до четырнадцати часов дня. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют завершающим, а не начальным фазам пищеварения. Все мы время от времени едим поздно вечером, а утром просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. Следовательно, вечером можно съесть что-то более легкое. У людей типа Капха ужин должен быть очень легким. Между последним приемом пищи и укладыванием в постель должно проходить не менее двух часов.

торые способны стимулировать их. У людей типа Капха дисбаланс может обусловливаться тем, что они не в состоянии сдвинуть себя с места, встать с дивана и окунуться в жизнь. Энергия Капха очень земная, очень устойчивая. Внутренняя природа Капха спокойная и мирная. Спокойствие – хорошо, но застой – отнюдь нет. Наверное, пульт дистанционного управления телевизором был изобретен человеком типа Капха. Чтобы уравновесить вяловатую энергию Капха-доши, необходимо пробудить компоненты Питта и Вата в натуре Капха. Получив побудительный толчок, люди типа Капха способны действовать более неутомимо и

достигать большего, чем люди типов Вата и Питта.

т пределы организма к правильному восстановлению, люди типа Капха понимают прелесть небольшой передышки. Отдыхая пару раз в день, люди типа Капха будут меньше утомляться, и у них повысится ясность восприятия.

мое главное – найти тот тип физических упражнений, который будет вам по вкусу. Упражнения следует выполнять часто. Они оказывают очень стимулирующий эффект.

ассировать (с использованием масла) все тело или только ноги, руки и область живота. Для людей типа Капха использование масла не обязательно, но они тоже могут выиграть от более спокойного, глубокого сна в результате глубокой релаксации в ходе массажа. После самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец.

склонны к безостановочному движению, а активность Питта имеет более целенаправленный характер, Капха могут посчитать, что раз уж они проявляют активность, что случается не так часто, можно для разнообразия продолжать действовать. Поэтому в конце дня людям типа Капха тоже может потребоваться время, чтобы «остановить завод».

а тоже могут приходить в возбуждение и продолжать действовать без остановки, поэтому им также может потребоваться время для успокоения перед сном. Спать рекомендуется ложиться около десяти часов вечера. Это лучшее время. Если ложиться спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрым и отдохнувшим. Это правило важно для людей любого телесного типа. Во время сна нервная система исцеляется, а пищеварительная система завершает переваривание поглощенной пищи.

от почему людям типа Капха следует очень точно придерживаться рекомендаций по правильному питанию, чтобы понизить эффект Капха в теле. Полезно уменьшить потребление сладостей, поскольку сладкое повышает эффект Капха и вес тела. Слишком большое потребление сладкого может привести к развитию диабета – болезни Капха.

6. НЕТИ

ЧТО ТАКОЕ НЕТИ-ПОТ?

Вы когда-нибудь страдали от неспособности вдыхать полной грудью через нос и мечтали о том, чтобы был простой способ просто налить воду в ноздри и сразу открыть их? Возможно, вы уже пытались промывать нос соленой водой, используя небольшие пипетки, купленные в аптеке, но поняли, что это недостаточно сильное средство для достижения желаемого эффекта.

Вы должны знать, что существует способ, проверенный временем, для эффективного очищения носовых пазух. Такой способ заключается в использовании маленького чайника (сосуда) с водой, называемого нети-пот. Больше вам не нужно быть жертвой закупорки носовых пазух или любой другой причины ухудшения функций пазух, не нужно полагаться на противозастойные лекарства, которые очень часто имеют побочные эффекты, помимо лечения закупорки носовых пазух.

Нети-пот – это небольшой сосуд для воды, специально сделанный для очищения носовых проходов, поэтому можно назвать его действие как «промывание носа». Вы просто набираете в чайник теплую воду, добавляете немного соли и вставляете носик чайника в ноздрю. Вы можете выливать в ноздрю столько воды, сколько вам хочется или сколько вам нужно.

Техника нети-пот берет начало в традиционной индийской йоге и аюрведе и в тысячелетних традициях здоровья и знаний. Термин «нети», первоначальное значение которого («вести, направлять») относится к воде, направляющей или вбирающей нашу энергию через носовые проходы, открывая их. Нети-пот давно использовали в помощь практике йоги, особенно для облегчения глубокого дыхания.

Однако нети-пот является всего лишь простым секретом здоровья. Сегодня его рекомендуют многие современные доктора и натуропаты. Это простой и проверенный временем сосуд личной гигиены, который каждый может использовать для своей пользы. В настоящий момент нети-пот можно увидеть не только в центрах практики йоги, но и в магазинах природного питания и гомеопатии.

Нети-пот обычно изготавливают из керамики, хотя традиционно сосуды были металлическими. Сосуд нети-пот похож на кувшин для полива цветов, емкость его составляет не больше стакана воды, также есть небольшой носик для комфортного введения в ноздрю, чтобы промыть ее.

Нети-пот является удобным прибором, которым каждый может пользоваться, даже находясь в путешествии. Большинство людей предпочитают брать один нети-пот в путешествия, а другим пользоваться дома.

Можно сказать, что промывание носовых пазух с помощью сосуда нети-пот имеет такое же б ольшое значение, как и пользование зуб ной щеткой для очищения полости рта. Оно должно стать частью личной гигиены. После того как вы начнете пользоваться этим методом регулярно, вам покажется, что обычная процедура по утрам будет незаконченной без очищения посредством нети-пот.

Выведение токсинов, похудение и омоложение организма

Технику нети-пот ежедневно используют люди, изучающие и практикующие йогу как часть образа жизни согласно учениям йоги. Каждый, кто хочет получить пользу от применения асан в йоге, практики дыхания или медитации, может попробовать обучение по ходу более подробного описания техники в следующих главах книги. Но польза от практики нети-пот во многом больше, чем от йоги.

Очень немногие из нас не страдают от сезонной закупорки носовых пазух, выделений или головных болей, которые могут быть легко вылечены с помощью техники нети-пот. Также очень полезно использовать нети-пот в лечении простуд, инфекций, астмы и других легочных болезней, хотя в данных случаях необходима большая осторожность.

Польза от применения техники нети-пот заключается в очищении от слизи всего тела, начиная с промывания ноздрей и пазух, которые часто служат заслонкой, задерживающей слизь в теле. Также польза заключается в побуждении всех процессов в организме на избавление от слизи, улучшая тем самым условия для прохождения воздуха и энергии через циркулирующую и нервную системы, которые, в свою очередь, будут благоприятно воздействовать на пищеварение и на все другие процессы жизнедеятельности. Для каждого человека, страдающего от избыточной слизи или закупорки лимфатических узлов, нети-пот является существенной помощью улучшения здоровья.

Благодаря уменьшению слизи в организме и действиям, направленным на облегчение дыхания, технику нети-пот можно сделать основной частью терапии выведения токсинов любого вида. Она дает не только хорошие результаты, но ее легче выполнять, чем процедуру очищения толстой кишки, очищение печени и другие методы выведения токсинов, которые пользуются популярностью на сегодняшний день. Эту технику можно проводить совместно с другими методами выведения токсинов из организма. Также не следует забывать о промывании пазух головы, когда мы прочищаем другие органы и системы своего тела, например, пищеварительный тракт.

Как средство улучшения жизнедеятельности и циркуляции воздуха, использование техники нети-пот может быть отличным средством для похудения. Если наши пазухи забиты или их функции ослаблены, вся наша энергия, циркуляция и пищеварение могут тоже ослабеть. Результатом ослабления может стать скопление лишнего веса или токсинов в организме. Процедура нети-пот окажет помощь в использовании любого способа похудения, как хорошее дополнение к диетам любого типа.

В условиях улучшения нашей жизнедеятельности процедура нети-пот хорошо подходит тем, кто хочет улучшить свои умственные и физические функции в целом. Если мы прекращаем дышать через рот, когда максимально напрягаемся физически, это первый знак того, что наши носовые пазухи нуждаются в чистке и укреплении. Нети-пот внесет большой вклад в улучшение умственной, художественной или творческой работы. Обеспечит свежим воздухом и пространством для мозговой и умственной деятельности, давая новую энергию, необходимую для работы.

Как средство улучшения нашей жизнедеятельности и дыхательной способности нети-пот является важным средством для продления жизни. Это мощная помощь для омолаживающих терапий, при которых требуется обновленная жизненная энергия. Не следует недооценивать важность техники в борьбе с возрастными изменениями. Мы способствуем долголетию, как только познаем с помощью нети-пот исцеляющую энергию жизни.

Кроме промывания носовых пазух, нети-пот поможет нам справиться даже с психологическими блокадами, которые отравляют жизнь. Эмоциональные нарушения в

проявлении страха, злости, беспокойства, раздражительности или депрессий очень часто связаны с плохой дыхательной системой и пониженной функциональностью ноздрей. Очищение пазух с помощью нети-пот улучшит психическое здоровье и даст некоторое дыхательное пространство, чтобы справляться с эмоциональными переживаниями в жизни!

Одной из проблем в улучшении здоровья является то, что на сегодняшний день мы очень часто полагаемся на лекарственные предписания или клинические процедуры, а не делаем того, что можем сделать в пользу своего здоровья ежедневно. Техника нети-пот является одним из способов, который может помочь нам быть более независимыми и способными контролировать наше собственное здоровье. В то время как технику нети-пот нельзя заменить доктором или необходимым лекарством, она поможет избежать вреда от ненужных лекарств и процедур. Определенно нужно прилагать небольшие усилия в практике нети-пот, но, в отличие от лекарств и более сложных медицинских процедур, эта техника безопасна, ее легко выполнять, и она не имеет никаких ощутимых побочных эффектов.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕТИ-ПОТ

Нети-пот очень прост в использовании. Нужно всего лишь несколько тренировок, чтобы привыкнуть и научиться пользоваться им. Так как многие из нас не вливали воду через ноздри раньше, нети-пот будет новым упражнением и может потребоваться небольшая практика. Некоторым покажется это трудным с самого начала. Однако если у вас есть немного терпения, вскоре вы сможете использовать нети-пот так же просто, как завязываете шнурки.

Любой первоначальный дискомфорт можно будет преодолеть, неприятные ощущения при промывании ноздрей исчезнут, и вы почувствуете ясность ума и прилив энергии.

Лучше всего практиковать использование нети-пот как минимум неделю, по утрам, пока вы не решите, стоит ли вам продолжать практику или нет.

Если вы страдали раньше закупоркой пазух, возможно, для вас будет труднее очистить их таким способом, более того, для начала нужно использовать воду, чтобы расширить носовые проходы. Тем не менее, как только вам удастся впервые пропустить воду через ноздри и почувствовать облегчение, вы загоритесь желанием использовать нети-пот.

Процесс промывания носа обычно длится около пяти минут, как только вы научитесь правильно делать очищение. Это не займет у вас много времени, особенно если задуматься о пользе, которую приносит использование техники нети-пот.

Размер и формл сосуда нети-пот

Нети-пот выполнены из разных материалов, сосуды бывают раз личных размеров и форм. В Индии их делают из железа или меди. Обычно они большого размера. Вмещают одну или две чашки. Некоторые рассчитаны на промывание сразу обеих ноздрей.

На сегодняшний день нети-пот изготовляют из керамики, они небольшого размера и вмещают одну чашку воды или меньше, что достаточно для промывания одной ноздри. Некоторые керамические нети-пот напоминают по форме «лампу Алладина», емкость таких кувшинов немного ниже. У них есть длинный носик для легкого использования и комфортного введения в нос. Нети-пот другого типа напоминают по форме заварочный чайник с носиком. У них большая емкость, воду трудней разлить, и их легче мыть, чем другие сосуды. Убедитесь, что вы выбрали нети-пот, который идеально подходит вам.

Вода для нети-пот

Для нети-пот обычно используется теплая вода с растворенной солью.

Теплая вода способствует открытию слизистых мембран, которые имеют температуру тела. Хотя раствор воды для нети-пот должен быть теплым, следите, чтобы вода не была слишком горячей, во избежание ожогов.

Вы можете проверить сначала температуру воды пальцем. Ноздри чувствительнее к температуре, чем пальцы, так что, если вода горячая для рук, определенно дискомфортно будет пропускать ее через нос.

Хлорированная вода из водопроводного крана может вызвать раздражение у многих людей. Поэтому пользуйтесь фильтрованной водой, расфасованной по бутылкам либо дистиллированной.

Время от времени нужно использовать холодную воду, особенно в условиях воспаления, хотя это не слишком приятно. Теплую воду можно использовать для

лечения головных болей или закупорки пазух, так как она способствует их открытию. Но будьте осторожны, проверяйте температуру воды, чтобы исключить ожоги носовой полости.

Начинающим рекомендуется сначала использовать чуть теплую воду. Прохладная или теплая вода используется для терапевтических целей, о которых мы поговорим позже.

Использование соли в нети-пот

Человеческое тело состоит не просто из чистой воды, а из раствора воды с различными питательными веществами, витаминами, минералами и ферментами.

Основная плазма в теле состоит из немного маслянистой или вязкой жидкости, также содержащей перечисленные вещества. Слизистые мембраны в организме тоже состоят из жидкости, но имеют желатиновый состав.

Это означает, что если мы просто выльем сильным напором воду на мембраны, наш слизистый слой, то вызовем раздражение на тканевой основе. Но с носом дела обстоят по-другому. Если мы просто пропустим воду через нос, можно повредить мембрану. Также может появиться боль, так как в носу много нервных окончаний, в то время как у мембран других органов их нет.

Главным веществом в природе, которое помогает нам защищать мембранный слой, является соль, функционирующая в организме как вещество, поддерживающее определенный уровень окиси гидрата. Наша основная плазма сама по себе является предметом эволюции океанской воды, которая в природе соленая. Таким образом, необходимо использовать небольшое количество соли для защиты носовых проходов.

В медицине аюрведы соль также используется в растворе для клизм с целью защиты мембранного слоя.

Нейодированная столовая соль подходит для этих целей лучше всего. Йодированная соль – вызовет раздражение. Морская соль намного сильней столовой соли, но иногда вызывает раздражение, хотя многие люди используют именно ее.

Приготовление раствора для нети-пот

Возьмите окло 1/4 чайной ложки нейодированной столовой соли и размешайте примерно в одном стакане теплой воды, пока соль полностью не растворится. Вылейте приблизительно половину чашки раствора в нети-пот, этого будет достаточно для промывания одной ноздри.

Отмечу, что некоторым людям нравится добавлять соль и подогревать воду прямо в сосуде. В этом случае используйте примерно 1/8 чайной ложки соли – в зависимости от того, какова емкость нети-пот. Убедитесь, растворилась ли соль окончательно, чтобы не вызвать раздражение носовой полости.

Однако это всего лишь примерные коэффициенты, вы можете добавлять количество соли по своему желанию, если не испытываете дискомфорта. Можно добавить больше соли, если ноздри сухие. В качестве альтернативы можно использовать меньше соли, если вы испытываете дискомфорт.

Основная процедура

Принятие удобной позы

слизи можно считать нормальным. Обычно количество выделяемой слизи увеличивается при регулярном использовании нети-пот.

Промывание другой ноздри

Окончание процедуры

вой платок или бумажную салфетку.

м и с силой для того, чтобы вышла вода. Позвольте воде делать свою «работу».

Повтор процедуры

тите, что каждый раз, когда вы льете воду в нос, она проникает дальше и дальше, пока не удастся разбить закупорку.

паузу и использовать нети-пот в течение дня.

Уход за нети-пот

Самым важным фактором в уходе за нети-пот является хранение его чистым и сухим. Иногда небольшое количество слизи попадает в нети-пот и может оставаться внутри сосуда, там, где вы не видете. Регулярно промывайте ваш нети-пот горячей

водой и мылом. Удостоверьтесь, что смываете мыло до конца, так как оно может раздражать ноздри. Керамические нети-пот в виде заварочного чайника прочнее, чем другие типы сосудов, и их можно класть в посудомоечную машину, для обеспечения действительно качественного мытья.

Необходимо промывать нети-пот горячей водой каждый раз после использования. Сделав процедуру, убедитесь, что на раковине и вокруг нее нет слизи.

Как любое другое средство личной гигиены, например, зубную щетку, не давайте свой нети-пот другим людям.

Если вы отправляетесь в путешествие, убедитесь, что он хорошо упакован. Керамические сосуды могут разбиться. Даже дома держите нети-пот в таких местах, где нельзя случайно смахнуть его на пол!

Предосторожности использования нети-пот

Хотя нети-пот является безопасным прибором, существует несколько предосторожностей и противопоказаний в использовании этого сосуда.

.

Когда использовать нети-пот

Самое лучшее время для проведения процедуры – раннее утро сразу после пробуждения. Процедура нети-пот должна стать частью утреннего туалета, как чистка зубов и очищение языка. Так как вы спали и тело находилось в лежачем положении, слизь собирается в головной области, в результате чего возникают закупорки. Важно очистить их сразу же утром, чтобы вы получили необходимый заряд энергии на весь день.

Также полезно использовать нети-пот перед сном, чтобы удостовериться, что носовые проходы открыты для оптимального дыхания во время сна. Вечерняя процедура предотвратит храпение, дыхание ртом и поможет уснуть глубоким, расслабляющим сном.

Однако нети-пот можно использовать в любое время суток, когда ощущаются закупорки в головной области и если хочется дышать более свободно. Даже при отсутствии любого физического дискомфорта нети-пот является полезной процедурой, помогающей человеку получить более ясный ум.

НЕТИ, ЙОГА И АЮРВЕДА

Наверное, нети-пот является самым важным прибором, применяющимся в классической традиции йоги. Это главный очищающий метод, применяемый непосредственно в практике пранаяма, или дыхательных упражнений йоги. В пранаяма делается акцент на глубоком дыхании, при котором необходимы незабитые ноздри, иначе упражнения не будут настолько эффективными. По этой причине многие практикующие йогу ежедневно промывают носовую полость перед началом любых упражнений. К тому же промывание ноздрей с помощью нети-пот способствует эффективности асан, медитации и многих других упражнений йоги, где необходима хорошая циркуляция воздуха.

В медицине аюрведы есть целый ряд лечебных процедур, цель которых заключается в лечении носа, пазух и близлежащих областей головы и горла. Это так называемые «носовые» процедуры, или «то, что связано с носом», или «наса» на санскрите. Мы можем сравнить эти процедуры с процедурами для ушей, носа и горла в современной медицине, но такие терапии также используются совместно с другими методами лечения как сознания, так и тела.

Нети-пот является важным прибором носовых процедур. Другие носовые методы заключаются в закапывании медицинских масел в нос и прилегающие области, массаж головы. Можно добавить другие носовые процедуры и сочетать их с нети-пот.

Нети-пот и доши

Каждая из трех дош: Вата, Питта и Капха – могут получить свою пользу от носовых и нети-про-цедур.

Нети-пот и лечение Капхи

Капха представляет собой слизь, накапливающуюся в верхней части тела, начиная с желудка, где образовывается ее большая часть, согласно учению аюрведы, затем переходит в легкие и полностью заполняет их, потом оседает в головной области.

Благодаря тому, что носовые и нети-процедуры выводят слизь, они являются основными методами для лечения расстройств Капхи и удаления ее избытков. Эти процедуры подходят для лечения всех типов заболеваний Капхи, и их следует включить во внутреннюю часть здорового образа жизни. Для получения энергии и жизненной силы следует проводить носовые и нети-процедуры на регулярной основе. Это особенно важно учитывать, когда налицо все знаки присутствия большого количества слизи в теле, которые выражаются в зуде лимфатических узлов, отхаркивании слизи, запорах и нехватке энергии.

К заболеваниям Капха относятся простуды, грипп, аллергия, астма и другие заболевания с повышенным выделением слизи. Они могут перерасти в артриты, диабет и заболевание коронарных сосудов сердца. Другое благоприятное условие, при котором образуется слизь, – это тучность организма. Избыток Капхи приводит к избытку образования кожного покрова, особенно нужно отметить сальные выделения или жирную кожу.

Высокое содержание слизи в голове притупляет умственные способности, органы чувств и понижает нашу способность к концентрации. Это приводит к тому, что мы проводим больше времени сидя, понижается наша общая функциональная активность, мы больше спим, что, в свою очередь, еще больше увеличивает уровень слизи.

Для стимуляции движения и выведения избыточной Капха-доши необходимо проводить носовые и нети-процедуры, помогающие при любых закупорках.

Нети-пот и лечение Ваты

Вата-доша состоит из воздуха и других элементов, является главной дошей, относящейся к пране, или жизненной силе. Когда пазухи заложены, прана или положительная энергия Вата-доши не могут найти выход, ухудшая тем самым нашу общую энергию и кровообращение. Это не дает положительной энергии Ваты развить творчество, любознательность, мотивацию и энтузиазм. Для стимуляции положительного аспекта Вата-доши существуют носовые и нети-процедуры.

К заболеваниям Ваты можно отнести заболевания костей, выделительной, нервной систем и психические расстройства. Носовые и нети-процедуры являются необходимым лечением при этих заболеваниях. Они помогают восстановить природное равновесие разума, тела и нашей гормональной секреции, которыми управляет прана. Носовые и нети-процедуры очень важны, особенно при психических заболеваниях и расстройствах.

Нети-пот и лечение Питты

Питта – доша, подобно огню, может быстро разгореться, принеся тепло, пламя и напряжение голове и глазам. Энергия Питты распространяется от печени и мочевого пузыря – главных мест образования энергии Питты. Самый маленький скачок энергии может привести к такому серьезному заболеванию, как гипертония. На эмоциональном уровне скачок энергии может увеличить злость и раздражение.

К заболеваниям Питты относятся заболевания крови, включая множество причин воспаления и занесения инфекции в организм. Сохраняя энергию, полученную от нети – и носовых процедур, ясной и охлажденной, можно вылечить все эти заболевания. Процедуры могут защитить глаза и улучшить наше зрение.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕТИ-ПОТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СИМПТОМАХ

Нети-пот может помочь в лечении многих болезней, но необходимо следовать указаниям врача, если вы хотите использовать особые травы или масла при лечении.

Ниже я привожу перечень условий, при которых носовые и нети-процедуры могут быть особенно полезными. Не факт, что такие методы полностью вылечат, но они смогут помочь в устранении симптомов, их стоит включать как дополнительный способ лечения, помимо основного.

Отклонение в развитии перегородки

Многие люди рождаются с отклонениями в развитии перегородки, которая не пропускает поток воздуха через одну ноздрю в другую. Очень часто встречаются случаи, когда одна ноздря заложена более чем на 70 %. По своей природе ноздри имеют большую склонность к закупоркам, которые могут привести к другим проблемам со здоровьем и общему энергетическому нарушению в организме.

Использование нети-пот особенно необходимо, чтобы поддерживать обе ноздри в открытом состоянии. Если отклонения незначительные, регулярное использование нети-пот может быть хорошей альтернативой хирургическому вмешательству, которое может принести побочные эффекты.

Носовые полипы

Нети-пот может уменьшить носовые полипы путем устранения слизи из носа и улучшения циркуляции воздуха в этой области. Многие лечебные травы могут помочь при заболеваниях в зависимости от того, каковы природа и каковы причины возникновения полипов и смогут ли лечебные свойства трав уменьшить симптомы.

Простуды и грипп

Использование нети-пот, особенно с добавлением в воду пряных трав, например, имбиря в небольшом количестве, является лечебной процедурой для несильных простуд и гриппа. Нети-пот является хорошим средством для устранения закупорок в первой стадии простуды. Процедуры можно продолжать до прекращения болезни. Помните, что можно добавлять в нети-пот: имбирь и корицу.

Нети-пот может также помочь в лечении кашля, особенно если кашель возник по причине перемещения слизи из головы в гортань. Лечить кашель можно в любой период и независимо от того, хронический это кашель или острый.

Воспаленные гланды

Выведя слизь из организма и открыв проходы для циркуляции энергии, нети-пот поможет вам прочистить лимфатическую систему и уменьшить воспаление гланд, особенно тех, которые находятся в области головы, шеи и подбородка. Эта техника поможет справиться с воспаленными детскими аденоидами.

Аллергии на основе заложенных пазух

Использование нети-пот является самой лучшей процедурой для лечения аллергии всех типов. Самым эффективным будет лечение в течении неострой фазы заболевания в качестве профилактических мер. Можно проводить лечение и в течении острой фазы, но с большой осторожностью.

Если ноздри не заложены, организм способен отфильтровывать пыльцу и загрязняющие вещества, которые являются причиной аллергии и осложняют ее. Если в скором времени наступит ваш период аллергии, то следует подумать о регулярном использовании нети-пот. Если до вашего сезона аллергии еще далеко, не забывайте использовать нети-пот для защиты от загрязняющих веществ.

Астма

Для пациентов, страдающих астмой, особенно аллергической формой, очень важно очищать ноздри от аллергенов, раздражителей и загрязняющих веществ. Нети-пот прекрасно подходит для этих целей.

Нужно включить процедуру нети-пот в ежедневный режим для астматика, хотя она не является замещением обычных методов лечения.

Головные боли

Нети-пот – это хороший профилактический способ для предотвращения головных болей. Некоторым людям процедура помогает в лечении мигрени и других типов головной боли. Улучшая циркуляцию крови в головной области, нети-пот может облегчить боль и убрать дискомфорт. Использование в процедурах трав, таких, как имбирь или аир тростниковый, может способствовать успокоению боли.

Плохое пищеварение

Согласно учениям йоги и аюрведы, прана, или жизненная энергия, находящаяся за мозгом, тоже является основой пищеварительного огня и силой, которая позволяет есть. Это означает, что если у нашей праны сила слабая, наши аппетит и пищеварение, скорее всего, будут ослабленными. Накопление слизи в головной области похоже на накопление токсинов в пищеварительном тракте. Слизь в голове часто возникает со слизью в пищеварительном тракте и сопровождается толстым, скользким слоем налета на языке.

Если у вас налет на языке и заложены ноздри, два таких симптома могут относиться к одной болезни. Лечение одной болезни поможет в лечении другой.

Запор

Согласно китайской системе лечения и медицине аюрведы, легкие и толстая кишка связаны по своим функциям. Если наши ноздри заложены, это может послужить причиной дисфункции или ослабления кишечника. В этом случае использование процедуры нети-пот может помочь в устранении возникшей проблемы.

Ожирение

Ежедневное применение нети-пот стимулирует пищеварение, кровообращение и помогает выведению слизи, воды и избыточного жира из организма.

Особенно полезно использовать нети-пот, добавив в раствор небольшое количество стимулирующих трав, например, имбиря, корицы или аира тростникового, которые способствуют сжиганию жира в организме. Процедура нети-пот не является основным методом похудения, но она прекрасно подходит в качестве второстепенного средства.

Заболевания кожи и прыщи

Процедура нети-пот помогает усилить кровообращение, которое, в свою очередь, способствует лечению кожных заболеваний, сыпи и опухолей, особенно в области головы, лица и шеи.

Избыточная слизь также является причиной появления прыщей. Стимулируя выведение слизи, нети-пот может помочь справиться с этой проблемой.

Так как сухая кожа головы связана с сухой кожей ноздрей, использование нети-пот и смягчающих масел также должны помочь в решении проблемы сухой кожи.

Артриты

Заболевание артрит связано с плохим кровообращением и накоплением токсинов в костях. Использование нети-пот стимулирует поток праны через нервную систему, а также циркуляцию через костную систему. Тем не менее процедура нети-пот не может быть основным лечением заболевания, но все же окажет существенную помощь.

Сердечные заболевания

Применение процедуры нети-пот может способствовать кровообращению и выведению слизи и бляшек (вид слизи) из дыхательной системы и системы кровообращения. В этом отношении нети-пот может быть полезным методом лечения для сердечников, особенно совместно с техникой глубокого дыхания (пранаяма). Так как в традиции йоги разум и сердце связаны, нам также следует принять во внимание другие методы учения йоги, такие, как медитация, для лечения заболеваний сердца.

Бессонница

Бессонница может быть результатом закупорки пазух. В результате плохое дыхание мешает глубокому сну. В этом случае проводите процедуру нети-пот перед сном. Но процедуру надо проводить продолжительное время, чтобы получился полноценный результат. Это не быстрое средство лечения.

Некоторые типы бессонницы ассоциируются с асфиксией или расстройством, что может вызвать учащенное сердцебиение, от которого человек просыпается. Нети-пот поможет избавиться от таких проблем.

Храп также является проблемой, связанной со сном. Если ноздри не заложены, храп маловероятен при использовании нети-пот.

Слабое функционирование иммунной системы

Процедура нети-пот не только укрепляет дыхание и общую жизненную силу, защищая наши ноздри и борясь с уязвимостью от внешних болезнетворных организмов, она полезна при слабом функционировании иммунной системы. Практика пранаямы, или дыхания йоги, – важное средство для укрепления иммунной системы.

Всем, кто страдает от слабого функционирования иммунной системы в средней или тяжелой форме, следует принять во внимание процедуры йоги и аюрведы и включить их в свой образ жизни.

Хроническая усталость или низкий энергетический потенциал

Большинство синдромов хронической усталости и похожие симптомы низкого энергетического потенциала ассоциируются с плохим дыханием и заложенными пазухами. Регулярное использование нети-пот и лечение пранаямой могут также оказать помощь. Больше праны – значит, больше энергии, которая помогает нам во всех сферах жизни.

Выздоровление

Мы уже отмечали, что процедура нети-пот очень полезна для выздоравливающих и прикованных к постели пациентов, которые не могут много тренироваться, становятся вялыми и легко накапливают слизь в головной области. Однако нети-пот может помочь в лечении практически всех болезней, помогая накопить энергию внутри нас. Это действительно так, особенно когда речь идет о болезнях головы, легких и сердца.

Отклонения нервной системы

Улучшая кровообращение в головной и мозговой области, использование нети-пот помогает в лечении всех нервных расстройств и отклонений.

Особенно эффективна процедура для пациентов с посттравматическими отклонениями. Она помогает восстановить речь благодаря стимуляции не только нервных окончаний, но и основных чувств и моторных органов. Так как нети-пот улучшает кровообращение в голове, с помощью этой техники можно вылечить опоясывающий лишай и другие нервные болезни.

Психические отклонения

Как и в случае с болезнями на нервной почве, улучшая кровообращение через мозг и нервную систему, нети-пот помогает решать психические проблемы. Особенно полезна процедура для устранения депрессий, беспокойства и тугодумия, которые являются результатом плохого кровообращения в голове. Трудно ясно думать, быть спокойным и счастливым или справляться с напряжением, если пазухи заложены и это мешает дыханию. Другие методы йоги, такие, как мантра или медитация, тоже очень полезны при психических отклонениях.

Депрессия

Депрессии на эмоциональной почве обычно вызваны низким обменом энергии в мозге и чувствах. Нети-пот может помочь в лечении этих болезней. Нети-пот определенно дешевле и легче в применении, чем множество антидепрессантов,

наводнивших рынок. Благоразумно проверить ноздри, чтобы понять, действительно ли заложенный нос является частью вашего плохого самочувствия.

Беспокойство

Беспокойство очень часто связано с затрудненным дыханием или дыханием через нос. Нети-пот может облегчить дыхание и избавить вас от состояния беспокойства. Дышите согласно учениям йоги, если чувствуете беспокойство.

7. ПРАНАЯМА

Согласно индийской философии, человеку в каждом его воплощении дается определенное количество вдохов и выдохов. Тот, кто дышит часто и поспешно, умирает раньше, так как он не может совершить больше вдохов, чем ему определено. С другой стороны, тот, кто ведет спокойную жизнь и дышит редко, сберегает здоровье и живет долго. Людей на Востоке нелегко взволновать, потому что они (и это очень мудро) стремятся использовать свою земную жизнь для духовного совершенствования. Они качают головами, когда видят, как их собратья на Западе укорачивают этот божественный дар, называемый жизнью, лихорадочной деятельностью и, как следствие, торопливым, поверхностным дыханием.

Небрежное и случайное дыхание сокращает нашу жизнь, уменьшает жизненную силу и делает нас восприимчивыми к легчайшей болезни, к обычной простуде.

Первобытного человека, который жил в естественных условиях, не нужно было учить правильному дыханию. Охота, рыболовство, борьба со стихиями, суровый климат и постоянное пребывание на свежем воздухе в избытке обеспечивали его физическими упражнениями, и он инстинктивно прибегал к правильному дыханию. Если бы мы вели нормальную, естественную жизнь, наши тела и наши легкие точно так же реагировали бы на внешние воздействия, как и у первобытного человека или у жителей африканского континента.

Летом, когда мы скрываемся от жары и бросаемся в холодную воду или когда мы во время загородной прогулки неожиданно попадаем под сильный ливень, какова первая реакция организма на этот внешний раздражитель? Мы инстинктивно, даже против воли, делаем глубокий вдох! Или попробуем встать под душ ранним утром! Вода не обязательно должна быть холодной; вполне подойдет тепловатая. Что происходит? Наша грудь сразу же, словно подчиняясь внутреннему приказанию, вздымается и опадает на протяжении всего времени, пока наша кожа подвергается действию раздражителя. Индийские мудрецы поняли (за тысячи лет до того, как такая мысль возникла в современной медицинской науке), что кожа – это вторые легкие, поскольку без кожного дыхания невозможна жизнь. Любой внешний раздражитель, воздействующий на нашу кожу, – холод, тепло, механическое прикосновение и т. д., – автоматически влияет на ритм нашего легочного дыхания.

Таким образом, «мать-природа» множество раз на дню заставляет прибегать нас к глубокому дыханию, которое незаменимо с точки зрения здоровья и жизненной энергии. Но, к сожалению, цивилизованного человека, который оторвался от естественных условий жизни, природа лишь одним способом может заставить думать о здоровье – посредством болезни.

Наш образ жизни, когда мы либо очень много сидим, либо подолгу стоим (отсюда плоскостопие), либо склоняемся над письменным столом, привел к тому, что современный человек не умеет сидеть, ходить, стоять, дышать. Как следствие, впалая грудь, узкие плечи, астма, нарушения кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез, в то время как достаточно одного поколения, которое дышало бы правильно, и люди возродятся! Согласно данным западной медицинской науки, человек, который занимается спокойной сидячей работой, совершает обычно пятнадцать вдохов в минуту. Тем не менее, во время каждого вдоха в легкие поступает всего около 0,5 литра воздуха. При чуть более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, составляет около 1,5 литров и еще 1,5 литра «запасного воздуха» проникает в легкие, когда мы дышим еще более усиленно. Таким образом, «рабочий объем» легких взрослого человека составляет около 3,5 литров, что подкрепляется тем фактом, что легкие трупов, согласно исследованиям, содержат 1,5 литра «остаточного воздуха». Какой из этого следует вывод? Ни больше ни меньше чем тот, что западный человек, ведущий сидячий образ жизни, использует лишь десятую часть пятилитрового объема своих легких. Во время

медленной ходьбы эта величина возрастает до 2,5 раз; во время горного восхождения она подскакивает до 10 раз; а во время занятий плаванием – до 20 раз. Индийские и восточные мудрецы еще тысячи лет назад поняли, что, управляя своим дыханием, можно поразительным образом сохранять здоровье и отгонять от себя болезни.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАКТИКА ПРАНАЯМЫ

Длина дыхания

Каждому виду деятельности соответствует определенный ритм дыхания, и не надо быть йогом, чтобы заметить, что во время бега мы дышим чаще, чем сидя в кресле, а частота дыхания во время бодрствования и сна различна. Тем не менее именно йоги глубоко исследовали этот вопрос и определили его взаимосвязь со всеми видами физической и умственной деятельности.

На дыхание также влияет эмоциональное состояние человека. Разгневанный человек дышит не так, как спокойный, а дыхание счастливого отличается от дыхания неврастеника. Йогам достаточно посмотреть на то, как человек дышит, чтобы определить его физическое и духовное состояние. Риши из Индии досконально изучили характеристики дыхания: длину, ритм, длительность, количество, центр тяжести и др.

В этой главе мы рассмотрим длину дыхания. Как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится, и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет его длину.

Другой способ. Клочок тонкой хлопковой ткани постепенно отводить от носа до тех пор, пока при выдохе он не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: «Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80 м). Нормальная длина дыхания – 12 (20 см), во время пения – 16, ходьбы – 24, сна – 30, полового акта – 36, во время выполнения физических упражнений еще больше». Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи – совсем незаметным.

Для максимальной концентрации мыслей йоги советуют следить за дыханием и уменьшать длину выдоха. Сядьте в удобное для вас положение, прямо держите спину, голова неподвижна. Сконцентрируйтесь на дыхании и, не отвлекаясь, следите за каждым вдохом и выдохом. Сделайте полный, глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути. Во время выдоха задержите поток воздуха, уменьшая тем самым его длину. Дыхание должно быть тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком положении лучше всего протекает газо – и энергообмен.

Концентрация внимания – один из основных моментов при занятиях Пранаямой. Не допускайте, чтобы ваши переживания мешали концентрации. Не отрицаю, что это сложно. Попробуйте для этого повторять мантру. Для западного человека посоветую пранаву (мысленное повторение «ОМ»).

Сначала пять раз произнесите ее вслух: вибрирующий звук «О» должен отдаваться в грудной клетке и гортани, а звук «М» в мыслях. Затем перейдите на ментальный уровень.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение определенного времени. «ОМ» должен заполнить все ваши мысли, смешаться с ними и соединиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохом и выдохом. Практикуя упражнение, вы почувствуете сонливость. Вы даже можете уснуть. Этой «технической неполадки» следует избегать, хотя в принципе она безвредна. Задача упражнения – вывести на поверхность подсознание, одновременно контролируя его. Должна быть только видимость сна без нарушения потока сознания.

Иногда перед глазами появляются цветные пятна или огоньки. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, – это всего лишь световые феномены проявления подсознания. Не следует вызывать их специально или прогонять. Не реагируйте на них совсем. Они появляются в редких случаях, но я считаю необходимым упомянуть о них и убедить вас не волноваться. Выпустив воздух из легких и задержав дыхание, сконцентрируйте свое внимание на основании позвоночника, – на крестцовой кости. Это должно получиться достаточно легко. Вы почувствуете некоторую вибрацию. Представьте, как пранический поток в виде тепла и света проникает в эту область. Потренировавшись какое-то время, вы действительно будете ощущать теплоту или жжение. Но даже если вы ничего не почувствуете, это не означает, что упражнение не оказывает никакого влияния, – просто вы этого не замечаете. Упорно продолжайте тренироваться. Во время вдоха представьте, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх. Таким образом, вы научитесь

управлять праной при помощи мысли. Не прерывайте резко упражнение. Удалитесь в уединенное место, где никто не сможет вам помешать. Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Мысленно повторяйте «О…М», затем вслух, увеличивая при этом длину выдоха.

Упражнение очень полезно и абсолютно безвредно. Нет никакой опасности в остановке дыхания при пустых легких. Это оказывает благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию. Практикуйте его каждый день по пять минут, желательно на рассвете, и вы ощутите воздействие праны на ваш организм. Поток праны, свободно располагаясь вдоль позвоночника, будет питать и успокаивать нервную систему.

Праническое тело

В литературе часто встречаются выражения типа «астральное тело» или «эзотерическое тело». Эти странные определения ставят в тупик неподготовленного читателя. Я тоже рискну и употреблю одно такое выражение. Однако сначала я постараюсь его объяснить. Я предпочитаю говорить «праническое тело». Слово «тело» в нашем представлении связано с чем-то материальным, а слово «праническое» относится к области метафизики.

Прана – это сумма всех энергий Вселенной, а наш мир – ее проявления. Праной пронизаны космос и воздух. Мы говорили о разных формах праны. Наш организм пронизан энергетическими потоками, которые не связаны ни с нервной, ни с кровеносной системами. Возможно, их направление связано с меридианами, используемыми в иглотерапии, о полезности которой уже никто не спорит. Таким образом, наше праническое тело состоит из суммы энергий, произведенных, поглощенных или перенесенных нашим организмом. Рассмотрим этот вопрос детальнее.

Многие индийские мудрецы для объяснения каких-либо явлений пользовались абстракциями и метафорами. И очень часто эти сравнения несли в себе достаточно смысла, чтобы понять их суть. Воспользуемся их примером и сравним человеческое тело с современным авианосцем. Кожа – это броня, органы – сама машина, а мозг – пульт управления. Нервы – электрические провода, проходящие через всю систему. Прочность железа гарантирует ее существование. Но авианосец тоже имеет свое праническое тело!

Металлические приборы составляют всего лишь инертную, неподвижную массу. Они приходят в движение, когда генераторы начинают вырабатывать электрический ток, который передается по проводам к исполнительным механизмам. Сумма этих физических энергий и составляет праническое тело машины. Это тело нельзя отождествлять с материальным телом, так же как нельзя отождествлять электрическое поле с проводами.

Праническое тело авианосца нельзя пощупать. Мы замечаем его только тогда, когда машина движется, или при помощи специальных измерительных приборов (вольтметр, амперметр и др.). Эта тонкая или праническая энергия управляет плотным телом. То же самое происходит и в нашем организме. Органическое тело не идентично праническому, однако между ними существует связь.

Праническое и физическое тела взаимопроникающие. Отсюда возникает вопрос: существуют ли пранические заболевания? Если есть праническое тело, то, несомненно, оно может быть подвержено каким-то расстройствам.

Падение электрического напряжения может привести к снижению мощности двигателя, вывести из строя радар или радиоприборы. Причины могут быть физического характера: замыкание, некачественное топливо и др. Точно так же плохое питание по количеству или качеству (питание понимается в широком смысле слова, и воздух – один из его компонентов) может повредить работе пранического тела.

Но бывают расстройства и чисто пранического характера. В этом случае традиционные методы лечения к успеху не приведут. Часто одно и то же праническое заболевание проявляется в физическом теле в виде совершенно не взаимосвязанных (с точки зрения западной медицины) между собой симптомов! Мы говорим: «Это все нервы». Глубоко исследовав эту проблему, китайцы разработали метод иглотерапии. Рассеивая или тонизируя избыток энергий инь или ян, они предотвращают нарушения работы в организме. Ментальные расстройства также могут привести к физическим заболеваниям.

Однако основная задача пранаямы не терапевтическая (в смысле физического тела). Ее цель – контролировать запас энергии и не допустить заболевания пранического тела. Наше «Я» должно руководить тонким и грубым телами как одним целым. Предыдущие упражнения показали, что дыхательная гимнастика идет дальше простой гигиены. Научившись управлять энергетическим балансом, человек сможет сознательно следить за работой всего организма, вплоть до отдельной клетки. Мы должны научиться контролировать наше физическое тело через праническое, или

тонкое. Техники пранаямы позволят сделать это с максимальным эффектом. Единению двух внутренних тел существенно помогает практика асан. После йогической тренировки каждый должен чувствовать себя отдохнувшим и полным сил. Если это не так, значит, упражнения делались неправильно.

Положения тела (асаны) подобраны таким образом, что они воздействуют непосредственно на праническое тело. Но максимального успеха можно достичь, если соединить асаны с пранаямой. Дыхательные техники необходимо выполнять после прохождения курса асан и строго соблюдая дозы. Иначе они могут отрицательно сказаться на здоровье.

Нади-Шодхана

В предыдущей главе мы рассмотрели праническое тело, которое состоит из тонких энергий. Эти энергетические потоки обеспечивают соединение плотных частиц материального тела. Они – наша жизненная сила.

Мы знаем, что электрическая энергия передается по проводам. Точно так же энергия в нашем организме не течет беспорядочно, а следует в строго определенном направлении. Энергию мы называем праной, а ее проводники в человеческом теле – нади.

Нади

Что же представляют собой эти проводники? Согласно анатомии йоги, наше тело – это сеть, состоящая из 72 000 нади.

В буквальном смысле это – каналы, по которым течет энергия. Некоторые авторы отождествляют нади с нервами. Другие говорят, что это очень тонкие и неощутимые нити, но все-таки материальные. Защитники первой теории приводят цитаты из книг Риши, где утверждается, что нади имеют трехслойную структуру. Внутренний слой называется сира, средний – дамани, наружный – нади (как и весь орган в целом). Йоги утверждают, что у нормального человека не все проводники имеют нормальную проводимость и поэтому энергия плохо циркулирует в организме. Именно так возникают заболевания психофизиологического характера.

Одна из целей йоги – нормальная циркуляция праны в организме. Курс асан помогает максимально открыть доступ к нади. Но только пранаяма способна научить сознательно управлять праной и направлять ее в соответствующие нади.

Ида и Пингала

Среди всех проводников йоги выделяют два основных – Ида и Пингала. В этой главе мы не будем их детально описывать. Ограничимся лишь тем, что Ида начинается в левой ноздре, а Пингала – в правой. Оттуда энергия идет к темени и затем спускается по позвоночнику. Эти два канала часто пересекаются между собой, проходя через основные чакры. Каждая из ноздрей играет определенную роль, и они не взаимозаменяемы.

Очень важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. Поэтому перед занятиями пранаямой необходимо сделать нети, о котором мы говорили выше.

Однако, несмотря на все очистительные упражнения, часто одна из ноздрей остается заложенной. Наши врачи называют это чередующимся ринитом. Такой «ринит» в слабой форме проявляется постоянно. Всегда, даже если мы этого не замечаем, одна ноздря дышит лучше другой. Для того чтобы определить, какая из них в данный момент работает лучше, воспользуйтесь методом для измерения длины дыхания, описанным ранее.

Другой способ. Подышите на стекло. Вы увидите, что круги пара отличаются по диаметру.

Как сделать, чтобы обе ноздри работали одинаково? Йога предлагает для этого много упражнений. Все они достаточно эффективны, если только у вас не наблюдается серьезных повреждений (к примеру – искривления носовой перегородки).

На практике достаточно двух или трех основных упражнений.

Первое, которое мы рассмотрим, очень удобно в применении, но не настолько эффективно, как два других. Если у вас заложена левая ноздря, лягте на правый бок и расслабьтесь. Через несколько минут вы почувствуете, что вам стало легче дышать. Заметим, что Ида связана с Луной и имеет освежающее действие, а Пингала – с Солнцем; она согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю. Для этого необходимо спать на левом боку. Многие люди боятся этим навредить сердцу, но это мнение совершенно необоснованно. Свами Шивананда как врач утверждал, что в таком положении улучшается пищеварение. Действительно, если лежать на левом боку, то желудок работает лучше.

Другое упражнение. Найдите на затылке (у основания черепа) на линии шейных

позвонков небольшое углубление. Слегка нажмите на него – и вы заметите, что дыхание стало свободнее. Так можно избавиться от насморка (хотя люди, занимающиеся пранаямой и делающие нети, в основном этому не подвержены). Преимущество этого упражнения – в скорости воздействия. Однако влияние ощущается только тогда, когда вы нажимаете на эту точку или массируете ее.

Третий сп особ – самый бы ст рый из$7

Классическим упражнением для очищения нади является Нади-Шодхана Пранаяма. Поочередно дышите через одну или другую ноздри, не задерживая дыхание. Это позволяет выровнять проходящий пранический поток.

Если вы уже научились очищать ноздри, необходимо научиться… их закрывать, чтобы практиковать поочередное дыхание. На правой руке загните средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем – левую. Чтобы закрыть ноздрю, необходимо нажимать в строго определенном месте носа. Его очень легко найти. Сложите пальцы, как показано на рисунке. Проведите по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа. Это и есть то место, где зажимается нос. Рекомендуется, чтобы ногти не касались кожи – только подушечки пальцев. Теперь можно приступить к упражнению.

1. Положение тела, как всегда, расслабленное, с прямой спиной.
2. Сконцентрируйтесь.
3. Дышите медленно и глубоко, не закрывая ноздрей.
4. Теперь закройте правую ноздрю большим пальцем.

5. Тихо и медленно вдохните через левую.
6. Задержите дыхание и закройте обе ноздри на одну-две секунды – не больше!
7. Держите левую ноздрю закрытой и выдохните через правую как можно тише и глубже.
8. Когда легкие освободятся, вдохните через правую – тихо и медленно.
9. Закройте обе ноздри, подождите несколько секунд.
10. Выдохнете через левую, как всегда, медленно и тихо.
11. Опять вдохните через ту же ноздрю.

Продолжайте упражнение по следующей схеме:
выдохнуть через левую;
вдохнуть через левую;
выдохнуть через правую;
вдохнуть через правую;
выдохнуть через левую;
вдохнуть через левую; и т. д.

Концентрация

Вначале ваше внимание будет поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала кажется сложным, потом становится простым и понятным. Когда вы сможете отвлечься от своих пальцев, сконцентрируйтесь на движении воздуха и, конечно же, попытайтесь представить движение праны.

Самое благоприятное время

Упражнение можно выполнять как утром, так и вечером. Главное – не делать его после еды, подождите хотя бы полчаса.

Длительность

Вы можете практиковать упражнение сколько угодно, пока не почувствуете усталость. Не подумайте, что устанут легкие, – неприятные ощущения наблюдаются в пальцах или кисти руки. Чтобы рука не уставала, ее следует прижать к груди. В скором времени вы найдете для себя максимально удобное положение. Если через несколько минут вы ощутите тепло во лбу, – это означает, что вы делаете упражнение правильно. Клетки начали дышать и заряжаться праной. Тренируясь таким образом, вы очистите нади через несколько недель. Но первые симптомы улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

Пропорции вдоха и выдоха

Поначалу не заботьтесь о пропорциях. Следите, чтобы ваше дыхание было медленным. Через какое-то время, когда упражнение станет для вас привычным, постарайтесь, чтобы вдох и выдох были одинаковы. Достигнув этого, перейдите к другим, более сложным упражнениям.

Внимание!
Избегайте напряжения мышц лица, особенно вокруг глаз, на лбу, губах и подбородке. Не сжимайте зубы, расслабьте челюсти, язык, горло и шею. Рот держите слегка приоткрытым, а глаза – закрытыми.

8. РАЗЛИЧНЫЕ ТЕХНИКИ ПРАНАЯМЫ

Кумбхака – задержка дыхания
Tamin sari sasa prasvasa yorgati viccedha pranayama».
«Пранаяма – это задержка дыхания после вдоха или выдоха». (Патанджали, «Йога в сутрах»).
Эта цитата указывает на важность задержки дыхания в пранаяме. Более того, она является основой пранаямы.
Предлагаемую главу стоит изучить досконально. Рассмотрев все последствия, к которым может привести задержка дыхания, вы сможете самостоятельно и безопасно ее практиковать. Она принесет вам пользу не только для физического, но и для психического здоровья.
Йоги способны задерживать дыхание на длительное время (полчаса или час) без роковых последствий. Это явление не оставляет в покое всех наших физиологов. Но йоги практикуют его не для того, чтобы удивлять ученых, а чтобы контролировать прану и мысли. Эта техника не предназначена для спектакля. Долгое время она хранилась в строгом секрете. Для йога пранаяма начинается с задержки дыхания или, по меньшей мере, с упражнений, которые этому способствуют. Специально для европейцев заметим, что ее нельзя делать впопыхах! Необходимо серьезно подготовиться. Все вышеописанные упражнения – подготовительные.
Принимая во внимание все последствия, к которым может привести задержка дыхания, следует заметить, что она не для малодушных. Здесь требуются благоразумие и здравый смысл. К тому же если ваши занятия проходят без наставника, вы обязательно должны представлять, что происходит с телом во время задержки дыхания.
Как задержка дыхания отражается на физиологии? Рассмотрим это явление на примере признанных мастеров, способных задерживать дыхание на 30 минут и больше, – …тюленей и моржей. Эти животные очень интересны для нас с научной точки зрения, так как, несмотря на преимущественно водный образ жизни, их физиология сходна с человеческой.
Почему же мы можем задерживать дыхание всего лишь на 25–75 секунд, что составляет 10 % от возможностей моржа? Есть только одно млекопитающее, которое может соревноваться с тюленем, – ленивец. Ленивец – это животное, обитающее в сельве Бразилии. Оно живет на деревьях и свое название получило из-за феноменальной медлительности.
Но вернемся к моржам. В феврале 1964 года интернациональная научная экспедиция направилась на Гваделупу, чтобы произвести серию экспериментов. Подключив к животным систему датчиков и поместив их в бассейн, ученые наблюдали за процессами, происходящими в организме животных. Их погружали на 10, 20 и 30 минут. Изменения в организме происходили только после нескольких погружений. Приборы показали, что как только нос моржа касался воды, ритм биения его сердца существенно снижался. На поверхности пульс колебался от 80 до 90, а под водой падал до 12 ударов в минуту. Соответственно снижалась и скорость циркуляции крови. Это защитная реакция организма, позволяющая моржам экономить кислород. Казалось бы, это должно приводить к весьма печальным последствиям: нехватка кислорода для сердца или мозга может оказаться смертельной.
Ученые также заметили, что во время погружения кровеносные сосуды хвоста и плавников сужались и кислород, растворенный в крови, поступал только к органам, имеющим первостепенное значение, – к сердцу и мозгу. В ходе дальнейших исследований ученым удалось выяснить, как морской слон выживает в этих условиях. Оказалось, что для питания конечностей тюлень использует кислород, накопившийся в мышцах! В теле животного варьируется обмен веществ, – оно использует запасы сахара для производства энергии, экономя тем самым кислород в крови.
В ходе дальнейших исследований ученые выяснили, что ловцы жемчуга, подобно морским слонам, научились использовать кислород в меньшем количестве. Подобные исследования проводятся учеными не только из любознательности. Экипажи подводных лодок, пилоты сверхскоростных самолетов и космонавты подвержены опасности

кислородного голодания. Если бы человек умел, как тюлень, обходиться без воздуха, это помогло бы избежать многих несчастных случаев.

Итак, ученые выяснили, что такая способность у человека есть, но она находится в перманентном состоянии. И, следовательно, ее можно развивать. Последовали новые эксперименты. Старого ловца жемчуга попросили опустить голову в сосуд с водой.

Моментально пульс упал до 12 ударов в минуту и продолжал снижаться. Это обеспокоило ученых. Они прервали эксперимент и спросили у старика, как он себя чувствует. Однако он находился в прекрасном состоянии… Когда же этого человека просили просто зажать нос пальцами и задержать дыхание, падение пульса было не таким существенным! Исследователи пришли к выводу, что основную роль в этом играет психологический фактор.

Йоги подтверждают, что практика задержки дыхания приводит в действие психофизиологические механизмы, находящиеся в рудиментарном состоянии. Вы спросите: Почему? И как?

Задачи Кумбхаки

Ответ на этот вопрос дать непросто, так как упражнения пранаямы охватывают все психофизические процессы. В то же время можно выделить главное: в Хатха йоге задержка дыхания приводит к освобождению энергии (праны) и позволяет лучше ее распределить. В этот момент йог может направить ее в любое место, куда считает необходимым.

Стимулятор клеточного дыхания

Одной из задач всех упражнений пранаямы, связанных с Кумбхакой, является стимуляция клеточного дыхания. Необходимо заметить, что существуют два типа дыхания.

Первый – это легочное, или внешнее, дыхание. Оно обеспечивает работу нервной и мускульной систем и газообмен в альвеолах. Внешнее дыхание включает две фазы: вдох и выдох. Йоги выделяют еще две:

1. Речака – выдох.
2. Кумбхака с пустыми легкими.
3. Пурака – вдох (его эффективность зависит от выдоха).
4. Кумбхака с наполненными легкими.

Из модификаций этих стадий состоят все упражнения пранаямы. С точки зрения пранаямы задержка дыхания имеет первостепенное значение, а две другие стадии – необходимое условие осуществления Кумбхаки.

Второй тип – внутреннее, или клеточное дыхание. Внутреннее дыхание включает в работу все клетки организма, а это одна из главных задач пранаямы.

Упражнения необходимо выполнять до появления пота. Активизация работы клеток приводит к оживлению деятельности организма и ускорению всех биологических процессов. Освобожденная энергия служит для психофизиологических целей, о которых мы поговорим позже. Западный человек, живущий преимущественно в закрытых помещениях, имеет мало возможностей стимулировать клеточное дыхание. Практика упражнений пранаямы гарантирует восполнение этого пробела, улучшая жизненный тонус и помогая организму переносить усталость.

Градации

Эффект задержки дыхания зависит от ее длительности. Существует несколько градаций Кумбхаки с полными легкими.

1. Кумбхака продолжительностью от 3 до 20 секунд. Задача такого вида Кумбхаки, доступного всем, – способствовать усвоению вдыхаемого воздуха. При нормальном дыхании человек использует 6 % из 21 % кислорода, содержащегося в воздухе. Таким образом, выдыхаемый воздух содержит 14–15 % кислорода. Этого достаточно, чтобы привести в чувство человека, делая ему искусственное дыхание «рот в рот». Задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода легкими и выделению избытка углекислого газа. В этом случае дыхание производится с максимальной эффективностью. Этот вид Кумбхаки можно практиковать в любом месте, противопоказаний у него нет. Он также является необходимым предварительным этапом для следующих упражнений.

2. Кумбхака продолжительностью от 20 до 90 секунд. Если задержка дыхания длится больше 20 секунд, то ее результаты очевидней. Она не опасна, если следовать всем указаниям. На начальном этапе желательно заниматься с руководителем. Задержка дыхания длится до разумных пределов (не насилуйте свой организм и не применяйте силу воли!). Полагаясь на ваше благоразумие, скажу, что

этим упражнением можно заниматься каждый день, но есть и противопоказания, о которых мы поговорим позже.

3. Кумбхака продолжительностью от 90 секунд до нескольких минут. Этот вид Кумбхаки может вызвать у йога контролируемое предкоматозное состояние и полностью восстановить утраченные возможности организма (например, выработка биостимуляторов, открытых Филатовым). Этот феномен стоит описать подробнее.

В 1933 году профессор Филатов, член Медицинской Академии СССР, специалист по пересадке роговицы, был удивлен, когда обнаружил, что ткани, хранившиеся в замороженном виде, приживаются лучше, чем свежие. Этот неожиданный факт заставил ученых исследовать все процессы, происходящие в живых замороженных тканях, а также пронаблюдать реакцию организма при их пересадке. Вскоре они столкнулись еще с одной загадкой: ткани, хранившиеся замороженными, не только лучше приживались, но и оказывали благоприятное воздействие на весь организм в целом.

Филатов предположил, что в холоде, чтобы выжить, клетки вынуждены вырабатывать стимулирующие вещества. После долгих исследований он сформулировал свою знаменитую теорию: «Клетки, попадая в неблагоприятные, но не смертельные условия, начинают вырабатывать стимуляторы, которые способны активизировать работу всего организма».

Возникает вопрос: если поместить все тело «в неблагоприятные, но не смертельные условия», не будут ли вырабатываться такие же стимуляторы?

Эта гипотеза вполне обоснованна. Вывод, сделанный Филатовым, объясняет нам утверждение Риши о том, что пранаяма – источник молодости. Действительно, пранаяма – это настоящая физиологическая акробатика. Правда, не всегда безопасная, и поэтому ею лучше всего заниматься под наблюдением руководителя.

Эти замечания распространяются только на упражнения высшей градации – задержка дыхания больше чем на две минуты. Мы же займемся второй категорией, наиболее подходящей для нас.

Как Кумбхака № 2 влияет на физиологию человека?

1. Меняется циркуляция крови. Поэтому лучше всего заниматься ею в позе лотоса или в ее модификации, чтобы остановить прилив крови к ногам, усилив тем самым прилив ее к мозгу и сердцу.

2. Происходит варьирование обмена веществ: для получения кислорода начинают расщепляться запасы сахара.

3. Увеличивается содержание углекислого газа в крови и начинает повышаться температура тела. Кстати, легочное дыхание выполняет функцию теплового радиатора, который выводит из организма излишки тепла, выделяемого клетками в процессе окисления. Двигатель автомобиля сгорел бы при отсутствии такого устройства. При задержке дыхания легочный радиатор отключается, зато активизирует свою работу кожный. Это объясняет обильное потоотделение во время упражнений.

С помощью подобных упражнений йоги борются с холодом. Известный Гуру Свами Дхирендра Брах-мачари, прилетевший зимой в СССР для обучения космонавтов йоге, вышел из самолета в прозрачном муслине. Советские офицеры, которые его встречали, закутавшись в меховые пальто, были ошеломлены, увидев его улыбающимся. Один заботливый москвич даже предложил ему свой полушубок, на что Дхирендра Брахмачари ответил: «Я произвожу тепло в своем собственном организме, когда это необходимо».

«Гнездо жизни»

Основное влияние Кумбхака № 2 оказывает на нервную систему, в особенности на дыхательный центр, расположенный в верхней части спинного мозга, – в выпуклости, которая называется «жизненным гнездом». Легкий укол в это место может оказаться смертельным. Функция этого центра – адаптация дыхания к внешним условиям и внутреннему состоянию организма. Это настоящий резонатор психического и физического здоровья. Через него проходит огромное количество информации: изменения pH-фактора крови, уровня содержания углекислого газа и кислорода, колебания давления. Дыхательный центр является частью спинного мозга. Он связан с нервной системой, блуждающим нервом (о котором речь пойдет дальше) и с мозговыми центрами.

Любые изменения внешней среды или психологического состояния (умственная работа, переживания) влияют на него, и соответственно меняется ритм дыхания. Дыхательный центр и кровеносная система взаимодействуют между собой.

Особенность этого центра – автономная работа, однако он может получать приказы от сознательного «Я» и «сотрудничать» с ним. Кумбхака № 2 поможет вам овладеть этим умением. Проведем параллель с техникой. Самолет управляется

автоматически. Пилот наблюдает за работой систем. Тем не менее он может отключить автопилот и взять штурвал в свои руки. Сознательное «Я» нашего организма вмешивается в работу дыхательной системы, чтобы ускорить, замедлить или остановить ее.

Управление рефлексами

Дыхание, с одной стороны, – органическая рефлекторная деятельность, а с другой – сознательная и добровольная. Мы не можем руководить работой печени, желудка или селезенки, но мы в состоянии изменить ритм дыхания. Что же происходит, когда дыхание переходит на сознательный уровень? Наше «Я» находится в непосредственном контакте с ним. Во время Кумбхаки сознательное «Я» контролирует дыхательный центр и берет в свои руки пульт управления всем организмом. Через какое-то время «Я» вступает в конфликт с рефлексами. Дыхательный центр, регистрируя изменения состава крови – повышение уровня углекислого газа и понижение содержания кислорода, включает в работу механизмы, ответственные за непрерывность дыхания. Таким образом, Кумбхака стимулирует работу дыхательного центра, который напрямую связан с блуждающим нервом.

Блуждающий нерв

Напомним, что симпатическая система является частью вегетативной нервной системы. Она включает в себя нервные клетки грудного и верхнепоясничного отделов спинного мозга и участвует в адаптации работы жизненно важных органов человеческого тела при изменении параметров окружающей среды.

Блуждающий нерв – это десятая пара черепных нервов. Он иннервирует глотку, гортань, трахеи, легкие, аорту, сердце, пищевод, желудок, тонкий кишечник, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки и кровеносные сосуды, т. е. практически все важные органы.

Симпатическая система и блуждающий нерв выполняют противоположные функции: первая – активирующую, второй – тормозящую.

Блуждающий нерв предохраняет организм от перевозбуждения, которому чрезмерно подвержены жертвы технократической цивилизации.

Современные европейцы часто страдают нарушениями нервного равновесия. Основные его признаки – расширенные зрачки, сухость во рту, холодный пот и бледность лица. Под воздействием симпатической системы ускоряется ритм биения сердца и ухудшается перистальтика пищеварительного тракта, что зачастую приводит к запорам. Это классический синдром горожанина, охваченного вихрем проблем и изнуренного работой. Он плохо спит, его нервы напряжены, он нетерпим и агрессивен.

Кумбхака, стимулируя блуждающий нерв, – антагонист симпатической системы, – способствует выделению слюны, потоотделению, уменьшению сердечного ритма, замедляет пульс, улучшает перистальтику кишечника и работу желез.

Задержка дыхания также восстанавливает нервное равновесие. Неврастеникам больше, чем кому бы то ни было, необходимо заниматься дыхательной гимнастикой. Кумбхака № 2 – лучший стабилизатор нервной системы.

Техника задержки дыхания

Задержка дыхания увеличивает жизнеспособность клеток, стимулирует пранические обменные процессы во всем теле и способствует увеличению вырабатываемой организмом биоэнергии. Кроме того, подобная практика положительно влияет на нервную систему в целом. Вы, несомненно, сможете убедиться в правдивости моих слов, но при условии соблюдения некоторых правил:

1. Чтобы сделать достаточно гибким позвоночный столб, регулярно практикуйте классические асаны. Совсем не случайно в старинных трактатах (в частности, в Аштанга-йоге Патанджали) асаны описаны как фаза, предшествующая пранаяме. Асаны активизируют циркуляцию крови, открывают капилляры и дают возможность освобожденной во время задержек дыхания пране равномерно распределиться по всему организму. Длительные упражнения по задержке дыхания могут спровоцировать пранические расстройства, если человек, практикующий их, не был достаточно подготовлен при помощи асан (к примеру, – с недостаточно гибким позвоночником). Задержку дыхания на сорок секунд и более настоятельно рекомендуется выполнять только после серии асан.

2. Во время практики пранаямы с Кумбхакой необходимо, чтобы позвоночный столб все время оставался максимально прямым. Для этого необходимо слегка наклонить корпус вперед. При этом вы не должны ощущать никакого напряжения в мышцах, а тем более их растягивать.

3. Во время задержки дыхания выполняется Мула-Бандха, которая состоит в последовательном расслаблении и напряжении анального сфинктера, что положительно влияет на перистальтику.

4. Упражнения необходимо выполнять натощак. Если в дыхательные упражнения не входят задержки дыхания, они могут выполняться в любое время, но к пранаяме с Кумбхакой это не относится.

При определении промежутка времени между последним приемом пищи и тренировкой необходимо учесть ваши индивидуальные особенности, а также обратить внимание на то, какую пищу вы ели. У одних людей пищеварительный процесс очень медленный, у других пища переваривается быстро.

В зависимости от этого время между приемом пищи и занятиями может варьироваться от полутора до пяти часов. Если же пранаяма практикуется после серии асан – все нормально, потому что необходимым условием для ее выполнения является пустой желудок. Но в любом случае не стоит бояться серьезных осложнений, кроме разве что кратковременного расстройства желудочно-кишечного тракта.

5. Прогрессивная тренировка. К этому пункту необходимо отнестись с особенным вниманием потому что кажущаяся легкость практик задержки дыхания может привлечь людей совершенно не подготовленных. Чувство эйфории, которое появляется во время практики, натолкнет их на мысль увеличить длительность и частоту задержек дыхания, что может привести к повышению температуры.

Если во время тренировки вам становится жарко, не паникуйте, – это совершенно нормально. Но подобное состояние не должно быть слишком продолжительным и не должно сохраняться после окончания ваших занятий. А небольшое повышение температуры не причинит вам вреда.

6. Есть ли ошибка, которую совершают почти все начинающие? Такая ошибка есть, – это попытка набрать как можно больше воздуха в легкие.

Считается, что такая процедура сделает задержку дыхания более продолжительной. Это стандартное заблуждение. Последний вдох не влияет на длительность задержки. Количество кислорода в легких очень невелико по сравнению с количеством этого вещества, поступающего в кровь. Насыщение крови кислородом зависит в основном от предыдущих вдохов. Поэтому, перед тем как задержать дыхание, необходимо выполнить серию медленных и глубоких вдохов, чтобы «проветрить» легкие, рекомендуются Капалабхати и Бхастрика. Подобные упражнения провоцируют активный выброс CO_2, и поэтому после выполнения задержки необходимо их повторить, чтобы количество CO_2 вернулось на прежний уровень. Ошибочно считать, что CO_2 вреден; какое-то его количество необходимо организму, так как это один из базовых химических элементов в составе крови. Чтобы задержка дыхания выполнялась корректно, необходимо сперва сделать серию глубоких вдохов, – не менее пяти (причем последний ничем не должен отличаться от предыдущих). Затем задержать дыхание, но не резко. Во время задержки, как и во время выполнения глубоких вдохов, нужно сконцентрироваться на том, что происходит в вашем теле, особенно в области грудной клетки, и прислушиваться к биению сердца.

7. Во время задержки дыхания все процессы, происходящие в организме, как бы усиливаются (во всяком случае, у вас может возникнуть такое ощущение); уже через несколько секунд частота ударов сердца сократится, но они будут более сильными. Кровообращение будет похоже на пульсацию, сотрясающую вашу грудную клетку. Если все это происходит, значит, вы на правильном пути, то есть ваш организм реагирует нормально. Через какое-то время (а оно может быть различным в зависимости от возможностей каждого практикующего) организм потребует воздуха, и если вы новичок, то не следует сопротивляться этому желанию. Старайтесь только, чтобы выдох был спокойнее. Некоторые мастера советуют сделать неглубокий дополнительный вдох непосредственно перед выдохом.

8. Выдох должен быть медленный и полный. Вы как бы выталкиваете остатки воздуха при помощи межреберных мышц и мышц брюшного пресса. После выдоха задержите дыхание на несколько секунд, чтобы вдох осуществился автоматически. Избегайте грубых или резких движений. Если вы не в состоянии контролировать выдох, значит, вы переусердствовали. Это происходит, когда задержка дыхания длится очень долго и организм требует быстрого опустошения и наполнения легких свежей порцией воздуха. Необходимо контролировать все фазы дыхания: вдох и выдох. Если после длительной задержки дыхания вы вынуждены сделать резкий выдох и затем такой же вдох, – не волнуйтесь, никаких последствий это за собой не повлечет. Просто вы должны сократить продолжительность Кумбхаки, а со временем опять ее увеличить.

Практикуя задержку дыхания, вы можете почувствовать усталость (но не изнеможение); у вас также может выступить пот. В этот момент в организме происходит нечто особенное: «Адепт должен заниматься Кумбхакой до тех пор, пока не почувствует, что прана наполняет его от головы до кончиков пальцев. Только

тогда он должен медленно выдохнуть через правую ноздрю» (Хатха-йога Прадипика). Очень хорошо сделать подряд 5–6 упражнений пранаямы с задержкой дыхания; затем отдохнуть какое-то время и повторить эту серию заново. Вы удивитесь, когда заметите, что в течение второй серии задерживать дыхание стало намного легче. Кумбхака хорошо стимулирует работу селезенки, которая выбрасывает в кровеносный поток большее количество красных телец. После нескольких вдохов эта кровь, насыщенная гемоглобином, позволяет делать более длительные задержки дыхания. Не пытайтесь заниматься с секундомером. Это слишком модернизированный прибор, который используют на западе. Но для йоги он совершенно неприменим. Он сбивает адепта и в некоторых случаях заставляет переходить дозволенные организмом грани выносливости.

Анулома-Вилома

Путь ко всем упражнениям пранаямы с Кумб-хакой нам уже открыт. С этого момента все, кто практиковал разные виды дыхательных техник, могут перейти к задержке дыхания. Указания касательно концентрации остаются в силе. Займитесь упражнением, описанным ранее, внеся некоторые изменения:

выдохнуть через левую ноздрю;

вдохнуть через левую;

Кумбхака с полными легкими;

выдохнуть через правую ноздрю;

вдохнуть через правую;

Кумбхака с полными легкими;

продолжайте в таком же порядке.

Во время задержки дыхания обе ноздри зажаты. Без Кумбхаки это упражнение называется Нади-Шодхана, а включая ее – Анулома-Вилома, важная классическая техника пранаямы.

Ритм

В этой главе мы рассмотрим два важнейших элемента пранаямы: ритм и пропорции фаз дыхания. Каждое явление природы имеет свой ритм. Вращение Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца обусловливает смену дня и ночи и времен года соответственно.

Этот цикл установился не случайно; он зависит от плотности материи и расположения планеты в Солнечной системе. Ритм – основной закон Вселенной. С момента возникновения жизни на Земле, будь то растительной, животной или человеческой, эволюция происходила по этому закону. Как вы думаете, случайно ли, что лунный месяц и менструальный цикл у женщины длятся 28 дней?

Не вдаваясь в подробности влияния космических ритмов на психофизиологическое состояние (это не является задачей данной книги), скажу, что человек очень восприимчив к ним. Два основных и взаимосвязанных ритма нашего организма – это биение сердца и дыхание. Частота сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, густоты крови и диаметра кровеносных сосудов.

От ритма зависит наша выносливость. Всем известно, что ритмичная ходьба утомляет меньше, чем неравномерная. Соблюдение ритма во время работы сокращает умственное и мышечное напряжение. Благодаря музыке и танцу ритм материализуется, оказывая влияние на чувства и разум человека. Каждое живое существо нашей Вселенной живет в определенном ритме. Эти особенности не прошли незамеченными мимо йогов. Они заметили, что один вдох соответствует четырем ударам сердца.

Поэтому основной задачей йогов в этой области было обеспечение синхронной работы сердца и легких. Также было обнаружено, что изменение этого ритма влияет на все физиологические и даже психологические процессы. В связи с этим предлагаю вам несколько упражнений ритмичного дыхания.

Ритмичное дыхание

Сядьте в удобное для вас положение, чтобы восстановился нормальный ритм дыхания. Тем временем обратите внимание на биение сердца или на пульс. Это несложно, достаточно сконцентрироваться на области сердца. Если это не получается, нащупайте большим пальцем пульс на кисти руки и посчитайте количество ударов. После этого постарайтесь сознательно синхронизировать сердцебиение и дыхание. Делайте вдох на два удара и выдох на четыре удара в течение одной минуты. Мы уже знаем, что в упражнениях пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. Это стандартный ритм дыхания (проследите как-нибудь за дыханием мурлыкающей кошки).

Попробуйте замедлить ритм: вдох (пурака) – на три удара, выдох (речака) – на

шесть. Если вы чувствуете себя хорошо, дойдите до четырех ударов на вдохе и восьми на выдохе. Продолжайте увеличивать их до тех пор, пока не придется задерживать дыхание. Очень важно сначала почувствовать ритм и только затем вводить Кумбхаку, которая сама по себе обладает лечебными свойствами. Очень скоро вы заметите, что сознательное ритмичное дыхание поглощает мысли. Это одна из задач упражнения. Мелодичный ритм расслабляет и усыпляет, что очень важно в условиях современной жизни.

Все вышеописанные упражнения, особенно поочередное дыхание, могут быть дополнены ритмичностью. До этого мы ничего не говорили о ритме, потому что на начальном этапе внимание и так поглощено деталями выполнения, а введение еще одного элемента привело бы к полной рассеянности. И только после того, как вы четко отработаете технику, можно сконцентрироваться на ритме. Это увеличит эффективность любого упражнения пранаямы. Запомните: продолжительность упражнения не имеет принципиального значения. Самое главное – соблюдать ритм.

Полное ритмичное дыхание

Прежде чем перейти к поочередному ритмичному дыханию, необходимо овладеть дыханием через обе ноздри с небольшой задержкой, контролируя брюшной пояс. Пропорции (начальная стадия): вдыхайте на 4 удара сердца, задерживайте дыхание на 8 ударов, затем выдыхайте на 8.

Со временем усложните задачу: вдох на 4 удара (1 единица), задержка дыхания на 16 ударов (4 единицы) и выдох на 8 ударов (2 единицы), где 1 единица = 4 удара сердца.

Поочередное ритмичное дыхание

Усовершенствовав предыдущее упражнение, переходите к следующему, – ритмичное поочередное дыхание. Соблюдайте те же пропорции: 1-4-2 единицы. Это упражнение считается классическим. Оно совершенно неопасно, если уделять должное внимание трем основным элементам – легкость, концентрация и ритм. Продолжительность имеет второстепенное значение. Я постоянно обращаю ваше внимание на этот момент, так как европейцы склонны все время стремиться к наибольшей продолжительности.

Если вы будете соблюдать все вышеописанные замечания, вы не подвергнете себя никакой опасности. Занимайтесь упорно и регулярно до тех пор, пока ритм не укоренится в вашем организме. После этого необходимость его сознательного контроля отпадет сама собой. Ритмичное дыхание со временем станет для вас таким же обычным явлением, как и ходьба. Каждый этап в пранаяме очень важен, и не стоит пренебрегать ни одним из них. Выполняйте их последовательно. И помните: «тише едешь – дальше будешь» – основной закон пранаямы.

ВИЛОМА-ПРАНАЯМА

Очень жаль, что эта практика почти неизвестна на Западе. Можно сказать, что из всех задержек дыхания она наиболее «безболезненна». Вилома-Пранаяма – это техника, позволяющая выполнить задержку дыхания в несколько этапов.

Техника

Поза: Вилома-Пранаяма может практиковаться в асане или сидя на низком стульчике. Вы можете выполнять ее во время ходьбы или занимаясь растяжкой.

Цикл А: «поэтапные» вдохи. Основное в этом упражнении – ритм. Перед началом практики нащупайте ваш пульс и сосредоточьтесь на частоте ударов. Именно эти удары послужат вам метрономом. Итак, большой палец находится на запястье.

Начинаем: вдох на два удара пульса, задержка дыхания на два удара, вдох на два удара, задержка на два – и так до тех пор, пока ваши легкие не будут наполнены воздухом до отказа. Когда это произойдет, задержите дыхание на 5-10 секунд и медленно выдохните (через обе ноздри). Кстати, вдох тоже выполняется через обе ноздри.

Серия из пяти полных «поэтапных» вдохов (с последующим полным выдохом) составляет полный Цикл А Виломы-Пранаямы.

Цикл Б: «поэтапные» выдохи. Ритм в этой части такой же, как и в предыдущей (то есть на два удара пульса), но теперь мы будем выдыхать. Задержим дыхание (на 2), выдох (на 2), опять задержать, выдохнуть и т. д., – до тех пор пока ваши легкие совершенно не опустеют. Затем на 5-10 секунд задержите дыхание (напоминаю: ваши легкие должны быть пустыми) и начинайте дышать. Пять подобных выдохов составляют Цикл Б Вилома-Пранаямы.

Цикл А плюс Цикл Б – это полная Вилома-Пранаяма. То, на что вам следует обратить особое внимание, это концентрация и ритм. Они намного важнее, чем длительность.

После этого упражнения отдохните какое-то время и подышите в нормальном для вас ритме. Люди с более высоким уровнем подготовки, конечно, если они не устали, могут провести еще один полный цикл (А+В) Вилома-Пранаямы.

Хочу вас предостеречь: если вы почувствуете внезапную усталость или недомогание, немедленно прекращайте выполнение каких-либо дыхательных упражнений.

Усовершенствование практики

Усовершенствование производится путем увеличения количества этапов (но не длительности, – она остается прежней: на 2 удара сердца). Достигается это путем сокращения количества вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе. Легкие новичков обычно заполняются воздухом уже за 3–4 поэтапных вдоха (или выдоха). Но, регулярно практикуясь, вы сможете сократить количество вдыхаемого (или выдыхаемого) воздуха на каждом этапе и довести общее количество этапов до 10 и более.

Дыхание во время проведения Вилома-Пранаямы должно быть тихим, задержка дыхания нерезкой и обязательно с закрытым ртом.

ВИЛОМА-ПРАНАЯМА И МУЛА-БАНДХА

Соединение Вилома-Пранаямы и Мула-Бандхи – одно из самых действенных в пранаяме. Во время обучения ваше внимание разделяется между наблюдением за самим процессом и контролем ритма при его выполнении.

Когда упражнение не будет вызывать никаких затруднений (а обычно это происходит уже через несколько дней), его можно совместить с Мула-Бандхой (сокращение анального сфинктера). Мула-Бандха выполняется во время каждой задержки дыхания (в данном случае на 2 удара) и в течение финальной задержки, длящейся 5-10 секунд.

При выполнении Мула-Бандхи концентрируйте внимание на Муладхаре.

Дополнительные замечания

Не рекомендуется выполнять Вилома-Пранаяму, как, впрочем, и все остальные упражнения задержки дыхания, людям, страдающим какими бы то ни было заболеваниями сердца.

Выполняя пранаяму с длительной задержкой дыхания, вы, даже не отдавая себе в этом отчета, можете не заметить границу своих возможностей. Задержать дыхание на несколько секунд не так сложно, но когда придет время выдоха, вы не сможете выполнить его так, как это необходимо (чтобы выдох был вдвое дольше, чем вдох). Выдох может получиться слишком коротким, и упражнение будет искажено.

Вилома-Пранаяма помогает сконцентрироваться на дыхании, подчинить его определенному ритму и избежать невнимательности. Это прогрессивная и вместе с тем как бы «незаметная» пранаяма. Альвеолы заполняются медленно и равномерно, дыхание выравнивается; процесс газообмена в легких проходит в оптимальных условиях. К тому же Вилома-Пранаяма не «мучает» ваши легкие. Практикующему легко обозначить предел своих возможностей и избежать неприятностей, случающихся из-за невнимательности. Это идеальное упражнение прежде всего для тех, кто практикует пранаяму без помощи квалифицированного наставника.

Преимущества

Обеспечивая все преимущества, которые достигаются пранаямой с длительной задержкой дыхания и пранаямой с Мула-Бандхой, Вилома-Пранаяма имеет и свои специфические особенности. Это упражнение особенно полезно для гипертоников. Люди с высоким давлением и те, у кого часто бывает икота, почувствуют, что их состояние быстро улучшается.

Еще одно усовершенствование

Во время выполнения поэтапного вдоха (а точнее – между двумя вдохами, во время короткой задержки дыхания) представьте, что вдыхаете аромат розы, концентрируясь на потоке свежего воздуха, поступающего в носовые полости. Именно в них находится большое количество чувствительных нервных окончаний – основных органов поглощения праны из воздуха. Этот мысленный образ будет способствовать подключению мозга к дыхательному акту. В Индии для того, чтобы улучшить концентрацию, жгут сандаловые палочки, которые ароматизируют и очищают воздух.

В постели

Вилома-Пранаяму можно практиковать, лежа в постели. Например, ночью перед сном или утром сразу после пробуждения. Если вы выполняете это упражнение ночью, рекомендую Цикл Б. Он действует успокаивающе и обеспечит вам крепкий сон. Утром предпочтительнее Цикл А, который развеет остатки сна и поможет вам включиться в работу.

Вилома-Пранаяма во время прогулки

Очень удобно практиковать Вилома-Пранаяму во время прогулки по лесу или в поле. Метрономом в данном случае будут ваши шаги, но сложность состоит в правильном выборе темпа. Например, вдыхайте на 4 шага, затем задерживайте дыхание на 4 шага и соответственно выдыхайте на 4 шага.

В Вилома-Пранаяме количество этапов может быть различным. Поэтому вы можете легко подстроить это упражнение под свои дыхательные возможности и под особенности походки. Конечно же, существует разница между практикой «походной» и выполняемой сидя или во время растяжки.

Выполнение: вдохните на два шага, задержите дыхание на два шага, вдохните в течение последующих двух, задержите. И так до тех пор, пока ваши легкие не наполнятся. Затем сразу же выдыхайте, но делайте это спокойно, без рывков.

Выполните пять Циклов А (вдохи), потом пять Циклов Б (выдохи). Затем отдохните и подышите произвольно, не заботясь о ритме. Повторить уп ражнение можно только тогда, когда ваше дыхание окончательно восстановится. В этом варианте упражнения Мула-Бандху выполнять необязательно.

«Походная» Вилома-Пранаяма необыкновенно действенна. Уже через несколько минут вы ощутите, что «горит» лицо и тепло разливается по всему телу. Это признак активизации клеточного дыхания.

В качестве дополнения можете внутренне повторять «ОМ» (пранаву) во время каждого поэтапного выдоха и вдоха. Не пытайтесь любой ценой увеличить количество этапов. Вам должно быть легко и приятно выполнять это упражнение. Никакого насилия над своим организмом, – это гарантия вашей безопасности.

Исходное положение

Согласно классическим канонам, это упражнение выполняется в лотосе. Тем же, кто еще не освоил эту асану, подойдет ее модификация. В качестве последней уступки (но только временной) могу порекомендовать заниматься сидя на стуле. Руки находятся на коленях и обращены ладонями вверх. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым.

Упражнение

Прежде чем перейти к детальному описанию этой практики, я предлагаю вам внимательно рассмотреть рисунки (стр. 197), чтобы создать ментальный образ того, что вам предстоит освоить. Речь идет о пранаяме, совмещенной с движениями рук. Давайте в общих чертах рассмотрим технику выполнения Прана-Мудры. На вдохе, который должен быть медленным и глубоким, руки поднимаются вверх. Когда легкие наполнены воздухом, руки начинают раскрываться, как это показано на рисунке. После задержки дыхания (с наполненными легкими) вернуть руки в их первоначальную позицию. Тщательно выполняйте данные мною предписания во время всех фаз дыхания. Не спешите! Внимательно, шаг за шагом изучите инструкцию. Ваш труд не напрасен, и результаты будут просто ошеломительными.

Первый этап упражнения (выполняется с пустыми легкими)

Упражнение начинается после полного выдоха с сокращением мышц живота. Остатки воздуха как бы выталкиваются. Это сокращение сопровождается Мула-Бандхой (сжатием анального сфинктера).

Отметьте про себя время задержки дыхания с пустыми легкими (достаточно и нескольких секунд) для того, чтобы сконцентрироваться, прежде чем начать Прана-Мудру. До начала вдоха руки неподвижно лежат на коленях, ладони развернуты вверх, а пальцы слегка растопырены. Вы готовы ко второму этапу.

Второй этап упражнения (начало вдоха)

Дыхание при помощи диафрагмы (глубокое дыхание). Слегка расслабить живот и ослабить Мула-Бандху. Вдыхаем мягко, обращая внимание на то, как воздух медленно

проходит через обе ноздри. Диафрагма опускается и оказывает легкое давление на органы брюшной полости. Поднимите руки, отодвиньте локти от корпуса; растопырьте пальцы. Ладони повернуты внутренней стороной к животу. По мере того как дыхание переходит в абдоминальную фазу, руки продолжают двигаться вверх параллельно корпусу.

Третий этап упражнения.
Межреберное дыхание (среднее дыхание)
По окончании абдоминальной фазы ваши руки со слегка расставленными пальцами двигаются по направлению к солнечному сплетению и останавливаются напротив Манипура чакры. Ваше дыхание переходит в грудной отдел. Вдох сопровождается выпячиванием грудной клетки (ребра раздвигаются). Когда почувствуете, что ваши легкие уже наполнены воздухом, медленно поднимайте руки (по-прежнему согнутые в локтях). Такое движение поможет вам гармонично раскрыться в грудном отделе. Ваши пальцы все это время находились в районе груди, и в завершении фазы межреберного дыхания они остановились на уровне ключиц; локти еще дальше отодвинуты от корпуса. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу.

Четвертый этап упражнения.
Ключичное дыхание (мелкое дыхание)
Диафрагма опускается, а грудная клетка при этом поднимается. Вы можете вдохнуть еще немного воздуха, слегка приподнимая грудь в области ключиц.
Пока вы дышите таким образом, кисти рук двигаются вдоль шеи и лица. Затем мы раскрываем руки, образуя чашу: ладони повернуты вверх, – мы как будто приветствуем рождающееся солнце. Финальная позиция выглядит следующим образом: локти находятся на уровне плеч, образуя прямую параллельно полу; кисти сориентированы вверх, мышцы растянуты и слегка напряжены; легкие до отказа наполнены воздухом.

Пятый этап упражнения (задержка дыхания с наполненными легкими)
Вы остаетесь неподвижны в заключительной позе 4-го этапа и задерживаете дыхание столько, сколько сможете, но без чрезмерных усилий. Эта фаза главная. Мы еще вернемся к разговору о ней в разделе, посвященном концентрации.
Очень важно, чтобы во время задержки дыхания вы соблюдали советы, данные мною ранее: спокойствие, непринужденность и концентрация.

Шестой этап (выдох)
Как только вы ощутите, что не в состоянии больше сдерживать дыхание, вдохните несколько кубических сантиметров воздуха и начинайте выдох. Он должен протекать медленно и без рывков. Все происходит так же, как и при полном йогическом вдохе, но с точностью до наоборот. Сначала вы освобождаете верхнюю часть легких. Затем грудная клетка прин имает свое естествен ное положение и, наконец, сокращая мышцы пресса, вы выталкиваете остатки воздуха из нижней части легких. Руки опускаются в конце выдоха. То есть когда вы «выталкиваете» остатки воздуха при помощи мышц живота, ваши ладони должны лежать на коленях. Выполните Мула-Бандху и начните сначала.

Концентрация
1–2. Абдоминальная фаза (нижнее дыхание).
Ваше внимание сосредоточено на области живота во время движения кистей рук. Представьте, что сквозь ваши пальцы проходит невидимый пранический поток; он будто вливается в ваши органы и наполняет их новой жизненной силой. Особо сконцентрируйтесь, когда ваши руки будут проходить напротив солнечного сплетения.
3. Межреберная фаза.
Пока ваши руки двигаются в районе грудной клетки, представьте, как воздух проникает в легкие, надувая их, как воздушный шар.
4. Ключичная фаза.
Сконцентрируйтесь на ощущении тепла, исходящего от ваших рук в тот момент, когда они двигаются на уровне шеи и лица.
5. Задержка дыхания.
Основная фаза Прана-Мудры – это задержка дыхания, когда руки раскрыты, а ладони приветствуют солнце (совершенно неважно, воображаемое оно или настоящее).

Это движение иллюстрирует концепцию йоги о том, что любое движение тела тесно связано с разумом. И нет необходимости ссылаться на философию йоги или даже на современную психологию, чтобы утверждать: психологическое состояние человека, а точнее – любые эмоции – проявляются на физическом уровне (на языке западной физиологии это звучит так: любое эмоциональное проявление имеет свой телесный эквивалент).

В животном мире это выражено особо ярко: собака энергичными движениями хвоста выражает свою радость, кошка же, наоборот, крайнее недовольство. Ну, а мы, люди, можем при помощи жеста подчеркнуть значительность сказанного или, наоборот, исказить весь его смысл. Вы замечали, что иногда мим добивается большего успеха у зрителей, чем психическое состояние.

Хуфеланд, большой знаток человеческой природы, советовал: «Если вам грустно, изобразите улыбку и при этом смотрите в зеркало, – очень скоро физическое выражение отразится на психическом состоянии, и ваше настроение изменится к лучшему».

На принципе телесно-психической взаимосвязи и построена рассматриваемая нами часть упражнения. Сопровождающий задержку дыхания жест символизирует поклонение и искренний восторг.

Пока вы прислушиваетесь к психическому звучанию Мудры, глаза прикрыты. Представьте, что наблюдаете восход солнца. Оно будто поглаживает вас своими лучами и наполняет энергией космоса. Не нужно «интеллектуализировать» эту технику, – состояние приподнятости придет само по себе. Тело и разум должны быть спокойны и расслаблены. Подбородок приподнят, лицо направлено к солнцу (воображаемому или реальному). Мышцы шеи, плеч и предплечий слегка напряжены, а кисти рук и пальцы расслаблены. Психологический климат, сопровождающий первые занятия, будет усиливаться с каждым разом, поэтому я рекомендую повторять Прана-Мудру не менее пяти раз подряд.

Положение тела: сесть в лотос, руки на бедрах, ладони развернуты вверх, мышцы рук расслаблены. Лицо расслаблено, взгляд зафиксирован на кончике носа, но без усилий. Сокращением мышц живота вы выталкиваете остатки воздуха. Мула-Бандха.

Начало вдоха (его абдоминальная фаза). Пальцы находятся на уровне нижней части живота, расстояние между корпусом и локтями увеличивается, мышцы пресса ослаблены. Расслабить Мула-Бандху и сконцентрироваться на том, как нижняя часть легких медленно наполняется воздухом. Когда произойдет сокращение диафрагмы, пальцы продвигаются вверх, к солнечному сплетению. На этом уровне и заканчивается абдоминальная фаза.

Прежде чем перейти к среднему дыханию, необходимо отставить локти, чтобы должным образом расширить среднюю и нижнюю часть ребер и грудной клетки. Во время этой фазы пальцы расположены параллельно ребрам. Руки поднимаются вверх все время, пока наполняются легкие и грудная клетка расширяется до максимального уровня…

…пальцы останавливаются на уровне ключиц. Так начинается ключичная фаза, то есть фаза верхнего дыхания. Кисти рук в процессе ее выполнения двигаются напротив шеи и лица, чтобы выйти в позицию…

…которая показана на рисунке. С наполненными легкими задержите дыхание и позвольте вашему внешнему состоянию получить отражение на ментальном уровне. Выдохните и вернитесь в первоначальную исходную позицию.

Концентрация во время выдоха

Выдыхая, сконцентрируйтесь на том, как опустошаются ваши легкие; думайте обо всех частях тела, вдоль которых двигаются ваши руки.

«ОМ»

Упражнение сопровождается Пранавой. На вдохе вы как будто ощущаете вибрирующие звуки «О» и «М». Во время задержки дыхания предпочтительнее сохранять внутреннюю тишину (то есть без «ОМ» для того, чтобы лучше сконцентрироваться на образе восходящего солнца. Можно также произносить про себя: «ШАНТИ, ШАНТИ» («ШАНТИ» означает «мир»). Лучше произносить это слово на санскрите, несколько удлиняя первый слог («Шанннти»). Выдыхая, прислушивайтесь к внутреннему «ОМ». В начале, особенно в период обучения, вам будет слишком сложно одновременно выполнять движения руками, правильно дышать, концентрироваться на различных частях тела и, кроме того, слушать «ОМ».

Не торопитесь, всему свое время. Кроме того, ваши движения должны быть правильно распределены и выполнены грациозно, без рывков.

Для начала очень полезно заниматься перед зеркалом, для того чтобы

контролировать правильность и изящество движений. Это очень важно; один грубый жест может негативно отразиться на психическом состоянии. Различные фазы упражнения должны быть сглажены. Когда вы хорошо усвоите движения, начинайте концентрироваться на частях тела и представлять, как ваши пальцы излучают прану. Пранаву («ОМ»), осваивайте в последнюю очередь.

Эффект

Для того чтобы оценить это упражнение, достаточно выполнить его несколько раз, а потом подышать нормально, без сопутствующих движений руками. Вы мгновенно ощутите, насколько гармоничнее, глубже и радостнее дышать в Прана-Муд-ре. Концентрироваться на процессе дыхания намного легче потому, что мозг более восприимчив. Во время задержки дыхания приходит чувство ясности и необыкновенного покоя. Еще раз напомню, что это упражнение исключает чье-либо присутствие.

Особенно в конце, когда на вашем расслабленном лице должно отразиться внутреннее состояние мира и покоя. Посторонние могут этому помешать.

Как самостоятельно освоить технику йогического дыхания

Активное напряжение мышц живота осуществляется во всех фазах пранаямы, но оно особенно необходимо на фазе задержки дыхания с наполненными воздухом легкими. Прежде чем обучаться правильной технике, полезно познакомиться со строением брюшной стенки. Она состоит из нескольких слоев мышц, одни из которых располагаются наклонно (это косые мышцы), а другие – горизонтально или вертикально. Среди важных мышц выделим «большие прямые» мышцы, которые тянутся от лобка к грудной клетке (грудине и ребрам). Им принадлежит ведущая роль в процессе контроля дыхания. Область между пупком и грудиной сопротивляется давлению намного слабее, чем область ниже пупка. Если вы хотите убедиться в этом, наполните легкие воздухом и задержите дыхание, напрягая брюшную стенку. Теперь ударьте по области ниже пупка ребром ладони: она безболезненно вынесет даже более сильный удар. В то же время даже намного более слабый удар в область над пупком окажется болезненным.

Теперь приступим к практике. Сядьте в лотос, либо в его модификацию. Выпрямите позвоночник, растягивая мышцы спины, и слегка подайте вперед таз. Поясница должна быть немного прогнутой. Чтобы вы автоматически принимали правильную позу лотоса, следите, чтобы оба колена касались земли. Независимо от позы, которую вы принимаете, практически невозможно успешно выполнить упражнение, если вы сидите ссутулившись, как в «позе портного» (на полу со скрещенными ногами). Если вы не в состоянии выполнить ни одну из упомянутых выше асан, попробуйте практиковать их, сидя на низком стульчике.

Сначала выполните упражнение неправильно, чтобы у вас появилась возможность сравнить. Максимально освободите легкие, напрягая мышцы живота, чтобы вытолкнуть воздух. Теперь глубоко вдохните, расслабляя мышцы живота (это неправильно!), и наблюдайте, как ваш живот надувается, словно воздушный шарик. В этом как раз и состоит главный недостаток этой техники. Далее выполняем упражнение правильно. Освободите легкие, как и прежде. В конце фазы выдоха напрягите живот и держите его напряженным. Перед выполнением вдоха надавите левым указательным пальцем на точку в области, расположенной между пупком и лобком, а правым указательным пальцем – на точку между пупком и грудиной. Продолжайте давить на живот, чтобы почувствовать разницу в сопротивлениях на разных уровнях, по-прежнему задерживая дыхание без воздуха в легких. Не убирая пальцы, медленно выполняйте вдох.

Держите нижнюю часть живота напряженной во время всей фазы вдоха, не препятствуя незначительному раздуванию области над пупком. Когда вы так дышите, брюшная стенка сопротивляется давлению со стороны опускающейся диафрагмы, которая отодвигает органы вниз и вперед. Ваши пальцы отчетливо почувствуют разницу в сопротивлении со стороны мышц живота на обоих уровнях. Вдох требует определенного мышечного усилия, и сжатие передается к органам брюшной полости, которые энергично, хотя и нежно, массируются, а значит, оздоровляются и укрепляются.

Задержка дыхания с полными легкими

Задержите дыхание, напрягая мышцы живота и соблюдая правила задержки дыхания. Возросшее давление в брюшной полости и грудной клетке наиболее заметно на фазе задержки дыхания. В этот момент у ученика возникает потребность удерживать воздух в грудной клетке, чтобы давление не поднималось выше уровня голосовой щели. Это достигается при выполнении Джаландхара-Бандхи. В этом случае к лицу не

приливает кровь, а давление в легких не причиняет никакого вреда, поскольку равномерно распределяется по всей поверхности легочной плевры (это примерно 140 квадратных метров).

А что же с обычным дыханием?

Включение в работу мышц живота не ограничено рамками пранаямы. Обычное дыхание, как и йогическое, тоже должно сопровождаться напряжением мышц живота, но в облегченном варианте. Всякий раз, когда вы об этом вспоминаете, напрягайте живот, особенно область ниже пупка. Когда вы ведете машину, садитесь так, чтобы вы могли дышать, напрягая мышцы живота. Тем самым вы избежите накопления жировых отложений в области талии, поскольку растянутый живот быстрее заполняется слоем жира. Такой способ дыхания постепенно войдет в привычку, вернет вас к природе, ведь наша цель – восстановить истинно природное дыхание.

Напряжение, но не втягивание

Некоторые читатели, возможно, решат, что мы возвращаемся к «гимнастическому» дыханию: «грудь вперед, живот подобран». Но это не так. В «гимнастическом» дыхании включается только грудное и, возможно, ключичное дыхание, но самая главная – диафрагмальная – фаза отсутствует.

В то же время напряжение мышц живота не подразумевает его втягивание. Втянутый живот препятствует диафрагмальному дыханию. Человек с верхним (подключичным) дыханием, на которое его обрекает втянутый живот, всегда взвинчен и напряжен, его горло замкнуто, а солнечное сплетение сжато в комок; у такого человека, как правило, слабое здоровье, он мерзнет, страдает плохим пищеварением и зачастую отличается чрезмерной худобой из-за того, что плохо усваивает пищу. Он плохо спит и у него часто бывают головные боли. Подключичное дыхание не вентилирует должным образом легкие, снижает сопротивление организма физическим и нервным перегрузкам, а также укорачивает жизнь. Помимо этого, неподвижная брюшная стенка часто провоцирует запоры. Асаны могут облегчить состояние такого человека, но эффективную помощь ему окажет только йогическое дыхание в сочетании с расслаблением. Сначала такой человек должен научиться произвольно расслаблять мышцы живота. Когда он станет менее зажатым, научится расслаблять стенку живота и перемещать диафрагму, он сможет извлечь из практики асан максимальную пользу. Умение расслаблять мышцы живота – это необходимая предпосылка для активизации диафрагмы, которая в противном случае блокируется в верхнем положении из-за втягивания мышц брюшной стенки и неподвижности ребер. Расслабление напряженного живота приводит к поразительным результатам: солнечное сплетение освобождается от избытка крови, дыхание становится глубже, проходят спазмы пищеварительного тракта, улучшается пищеварение, уменьшается и исчезает чувство тревоги, улучшается сон. Поэтому если вы привыкли к «гимнастическому» дыханию, научитесь дышать с расслабленным животом и лишь затем начинайте практиковать пранаяму с напряженными мышцами живота.

Дыхание с растягиванием стенок живота

Теперь давайте рассмотрим, что происходит с людьми, которые дышат только расслабленным животом и чьи мышцы живота стали вялыми. Это, как правило, касается мужчин. Такое дыхание вызывает целый букет неприятных последствий. Органы, больше не поддерживаемые мышцами, практически вываливаются в виде бесформенного мешка, которым становится брюшная полость. А поскольку внутренние органы заполняют больший объем, то их переполняет избыток крови, что, в свою очередь, приводит к увеличению их веса и еще большему растягиванию брюшной полости. Пищеварительный канал и, в частности, толстая кишка, забиваются бесполезным балластом, состоящим из накопленных остатков пищи, и мешковидными полостями, которые заполнены газами. Остальное пространство заполнено жиром. Такие люди часто страдают запорами, которые в данном случае происходят из-за пониженного тонуса толстой кишки, забитой остаточными продуктами жизнедеятельности, – кишка утрачивает способность к полноценному выделению. (Попутное замечание: не применяйте без разбора даже самое обычное слабительное. Если человек, страдающий спастическим запором, принимает слабительное, которое воздействует на слизистую оболочку кишечника, чтобы стимулировать перистальтику вялого кишечника, то его состояние только ухудшится.)

Вообще люди с растянутыми животами не могут с нужной силой напрягать брюшной пресс и, следовательно, не могут освоить дыхание с напряженными мышцами живота. Сначала им надо укрепить мышцы брюшного пресса. Как указывается в техниках Халасаны и Сарвангасаны, эффективнее всего на укрепление мышц брюшного пресса

действует йогическое упражнение, в котором вы приподнимаете и задерживаете вверху ноги в течение тридцати-шестидесяти секунд. За несколько недель тонус мышц живота восстанавливается, и ученик может их контролировать во время пранаямы.

ПРАНИЧЕСКАЯ ПОДЗАРЯДКА

Цель пранаямы – увеличить поглощение праны, накопить ее в особых центрах и впоследствии распределить по всему телу. В этой главе мы узнаем, как по собственному желанию можно полностью или частично обогащать праной наше тело. Предлагаемое в связи с этим упражнение особенно интересно из-за легкости освоения, эффективности и безопасности выполнения.

Техника

Ученик принимает положение, удобное для выполнения пранаямы. Какую бы он ни выбрал позу, перед началом упражнения он должен убедиться, что у него абсолютно прямой, вытянутый как струна, позвоночник.

Вдох (Пурака): фаза поглощения праны

Во время вдоха, который должен быть медленным, размеренным и полным, ученику следует сконцентрироваться на проникновении воздуха в легкие. Чтобы облегчить задачу концентрации внимания, он может смотреть на кончик носа; ему немного придется скосить глаза, но здесь надо не переусердствовать, – не из-за угрозы косоглазия, а чтобы не перенапрячь глазные мышцы. Глаза должны быть почти закрыты, – в этом случае намного легче выполнять фиксацию взгляда. Однако это нельзя считать настоятельной необходимостью – просто так легче сконцентрироваться. Ученик должен представлять, как он поглощает прану через ноздри в виде чистой энергии. В качестве другого подспорья для концентрации он может представлять, что прана входит в его нос, как поток желтого или синего света. Но не путайте мысленный образ с иллюзией.

Мысленное представление действительно помогает связывать прану – это доказывают тысячелетия йогической практики. Пранаяма – одновременно психический и физический процес. С момента рождения наши тела поглощают праническую энергию из воздуха без наших сознательных усилий и знания, но невозможно бессознательно практиковать пранаяму. Выдающееся открытие йогов состоит в том, что сознание влияет на процесс поглощения и связывания праны и, соответственно, на способы ее циркуляции в теле. Однако этот процесс невозможен без концентрации внимания, а самым эффективным элементом концентрации являются мантры. С этой точки зрения идеально походит мантра «ОМ».

Йог, представляя, что он впитывает светящуюся энергию через ноздри, в действительности увеличивает количество праны в своем теле. Я не знаю, проводились ли в этой области научные исследования, но это и не так важно. Главное – чтобы мы могли добиться намеченных результатов. Йоги, которые при помощи техник пранаямы останавливают удары своего сердца, особо не переживают по поводу отсутствия оборудования для научного подтверждения этого факта. Они практикуют пранаяму и извлекают из нее пользу на протяжении тысячелетий без электрокардиограммы, которая нужна ученому для подтверждения факта остановки сердца.

Задержка дыхания (Кумбхака): фаза накопления праны

В конце медленного осознанного вдоха, который сопровождается связыванием праны на уровне ноздрей, ученик мягко задерживает дыхание в легких при помощи Джаландхара-Бандхи. В то же время он концентрирует свое внимание на подложечной ямке; он даже может на нее смотреть, поскольку его взгляд не обязательно фиксируется на кончике носа.

Во время всей фазы задержки дыхания с наполненными воздухом легкими ученик удерживает внимание на этой области и, если может, представляет, что посылает в эту область свет и энергию. Если у него ничего не получается, нестрашно; самое главное – «самоуглубиться», сконцентрировавшись на определенной точке между грудиной и пупком. После фазы задержки дыхания (продолжительность которой мы не можем точно указать, так как она зависит от человека и степени его подготовленности) он прежде всего ощутит пульсацию, а затем и отклик мышц брюшного пресса, особенно больших прямых мышц. Этот отклик проявится в виде ритмичных сокращений мышц, интенсивность которых по мере продолжения фазы задержки дыхания возрастает. Кумбхака должна сопровождаться Мула-Бандхой

(сокращением анального и промежностного сфинктеров). Вскоре эти сокращения перерастут в вибрации в нижней части живота. Во время всей фазы задержки дыхания ученик концентрирует внимание на этой области и представляет, как накапливается там энергия. Если у него возникнет ощущение дискомфорта при выполнении задержки дыхания, он должен немедленно переходить к фазе выдоха.

Выдох (Речака): фаза распределения

В этой фазе ученик сознательно направляет поток праны к выбранной области или распространяет ее по всему телу. Отсюда следует, что выдох должен быть продолжительным, управляемым и полным, но если фаза задержки дыхания слишком затянулась, то такой выдох сделать не удастся. Если выдох остается управляемым, то есть остается медленным и размеренным, значит, ученик выполнил задержку дыхания в пределах своих возможностей. Пока воздух медленно выходит через ноздри (но никогда через рот), ученик представляет, как поток праны распространяется по всему телу, начиная с области между грудиной и пупком. На фазе выдоха могут продолжаться ритмичные сокращения мышц живота.

Если ученик по какой-то причине хочет стимулировать определенную конечность или орган, он может направить поток праны к этой части тела, концентрируя на ней внимание и представляя, что там разливается тепло. Предположим, у него растяжение лодыжки: тогда он может направить поток праны в эту область и через несколько минут ощутить там тепло. Интенсивность ощущения зависит от степени ментальной концентрации.

Повторение

Мы описали один цикл пранаямы. Его надо повторять несколько раз, а все упражнение должно продолжаться несколько минут. В случае появления усталости упражнение можно прервать и выполнить несколько обычных циклов дыхания, но очень важно продолжать концентрировать внимание на дыхательном процессе даже во время таких прерываний.

Противопоказания

Для этого упражнения нет противопоказаний, поскольку невозможно перегрузить органы праной, ведь она только способствует улучшению здоровья.

Проиллюстрирую это на примере одной женщины, практикующей йогу, которая получила травмы позвоночника и почки во время автомобильной катастрофы. Лежа на больничной койке, она несколько раз в день практиковала десятиминутные дыхательные циклы, во время которых заряжалась праной. К огромному удивлению ее лечащего врача, она невероятно бы стро выздоровела и впоследствии не страдала никакими осложнениями, которые, как правило, типичны для жертв подобных аварий.

Психологические эффекты

Чтобы практиковать эту пранаяму, вовсе не обязательно исповедовать праническую теорию. В этом отношении упражнение, которое описано выше, находится на пограничной линии между физическим и психическим аспектами. Его выполнение приносит огромную пользу практикующему, поскольку сознание полностью на нем концентрируется и остальная ментальная деятельность практически прекращается. Это оказывает благоприятное воздействие на глубинные слои нашего сознания. Мы начинаем осознавать свое тело, чего практически невозможно добиться другими средствами. Тело полностью подчиняется сознанию, физические и ментальные уровни гармонично интегрируются.

Пранаяма составляет суть Хатха-йоги, способствуя «одухотворению» тела. Это начало медитации. Регулярно практикуя эту пранаяму всего несколько минут в день, ученик входит в состояние, от которого совсем недалеко до глубинной медитации. Сама медитация не подразумевает выполнение чего-то, но, наоборот, позволяет происходить тому, что происходит. Это состояние, а не последовательность ментальных действий. Не случайно в Аштангайоге Патанджали пранаяма стоит между асанами и сугубо психическими фазами концентрации, которые ведут к достижению Самадхи, – высшей интеграции.

9. ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ АСАН

ЧТО ДЕЛАЕТ АСАНА

Лсаны воздействуют одновременно на тело и сознание, осуществляют глубокие изменения в теле и в нашем общем энергетическом потоке. Асаны имеют много аспектов и должны рассматриваться со многих сторон. На чисто физическом уровне асаны являются органичными для тела позициями, которые поддерживают плавную работу всех систем организма, давая ему максимальное здоровье и комфорт. Регулярная практика асан помогает вам чувствовать себя расслабленными, счастливыми телесно.

Асаны йоги приводят тело в равновесие, придавая необходимый тонус и пластичность мышцам. Они укрепляют слабые мышцы и растягивают ригидные мышцы. Они приводят в порядок мышцы, связки и сухожилия, обеспечивая их правильное функционирование. Асаны также управляют внутренними энергетическими системами тела. При последовательной практике они тонизируют основные системы организма, такие, как гландулярная, нервная и кардиоваскулярная системы. Регулярная практика асан может привести к пониманию неизвестных проблем в организме, раскрыть скрытые области стресса или боли. Благодаря систематической практике эти проблемы оптимизируются и часто полностью решаются.

Философия йоги учит нас, что негативные переживания – такие, как травма, негативные эмоции (например как страх и гнев), помещаются в нервной ткани и в подсознании. Эти эмоциональные токсины не просто лежат «спящими», но являются причиной скрытой депрессии или возбуждения в нашем поведении. Они также могут быть перенесены в будущие жизни, как кармические склонности, даже после смерти тела. Через практику асан мы можем освободиться от этого внутреннего напряжения прошлого опыта, которое находится в наших костях и нервной системе. Устранение прошлого из нашего тела и сознания создает новую гибкость и повышает энергию. Мы снова становимся связанными с нашим естественным безграничным источником жизнеспособности.

Практика йоги может направляться на многие хронические заболевания. Структурные телесные проблемы и специфические заболевания могут быть значительно облегчены с помощью регулярной практики. Научное исследование доказало, что йога оказывает действенное влияние на многие недуги. Вот состояния, которые йога помогает облегчить, сделать обратимыми или совсем устранить:

Асаны ведут свое происхождение от самой жизни и природы. Некоторые отражают позы великих воинов. Другие асаны отражают мир растений. Следующие отражают движения различных животных. Практика этих поз приносит нам свойства и энергии их тезок.

Например, Бхуджангасана создает атрибуты змеи в наших телах. Точно так, как змея имеет очень гибкий позвоночник, но достаточно сильный для того, чтобы удерживать вес тела, поза кобры создает такого же рода гибкость и силу в человеческом теле. Она стимулирует симпатическую нервную систему нашего тела, делая нас готовыми к действию, подобно змее.

Асаны – это сложная система управления энергией. Энергия каждой позы изучается посредством повторения опыта позы. Тело меняется специфическим образом

для каждой позы и для каждого состояния, которое она отражает. Когда практикующий овладел этими изменениями, он или она могут использовать свою практику для уравновешивания эмоциональных, ментальных и физических состояний, применяя необходимые асаны, чтобы противостоять любым волнениям.

Асаны – это первая официальная практика восьмиступенчатой йоговской системы Патанджали. Она начинает процесс усвоения того, чем является йога, заставляя нас осознавать, как мы используем наши тела. В нашей протекающей в бешеном темпе жизни мы проводим время, думая о будущем, вспоминая опыты или факты из прошлого, или список вещей, которые нужно выполнить прямо сейчас. И мы делаем все это, пока бегаем от поручений к назначениям и встречам, мчась на машинах и меняя отношения. Делая одновременно так много действий, мы редко переживаем настоящий момент во всей его полноте. Некоторые из нас живут такой жизнью, как будто мы все время находимся в критическом положении.

Практика асан открывает для нас богатый опыт настоящего. С приведением тела, сознания, духа и дыхания одновременно в одно место сконцентрированный опыт целостности и благополучия становится доступным в Настоящем. Внешний поток энергии уравновешен с внутренним потоком, и мы переживаем контакт с нашим высшим «я». Но это переживание не только ощущается замечательно, оно также питает нас на очень глубоких уровнях физически, ментально и эмоционально.

Подобно тому, как растения требуют питания от почвы, воды и солнца, чтобы расти и цвести, мы, люди, нуждаемся в балансе между внешним и внутренним потоками энергии в повседневной жизни. Когда наша жизнь фокусируется преимущественно на внешнем, мы можем стать похожими на увядшее растение. Контакт с нашим «я» и равновесие, которое питает нас, утрачивается. Регулярная практика йоги – это чудесное средство для управления потоком энергии, поддержания здоровья и чувства благополучия. Она возвращает нам энергию, чтобы мы могли обновляться и восстанавливать свои силы.

Однако асаны – это гораздо больше, чем исцеляющие инструменты и средство управления энергией. Они являются также дорогами к самораскрытию. Асаны могут быть использованы как зеркало, чтобы обнаружить поведение и состояние, которые мы в обычной жизни не воспринимаем. Зеркало практики асан дает нам способ увидеть самих себя, путь в сознание, который стимулирует наши реакции, дает перспективу нашим мыслям, позиции и личным качествам. Используя практику асан как зеркало, мы можем видеть изменения, которые мы хотим сделать внутри себя самих, для того чтобы чувствовать себя лучше и свободнее. Мы можем узнать, что мы делаем, чтобы создавать обстоятельства, которые делают нас постоянно несчастными, и изменить их навсегда.

Асана означает «поза». Когда вы заглянете в словарь, то найдете дефиницию этого слова как «позиция». Когда мы регулярно практикуем асаны, у нас есть возможность видеть не только позы, которые мы принимаем в нашем физическом теле, но также и позиции, которым мы следуем в нашем сознании. Эти ментальные позиции определяют наше поведение в отношениях с другими людьми, в бизнесе и собственной семье. Возможность видеть это поведение освобождает нас от неосознанных реакций, ведет к сознательному пониманию, в котором мы можем направлять наш собственный опыт.

Имея свободу от поведенческих принуждений, мы можем двигаться к высшей цели йоги, которая заключается в контроле над своими мыслями. Наше сознание дает инструкцию миллионам клеток нашего тела. Каждая мысль, которая у нас рождается, является инструкцией от главы нашего организма м и лли она$7

На более глубоком уровне практика асан готовит нас для раскрытия нашего тонкого тела и его могучих пранических сил. Каналы тонкого тела, которые называются надисами, очищаются асанами и пранаямой для большей энергетической трансмиссии, необходимой для высших уровней йоги, в которых открываются энергетические центры тонкого тела (чакры).

АСАНЫ УЛУЧШАЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРАКТИКИ АСАН

Согласно философии йоги, физическое тело является проявлением сознания. Оно является кристаллизацией кармических (поведенческих) моделей, созданных сознанием. Поэтому ключом к работе с телом является понимание сознания, стоящего за ним, большая часть которого лежит за пределами нашего обыденного сознания. Это требует, чтобы мы практиковали асаны, осознавая их не только с точки зрения техники поз, но также с точки зрения тех ментальных и эмоциональных состояний, которые они в нас вызывают.

Аюрведа разделяет эту йоговскую теорию. Она рассматривает тело как манифестацию дош, которые являются не чисто физическими, но также и праническими, и психологическими энергиями – факторами сознания. Мы не можем анализировать влияние дош на чисто физическом уровне, но должны учитывать также их психологические эффекты.

Йога рассматривает асаны не только как статические позы, но как состояния энергии, которые, в свою очередь, являются манифестациями сознания. Энергия и внимание, которое мы вкладываем в позу, так же важны, как и сама поза. Мы видим это в обыденной жизни, в которой то, как мы ощущаем себя на психологическом уровне, определяет, как мы функционируем на физическом уровне. Длительные модели ощущения и энергии определяют форму и ритм нашего тела.

Асана как физическая структура

На самом базовом уровне асана – это физическая поза, вид телесного жеста. В практике асан мы помещаем тело в положение, которое имеет определенный результат и смысл, зависящий от той формы, которая принимается телом. Каждая асана имеет свой собственный структурный эффект. Сидячие позы обеспечивают стабильность в позвоночнике. Некоторые из них создают гибкость в спине и ногах. Так как большинство сидячих поз создают парасимпатическое стимулирование, они обладают приятным успокаивающим влиянием. Стоячие позы увеличивают общую силу и энергетические уровни. Изгибы позвоночника в обратном направлении имеют тенденцию возбуждать парасимпатическую систему, усиливать растяжение позвоночника и создавать силу в мышцах, поднимающих тело.

Позы релаксации выравнивают и успокаивают энергии, созданные во время практики асан. Все асаны, в группе или по отдельности, имеют свои собственные энергетики, зависящие от того, что они делают с телом. Подобно дому, они имеют свою собственную архитектуру.

Однако так как у людей структура тела отличается, восприятие асан будет разное в зависимости от телосложения, гибкости и органического состояния человека.

Эффект асаны – это комбинация структуры асаны, которая одинакова для каждого, и собственной структуры тела конкретного человека, которая не только у всех разная, но также у отдельного человека будет изменяться со временем.

Асана как праническая знергия

Физическое тело является проводником для наших внутренних энергий, которые характеризуются через прану. Асаны – это проводники, через которые проходит прана. Асана – это не только физическая структура, но и состояние энергии. Асаны выражают качество энергии, и даже успокаивающие позы могут скрывать в себе динамическое состояние сознания и праны. Этот факт придает всем асанам нейтральность в их энергетических эффектах просто потому, что проводник сам по себе является нейтральным и направление его движения определяется тем, кто его использует. Асана подобна автомобилю, в котором движущей силой является прана. Вопрос не только в том, чтобы иметь хороший автомобиль, но также и в том, чтобы двигаться в правильном направлении.

Пранический импульс, стоящий за асаной, так же важен, как и сама асана.

Это означает, что в зависимости от того, как мы направляем нашу прану, одна и та же асана может приводить нас в разные места. Например, сидячая поза, выполненная с сильной пранаямой, может иметь сильный стимулирующий эффект, тогда как выполненная с обычным дыханием, она будет успокаивать нас или даже погружать

в сон. Пранические энергетики асаны зависят от разных факторов, в том числе от того, насколько быстро мы выполняем эту позу, с какой степенью усилия и, самое главное, как мы дышим во время асаны. По существу, цель практики асан заключается в успокоении тела для того, чтобы мы могли работать над нашей праной. Прана проявляется, когда тело неподвижно. В этом заключается значение сидячих поз для внутреннего исцеления.

Асана как мысль и намерение

Асана – не только структура и энергия, она также отражает мысль и намерение. Мы можем назвать асану «мыслительной», или «задумчивой», формой упражнения. Эффекты одной и той же асаны будут различны в зависимости от того, является ли наше сознание ясным или затуманенным, а наши эмоции – беспокойными или спокойными. Мы можем выполнять асану с технической точностью, но наше состояние сознания будет определять, насколько эта асана будет на него действовать освобождающе.

Наше ментальное состояние отражается в нашем дыхании. Когда наш мозг спокоен, дыхание тоже спокойное. Когда мозг возбужден, сознание тоже беспокойное. Поэтому ментальная и праническая энергетики идут параллельно друг другу. Хотя мы можем изменить пранический эффект асаны посредством дыхания, мы также можем изменить ментальные эффекты асаны посредством концентрации и медитации. Асана должна быть видом медитации в форме движения. Поэтому мы всегда должны погружать наше сознание в священную область тишины, наблюдения и отстранения, когда выполняем упражнения йоги.

Если наше сознание не вовлечено в выполнение асаны, тогда наша практика останется на поверхностном уровне. Прана следует за энергией внимания. Телесная поза является выходом этого. Вид позы, которую принимает человек, отражает то, как он фиксирует свое внимание в жизни, что он чаще всего делает. Вот почему сегодня так много сутулых людей. Наша основная поза – сидение за столом, в машине или на диване. Это помещает нашу энергию за пределами нас самих, и поэтому наша внутренняя энергия падает.

Следовательно, структурный эффект асаны является первым фактором. Тот способ, которым мы стимулируем асану посредством праны, является вторым фактором. Это включает и то, как мы движемся через асану и дышим, находясь в ней. Состояние нашего сознания – третий фактор. Главное правило в практике асан – сохранять сознание спокойным, собранным и внимательным, чтобы мы не потеряли фокуса в практике. Мы должны рассматривать все три фактора относительно аюрведического изучения асан. Все эти факторы взаимосвязаны. Доша часто содержит ключ к структурному, праническому и эмоциональному состоянию человека.

Аюрведические эффекты асан

Каждая асана имеет свой специфический эффект, определяемый по отношению к трем дошам. Это то же самое, что и аюрведическая классификация еды в соответствии с ее дошическими эффектами: полезна или вредна она для Вата, Питта и Капха – в зависимости от вкусов и элементов, которые составляют каждый вид пищи. Мы можем посмотреть на различные асаны в соответствии с их структурной способностью повышать или понижать доши.

Однако это дошическое уравнение асан не должно восприниматься как нечто раз и навсегда данное, застывшее, потому что пранический эффект асаны может перевесить ее структурное влияние, как мы только что заметили. Форма асаны не является ее главным фактором. Посредством использования дыхания мы можем модифицировать или даже менять дошические эффекты асаны. Мы также должны помнить о важности мысли и намерения в практике асан. Учитывая асану, прану и сознание, мы можем изменять отдельную асану или корректировать всю практику в целом для получения специфического дошического результата. Посредством комбинирования отдельных асан, пранаямы и медитации можно создать и поддерживать полный внутренний баланс.

Дошическое применение асан двойственно:

ть в зависимости от их ориентации.

Конституциональное применение

Люди типа Вата имеют другую структуру тела и движутся в ином направлении, чем это делают люди типа Питта и Капха. Точно так же Питта и Капха имеют свои собственные движения и позы. Это различие между дошами отражается в пульсе каждого типа.

гия и мысли имеют такую же быстроту, яркость, непредсказуемость и прерывистость.

Это напоминает движение пламени, которое вспыхивает с каждой новой порцией топлива. Они действуют сосредоточенно и решительно, двигаясь шаг за шагом. Их внутренняя энергия и мысли имеют такое же решительное движение и поток.

извилистая река, неспешно следующая своей дорогой, уверенная в своей конечной цели. Их внутренняя энергия и мысли напоминают движение воды, они склонны к инертности и стагнации.

Влияние асаны на доши

Каждый дошический тип имеет свою собственную структуру и энергетику жизни, которая распространяется и на практики асан. Практика асан должна учитывать дошу человека, чтобы быть действительно эффективной.

а и поддержана, «заземлена» и стабилизирована. Она должна быть гармонизирована, и ей нужно придать непрерывность в постоянной и решительной манере.

но, и нужно уменьшить его яркость. Но он может быть просветляющей силой.

ы должны постоянно стимулировать и наполнять энергией тип Капха для дальнейшего действия.

Однако то, что данная асана может не подойти какому-либо отдельному дошическому типу, не означает, что их не нужно никогда делать. Это означает, что данные типы должны практиковать асаны таким способом, который исключает возникновение у них дисбаланса. Возьмите, например, изгибы позвоночника назад. Если их выполнять с большим усилием или быстро, они могут вызвать обострение основных признаков Вата с серьезным напряжением нервной системы, возможно, большим, чем другие асаны. Однако нежные небольшие прогибы назад отлично помогают уменьшить признаки Вата, которые накапливаются в верхней части спины и в плечах.

Каждая группа асан, таких, как стоячие позы, наклоны вперед или инвертированные позы, имеют общие плюсы для тела в целом и его общего двигательного потенциала. Каждая группа тренирует определенные мышцы и органы, которыми как частью всей телесной структуры не надо пренебрегать. Чтобы противостоять любым тенденциям, направленным на разбалансирование, вы должны выбирать позы в пределах каждой группы асан, которые лучше подходят для вашего телесного типа, чем другие позы из той же самой группы. В общем, вы должны убедиться, что все основные группы мышц вашего тела представлены в вашей практике, по крайней мере, несколько дней в неделю.

Точно так же, когда какая-то асана полезна для отдельной доши, это не означает, что все представители данного типа должны ее делать. Это означает, что асана может быть полезна для них, если ее делать правильно и если они физически могут ее выполнить. Каждая асана также имеет свою степень сложности, что может потребовать определенного разогрева или подготовительных поз, чтобы безопасно ее выполнить. Например, правильная подготовка к стойке на голове развивает мышцы плеч и рук, необходимые для поддержания хорошего и надежного баланса головы. То, что стойка на голове полезна для вашего дошического типа, не означает, что вы должны просто прыжком стать в эту позу или выполнить ее без всяких побочных эффектов.

Кроме того, эффекты различных асан варьируются в соответствии с последовательностью, в которой они выполняются. Это означает, что практика асан должна всегда рассматриваться как единое целое – не только с точки зрения отдельных асан, которые образуют его, но с точки зрения потока и отношений между всеми отдельными асанами, которые вы выполняете. Практика асан – имея в виду последовательность и манеру выполнения, а также отдельные асаны – должна планироваться для того, чтобы поддерживать доши в равновесии относительно индивидуальной конституции и состояния человека.

Полезно рассматривать последовательность асан, как рецепт трав. Аюрведическая травяная формула содержит ряд трав, которые используются для различных целей, что вносит вклад в общую эффективность формулы, выполняя отдельные роли. Общий дошический эффект формулы определяется этой формулой как единым целым, не отдельной травой внутри ее, рассмотренной изолированно от других компонентов. Сочетая эти аюрведические соображения с общими факторами, перечисленными выше, для эффективного предписания асан учителя должны научиться:

Одна и та же асана должна выполняться по-разному в зависимости от типа

человека (Вата, Питта и Капха), от возраста, пола и физического состояния. Она должна варьироваться в зависимости от того, сильная или слабая жизнеспособность у этого человека. Дополнительные варианты имеют место, если человек страдает вспышками гнева, горя, стресса или депрессии. Это отражает четыре первостепенные цели аюрведической практики асан:

1. Привести в равновесие доши.
2. Улучшить структурное состояние тела.
3. Облегчить движение и развитие праны.
4. Успокоить и насытить энергией сознание.

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТИПЫ ТЕЛА И ПРАКТИКА АСАН

Чтобы понять потенциалы асан различных людей, нам необходимо будет посмотреть на них в соответствии с их дошическими телесными типами.

Телесный тип Вата

Типы Вата имеют длинные и тонкие кости, которые часто бывают слабыми или ломкими. У них небольшой вес и плохо развитая мускулатура, но они быстрые и гибкие.

Их костная структура делает их способными к сгибаниям и растяжкам, особенно рук и ног, когда они молоды. Однако когда они становятся старше, склонность этого типа к сухости возрастает и приводит руки и ноги к утрате подвижности, если они регулярно не занимаются физическими упражнениями.

Мягкая, медленная практика асан, ровно балансирующая обе стороны тела, является идеальной системой упражнений для типа Вата. Тип Вата очень нуждается в практике асан, потому что они смягчают боли в спине и костях. Болезни Вата начинаются с накопления нисходящего движущегося воздуха (Апана Вайю) в толстом кишечнике, который передается в кости, где он вызывает проблемы с ними и суставами.

Вата получают большую пользу от массажного воздействия асаны на мышцы и суставы, что снимает нервное напряжение и приводит всю систему в равновесие.

Негативный потенциал Вата

Типы Вата наиболее часто страдают от ригидности, происходящей из-за сухости и недостаточного количества ткани. Их недостаточный вес не позволяет адекватно окутать суставы и нервы тканью или достаточно увлажнить ткани. Они больше склонны к травмам, потому что любят быстрые и отрывистые движения, а также доходят до крайностей в своей практике.

Позитивный потенциал Вата

Типы Вата любят упражнения и получают удовольствие от движений. Они предпочитают быть активными и выражать себя и физически, и ментально. Они любят делать новые вещи. Асана – это нечто такое, к чему они быстро привыкают, и это становится частью их активной натуры. Их успокаивают физические упражнения.

Блокированные Вата и дефицитные Вата

Есть два основных состояния Вата, которые называются блокированный Вата и дефицитный Вата. Блокированный Вата проявляется в застойной энергии в какой-либо части тела, что сопровождается болью или дискомфортом, но при этом у него нормальный вес. Дефицитный Вата проявляется низкой энергией, маленьким весом тела и гиперчувствительностью, часто без острой боли. Заблокированный Вата требует двигательно ориентированной или пранической асан, чтобы снять эту блокировку. Дефицитный Вата требует мягкого и конструктивного подхода, избегая сильного напряжения. Заблокированный Вата чаще встречается у молодых людей, которые обладают достаточной энергией, но она у них заблокирована, в то время как дефицитный Вата более распространен в пожилом возрасте, когда качество тканей ухудшается.

Телесный тип Питта

Люди этого типа имеют среднее телосложение с достаточно хорошо развитой мускулатурой и свободным движением в суставах, что придает им значительную гибкость. У них хорошо получаются асаны, но они не могут выполнить некоторые более экзотические позы, которые удаются типам Вата, потому что у Питта более короткие кости. Польза для них от занятий асанами заключается в том, чтобы остудить голову и кровь, успокоить сердце и снять напряжение. Питта склонны к

гипертензии из-за своего пылкого темперамента, который ведет их к успеху и победе.

Негативный потенциал Питта

Питта склонны к перегреву и раздражительности из-за избытка внутреннего тепла. У них может быть дефицит терпения, чтобы начать и затем продолжать практику. С другой стороны, один раз увлекшись асанами, они могут перегружать себя ими и быть агрессивными и воинственными в своей практике. Питта, которые слишком увлечены ею, будут чувствовать себя более раздраженными или даже сердитыми после занятий. Питта имеют также склонность излишне увлекаться позами, которые у них получаются хорошо, и игнорировать те, которые, возможно, помогут им развиваться дальше.

Позитивный потенциал Питта

Этот тип имеет наилучшие внимание и решимость из всех дошических типов. Они легко поддаются дисциплине и установленной практике, когда уже начали заниматься и их правильно сориентировали. Питта – самые организованные и постоянные из всех типов. Они просто должны найти правильный путь, чтобы направить туда свою энергию.

Телесный тип Капха

Капха обычно невысокого роста и приземистые. Легко набирают вес. С их короткими и широкими костями они не имеют достаточной гибкости и не могут выполнять позы, которые ее требуют, например, позу лотоса. Однако они выносливые и крепкие – самые выносливые из всех типов. Капха нужны движение и стимуляция, чтобы противостоять тенденции к инертности. Они хорошо выполняют длительную практику, когда начинают ею заниматься всерьез.

Негативный потенциал Капха

Капха склонны набирать лишний вес, который ограничивает свободу движения и делает их малоподвижными. У них часто бывает закупорка легких, что затрудняет глубокое дыхание. Им трудно сделать позитивное усилие и измениться без какого-либо внешнего воздействия. Их необходимо постоянно подгонять, чтобы они делали больше, иначе они останавливаются на полпути.

Позитивный потенциал Капха

Капха стабильны и настойчивы в том, что они делают. Когда Капха начинают чем-то заниматься, то преданно выполняют это долгое время. Они остаются эмоционально спокойны и ровны в своей практике независимо от результатов. Смотрят на жизнь с любовью и относятся к работе как к служению.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН

Аюрведа не рассматривает асаны как фиксированные формы, которые сами по себе увеличивают или уменьшают доши, если их правильно используют. То же самое верно и в связи со взглядами аюрведы на пищу. То, как мы готовим пищу, как приправляем ее пряностями, как сочетаем разные ингредиенты в одно гармоничное целое, является столь же важным, как и сами отдельные продукты.

Ваша общая практика асан должны быть похожа на еду. Каждое блюдо должно содержать некоторую степень всех шести вкусов (сладкого, кислого, соленого, острого, горького и вяжущего) и некоторое количество питательных видов, необходимых телу (крахмал, углеводы, протеины, жиры, витамины), обязательно подобранное для каждого индивидуального типа конституции. Практика асан должна включать сидячие, стоячие и лежачие позы, широкие, сжимающие, восходящие и нисходящие движения, но в той манере и последовательности, которые удерживают нас в равновесии и учитывают наши индивидуальные структурные, энергетические и ментальные состояния.

РАЗВИВАЙТЕ СВОЮ ПРАКТИКУ

Момент растяжки

Помните, что вы ответственны за ваш собственный опыт. Ваш фокус определяет ваше поведение, которое, в свою очередь, определяет результаты. Если вы хотите углублять вашу практику, попробуйте следующее. Вместо того чтобы перегружать тело, дойдите только до момента растяжки, которую вы можете выполнить без большого усилия. Это должна быть точка, где вы можете задержаться надолго, не имея необходимости прекратить или уменьшить растяжку. Спустя примерно 20–30 секунд мышцы немного расслабятся, так что уменьшится ощущение натяжения. Потом эта поза станет легче.

После первого расслабления делайте растяжку до новой точки расслабления. Опять-таки, вы находитесь в той точке, где растяжка достаточно сильная, чтобы удержать ваше внимание на ней, но не чрезмерная. При постепенных наращиваниях нагрузки тело продолжает расслабляться, удерживая позу, и это полезно для вас.

Дыхание

Еще один хороший метод заключается в том, чтобы поставить во главу угла ваше осознание момента дыхания. Попробуйте начать свою практику с того момента, как вы вошли в комнату. Сфокусируйтесь на дыхании, пока вы идете, разогрейтесь и начинайте выполнять асаны. Заставьте себя удерживать свое внимание на движении дыхания во время практики. Легкий и эффективный способ сделать это заключается в том, чтобы применить легкий звук Уджайи, делая осознанно вдох через нос с заметным звуком. Таким способом вы можете использовать дыхание, чтобы отслеживать степень стресса в выполняемых позах, поддерживать сосредоточенность и связывать вместе позы и движения. И вы можете связать позы вместе с дыханием, удерживая внимание на дыхании при переходе от позы к позе.

Практиковать асаны, дыша осознано, очень эффективно. Во время каждого вдоха осознавайте свои боковые части тела, переднюю и заднюю части. Каждый выдох – это время для увеличения растяжки каждой позы. Этот стиль практики может быть выполнен любым учеником – от новичка до мастера. Такого рода практика приведет вас в более динамичное понимание и равновесие. Как говорит Ванда Скаравелли, «если это не с дыханием, это не йога».

Посредством осознанного вдоха вы фокусируетесь на том, что происходит вокруг вас. Вы открыты для получения жизненной силы с каждым дыханием. Посредством выдоха вам напоминают, что вы часть целого, целой Вселенной. Это учит вас уважать дар жизни, работать в ритме жизни и отвечать за окружающую среду. Эта органическая и эгосублимирующая форма практики способствует хорошему усвоению и быстро приводит нас на более глубокие уровни йоги. Спустя 1–2 месяца этой практики вы увидите необыкновенную перемену.

Наслаждайтесь своей практикой

Не забывайте наслаждаться своей практикой и сделать время своим другом. Не надо торопиться. Не надо ничего добиваться. Оставьте все, что давит на вас, за пределами того места, где вы занимаетесь практикой. Вы можете заниматься легко, без усилий и борьбы, когда вспомните слова Патанджали об асанах из сутр йоги: «Будьте уравновешены и расслаблены, обретая в этом бесконечность». Типам Вата и Питта особенно не следует напрягать тело или мозг во время занятий.

Помните, что необходимо время, чтобы выучить позы, и дополнительное время для того, чтобы тело изменилось, приспосабливаясь к ним, особенно на структурном уровне.

Планируйте изучать и практиковать позы долго и систематически.

Рекомендации для эффективной, безопасной практики

амого себя, и работайте в неизведанном.

Аюрведические ключи к развитию вашей практики

Аюрведическое правило, касающееся обращения с разными типами людей, говорит, что с Вата нужно обращаться, как с цветком, с Питта – как с другом, а с Капха – как с врагом.

Тип Вата чувствителен, как цветок, который легко увядает. Хотя у таких людей вначале много энтузиазма, они легко разочаровываются и бросают заниматься. Им нужно особое внимание, забота и поддержка. Им требуется мягкая, теплая и успокаивающая практика, учитывающая их чувствительность и неустойчивость.

Типу Питта нужны дружеское участие и рекомендации друзей. Им нравится заниматься в команде. Они добиваются наилучших результатов в практике, в которой есть элемент конкуренции и напряжения, но которая в конечном счете расслабляет и освобождает – после серьезного усилия.

Типу Капха нужна сильная мотивация, даже критика, чтобы эти люди приложили максимальные усилия. Они добиваются наилучших результатов благодаря практике, выталкивающий их за те пределы, которые они для себя мысленно определили. Однако хотя этому типу требуется больше дисциплины и усилия, чтобы заставить свои тела двигаться, это необходимо делать регулярно, изо дня в день.

Аюрведические масла для массажа

Аюрведические масла защищают кожу, мышцы, суставы и кости. Масляный массаж улучшает гибкость и предотвращает травмы. Если вы относитесь к типу Вата, вам особенно полезно регулярно применять масло для кожи и суставов. Это придаст вам больше гибкости и будет противостоять пересушиванию и ригидности ваших тканей. Перед тем как принимать душ и перед сном – хорошее время для применения масла, но в небольших количествах его можно использовать перед практикой асан тоже. Кунжутное масло наилучшим образом подходит для этой цели, потому что обладает особыми увлажняющими, питательными и обезболивающими свойствами. Уменьшает сухость и ригидность, снимает боль и улучшает гибкость. Также полезно типу Капха, у которого сухая кожа из-за плохого кровообращения.

Тип Питта получает пользу от применения кокосового масла, которое охлаждает кожу, особенно когда его применяют на голове при перегреве. Капха лучше всего подходит такое стимулирующее масло, как горчичное. Им не следует применять масло перед практикой, потому что оно делает их сонливыми.

Кроме того, обязательно используйте полезные растительные масла в вашей диете, так же как сегодня люди пьют хорошую воду. Топленое масло (осветленное масло) является наиболее полезным кулинарным маслом. Так же полезно и кунжутное масло. Подсолнечное масло полезно типам Питта и Капха. Хороши также и многие другие растительные масла, такие, как оливковое, ореховое, авокадное, сафлоровое. Кроме масляного массажа, типу Вата полезны солевые ванны, как еще одно полезное дополнение к практике асан.

Аюрведические травы

Многие аюрведические травы могут функционировать как внутренние катализаторы для улучшения вашей практики, либо как помощь в детоксикации, либо с целью восстановления. Аюрведические травяные чаи очень полезно пить либо до, либо после практики. Перед практикой травяные чаи помогают разогреться, улучшают кровообращение и способствуют усилению потоотделения, очищающее тело.

После практики они помогают регидратации и удалению токсинов, которые извлекаются из клеток во время тренировки.

Люди типа Вата должны принимать теплое молоко или теплый коричный чай (с небольшим количеством молока и сахара). Капха должны пить стимулирующий пряный напиток, например, имбирный чай с медом. Питта должны пить охлаждающий напиток, например, сок (яблочный, виноградно – анан асовый или гранатовый) или мягкий зеленый чай. Пряный индийский чай отлично идет перед утренней йоговской практикой. Пряности, содержащиеся в нем, отворяют кровообращение и восприятие. Собственно, чай проясняет ум и усиливает мочеотделение, способствуя очищению крови. После практики, особенно когда вы потеете, лучше всего восстанавливают потерю жидкости фруктовые соки, но пряные чаи также полезны для того, чтобы поддерживать движение нашей праны.

Имбирный чай отлично стимулирует, и его принимают до или после практики в течение дня люди типов Вата и Капха. Он поддерживает в сильном состоянии наш пищеварительный огонь, помогая сжигать токсины и улучшая пищеварение. Он согревает сердце, стимулирует кровообращение и проясняет голову и придаточные пазухи носа. Корица обладает подобными свойствами, так же как и другие традиционные пряности – базилик, кардамон, гвоздика и шалфей. Чай с базиликом часто используется в Индии, чтобы помочь в йоге и медитации, из-за способности

раскрывать ум и сердце.

Куркума, распространенная кулинарная приправа, великолепна для улучшения периферического кровообращения, очищения крови и лечения травм мягких тканей. Она помогает женщинам при периодических болях и напряжении. Шафран отлично помогает при тех же проблемах и хорошо действует, если его добавлять в теплое молоко. Гуггул, разновидность мирры, отлично подходит для улучшения гибкости, прекращения болей в костях и усиления соединительной ткани. Его обычно принимают в таблетках.

Гель алоэ является отличным очищающим средством для печени, крови и урогенитального тракта. Когда его принимают с такими пряностями, как имбирь и куркума, он стимулирует пищеварение. Немного сока или геля алоэ перед практикой отлично действует на Питта и Капха, которым необходима детоксикация.

Ашвагандха – это отличный тоник для костей и мышц, укрепляющий легкие, почки и мозг. Он защищает от травм кости и суставы, одновременно улучшая выносливость и работоспособность. Отлично помогает укреплению типов Вата и увеличивает их физические возможности. Сибирский женьшень также отличное средство для улучшения кровообращения, укрепления костей и снятия боли.

Шатавари – отличное увлажняющее средство. Защищает от дегидратации и улучшает жизнеспособность и выносливость. Особенно полезно для Питта, но также хорошо и для Вата. Солодка – еще одно важное увлажняющее средство, которое помогает увлажнению головы, горла и пазух носа.

Альма – это превосходная аюрведич еская трава для питания тела и создания саттвического типа тканей на всех уровнях – от кожи до мозга.

Противостоит окислению, участвует в строительстве клеток крови и питает сердце.

Ароматерапия

Еще одним важным и приятным средством улучшить свою практику является использование благовоний и ароматерапии. Несколько капель одного из любых ароматических масел можно добавить на область головы и ноздрей перед практикой.

Вата лучше всего подходят успокаивающие и укрепляющие масла, такие, как базиликовое, коричное, хеена и франджипани. Питта нужны охлаждающие и успокаивающие ароматы, такие, как сандаловое дерево, роза, жасмин, лотос, гардения и чампак. Капха лучше всего подойдут согревающие, стимулирующие и пряные ароматические масла, такие как камфара, эвкалипт, мята, шалфей и благовония. Сладкие ароматы – один из лучших способов уменьшить высокую Питту и охладиться после практики. Немного сандалового масла после тренировки уменьшает усталость и стабилизирует ум и сердце.

Панча Карма

Для тех, кто хочет глубоко вникнуть в йоговские и аюрведические методики очищения, Панча Карма является важной практикой, на которую стоит обратить внимание. Панча Карма сочетает ежедневный масляный массаж и паровую терапию (снехана и сведана), проводимую в течение недели или дольше, за которыми следуют очищающие практики в форме клизм, слабительных и рвотных средств – в зависимости от состояния, направленных на устранение из тела вызывающих болезни дошей. Это отличный способ очистить мышцы, кости, суставы и соединительные ткани.

Панча Карма – проверенное на практике лечение, направленное против артритических и ревматических недомоганий и предназначенное для улучшения гибкости. Это может поднять вашу практику йоги на новый уровень не только с точки зрения асан, но также и в плане медитации. Вообще ею, как частью программы детоксикации, лучше всего заниматься весной и летом. Однако можно также использовать для лечения отдельных болезней.

Мы можем легко проследить успех нашей практики с помощью ключей аюрведы как на физическом, так и на психическом уровнях.

Использование асан для устранения дош

Практика асан, как и аюрведические методики, может применяться для устранения болезненных дош из нашего организма. На физическом уровне Прана является чистой энергией, которая появляется благодаря правильному пищеварению. Это позитивное состояние Вата. Доша Вата, или Вата как токсин, является продуктом распада или газом, побочным продуктом пищеварения. Он ухудшает пищеварение и делает пищу более токсичной, чем она есть на самом деле. Этот отработанный газ, или доша Вата, образуется в толстом кишечнике, попадает в кровь и начинает откладываться в костях, месте Вата, где он способствует

развитию таких болезней как артрит. Питта как позитивная сила является чистой жизнеспособностью, которая возникает в результате правильного строения и кровообращения. Она поддерживает тонкую энергию огня как мужества, силы воли и решимости, которые называются Теджа. Питта как негативная сила – это отходы крови, которые увеличиваются, когда кровь токсична. Доша Питта образуется как кислота в тонком кишечнике, откуда она затем попадает в кровь и разрушает ее клетки.

Капха как позитивная сила является питающей энергией, которая возникает благодаря правильному формированию и циркуляции плазмы. Она поддерживает тонкую энергию воды, называемую Оджа, которая поддерживает нашу креативность, сексуальность и иммунную функцию. Отходами плазмы при патологии ее образования является доша Капха, или слизь, которая появляется в желудке, откуда она поступает в системы кровообращения и лимфатическую, разрушая саму плазму.

Общее правило для уменьшения дошей посредством практики асан заключается в том, чтобы предупредить скапливание дошей в местах их образования.

Существуют также общие эффекты асан на различные доши.

Вата и Питта выводятся вниз

Капха выводится вверх

Движение Вата

Вата имеет тенденцию либо к избыточному, либо к недостаточному движению, подобно ветру, который либо дует порывами, либо не дует вообще.

Движение Питта

Питта имеет тенденцию двигаться либо вверх, либ о вниз, хот я, как правило, он а движе тся вверх.

Верхнее движение Питта вызывает гипертензию, головную боль, бессонницу, воспаленные глаза и носовые кровотечения.

Движение вниз вызывает инфекции мочевыводящих путей, кровь в моче или проблемы в репродуктивной системе.

Накопление Капха

Капха имеет свойство накапливаться либо в верхней, либо в нижней половине тела, хотя ее главная область аккумулирования обычно находится выше.

Аюрведические признаки успешной йоговской практики

Общие признаки – хорошее пищеварение, чистый язык, приятный запах тела, хороший цвет лица, хорошая работа органов выделения, легкость, гибкость, ясность и покой.

Вата – избавление от ригидности в суставах, стабилизация мышц (устранение дрожания), чувство устойчивости, покоя и основательности.

Питта – чувство прохлады, покоя, открытости, терпения, терпимости, уменьшение воспаления, кислотности или кровоточивости.

Капха – нормализация веса, уменьшение застойных явлений, удаление избытка жира, слизи и воды из тела, большее ощущение легкости.

Признаки неправильной практики

Общие признаки – боль, напряжение, травмы, возбуждение, нарушение пищеварения.

Вата – боль, ригидность, беспокойство, бессонница, запор.

Питта – напряжение, гнев, раздражительность, лихорадка.

Капха – апатия, сонливость, застойные явления, заторможенность.

ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ

Самоподготовка

Прежде чем приступать к занятиям асанами, обязательно проконсультируйтесь со своим доктором, есть ли у вас какие-то противопоказания в связи со здоровьем. Важно выяснить, какие будут в связи с этим рекомендации относительно вашей практики. Имея проблемы со здоровьем, помните о том, что вы должны двигаться медленно, практиковаться, прислушиваясь к своему организму, и оставаться в полном понимании нужд своего организма.

Что вам будет необходимо

Асаны лучше всего выполнять на ровной земле или на полу, на шерстяном одеяле или коврике или на специальном мате. Если возможно, постоянно используйте для практики одно и то же оборудование. Имейте под рукой все, что вам понадобится: ручку и бумагу, свечку и спички, маты, одеяла, реквизит, наглазники и полотенца. Взаимодействие тела и сознания смягчается знакомой привычной обстановкой, поэтому наиболее эффективно практиковаться ежедневно с одними и теми же предметами в одном и том же месте в одно и то же время.

Где заниматься

Занимайтесь в хорошо проветриваемой комнате. Если вы занимаетесь на свежем воздухе, лучше всего избегать прямых солнечных лучей, чрезмерной жары, холода и сквозняков. Это не только будет тяжело для вашего тела, но также отвлекает вас от внутреннего сосредоточения, очень важного в йоге. Выбирайте спокойное, уединенное место, где нет дорожного движения, пыли и достаточно территории для выполнения всех движений.

Когда заниматься

Тело любит регулярность и легко воспринимает определенный ритм. Насколько возможно, практикуйтесь ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте. Постоянство создает более сильное ощущение надежности. В результате этого усилится ваше самоуважение, акцентируется участие и увеличится способность удерживать внимание, концентрироваться. Самая важная вещь заключается в том, чтобы вы были внимательны и постоянны, поэтому выбирайте подходящее для начала занятий время дня.

Следующие моменты полезны при выборе оптимального для вашего типа времени практики. Тело ригидно рано утром, но ум и прана бодрые и свежие. И утренние асаны помогают в детоксикации. Днем тело более реактивно, но ум менее дисциплинирован и не способен начать практику.

Тип Вата, с их изменчивой натурой, больше всего нуждается в регулярной практике. Утро между восходом солнца и 10 часами оптимально для них, так как их энергия часто уменьшается днем. Для типа Капха также больше всего подходит утро, но как можно более раннее. Им также принесут пользу вечерние занятия. Утром и днем хорошо заниматься Питтам, но им следует избегать практики между 10-2 часами дня и любого другого времени, когда они голодны. В общем, утренняя практика полезна каждому типу, она дает заряд бодрости на целый день, тогда как дневная и вечерняя практики восстанавливают силы и уменьшают напряжение, полученное в течение дня.

О ст авьте в$7

и с тем, как вы себя чувствуете каждый день. Помните, что если вы занимаетесь с удовольствием, то занятия приносят вам пользу.

ки, данные в этой книге, чтобы избежать проблем.

аной. Эта последовательность нейтральна и уравновешивает энергии, созданные позами. Используйте этот порядок, даже если вы не практикуете все виды упражнений, названные здесь.

ечательны для диафрагмы и межреберных мышц, и они восстанавливают равновесие в позвоночнике в конце практики асан непосредственно перед выполнением Шавасаны. Пожалуйста, помните, что в этих позах емкость легких может уменьшаться, поэтому дышите глубоко. Чтобы убедиться в достаточном получении воздуха, вы можете дышать ртом.

ни. Когда вы работаете над устранением отдельного функционального дисбаланса (мускулатуры), вы можете больше практиковать на одной стороне, чем на другой.

. Расслабьтесь, чтобы отрегулировать позы в соответствии с задачей устранить это напряжение. Йоговские позиции не являются статичными – они органичны. Независимо от вашего типа тела рекомендую делать вдох во время установления и стабилизации позы. С каждым выдохом удлиняйте, наращивайте и расширяйте позу.

ите и будьте умеренны в своем движении. Постоянно наблюдайте за собой и снаружи, и изнутри.

жете это делать. Йога должна усилить вашу энергию, а не исчерпать ее. По существу, ваши занятия йогой могут быть отличным инструментом управления энергией, посредством которого вы можете создавать здоровье и долголетие.

я важная поза и для Вата, и для Питта. Одна из главных целей практики асан – это научиться хорошо делать Шавасану. Именно во время этой позиции тело снова наполняется энергией, созданной во время практики, и уравновешивает ее. Многие великие учителя говорили, что Шавасана – самая главная позиция и главная причина, почему мы занимаемся всеми остальными асанами. Это также форма пратьяхары, или сенсорной отдачи, в которой мы можем расслабить наши моторные органы и ощутить покой, являющийся истинной целью йоги.

Замечания по поводу специфических физических нужд

Если ваша практика истощает вас, тогда, вероятно, вы занимаетесь слишком напряженно или неправильно (особенно при выполнении наклонов), обезвоживаете себя или практикуете не подходящий для вашего тела тип асан.

Если вы физически истощены по какой-либо причине, не насилуйте себя. Практикуйте только восстановительные упражнения столько времени, сколько вам потребуется для восстановления. Если у вас грипп, занятия наклонами помогут вам вывести вирус из вашего тела. Легкие отхаркивающие средства и упражнения для легких выведут вирус из вашего организма благодаря энергичным наклонам вперед. В случае инфекций их нужно локализовать. Не выполняйте асану или какое-либо движение, которое разнесет инфекцию ко всем тканям вашего тела. Если вы страдаете от высокого или низкого кровяного давления, астмы, грыж или ишиаса, вам нужно перед началом занятий проконсультироваться с доктором или опытным квалифицированным преподавателем йоги.

Йога может хорошо помогать при астме, если ею заниматься без напряжения и медленно. У тех, кто страдает грыжей или ишиасом, наклоны вперед могут вызвать ухудшение состояния. Никогда не выполняйте вращения туловища вперед и наклоны вперед и никогда не занимайтесь «через боль».

АДАПТИРОВАНИЕ ВАШЕЙ ПРОГРАММЫ

Для по-настоящему эффективной практики йоги недостаточно механически следовать серии установленных предписаний. Наша практика должна иметь такую же

гибкость, которую мы пытаемся развивать в наших телах. Эта глава показывает, как адаптировать ваши программы асан в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, стилем жизни и требованиями погоды.

АДАПТИРОВАНИЕ К ТЕКУЩЕМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ

Возраст

Йога следует потоку природы. Когда мы думаем об изменении практики йоги для разных возрастных групп, мы должны помнить природу и энергию этих отдельных групп. Например, детские программы будут фокусироваться на удерживании внимания и развлечении, когда дают детям способ познать самих себя и исследовать новые ощущения. Согласно аюрведе, детство – это стадии жизни Капха, поэтому позы и движения, которые уменьшают Капху (слизь), являются важными. Это должно преследовать цель устранить застой в голове и пазухах носа и предупредить накапливание Капхи в легких и лимфатических железах. Таким образом, дети будут меньше страдать простудами, гриппом или аллергиями.

У подростков и молодежи больше энергии и выше потребность это показать. Таким образом, в практике асан для этой возрастной группы больше подойдет более ин тенсивный раджастический стиль, в котором значительная доля движения и физического напряжения. После юности наступает стадия Питты, в которой люди хотят быть замеченными и достичь вещей, которые дадут им признание окружающих. Молодые люди в особенности легко становятся агрессивными и чрезмерно горячими. Это означает, что даже энергичная практика должна заканчиваться на холодной и спокойной ноте, с должной релаксацией, иначе Питта будет возрастать.

Когда мы становимся старше, наш энергетический уровень медленно снижается. Мы хотим, чтобы наши занятия йогой скорее повысили, чем понизили его. Правильная практика сосредоточилась бы на стимулировании систем организма и поддержании гибкости и силы. Более пожилые люди, люди зрелого возраста, по своей природе более спокойны. Для них гораздо более полезна спокойная практика, которая подчеркивает сам процесс выполнения упражнений с работой над дыханием, чем та, которая использует большие количества энергии. Выполнение энергичных поз лучше всего делать систематически, чтобы избежать травм.

Начало пожилого возраста отмечено стадией Ваты. Процесс старения увеличивает эту дошу, уменьшая телесные жидкости и ограничивая наши движения. С этого момента начинаются многие дегенеративные заболевания, особенно артриты и другие состояния, которые повреждают кости. Чтобы противостоять этому, нам нужна программа асан, которая поддерживает здоровый диапазон движения во всех суставах тела, особенно в позвоночнике. Восстановительные позы становятся необходимы и для поддержания энергии после трудных поз, и для восстановления жизненных сил после чрезмерной усталости или стресса.

Так как асана – это идеальное упражнение для уменьшения Ваты, она приобретает большую важность для практики, когда мы стареем, особенно если мы имеем конституции Вата. Для тех, кто хочет жить дольше, асана представляет собой идеальное упражнение. Посредством уменьшения Ваты открывается энергия праны, чтобы обновлять нас на очень глубоком уровне тела и сознания.

Полезные для пожилых людей упражнения йоги включают следующие: упражнения для глаз, чтобы сохранить зрение; модифицированные или полные инверсии, чтобы противостоять эффектам гравитации, которые приводят к старению тела; растяжка четырехглавых мышц и подколенных сухожилий, чтобы сохранить подвижность; растяжка и раскрытие верхней половины туловища, чтобы облегчить правильное дыхание и общее укрепление; и растяжка.

Пожилые люди становятся более интровертными и склонными к созерцанию. Пожилой возраст отмечает тот период жизни, когда наше внешнее или материальное развитие естественным образом уступает дорогу внутренним или духовным поискам. В этот период важно развивать сознание, практикуя техники концентрации (Дхарану).

Конечно, отдельные люди в каждой возрастной группе имеют разные уровни энергии и захотят соответствующей корректировки программ. Также важно помнить, что каждая возрастная группа будет получать пользу от дыхательных практик и регулярных практик релаксации. Смотрите таблицу стадий жизни, данную ниже. Годы, предложенные в ней, всего лишь гипотетические. Переход от одной стадии к другой происходит постепенно.

Стадии жизни

ПОЛ

Практика йоги – это чудесный инструмент для того, чтобы привести активную и пассивную энергии вашего тела в равновесие, что позволит ему быть менее подверженным травмам, злоупотреблениям и преждевременному старению.

Мужская энергия агрессивна и сильна, но может быть негибкой и ригидной.

Мужчины склонны быть скованными, и им нужна большая растяжка, чтобы поддерживать поток энергии. Плечи, ноги и таз необходимо сделать более открытыми, чтобы создать равновесие с силой. Большинство мужчин нуждается в работе над тем, чтобы научиться координировать свои растяжки с ровным дыханием на период не менее 40–60 секунд на каждую.

Женская энергия эластична, но не всегда решительна или сильна. Женщины склонны скорее к слабости, чем к скованности, поэтому для приведения их в равновесие включаются и силовые упражнения, и упражнения на растяжку. В целом женщинам нужно укреплять верхнюю половину туловища, руки и стабилизирующие мышцы таза. Они получают пользу от укрепления и растяжки ног, включая аддукторы и абдукторы.

Менструация

Во время этого периода лучше всего не заниматься практикой асан. Если вы испытываете потребность практиковать их, не делайте никаких энергичных поз, таких, как стоячие позы. Не рекомендуются также инверсионные позы.

Беременность

Во время первого триместра беременности вы можете практиковать любую из обычных асан. После первого триместра не практикуйте никакие асаны, которые вызывают давление на живот. Новичкам йоги следует с осторожностью выполнять асаны на последних месяцах беременности. Наиболее полезным для будущей мамы в плане родов будет практика поз, связанных с открытием таза и бедер, – как стоячих, так и сидячих.

Кроме того, позы, которые укрепляют и делают гибким позвоночник, полезны для поддержки веса ребенка. Беременные женщины должны практиковать также инверсионные позы, если они хотят это делать и регулярно практиковали их до беременности. Но даже имея опыт выполнения таких поз, разумно прекратить их практику в третьем триместре или предварительно посоветоваться с доктором.

После рождения ребенка не практикуйте асаны, по крайней мере, в течение месяца. Когда же вы снова начнете их выполнять, начинайте медленно и мягко. В течение трех месяцев ваша практика йоги должна оставаться осторожной и спокойной, позволяя телу пройти естественный и необходимый период восстановления.

Окружающая средл: местная погода, смена времен года

Доши отражают влияния времен года и окружающей среды. Мы должны приспособиться к этому, чтобы создать самую эффективную практику.

Пустыня, где воздух сухой, теплый и чистый, – это среда для уменьшения Капхи. Она делает эти типы так хорошо сбалансированными, что они могут практиковать более общие типы йоги в таком климате. Но типы Вата и Питта не очень хорошо себя ощущают в такой среде и должны избегать чрезмерного тепла и сухости. Все позы, которые увеличивают Капху, будут полезны для Ваты и Питты, чтобы стабилизировать большое тепло и сухую энергию пустыни.

Вата лучше всего снижается во влажной тропической среде, где температура не сильно колеблется. Тропики – идеальное место для снижения Ваты, и равновесная и благоприятная для них среда. Типам Вата не нужно сильно концертировать свое внимание на снижающих Вату позах, так как сама погода постоянно снижает избыточную Вату. Но Питта и Капха будут нуждаться в более упорной работе над своими программами снижения дош, чтобы сбалансировать эффекты тепла и влажности.

Прохладная и влажная погода обычно снижает Питту. Однако типы Вата, которые живут в холодном и сыром климате, получат пользу от создания тепла во время практики.

Капха предпочитают сухую и теплую среду, поэтому они также получат пользу от практики энергичных, разогревающих поз в холодном сыром климате, так как это наиболее провоцирующий Капху тип погоды. В сухой и холодной среде, такой, как пустыня или северная тундра, Вата подвергается очень серьезным испытаниям. Этот климат противоположен тому, который смягчает Вату, поэтому им необходимо создать тепло и влажность в своей жизни. Питты отлично чувствуют себя в прохладной среде, но у них есть проблемы при интенсивном солнечном свете. Капхи хорошо переносят сухость, но тяжело переживают холод, поэтому для них будут очень полезны разогревающие позы.

Жаркое и влажное лето усиливает Питту, холодные и сырые зимы – Капху, хотя в целом эти типы климата усиливают Капху своей постоянной влажностью.

Факторы климата, которые уменьшают доши
Вата – тепло и влажность.
Питта – прохлада и небольшая сухость.
Капха – тепло и сухость.
Заметьте, что Питта имеет качество сырости, что заставляет Питт страдать в жарком влажном климате, но они хорошо справляются с сырыми прохладными условиями. Тепло или холод – главный фактор для них. Сухость или влажность – второстепенный.

Сезонные изменения
Когда меняются времена года, меняется и влияние среды на типы дош. Ваша практика может быть подобрана таким образом, чтобы помочь сбалансировать эффекты изменений в погоде.
Лето приносит тепло, обычно с некоторой степенью влажности, что означает, что типы Вата будут смягчаться теплом и влагой. Но тепло усиливает Питту, поэтому они захотят практиковать уменьшающие Питту позы для поддержания равновесия.
Осень имеет охлаждающее и подсушивающее воздействие, когда начинается листопад, температуры становятся более умеренные, поэтому Вата возрастает. Питта будет уменьшаться при более прохладной погоде. Сухость будет также удерживать Капху от возрастания. Фокус должен находиться на снижении Ваты и увеличении влажности в тканях тела.
Зима приносит очень холодную и часто сухую погоду, которая беспокоит Вату, особенно ранняя зима. Холод и сырость, которые являются частью многих зимних климатов, увеличивают Капху, особенно в конце зимы. Питта чувствует себя лучше зимой, чем другие типы. Однако сильные холода вызывают больше жалоб на здоровье у всех типов, потому что телу необходимо значительное количество тепла. Поэтому зимой больше всего простуд, гриппа и других инфекционных заболеваний. Поддержание более активных программ асан в зимний период помогает сохранять тепло тела и энергию циркуляции, чтобы предотвращать болезни.
Весна – время обычно влажной и прохладной погоды, что органично для Капхи и хорошо для уменьшения Питты. Хотя Ваты получают пользу от влажности и высокой температуры воздуха, они возрастают в ветреную и бурную погоду. Хотя такая погода чаще встречается осенью, она может иметь место в любое время года и варьироваться в зависимости от климата.
Мы должны помнить о микроклимате нашего дома, потому что большую часть времени проводим в закрытом помещении.
Зимой многие люди, даже во влажном климате, используют отопление, что усиливает свойства Ваты. Летом холодный и сухой воздух кондиционеров может также усиливать Вату. Убедитесь, что вы имеете подходящую температуру и влажность в вашем доме, особенно в той комнате, где спите.
Сезонные эффекты на доши

ФАКТОРЫ ПОВЕДЕНИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ
Каждый тип доши склонен к поведению и стилю жизни, который увеличивает его собственную энергию. Типы Вата склонны к избыточной активности, потому что это нормальное проявление Ваты. На физическом уровне это проявляется как беспокойное движение, тренировка и путешествие. На социальном уровне это много дела с нестабильной ситуацией на работе и в отношениях. Ваты ведут лихорадочный образ жизни, всегда вовлечены в новые проекты, постоянно говорят и не заботятся о себе в отношении правильного питания или отдыха. Практика асан должна иметь своей целью успокоить Ват, укрепляя их внимание и уменьшая их беспорядочную активность.
Тип Питта беспокоит его избыточная горячность, драйв и страсть, направленные на завоевание высоких достижений в жизни. Их позитивный фокус часто становится избыточным или навязчивым, не давая им возможности успокоиться и расслабиться. Они обычно бывают энергичные, одержимые и упорные в достижении своих целей. Практика асан должна быть направлена на уменьшение таких качеств, смягчение возбуждения и обучения этого типа восприимчивости и открытости.
Капхи склонны к сидячему образу жизни, они ищут легкость и комфорт, активность у них снижена. Они любят спать, но лучше не увлекаться, хотя они и думают, что это им необходимо. Капхам трудно бороться с сидячим образом жизни и оставаться активными, внимательными и мотивированными. Выполнение динамичных йоговских упражнений поможет сбалансировать эту тенденцию Капхи.

КАК ПРАКТИКОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ДОШИ

Движущийся или неподвижный

Ватам лучше всего преимущественно неподвижные позы, но при большом избытке Ваты это проблематично. Тогда Ватам полезно выполнять медленные контролируемые движения с фокусированием на дыхании.

Капхам полезны движения, потому что они насыщают их энергией. Но Капха может также получить пользу от неподвижного удерживания таких интенсивных и энергичных поз, как стойка на голове, или некоторых стоячих поз, особенно если они сопровождаются глубоким дыханием.

Питтам полезны медленное легкое движение или неподвижность, если в ней нет большого напряжения.

Они нуждаются в расслаблении их интенсивного фокуса с помощью тех поз, которые могут их освободить.

Как долго удерживать статические позы

Каждая асана имеет рекомендованное время удерживания. Однако в целом Ваты должны удерживать позу, но без напряжения, для того чтобы развивать стабильность и уменьшать избыток Ваты.

Питтам следует удерживать позу ровно столько, сколько это происходит без напряжения или повышения тепла.

Капхам полезно оставаться в позах как можно дольше, даже если они испытывают некоторый дискомфорт.

Асана и пранаяма: использование дыхания для модификации эффектов асаны

Ватам лучше всего использовать медленное устойчивое осознанное глубокое дыхание. Уджайи, тот звук, который возникает при смыкании голосовых связок, может быть использован Ватами для удержания фокуса (но только легкий вариант, чтобы избежать напряжения).

Питтам также полезно Уджайи. Они могут дышать через рот, чтобы уменьшить тепло. Когда Питты будут входить в позу, дыхание будет изменяться. Звук Уджайи может использоваться в их практике, чтобы позволить им слышать, начинают ли они выталкиваться в позу.

Капхи нуждаются в глубоком дыхании во время поз. Быстрое дыхание, такое, как Бхастрика (дыхание огня), также полезно для них.

Аюрведа применяет альтернативное носовое дыхание для баланса дош. Вдох через правую (солнечную) ноздрю и выдох через левую (лунную) ноздрю повышает тепло и уменьшает Капху. Вдох через левую (лунную) ноздрю и выдох через правую (солнечную) ноздрю уменьшает тепло и Питту. Ватам полезно сочетать оба типа носового дыхания, особенно дыхание правой ноздрей утром и левой ноздрей вечером.

Степень трудности и усилия

Типам Вата лучше всего тренироваться оставаться неподвижными и удерживать позу, осознавая свое тело в позиции. Питты не должны перенапрягать себя, так как это создает больше энергии Питты. Питтам полезнее всего учиться быть мягкими с собой, что представляет для них наибольшую трудность. Сидячим Капхам труднее всего дается активность, и поэтому они могут преодолеть свою пассивность только продолжительной практикой после того, как им хочется прекратить занятия.

Ваты склонны к энергии Вата и любят активные и быстрые движения, которые производят еще больше Ваты. Питты хотят напрягать себя, упорно идя к цели. Капхи хотели бы совсем себя не утруждать. Главная трудность и задача для всех дош – работать вопреки своим природным склонностям.

10. АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРАКТИКЕ АСАН

СУРЬЯ НАМАСКАР

Приветствие солнца

Сурья Намаскар – это серия из двенадцати асан, выполняемых вместе с дыханием как текучее движение (Виньяса). Эта поза практикуется обычно 12 раз – один на каждый знак Зодиака, стоя лицом к востоку, каждое утро, когда встает солнце. Сурья Намаскар рассеивает доши из позвоночника и стимулирует Вьяна Вайю. Эти движения улучшают пищеварение, снижают вес и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности.

Техника

1 ТАДАСАНА. Станьте в позу Тадасана, кисти соединены перед грудью (в намасте).

2 РАСТЯГИВАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ. Вдохните, когда разводите руки в стороны и поднимаете их вверх над головой круговым движением большой амплитуды. Держите локти прямые и позади ушей, ладони направлены друг на друга. При каждом вдохе опирайтесь на пятки и слегка втягивайте пупок, чтобы освободить крестец и опустить вниз копчик. Одновременно поднимайте грудину вверх и внутрь тела, прогибая грудную клетку вверх. Когда крестец движется вниз, а грудная клетка поднимается, плечи и руки растягиваются вверх и назад.

3 НАКЛОН ВПЕРЕД. Выдохните, когда сгибаете колени и вытягиваете свое туловище вперед и вниз по направлению к полу. Руки прижаты к полу перед собой. Потяните и выпрямите позвоночник.

4 ВЫПАД ВПЕРЕД. Вдохните, когда вы отодвигаете правую ногу и ступню на 1 м. Ваша левая нога сгибается под углом 90 градусов. Откройте грудную клетку вперед

и расслабьте бедра, опустив их вниз по направлению к полу.

5 СОБАКА. Выдохните, когда вы ставите левую ступню назад на расстоянии ширины бедер от вашей правой ступни (или ноги вместе). Стойте на подушечках ступней, когда вытягиваете руки, плечи и туловище в одну прямую линию. Держите кости таза вверх, когда опустите пятки.

6 ПОЗА ПЛАНКИ. Вдохните и опускайте бедра вниз, пока торс не станет прямой линией от головы до ступней. Руки сильные и прямые.

Выдохните, когда вы сгибаете колени, грудь и подбородок вниз, пока не коснетесь пола. Ягодицы остаются на весу.

7 КОБРА БЕЗ ОПОРЫ. Вдохните, когда скользите вперед вдоль пола. Напрягите ноги и ягодицы. Держите локти близко к телу, когда отрываете от пола голову, шею и грудную клетку, прогибаясь вверх.

8 СОБАКА. Выдохните, когда поднимаете талию и бедра по направлению к потолку (новички сначала становятся на кисти и колени), возвращаясь в позу 5.

9 ВЫПАД ВПЕРЕД.
Оставляя кисти в том же положении, вдохните и поставьте левую ступню вперед между кистями, голова и шея подняты (так же, как в позиции 4).

10 НАКЛОН ВПЕРЕД. Выдохните, когда ставите правую ступню вперед, ступни на ширине бедер (как и в позиции 3, или вместе).

11 РАСТЯГИВАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ.
Вдохните, когда поднимаете руки и туловище вверх, стоя и держа колени слегка согнутыми (см. позицию 2).

12 ТАДАСАНА. Выдохните, возвращаясь в положение стоя, кисти в намасте (позиция 1).

Повторите, поставив другую ногу назад и вперед, чтобы сохранить тело в равновесии в позициях 4 и 10. Выполните эту позу два раза, по одному на каждой стороне, чтобы закончить один раунд. Выполняйте от 2 до 12 раундов.

ТАДАСАНА

Исходное положение
1 Станьте прямо, стопы параллельны. Максимально растяните подошвы, чтобы стопы плотно касались пола. Каждый раз, когда вы делаете вдох, осознавайте силу притяжения и ощущайте свою тесную связь с землей.
2 Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте подниматься вверх.
Поднимите руки, бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе поднимайте вверх каждую часть вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы
При каждом вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх (от талии).
Завершение позы

Тадасана – это асана, с которой начинаются все остальные стоячие позы и которой они заканчиваются.
Важные действия

Общие предупреждения

ВРИКТАСАНА

Исходное положение
1 Станьте в Тадасану. Когда вы делаете вдох, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на вашу левую ногу. Удерживайте уровень ваших бедер. Выдохните, поднимая правую ногу вверх, и твердо поставьте правую ступню на внутреннюю сторону левой ноги. При каждом вдохе крепко стойте на левой ноге, удерживая равновесие и связь с землей.

2 Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите правое колено в сторону.
3 Поверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки (через стороны) вверх над головой. Ваши плечи двигаются назад и вниз от уровня ушей; когда внутренняя часть руки вытягивается вверх, ладони направлены друг на друга.
Удерживание позы
1 При каждом вдохе осознавайте свою устойчивость и равновесие. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.
2 Выполняйте асану, держа ладони вместе или на расстоянии, но сохраняя руки прямыми и держа голову между руками и перед ними.
Завершение позы
При полном осознании выдохните и одновременно опустите вашу правую ногу и руки вниз, возвратившись в Тадасану. Вновь станьте в Тадасану и обратите внимание на любые изменения в том, как вы себя чувствуете. Затем повторите асану в другую сторону.
Важные действия

Общие предупреждения

УТТХИТА ТРИКОНАСАНА

Исходное положение

1 Станьте в Тадасану. Поставьте ноги на ширину 100–120 см во время выдоха. Удерживайте бедра в переднем направлении, когда вы поворачиваете левую ногу и ступню на 90 градусов наружу влево. Поверните подушечку правой (задней) ноги на 30 градусов внутрь и влево.

2 Установите ноги прямо и прочно, сокращая мышцы бедра (четырехглавые мышцы), чтобы подтянуть колени вверх.

Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.

3 Вдохните и поднимите ваши руки на высоту плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.

4 Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной с полом при прямом позвоночнике. Ваша правая кисть лежит на правой ноге или на полу. Очень важно, чтобы ваш позвоночник был прямым, нежели параллельным полу.

Удерживание позы

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании ваших ступней и ног. Держите внешнюю часть пятки левой ступни крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).

2 Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

Завершение позы

Поставьте свое туловище в вертикальное положение. Когда вы выдыхаете, прыжком поставьте ноги и руки снова в Тадасану (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Вновь удерживайте Тадасану и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Важные действия

Примечания для дош

Капха. Типам Капха с большим весом надо повторить эту позу несколько раз на каждой стороне с кратковременными удерживаниями, сильно работая ногами. Постарайтесь не переносить вес на переднюю кисть или руку – вместо этого работайте мышцами спины, чтобы удерживать позицию.

Общие предупреждения

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.

2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги, когда входите в позу и когда выходите из нее.

3. Держите своды стоп поднятыми и вес располагайте на наружную часть пятки задней ноги.

4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Держите четырехглавые мышцы бедра в сильном напряжении, чтобы поддерживать колено.

УТТХИТА ПАРЧИВАКОНАСАНА

Исходное положение

1 Станьте в Вирабадрасану 2 (стр. 286). Выдохните, когда вытягиваете правую руку и туловище влево. Сильно потянитесь, пока левая сторона туловища не опустится до соприкосновения с левым бедром. Левую кисть прижмите к полу рядом с левой ступней.

2 Удерживайте вес на правой (задней) ступне. Потяните правую руку над головой, делая прямую линию вашего тела от правой ступни до левой кисти.

Удерживание позы

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Почувствуйте, как наружная часть правой пятки твердо опирается в пол. Держите вес на правой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Левое колено должно оставаться над левой пяткой.

2 Когда вы выдыхаете, фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Отведите и поверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от правой пятки непрерывно через правую кисть.

Важные действия

Завершение позы

При вдохе удерживайте ноги прочно, когда перемещаете туловище вверх, возвращаясь в Вирабадрасану.

После принятия этой асаны вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в Тадасану. Осознайте свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

енного сустава.

ВИРАБАДРАСАНА I

Исходное положение

1 Станьте в Тадасану. При выдохе разведите ноги в стороны на расстояние 120–130 см. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу и вправо и левую (заднюю) стопу на 60 градусов внутрь и вправо.

2 На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. Когда вы вдыхаете, поднимите левую пятку над полом.

3 Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень находится перпендикулярно полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускать бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

1 При каждом вдохе вновь акцентируйтесь на опорных точках. Почувствуйте

подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2 При каждом выдохе поднимайте туловище вверх (фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ). Поднимите таз от ног, поднимая лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Важные действия

Завершение позы

Когда вы вдыхаете, выпрямляйте правую ногу и поворачивайте стопы по направлению вперед. Когда вы выдыхаете, прыжком поставьте ноги в Тадасану, и почувствуйте свое состояние. Затем повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

ВИРАБАДРАСАНА II

Исходное положение

1 Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).

2 Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, поднимите правое бедро вверх, когда сгибаете правое колено, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. Если возможно, ваше правое бедро становится параллельно полу.

Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга. Поднимите правое бедро как можно выше.

3 Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Держите руки в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев и ощущая напряжение в области подмышек.

Удерживание позы

Когда вы выдыхаете, сфокусируйтесь на растяжении. Поднимите ваши бедра «из» ног.

Поднимите позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх.

Смотрите поверх пальцев передней руки.

Завершение позы

Повторите на каждой стороне. Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

Важные действия

Общие предупреждения

лии или бедер).

ВИРАБАДРАСАНА III

Исходное положение

1 Начинаем с позы Тадасана и устанавливаем позу Вирабадрасана I влево. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к левому бедру. Сделайте вдох. Выдохните, когда переносите вес на левую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2 Вдохните и установите равновесие. Выдохните и выпрямите левую опорную ногу. Приведите руки, голову, туловище и заднюю ногу в одну прямую линию, параллельную полу.

Удерживание позы

1 При каждом вдохе заново устанавливайте опорные точки.

2 При каждом выдохе используйте список ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ. Помните о том, чтобы вытягиваться посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завершение позы

1 Когда вы выдыхаете, согните левую ногу и опускайте прямую правую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Поставьте стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обеих ногах. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

2 Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите левую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В Тадасане подумайте о своем самочувствии. Повторите на другой стороне.

Важные действия

Общие предупреждения

.

ПАРЧИВОТТАНАСАНА

Исходное положение

1 После принятия Тадасаны вдохните и держите грудь открытой, когда подводите кисти к талии. После того как вы привыкли к позиции ног и ваши плечи стали мягкими, сложите кисти в позицию намасте (молящегося) за спиной. Выдохните и поставьте ноги на расстоянии 120–130 см в стороны.

2 Вдохните и поверните левую ногу на 90 градусов влево и правую (заднюю) ногу на 60–70 градусов вовнутрь.

3 На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки влево так, чтобы ваше лицо было направлено на левую стопу. Когда вы делаете вдох, напрягайте прямые ноги и поднимайте своды стоп.

4 Выдохните и наклонитесь в тазе, располагая корпус над левой ногой. Держите спину прямо, а вес равномерно распределите на обе стопы.

Удерживание позы

1 Вдохните, сильно опираясь на ступни, напрягите ноги и держите коленные чашечки поднятыми. Держите грудную клетку и плечи открытыми, когда двигаетесь вперед при каждом выдохе. Вытяните позвоночник, грудь и голову по направлению к полу, растягивая туловище перед левой ногой.

2 Выдохните, когда отводите туловище назад параллельно полу. Поверните стопы и ноги сначала вперед, а потом вправо.

Важные действия

3 Повторите шаг 1 на левой стороне, когда выдыхаете, вытягивая туловище вперед и над левой ногой.

Завершение позы

Выдохните, когда поднимаете туловище и достигаете прямого положения позвоночника, поворачиваясь в тазобедренном суставе.

Повернитесь и станьте лицом вперед, прыжком поставьте ноги обратно в Тадасану.

Общие предупреждения

едер), чтобы держать спину прямой, когда вы выполняете позу.

САРВАИГАСАНА

Сарвангасана I и II

Исходное положение

Перед выполнением асаны потяните мышцы шеи. Используйте два-четыре сложенных одеяла, чтобы они ровно лежали под тазом, туловищем, плечами и руками. Лежа на одеялах, двигайте плечи вниз от ушей (и на 5 см вниз от края одеял). Вытяните шею.

Сарвангасана I

1 Положите одеяла у стены. Лягте на одеяла, вытянув ноги вверх, таз касается стены. Голова на полу. Сгибайте колени, пока стопы не коснутся стены. Оттолкнитесь от нее, чтобы поднять таз вверх, пока он не достигнет вертикальной линии с плечами.

2 Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите как можно ближе верхние части рук, подтягивая под себя плечи. Прижмите локти к полу и положите кисти на спину для поддержки. Таз расположен на кистях. Вытяните шею.

3 Отодвиньте одну ногу от стены и выпрямите ее. Отодвиньте другую ногу и держите равновесие. Дышите.

Сарвангасана II

1 Положите одеяла у стены на расстоянии вашей вытянутой руки. Согните колени, стопы близко к ягодице. Упирайтесь руками и кистями в пол. Перенесите тело вверх, поднимая стопы над головой и на стену.

2 Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите руки как можно ближе друг к другу, подтягивая под себя плечи. Упритесь в пол локтями и положите кисти на верхнюю часть спины для поддержки. Выпрямите позвоночник.

3 Отодвиньте одну ногу от стены, затем другую. Удерживайте ноги прямыми в равновесии. Дышите.

Удерживание позы – I и II

Упритесь кистями в спину, поднимите позвоночник вверх и откройте грудную клетку. Удерживайте позу в течение 1–2 минут для начала, дышите комфортно. Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, положив кисти на пол позади себя. Используйте руки для поддержки, пока вы медленно растягиваете позвонок за позвонком назад, к полу. Вы можете поднять подбородок, но не отрывайте голову или плечи от пола, когда опускаетесь. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

Важные действия

Примечания для дош

Отлично подходит для типа Капха, хотя избыточный вес может вызвать затруднения. Устраняет высокую Питту, если не удерживать слишком долго.

Отлично подходит Вата.

Общие предупреждения

ХАЛАСАНА

Исходное положение

Перед выполнением асаны потяните мышцы шеи. Используйте в 2–4 раза сложенное одеяло, как для Сарвангасана I и II.

1 Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову и коснувшись ими пола.

2 Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя.

3 Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку).

Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Важные действия

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Задержитесь в асане 30–60 секунд, дышите комфортно.

Завершение позы

Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу.
Когда вы опускаетесь, голова и плечи должны находиться на полу. Держите ноги максимально вытянутыми.
Примечания для дошей
Асана благотворно воздействует на легкие, горло и мозг.
Вата: оставайтесь в этой позе неподвижно продолжительное время.
Питта: устраняет высокую Питту, если не держать слишком долго.
Капха: избыточный вес может затруднить эту позу в плане безопасности выполнения, но она полезна для Капха.
Общие предупреждения
ьтируйтесь с врачом и преподавателем йоги. Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды. Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, остановитесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

ПУРВОТТАНАСАНА

Исходное положение
1 Сидя, ноги выпрямлены перед собой. Сделайте вдох и положите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп. Сгибайте колени, пока подошвы стоп не станут на пол на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).
2 Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, пока они не станут параллельны полу. Держите голову назад, когда вы вытягиваетесь и поднимаете весь позвоночник.
3 После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.

Удерживание позы
Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. Удерживайте это положение для начала 10–20 секунд.
Завершение позы
Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свои ощущения.
Важные действия

Общие предупреждения

ДЖАНУ ШИРШАСАНА

Исходное положение
1 Из положения сидя сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая стопу к области промежности. Отведите назад правое бедро, для того чтобы вы сидели лицом к правой ноге.

2 Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на

ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Удерживайте для начала эту позу 20–60 секунд.

Завершение позы

Выдохните, вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять в другую сторону.

Общие предупреждения

При ишиасе спина должна оставаться прямой.

Важные действия

СУПТА ВИРАСАНА

Исходное положение

1 Из Вирасаны (стр. 304)ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении.

Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

2 После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.

Удерживание позы

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите комфортно.

Завершение позы

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях. Используйте кисти для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

Общие предупреждения

Те, у кого есть проблемы с коленями, должны посоветоваться с доктором и опытным учителем йоги.

Важные действия

ПАШИМОТАНАСАНА

Исходное положение

Сидя, ноги выпрямлены перед собой. Выдохните, когда прижимаете колени к полу и втягиваетесь через пятки (нормально, если пятки будут подниматься). Сделайте вдох, поднимите руки верх, вытягивая позвоночник. На выдохе, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытяните руки и туловище вперед. Наклонитесь, прижимая живот к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. Задержитесь в асане на 30–60 секунд.

Завершение позы

Когда вы делаете вдох, повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя.

Вернитесь в исходное положение и проанализируйте свои ощущения.

Важные действия

Примечания для дошей

Эта поза регулирует Апана Вайю.

Как и большинство наклонов вперед, она смягчает дисбаланс Ваты и уменьшает Питту. Чтобы помочь сбалансировать увеличение Капхи в этой позе, держите грудную клетку как можно более открытой.

ВИРАСАНА

Вирасана – это хорошая сидячая поза для практики медитации и простых скручивающих движений.

Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

Удерживание позы

1 Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.

2 Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните.

Общие предупреждения

Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями.

БХАРА ДВАДЖАСАНА АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

Исходное положение

Уровень 1

1 Из положения сидя согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

Примечание. Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.

2 Перенесите левую стопу через правое колено и поставьте ее на пол с внешней стороны правой ноги.

3 С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку с внешней стороны левого колена, кисть и локоть вертикально.

Сделайте вдох, поднимая ребра. Сделайте выдох и повернитесь.

Уровень 2

4 Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено.

Удерживание позы

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, поднимайтесь и поворачивайте позвоночник. Удерживайте 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Важные действия

Общие предупреждения

БХУДЖАНГАСАНА

Исходное положение

1 Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Лоб на полу, кисти под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти близко около тела. На вдохе напрягите ягодицы и ноги и прижмите копчик вниз.

2 На выдохе, отводите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто бы встаете на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1 Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2 На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Удерживайте 20–30 секунд.

Важные действия

Завершение позы

Держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, когда выдыхаете, опускайте переднюю часть тела вперед и вниз к полу, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

Примечание. Не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

САЛАБХАСАНА I, II

Исходное положение

1 Лежа на полу лицом вниз, ноги и стопы вместе, лоб касается пола. Держите руки в позиции I или II. На вдохе напрягите ягодицы и ноги и прижимайте копчик по направлению к полу. Держите ноги и ступни вместе.

2 На выдохе: в позе I поднимите лицо, отведите плечи назад и поднимите голову, плечи и ноги вверх. В позе II поднимите ноги и руки вверх, начиная с подъема подколенных участков.

Удерживание позы

На каждый вдох аккумулируйте дыхание. На каждый выдох напрягайте ягодицы еще сильнее и вытягивайте ноги через стопы. Удерживайте 20–30 секунд.

Завершение позы

На выдохе вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

СКРУЧИВАНИЯ «АЛЛИГАТОР»

Техника для этих поз

Существует четыре позиции. Инструкции, однотипны для каждой, за исключением расположения стоп и ног. Начинайте из положения лежа на спине, ноги прямые и руки в стороны (на полу) на одной линии с плечами – тело принимает «Т» – образное положение (в дальнейшем можете располагать руки за головой). Мы будем называть это «центром». Дышите ровно и глубоко. Делайте движения в такт дыханию, чтобы и дыхание, и движение были одинаковой длительности.

Позиция № 1

1 Держите ноги вместе, а ступни – так, как будто бы стоите на них. Сделайте вдох, отталкивайтесь пятками и выпрямите ноги. Сохраняйте ноги напряженными.

2 На выдохе, поверните таз и ноги влево. Ноги и стопы остаются в соприкосновении друг с другом, а не с полом. Плечи, руки и кисти остаются на полу. Позвольте голове повернуться вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
3 На вдохе, верните тело в центральное положение.
4 На выдохе, поверните тело вправо. Удерживайте это положение несколько дыханий.
Когда делаете вдох, вернитесь обратно в центр. Выполните в другую сторону.
Позиция № 2
1 Сделайте вдох и положите левую пятку между первыми двумя пальцами правой стопы. Поверните ноги и стопы вправо, когда делаете выдох. Сохраняйте ноги напряженными, а плечи – прижатыми к полу. Поверните голову влево.
2 На вдохе, переместитесь снова в центр. Сделайте выдох, левая стопа внизу. Сделайте вдох, правая стопа вверху.
3 На выдохе повернитесь влево. Удерживайте положение в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе. Выполните в другую сторону.

Позиция № 3
1 На вдохе, согните правое колено, положив правую стопу на левое колено. Продолжайте сохранять прямую напряженную левую ногу, вытягиваясь через пятку.
2 На выдохе поверните нижнюю половину туловища влево. Удерживайте в течение нескольких дыханий.
3 На вдохе, вернитесь в центр. Сделайте выдох, правая нога – вниз. Сделайте вдох, левая стопа – вверх на правом колене.
4 На выдохе повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе. Выполните в другую сторону.
Позиция № 4
1 На вдохе, согните оба колена и подведите их к груди. На выдохе поверните таз и ноги вправо, поднимая колени вверх и под правый локоть. Всегда держите плечи прижатыми к полу. Голова перемещается влево. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
2 Вдохните и переместите таз и ноги обратно в центр. Повторите на другой стороне.
Завершение позы
Расслабьтесь на спине в позе Шавасана.

Примечания для дошей
Эти повороты позвоночника полезны Ватам, Питтам и Капхам. Они уменьшают жировые отложения, тонизируют печень, селезенку и поджелудочную железу.
Полезны для хорошего пищеварения.
Общие предупреждения

Важные действия

ШАВАСАНА

Поза
Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голеней

подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение, накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Примечания для дош

Шавасана – это самая важная асана, так как она помогает освободить аккумулированную Вату, Питту и снять стресс. Она должна всегда завершать вашу практику асан.

Важные действия

Общие предупреждения

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
http://buckshee.petimer.ru/
http://petimer.ru/ Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
http://worksites.ru/ Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
http://filosoff.org/ Философия, философы мира, философские течения. Биография
http://dostoevskiyfyodor.ru/ Приятного чтения!