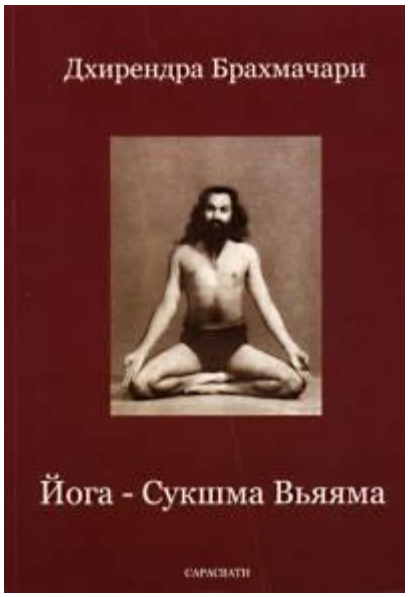
Дхирендра Брахмачари – Йога – Сукшма Вьяяма

Немного практики, или "Простые упражнения для исцеления тела



От издателя.

Эта маленькая книга — настоящее сокровище не только для тех, кто рассматривает йогу как один из путей духовного совершенствования, но и буквально для каждого человека, кто хотел бы иметь здоровое, красивое, подтянутое тело, — для тех, кто хотел бы избавиться от изматывающих хронических болезней — таких, как астма, бронхит, аллергия, диабет, болезни позвоночника и многие другие. А также для тех, кто хотел бы стать выше ростом, улучшить осанку, укрепить сердце...

По своей невероятной простоте и точной подборке упражнений «Йога-сукшма-вьяяма» сравнима разве что со столь популярной у нас книгой Питера Кэлдера, хотя диапазон ее воздействия несколько отличается от этой широко известной работы, да и упражнений в ней предлагается не шесть, а во много раз больше. Но пусть это не пугает вас, потому что для определенных конкретных целей можно выполнять и всего три-четыре, а то и одно из них (что вовсе не значит, что не стоит попытаться выполнять их все). Это не отнимет слишком много времени: от пятнадцати минут до получаса в день — и прекрасное самочувствие вам обеспечено.

Это вовсе не рекламное заявление, скорее — моя личная благодарность автору моей самой любимой йоговской книжки с легендарных времен «самиздата».

Много лет назад, в середине семидесятых, эта книга, вернее, стопка так называемых «синек» — множительная техника тогда была не чета нынешней — с тусклым, почти невидимым текстом и сделанными от руки рисунками «случайно» попала к нам в дом, подаренная Павлу Васильевичу Старых совершенно незнакомым человеком, услышавшим, что моего мужа интересует йога.

Много лет подряд я, честно говоря, использовала эти упражнения весьма прозаически: когда

наступала весна, мне хотелось привести в порядок свою фигуру, несколько расплывшуюся за зиму, и я недели две подряд довольно аккуратно выполняла несколько упражнений «из Брахмачари», в порядке «голова — руки — ноги — туловище».

Смею вас заверить, результат был просто потрясающим. Мгновенно прекращалось постоянное покашливание (застарелый бронхит с астматической компонентой каждую зиму давал о себе знать), исчезали аллергические реакции на все на свете (я тогда еще занималась органической химией) и, наконец, мигом сходил жирок с живота, становились упругими мышцы рук и ног.

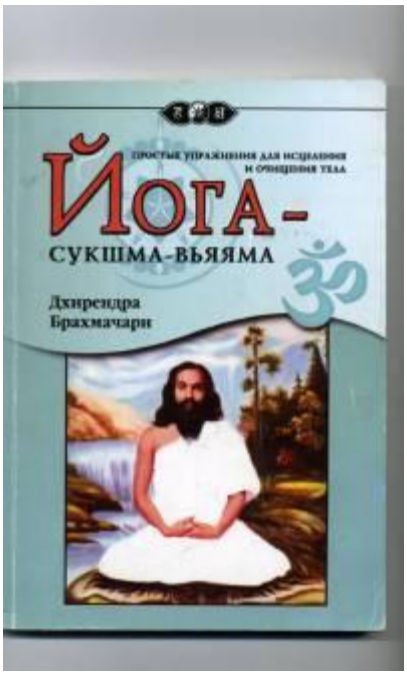
Потом вихрь событий (ну и, конечно, какой-то особый вид лени — ведь работать приходилось невероятно много и выполнение этих упражнений по пятнадцать минут вдень только увеличивало бы трудоспособность) заставил забыть об этой книге, хотя каждую весну л вспоминала об упражнениях Дхиреудры Брахмачари и собиралась «как-нибудь заняться» ими.

Когда у Андрея Костеуко, заместителя главного редактора «Софии», обнаружился оригинал этой прекрасной книги (он же и предложил опубликовать ее, за что ему особая благодарность), я обрадовалась так, как если бы встретила любимого старого друга, исчезнувшего на долгие годы и внезапно появившегося — да еще при этом оказалось бы, что интересы ваши за прошедшие годы не только не перестали быть общими, но развивались в одном направлении, невероятно расширяющем пространство общения.

Результаты выполнения описанных в книге упражнений так скоро станут заметны, что вы не успеете устать от них и преисполнитесь нового энтузиазма. Мне очень хотелось бы — и видит Бог, не из коммерческих соображений, — чтобы эта книга была на почетном месте в каждом доме. Правда, признаюсь, это касается довольно большого числа наших «софиевских» книг. И все же эта — особенная.

Так что — «вперед, читатель!»

И. Старых, главный редактор «Софии»
1 марта 2000 года,
Киев



Обложка книги.

Дхирендра Брахмачари

Краткое жизнеописание Махариши Картикейи

Я преклонялся и преклоняюсь перед своим учителем, величайшим среди йогов, который излучал всепроникающие лучи из своих божественных и ласковых глаз, а также с помощью вдохновенных и чистых наставлений приносил людям освобождение от физических недугов и душевных страданий посредством освоения девяти ступеней йоги.

Все святые и пророки являются воплощениями Бога на Земле. Они появляются в моменты величайших человеческих несчастий и невзгод, чтобы воочию убедиться в несовершенном продвижении человечества вперед в материальной, интеллектуальной и духовной сферах и помочь ему. Живут они так, что жизнь их становится факелом надежды среди мрака и безысходности человеческого бытия. Они являют собой безупречный идеал самоотверженного и бескорыстного

служения своему предназначению. Благодаря Божьей милости, эти выдающиеся личности способствуют обычному смертному в достижении более высокого и совершенного уровня существования. Однако только по воле Божьей становится возможным войти в тесный контакт с подобным великим человеком, который способен без каких-либо оговорок или особых предрассудков наделять каждого человека блаженством и просветлением.

Эти великие люди, подобно лоцманам, указывают единственно правильный путь через необозримый и непостижимо глубокий океан тайн жизни и переплетений запутанных ошибок обычных смертных.

Таким необыкновенным человеком, который вошел в жизнь автора и замечательно преобразил ее, и был Его Святейшество, покойный Шри Карти-кейяджи.

Великий пророк и святой Шри Махариши Картикейя родился в глубоко почитаемой и знатной семье брахмана из Уттар-Прадеш, штата в Северной Индии. Уже в свои юные годы он был наделен всеми признаками будущего гения, отличаясь также весьма достойным поведением. Он был одарен способностью предвидения, что давало ему возможность точно говорить, где в данный момент может находиться какой-то предмет или человек.

Рассказывают, что, когда кто-нибудь, желая проверить способности ребенка, клал перед ним книгу, являющуюся великим классическим произведением санскритского эпоса — «Махабхарату» в оригинале, он читал без запинки главу за главой с безупречной легкостью и беглостью знатока. На церемонии надевания священного шнура этот необычный ребенок удивил всех, начав распевать священные звуки гайятри-мпнтры, которым его никто не учил.

Вскоре после этого праздника он покинул дом и отправился путешествовать в Гималайские горы. Особенно его привлекали такие необитаемые вершины, как Каилаша, Манасаровара, Дронадрн, Гапдхамадана и Сумеру, которые испокон веков служили прибежищем для всевозможного рода мистиков, от-шелышков и почитателей духовной практики. Годы отшельничества и путешествий по горным дорогам помогли ему определит], свой жизненный путь. Образ Господа Бадринаранна, что находится в святилище в лесах Бадринатхи, вдохновил Картикейю посвятить свою жизнь служению человечеству. Верностью своим идеалам, религиозным» убеждениями, философскими взглядами, умением предаваться созерцанию, изучением йоги он был предназначен самим Богом для жизни, посвященной созданию лучшего и более счастливого мира на Земле.

Вся его святая жизнь была идеальным примером и источником вдохновения для всех, с кем он сталкивался. Он был необыкновенной личностью, способной зажигать своими идеями энтузиастов и духовных последователей. Им иногда было достаточно одних размышлений о нем, чтобы добиться исполнения всех своих желаний. О чем бы он ни говорил — иногда это было даже выше человеческого понимания, — во всем чувствовалось величие его души. Его послания, речи и даже просто его голос были настолько мелодичны и настолько убедительны и созвучны с сокровенными струнами внимавшей ему человеческой души, что слушавший не мог не испытать Космического Блаженства. Столь необычные свойства этой личности как сильный магнит воздействовали на окружающих, вызывая у них непреодолимое чувство волшебного очарования.

Автору этих строк посчастливилось встретиться с этим необыкновеннейшим человеком в одной деревне в индийском штате Бихар. Душевная экзальтация, восторженность чувств и экстаз,

которые я испытал при этом, не поддаются описанию. В тот момент я понял, что чувства, испытанные мной, с этих пор будут для меня основными при встречах с ним. Чтобы увидеть его хотя бы мельком, отовсюду стекались многочисленные толпы народа. И все без исключения были при этом покорены его вдохновенными речами. При этом его личность настолько сильно захватывала окружающих, что всем начинало казаться, будто сам Великий Господь Рама или величайший из йогов Господь Кришна воплощен в нем.

Он обладал блестящими способностями и имел представление почти обо псем, что находится под Солнцем. Глубокие познания делали его уникальным знатоком людских характере», их способностей и возможностей. Например, посвященным он проповедовал евангелие всеобщей Любил, а людям, ориентированным более интеллектуально, —основылоглки, природы мышления и природы вообще, относящиеся к истинным наукам. Он умел удивительно доходчиво и хорошо объяснить тайны упражнений йогам, и не только логам, но и обычным слушателям. В раиной мере охотно и пространно пропагандировал он каноны праведного поведения.

Ни одна деталь повседневной жизни человека не ускользала от его внимания. Он с готовностью высказывал свое бесценное мнение по любому вопросу. Его сердце было настолько исключительно добрым, что все, о чем он говорил, было буквально пронизало безграничной любовью ко всем людям, независимо от их принадлежности к различным сектам, их вероучений или убеждений.

Все, что он говорил, было пронизало добрым отношением ко всему живому на земле. Никогда раньше не видел я столь удивительной и энергичной личности. Он всегда и немедленно давал исчерпывающее удовлетворительное разъяснение по поводу любой из многих проблем человеческого бытия — политических, экономических, религиозных или любых других.

Я имел счастье привлечь к себе внимание этого человека. Обнаружив во мне сильное рвение и готовность встать на путь йога, он со снисходительной привязанностью и благожелательным вниманием родной матери посвятил меня и неоценимые и малоизвестные секреты йоги (в частности, в систему «тонких упражнений», или сукшма-виьяяматма), о которых никогда прежде не рассказывалось в книгах. С высоты своих идеалов Картикейя призвал меня к тому, чтобы я посвятил себя служению человечеству, распространяя эти редчайшие и ценнейшие йогические техники.

Эти техники были уже неоднократно проверены в действии как наилучшие средства против множества якобы неизлечимых болезней, и люди, испытавшие на себе действие йоги, были не только избавлены навсегда от многих болезней, но и обрели устойчивость и чистоту духа.

Шри Махариши Картикейя объездил всю страну вдоль и поперек, и везде, где бы он ни побывал, — будь то Удджайн, Индор, Раджпутана, Бриджа, Уттар-Прадеш или другие места, — везде он приносил облегчение страданий бесчисленному количеству людей, пока, наконец, не достиг Айодхьи, места рождения Господа Рамы, где на берегу реки Сарайю в Гуптаргхате во время вечерней молитны он вошел в состояние махасамадхи, сидя в сиддхасане перед многочисленным собранием народа. Произошло это 24 сентября 1953 года в 20 часов 30 минут.

Махариши был, несомненно, благословен долголетием, так как он прожил более трехсот лет. По его обрывочным высказываниям можно предположить, что задерживаться на земном плане еще и еще его побуждало некое видение. Ол часто шутил, что переживет нас всех (его учеников), но,

по-видимому, он отказался от идеи продолжать свое дальнейшее пребывание здесь, на Земле. Еще за два года до того, как он ушел от нас, он начал заговаривать о необходимости своего существования в пеком другом мире, не на Земном шаре.

По желанию Картикейи, завещавшего, чтобы после смерти он не был ни похоронен, ни сожжен, его останки были преданы священным водам реки Сарайю.

Так он достиг, наконец, вечного покоя.

Дхирендра Брахмачари

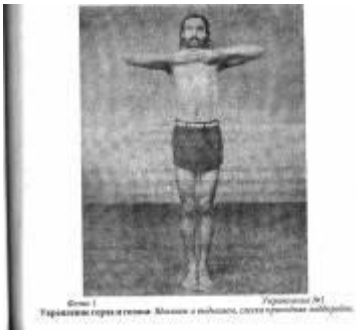
Его Святейшество Махариши Картикейя

Йога-сукшма-вьяяма

Эти простые упражнения требуют лишь незначительных физических усилий, но оказывают благотворное влияние на организм. Их можно делать людям всех возрастов. Они не причиняют вреда даже физически слабым и немощным.

Уччарана-стхала-татха-вишуддха-чакра-шуддхи (очищение глотки)

Исходное положение: ноги вместе, туловище прямо. Слегка отклоните голову назад, при этом глаза широко открыты, рот закрыт. Подбородок должен быть на 6 см выше ключичной выемки и на одной вертикали с переносицей (фото 1).



Укрепление горла и голоса: Вдыхаем и выдыхаем, слегка приподняв подбородок.
.

Упражнение: руки вытянуты вдоль туловища. Сосредоточьте ваше внимание на голосовых связках, вдыхайте и выдыхайте глубоко и быстро через нос методом «кузнечных мехов» (см. пункт 7 общих положений) (фото 2).

Скорость и сила дыхания очищают, осушают и вентилируют дыхательные пути. Это упражнение очищает глотку от слизи. Голос становится сильным и более резонирующим. Упражнение полезно для певцов.

Прартхана (молитва)

Исходное положение: закройте глаза, ноги поставьте вместе, туловище держите прямо, руки сложите так, чтобы большими пальцами касаться впадины у основания горла, а предплечья — прижать к груди (фото 3).

Упражнение: сосредоточьте мысли на Высшем Существе. Как только вы достигнете этого умственного состояния, расслабьте бицепсы и ладони рук. Пока вам не удастся достигнуть этого состояния умственной сосредоточенности, держите предплечья прижатыми у груди.

Согласно йогической традиции, это упражнение своим воздействием на нерв мановаха помогает сублимировать половой инстинкт и повышает способность к сосредоточению. Это упражнение влияет на познание самого себя. Действуя по совету некоего святого, Будда при помощи этого упражнения смог достичь совершенного покоя, сидя под деревом Бодхи. Именно это упражнение дало ему силы побороть мирские искушения.

Молитва: Концентрируемся на божественном.
.

12 фев 2006 18:44 [Ссылка]

Буддхи-таттха-дхрипш-шакти-викасака

(укрепление разума и силы воли)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, рот закрыт. Наклоните голову назад как можно дальше и широко откройте глаза.

Упражнение: сосредоточьте мысли на макушке головы, вдыхайте и выдыхайте быстро и энергично через нос методом «кузнечных мехов». Для начала достаточно делать упражнение 25 раз (фото 4).

Смарана-шакти-викасака (укрепление памяти)

Исходное положение: принять то же положение, что и при выполнении предыдущего упражнения, но только вместо того, чтобы наклонять голову назад, надо держать ее в обычном положении, сосредоточив взгляд в точке, отстоящей от пальцев ноги на расстоянии 152 см.

Упражнение: сосредоточьтесь на брахма-рандхре (макушке головы) и энергично дышите через нос методом «кузнечных мехов». Для начала достаточно проделывать 25 раз (фото 5).

Это упражнение приносит особую пользу и случае умственной усталости и значительно улучшает память. Оно полезно для всех, чья работа связана с умственным напряжением и истощением нервной системы.

Медха-гиакти-викасака (укрепление интеллекта)

Исходное положение: спина прямая, ноги вместе, глаза закрыты. Подбородок опущен и покоится в ключичной выемке.

Упражнение: согласно йоговскому учению, центр умственной энергии человека находится в углублении задней части шеи (под затылком). С максимальным вниманием сосредоточьтесь на этом месте. Затем начинайте дышать методом «кузнечных мехов». Проделайте упражнение 25 раз (фото 6).

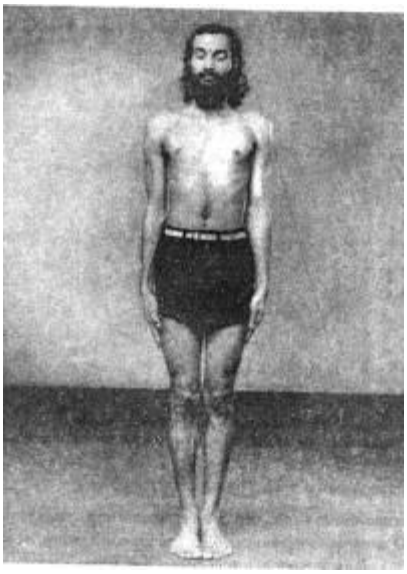
Оценивая это упражнение, *Упанишады* говорят:

«Джаландхара-бандха способствует сужению полости глотки. Нектар, попадающий по каплям с многочисленных лепестков лотоса, не уничтожаете в пищеварительном тракте, и при регулировании жизненных сил возбуждается сила (кундалини), способная творить чудеса»(«Йога-чудамани-упанишада», 51).

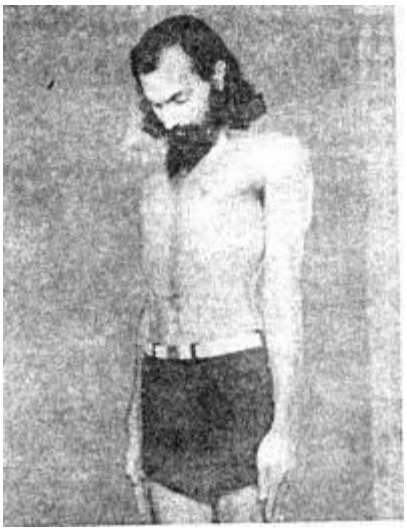
Описанные выше четыре упражнения эффективны при лечении различных степеней умственных недостатков и нервных расстройств. Третье и пятое упражнения способствуют приливу крови к голове и мозгу, вероятно, вследствие того, что создаются препятствия скапливанию венозной крови из-за резкого наклона шеи. При этом происходит обогащение крови кислородом и улучшение питания тканей мозга.

Вытягивание и наклоны шеи в упражнениях 3 и 5 воздействуют на шейные нервы. Кроме того, воздействию подвергается вся верхняя часть спинного мозга. Известно, что растяжение нерва может уменьшить величину импульсов, проходящих через нерв. В особенности этот эффект дает джаландхара-банЬха, подразумевающая сильный наклон шеи. Кроме того, улучшение кровоснабжения задней части мозга приводит к усиленному питанию эндокринных желез передней части мозга, воздействуя, в частности, на такие эндокринные железы, как шишковидная железа и гипофиз. По известному результату деятельности этих двух желез, и особенно шишковидной, можно ожидать очень важные метаболические эффекты. Эти эффекты способствуют усиленному росту и развитию организма, пищеварению, функционированию половых желез и репродуктивной способности. Также стимулируются (механически, гемодинамически и неврологически) щитовидная и паращитовидная железы, расположенные в области шеи. Щитовидная железа, воздействуя на костный состав организма и использование им кальция, управляет важнейшими процессами в человеческом теле. Эти железы справедливо включены в список «желез судьбы», и потому они, несомненно, являются главными железами в воздействии на телосложение, осанку и активную деятельность всего организма.

Развитие силы воли: резко и энергично вдыхаем и выдыхаем, концентрируясь на темени.



Укрепление памяти:Устремляем взгляд в точку, расположенную в полутора метрах от пальцев ног, эенргично вдыхая и выдыхая.



Укрепление мышления и памяти: Резко вдыхаем и выдыхаем, концентрируясь на затылке.
.

Нетра-шакти-викасака (улучшение зрения)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, голову наклоните назад насколько возможно.

Упражнение: сосредоточьте все свое внимание на точке между бровями и не моргайте, глаза при этом смотрят косо. Если глаза устанут или начнут слезиться, прервите упражнение и возобновите его после короткого отдыха. Упражнение выполняется в течение пяти минут (фото 7).

Это упражнение производит стимулирующее действие на нервы, управляющие движением глазного яблока, и на внутреннюю структуру глаза. Упражнение укрепляет мышцы вокруг глаз, создает равновесие и согласованность различных нервов, управляющих движением глазного яблока. Упражнение также тренирует мускулатуру хрусталика, которая состоит из окружающей зрачок глаза мускульной перепонки и способствует увеличению и уменьшению количества света, проникающего в глаз и падающего на его сетчатую оболочку.

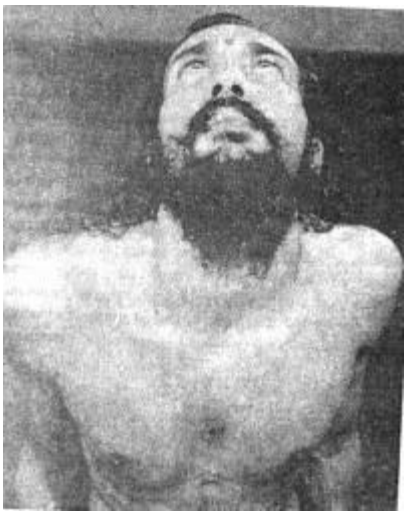
Взгляд в одну точку помогает привести в действие мускулы, присоединенные к хрусталику глаза. Напряжение и расслабление этих мускулов приводит к изменению формы хрусталика, необходимому для точной фокусировки света на сетчатую оболочку глаза и получения четкого изображения наблюдаемого предмета. Таким образом, повышается работоспособность и выносливость всего нейро-мускульного аппарата глазного яблока. Помимо того, что это упражнение приносит большую пользу зрению, оно оказывает важное положительное влияние на овладение способностью сосредоточивать мысли.

Регулярная практика этого упражнения устраняет дефекты зрения и улучшает зоркость. В *Йога-шастрах* (классических книгах о йоге) сказано:

«Это упражнение "тратака" лечит все болезни глаз и предотвращает заболевания. Приобретенный секрет выполнения этого упражнения нужно беречь как сокровище» («Хатха-йога-прадипика», II: 32).

В сочетании с другими упражнениями именно это упражнение лечит ряд глазных болезней. Если выполнять это упражнение регулярно, то после 40 дней очки становятся ненужными и восстанавливается нормальное зрение.

Все эти шесть упражнений направлены на создание взаимодействия автономной нервной системы и спинных нервов. Различные позы и упражнения, которые, с одной стороны, возбуждают нервные сплетения, а с другой — действуют на нервы мышц или органов, приводя нервную систему в такое состояние, когда любое произвольное действие всей нервной системы вызывает возбуждение и ответное действие в соответствующей части автономной нервной системы. Это равносильно тому, что нервную систему постепенно приводят к произвольному контролю.



Улучшение зрения: Всматриваемся в точку, расположенную между бровями, скосив глаза и не мигая.

.

Общие наставления

1. Упражнения йоги лучше всего выполнять на рассвете, на открытом воздухе. Но их также можно делать и в другое время около открытого окна. (примечание: это относится к людям живущим в теплом климате, в Индии, например.)

2. Приступая к упражнениям, надо очистить кишечник. Избегать купания в течение 2—3 часов после исполнения упражнений, но ванну можно принять непосредственно перед началом. Принимать пищу и питье не следует за 4 часа до начала упражнений.

3. Всегда выполнять упражнения босиком на коврике или пледе, расстеленном на твердой и ровной поверхности. Одежда должна быть по возможности более легкой и свободной, не стесняющей движений.

4. Вначале для новичков будет трудно правильно выполнять упражнения и принимать нужные позы, но со временем многие из начинающих овладевают этим мастерством, особенно это легко для молодых. Люди среднего возраста при выполнении упражнений не должны

переутомляться, испытывать неудобство и боль.

5. Упражнения, описанные в этой книге, следуют методике, принятой в Вишвая-тан-Йогашраме. Практикующим желательно иметь гуру, или учителя, из Ашрама, хотя бы на начальном этапе. После этого можно заниматься самостоятельно, пользуясь инструкциями, данными в этой книге. Есть позы, упражнения и очистительные процедуры, которые не следует выполнять без присмотра специалиста. Они будут особенно отмечены в книге.

6. Очистительные процедуры, которые описаны в конце книги, некоторым могут показаться неприятными и необязательными, однако они являются существенной частью процесса совершенствования тела и ума. Следовательно, чтобы добиться лучших результатов, необходимо выполнять их. Однако к очистительным процедурам следует приступить постепенно, уже после того, как вы овладели навыком выполнения упражнений.

7. Дыхательные упражнения по западной системе, какими бы глубокими они ни были, являются медленными и беззвучными. При выполнении некоторых йоговских упражнений дышать нужно глубоко и быстро с резкими и быстрыми вдохами и выдохами, сопровождаемыми некоторого рода шумом, наподобие того, который издают работающие кузнечные мехи. При описании упражнений этот метод для краткости будет называться «кузнечные мехи». Там, где он не требуется, дыхание обычное, вдох и выдох через нос.

Капола-шакти-вардхака (омоложение щек)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе. Соедините кончики пальцев, направленных вверх, а большими пальцами сожмите ноздри (фото 8).

Упражнение: откройте глаза, вытяните вперед губы так, чтобы они приняли форму вороньего клюва, энергично, со свистом вдохните воздух, раздувая при этом щеки. Затем закройте глаза, подбородок положите на ключичную выемку и задержите дыхание насколько сможете. Верните шею в нормальное положение, откройте глаза, выдохните воздух через нос медленно, без всяких усилий. Для начала выполняйте упражнение по 5 раз (фото 9).

Интенсивность каки-мудры зависит от насыщения воздухом и кислородом полости рта и глотки. Так как при нормальном дыхании рот закрыт и свежий воздух не проникает в его полость, то в нем не создается препятствий размножению микробов. Частые и энергичные вдохи, когда полость рта заполняется воздухом, оказывают благотворное влияние, предотвращая и излечивая многие заболевания полости рта.

Надувая губы и щеки и оставаясь в этом положении некоторое время, мы тем самым тренируем мускулы лица, которые обычно, за исключением мягких движений во время разговора и еды, бездействуют. Постоянное бездействие этих мускулов делает их вялыми. Упражнение 7 имеет своей целью повысить общий тонус лицевых мускулов. Оно придает свежесть щекам, укрепляет зубы, вылечивает пиоррею (нагноение десен), кариес и уничтожает дурной запах изо рта. Впалые щеки становятся нормальными, исчезают прыщи, нарывы и т. п.

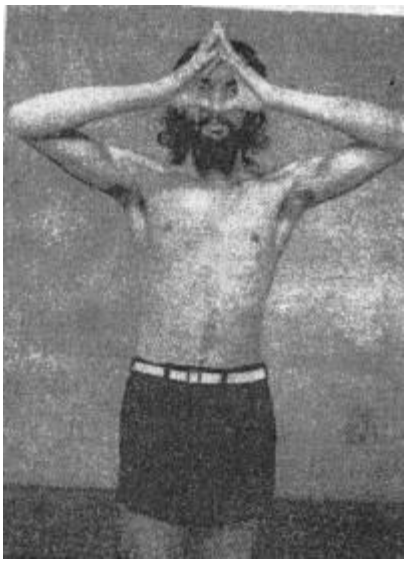
Йога-шастры так объясняют это упражнение:

«Рту и щекам придай форму вороньего клюва и медленно втягивай воздух. Это

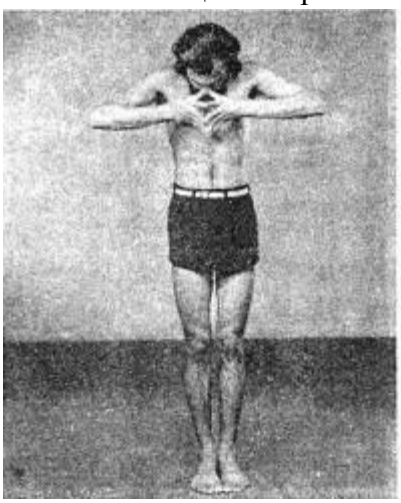
упражнение называется каки-мудрой. Оно вылечивает все болезни полости рта».

И далее:

«Каки-мудра исключительно ценна и содержится в секрете. Ее практика освобождает человека от всех недугов и приносит долголетие» («Гхеранда-самхита», Ш: 83-84).



Омоложение щёк: вбираем воздух ртом, надувая щёки.



Омоложение щёк: Наклоняем голову и задерживаем дыхание.

Карна-шакти-вардхака (улучшение слуха)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение: закройте рот, заткните уши двумя большими пальцами рук, а указательными пальцами закройте глаза. Средние и безымянные пальцы лежат вокруг рта, которому нужно придать форму клюва вороны (фото 10).

Теперь вдыхайте воздух, надувая щеки и опуская подбородок на впадину верхней части груди. Задержите дыхание насколько возможно (фото 11).

Затем верните шею в нормальное положение, постепенно открывайте глаза и при этом выдыхайте воздух через нос.

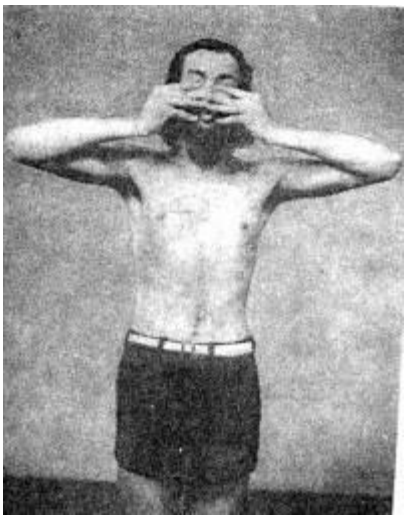
Заметьте, что во время задержки дыхания щёки должны быть раздуты возможности больше.

Это упражнение создает давление внутри рта, нагнетаемое воздухом через евстахиевую трубу, соединяющую полость рта с полостью среднего уха. Правильное функционирование этой трубы важно для уравнивания давления внутри и снаружи ушных раковин. Без этого не может происходить свободного колебания барабанной перепонки, а это означает ухудшение слуха.

Джаландхара-бандха, которая является частью всего процесса, стимулирует функцию как эндокринных желез, так и нервов, расположенных в области. Это упражнение излечивает многие заболевания уха и улучшаете слух.

Сказано:

«Закрывая ушные отверстия, ноздри, глаза и рот, очищаешь проход для звука и можешь слышась чистый (внутренний) звук» («Хатха-йога-прадипика», IV: 68).



Улучшение слуха:Вбираем воздух ртом и, закрвы уши, глаза и нос, надуваем щёки.

Улучшение слуха: наклоняем голову и задерживаем дыхание.

Грива-шакти-викасака—1 (укрепление шеи)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение «А»: расслабьте шею, резким движением поверните голову сначала к правому плечу, затем к левому. Упражнение проделать десять раз (фото 12).

Упражнение «Б»: встаньте прямо, сделайте резкое движение головой сначала вперед, затем назад. При движении назад голова должна коснуться шеи, при движении головы вперед подбородок должен касаться верхней части груди. Дышать нормально. Упражнение сделать десять раз (фото 13).

Примечание: Пожалуйста, не вырвите себе голову. Резко - это издержки перевода.

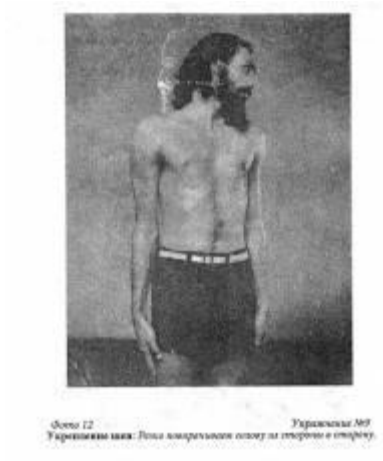


Фото 12 Упражнение №9
Укрепление шеи: Резко поворачиваем голову из стороны в сторону.

Укрепление шеи: Резко поворачиваем голову из стороны в сторону.

Укрепление шеи: Резко опускаем и запрокидываем голову.

Грива-шакти-викасака—2 (укрепление шеи)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, рот закрыт, глаза широко открыты.

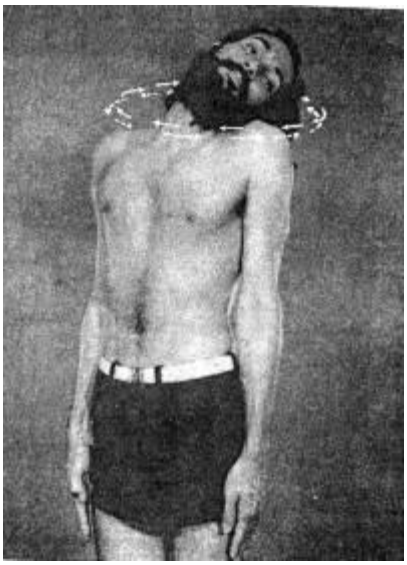
Упражнение: направьте подбородок вверх, вращайте головой сначала слева направо, затем справа налево. Дыхание нормальное. Старайтесь ухом касаться плеча. Особое внимание обратите на то, чтобы не поднимались плечи. Делайте упражнение для начала по 5 раз (фото 14).

Грива-шакти-викасака—3 (укрепление шеи)

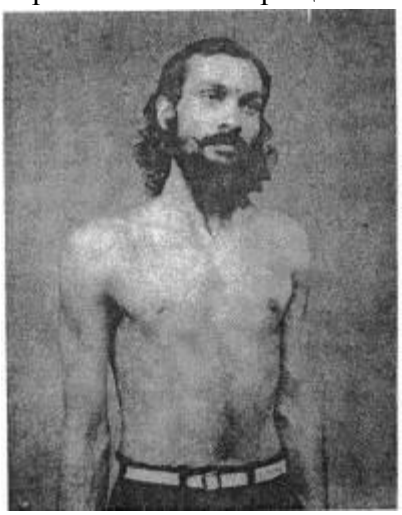
Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение: вдыхайте и выдыхайте через нос методом «кузнечных мехов». При этом вздуваются кровеносные сосуды шеи. При вдохе выпячивайте живот, а при выдохе — втягивайте его. Проделывать для начала по 25 раз (фото 15).

Эти упражнения (все три варианта) укрепляют шею и делают ее красивой. Вопитывают устойчивость к таким заболеваниям горла, как тонзиллит, ларингит, фарингит и т. д. Голос приобретает звучность, дефекты речи (например, шепелявость, заикание) полностью исчезают. При регулярном выполнении этого упражнения в сочетании с некоторыми другими оно может чудесным образом излечить даже немоту! Огромную пользу из него извлекут певцы.



Укрепление шеи: Вращаем головой сначала слева направо, а затем в обратную сторону.



Укрепление шеи: Резко вдыхаем и выдыхаем, напрягая мышцы шеи так, чтобы вздулись вены.

Шат-Карма

(очистительные процедуры)

В учений йоги определенные очистительные процедуры имеют такое же важное значение, как и упражнения. Без регулярной очистки организма нечего много ждать и от упражнений. Настоящая глава посвящена описанию способов очистки организма.

Йога-шастры четко формулируют суть очистительных процедур.

Сказано:

«Тело очищается с помощью шести следующих процедур: первая — дхаути, вторая —

басти, третья — нети, четвертая — наули, пятая — тратака, шестая—бхастрика. Их надлежит выполнять» («Гхе-ранда-самхита», I: 12).

Очищение выполняется в следующем порядке:

Кунъджала, или гаджакарани

Слово *кунъджала* образовано от *кунъджара*, что означает «слон». Упражнение это также известно как *гаджакарани*.

«Бхактисагара-грантха» говорит об этом упражнении так:

«То, что известно как гаджакарани и что делает тело невосприимчивым ко всем болезням, это —наполнение желудка водой и приведение его в пассивное состояние, разгруженное от напряжения. Подобно слону, который, втягивая хоботом воду и через хобот же ее выбрасывая, сохраняет свое тело от всяких недомоганий, так и человек может свое тело освободить от всяких болезней. Сосуд мы моем водой, и желудок наш мы также должны промывать теплой водой» («Аштанга-йога-варнана»).

Возьмите кувшин с теплой водой, профильтровав ее до этого через лоскут чистой ткани.

Сядьте в *кагасану* («позу ворона»), положив руки на колени.

Упражнение: сохраняя позу, пейте подсоленную воду, маленькими глотками. Делайте это, пока не в силах будете продолжать или пока вас не начнет рвать.

Теперь встаньте, не разъединяя ног, и нагнитесь вперед под углом 90 градусов. Положите левую руку на желудок, а тремя пальцами правой руки (указательным, средним и безымянным) пощекочите язычок в горле. Как только начнет выходить вода, уберите пальцы и не пользуйтесь ими, пока вода идет непрерывной струей. Потом опять примените пальцы. Если вода, несмотря на то, что вы хотите помочь ее выходу пальцами, не выделяется, надо полагать, что ее в желудке больше нет. Строго сохраняйте полусогнутую позу. Не освобождайтесь от воды в стоячем положении, это очень опасно.

Если проглатываемая вода имеет горьковатый или кислый привкус, смените кувшин с водой. Вода должна быть тепловатая, не слишком горячая и не слишком холодная. Спустя два часа или чуть больше после этой процедуры примите ванну.

Процедура должна быть выполнена до рассвета и после опорожнения кишечника.

Это упражнение очищает кожу, удаляет прыщи и нарывы, лечит грудную клетку, излечивает запоры, разлитие желчи, несварение желудка, кашель, астму, рахиты, тонзиллит, куриную слепоту и др. Этот перечень не исчерпывающий, квалифицированный эксперт может его расширить. Те, кто страдает сердечными заболеваниями или гипертонией, не должны без консультации специалиста делать упражнение. Другие же могут его выполнять ежедневно в течение сорока дней, а затем раз в неделю или чуть чаще.

Нети, или матангини

Слово *нети* встречается в гимнах священных *Вед*, но там оно эквивалентно понятиям «ограниченность», «ложь», «лицемерие». Это же слово, употребленное применительно к шести очистительным процедурам, обозначает комплекс упражнений, воздействующих на нос. Мы приводим здесь только четыре таких упражнения: *сутра-нети*, *джала-нети*, *дугдха-нети* и, наконец, *гхрита-нети*.

Возьмите достаточное количество хлопчатобумажных ниток хорошего качества (тонких, сорокового номера) и умело соберите их в пучки толщиной около 10 мм. Длина пучка должна быть около 35 см.

Каждый пучок перевяжите крепко посредине тонкой ниткой. В каждом лучке одну половину нужно сплести в жгут, а другую оставить не сплетенной.

Половинки, скрученные в жгуты, обработайте так:

а) последние 75 мм жгута соскоблите ножом так, чтобы толщина конца жгута примерно равнялась четверти толщины посредине;

б) скрученную часть жгута разделите на три части;

в) смочите их водой и скрутите в бечевку до средины;

г) тонкой ниткой свяжите скрученный конец бечевки, чтоб не развязалась;

д) пропитайте бечевку чистым пчелиным воском, заранее тщательно прокипятив его. Нескрученные части пучков воском пропитывать не надо. Когда бечевка вынута из воска, она становится жесткой.

е) до употребления бечевки ее надо на время опустить в слабо подсоленную теплую воду.

Для каждого упражнения нужны две бечевки.

Упражнение:

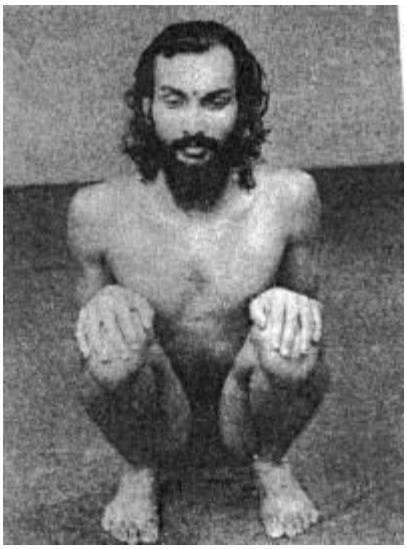
Сядьте в позу *Кагасана*, вставьте восковой частью бечёвку(*сутра-нети*)в одну, более активную в данный момент ноздрю и протолкните её обеими руками насквозь. Когда бечёвка выйдет в гортань, засуньте в рот указательный и средний палец, захватите конец и вытяните бечёвку из рта. Затем втолкните вторую бечёвку в другую ноздрю и проделайте то же самое. Сплетенные концы бечёвок, протянутые через рот, держите одной рукой, а несплетенные концы, висящие из ноздрей, держите одной рукой. Затем протаскивайте их туда-сюда на полдлины 12 раз, и затем полностью вытяните через рот.

"Бхактисагара-грантха" ("Аштанго-йога-варана") дает следующее описание всей операции:

"Сплетите толстый жгут из тонкой высококачественной нити, хорошенько пропитанной воском;встав утром рано, возьмите жгут длиной 12 дюймов, втолкните в нос, опустите в гортань и, тщательно протерев, вытяните жгут изо рта. Проделывая это

ежедневно, вы избавитесь от болезней носа, ушей, зубов, а глаза ваши будут ярко светиться".

Через час после упражнения впустите в каждую ноздрю по паре капель теплого оливкового масла. Оно особенно полезно, когда его впускают перед дневным отдыхом или перед сном ночью.



Кагасана: Поза для выполнения процедуры куньджала.

Шат-карма Куньджала: Питье соленой воды.

Шат-карма Куньджала; Извержение воды.

Сутра-нети:Использование ниток.

Закапывание в нос, после сутра-нети.

.

Джала-нети-крийя-видхи

Возьмите кувшин емкостью в одну пинту (0,56 л) с носиком, который легко входит в ноздри. Налейте в него теплой воды и всыпьте чайную ложку соли.

Поза: сядьте на землю на корточках, держа сосуд с водой в ладони.

Упражнение: всуньте носик в одну ноздрю, а голову наклоните в сторону другой ноздри.

Тогда вода начнет сразу выливаться из ноздри, расположенной на более низком уровне. После того как ны опорожнили полный кувшин воды через одну ноздрю, повторите то же самое со второй ноздрей.

Особенно следите за тем, чтобы дышать только ртом, который в течение всей операции следует держать открытым. Никоим образом не пользуйтесь носом ни для выдоха, ни для вдоха. Если будете для дыхания пользоваться носом, то впущенная вода заполнит верхние полости груди и причинит значительные неприятности.

По окончании упражнения встаньте и наклонитесь вперед на 90 градусов. Сильно вдыхайте и выдыхайте через нос, двигая одновременно головой вправо и влево, вверх и вниз. Это устраняет застоявшиеся остатки воды.

Дугдха-нети-крийя-видхи

В позе *кагасана* впустить в одну ноздрю парное коровье молоко, введя в нос носик кувшина, подобно проделанному в *джала-нети*. Другая ноздря должна быть зажата большим пальцем, а голова — несколько приподнята вверх. В результате молоко потечет в горло. Примите столько молока, сколько хочется. Но до выполнения этого упражнения надо тщательно, способом бхастрика, прочистить ноздри, а еще раньше нужно проделать *джала-нети*.

Гхрита-нети-крийя-виддхи

Упражнение *гхрита-нети* выполняется совершенно так же, как дугдха-нети. Расплавленное, чуть теплое масло впускается в обе ноздри в количестве, которое легко переносится.

Польза от обоих упражнений — с бечевками и с водой — сходна. Практика разнотипных упражнений *нети* основана на протирании носогортанной слизистой оболочки и на ее орошении различными жидкостями. В основном, *сутра-нети* базируется на физико-химическом и механическом эффектах протирки; одной рукой стираются подсохшие выделения, а другой проделывается массаж без соскабливания. Применение в *сутра-нети* и в *джала-нети* слабо тонизирующего соляного раствора оказывает дополнительный эффект в виде слабого раздражения слизистой оболочки. Это вызывает прилив крови к слизистой оболочке и повышение ее циркуляции, а также усиливает выделения из клеток гланд. Водные соляные растворы, кроме того, способствуют растворению различных осадков на гландах. Очистительные воздействия *нети* не только оздоровляют носоглотку, но благотворно действуют на глаза и на синусы. Слезный канал одним отверстием сообщается с носом. Очистка носового выхода и прохода автоматически повлечет улучшение дренажа глазных выделений и тем самым их оздоровит. Точно так же выделения из синусов, где циркуляция улучшается за счет тонизирующего соляного раствора, улучшают состояние и в этих зонах. Молоко и масло, применяемые в *дугдха-нети* и *гхрита-нети*, смазывают слизистые оболочки и питают все тело.

Джала-нети: Вода, влитая в одну ноздрю, выливается из другой.

Шат-карма Дыхательное упражнение:После джала-нети, чтобы удалить воду из носа.

Щат-карма Дугдха-нети: Вливание молока в ноздри.

.

Описание Пранаямы "Капалабхати" и "Бхастрики", я возьму из другого источника (Андрэ ван Лизбет), т.к., там более понятно разъяснено. В идеале, вам нужно подойти на занятия к любому инстукору йоги и попросить его посмотреть, правильно ли вы делаете.

"***Капалабхати***

Хотя Шастры (классические тексты по йоге) причисляют Капалабхати к Шат-Крия (методам очищения), это упражнение является частью пранаямы.

Название состоит из двух санскритских слов: Капала-это череп, а Бхати-это корень слова, обозначающий «делать сверкающим, чистить». Буквально Капалабхати переводится как «уборка черепа», но в данном случае имеется в виду «очистка» пранических каналов, которые находятся в черепной коробке (носовые полости, перегородки и другие проводники, по которым движется прана).

В отличие от обычного дыхания, во время которого вдох всегда активнее выдоха, в Капалабхати выдох активный и резкий, а вдох пассивный. Кроме того, почти во всех техниках пранаямы выдох более длительный (вдвое дольше вдоха), а в Капалабхати - наоборот, - короткие и резкие выбросы воздуха, которые сопровождаются спокойными и медленными вдохами.

Исходное положение

На первых порах можно выполнять Капалабхати в любой асане, подходящей для практики пранаямы: Сиддхаса-на, Ваджрасана или Падмасана (Лотос). Возможно практиковать это упражнение и стоя, но необходимо внимательно следить за положением позвоночника (он, как вы понимаете, должен быть прямым). Для более прогрессивной практики подходит только Лотос. Указательный и большой пальцы каждой руки замкнуты в кольцо; остальные пальцы прямые (Джняна-Мудра).

Грудная клетка

Несмотря на то, что в Капалабхати, используется диафрагмальное и абдоминальное дыхание, необходимо внимательно следить за тем, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной.

Прежде чем начать Капалабхати, сделайте вдох, выпятив грудную клетку так, как во время среднего дыхания (то есть расширив среднюю и нижнюю части ребер). Такое положение груди должно сохраняться в течение всего упражнения. Это необходимое условие для достижения хороших результатов.

Если посмотреть на грудь во время практики Капалабхати, можно заметить, что нижний отдел ребер все же слегка двигается. Это еле заметное движение создается мышцами живота, которые находятся рядом с ребрами. Любого же активного движения в области грудной клетки следует избегать.Мотор этой практики - мышцы пресса.

Общее описание

Чтобы освоить эту пранаяму, примите удобную позу, выпрямите позвоночник, выполните максимально возможный вдох грудью (она должна выступать) и зафиксируйте это положение. Центр тяжести вашего тела должен быть чуть ниже пупка. Расслабьте пресс, слегка выпятив живот, а затем сильно напрягите, особенно прямые мышцы. Такое сокращение приведет к резкому выбросу воздуха. Потом расслабьте мышцы и медленно вдохните (нижнее дыхание).

Капалабхати состоит из резких и быстрых выдохов, чередующихся с медленными и

спокойными вдохами. При вдохе необходимо контролировать мышцы пресса (они должны быть расслаблены) для того, чтобы поступление воздуха в организм осуществлялось медленно. Учитывая необходимый для выполнения этой практики темп, длительность выдоха должна быть около 0,2 секунды, а вдоха - от 0,8 до 0,3 (смотрите ниже, в разделе «Ритм»). Как определить, достаточно ли энергично мы выполнили выдох? Обратите внимание на крылья носа (они, как известно, во время любой дыхательной практики должны быть расслаблены). Если упражнение выполняется правильно, то на выдохе крылья носа должны слегка выступать, а на вдохе оставаться неподвижными.

Не переусердствуйте с напряжением мышц живота, то есть не втягивайте его, пытаясь таким образом повлиять на количество выдыхаемого воздуха. В данном случае важна сила самого выдоха.

Есть еще одно средство визуального контроля над выдохом. Расположитесь рядом с зеркалом. В момент выдоха обратите внимание на основание шеи, а точнее на выемки рядом с ключицами. Если выдох проходит правильно, вы заметите, что ключицы чуть-чуть двигаются, а у основания шеи наблюдается легкое вздутие. Очевидно, что, сокращаясь, диафрагма подталкивает легкие, а те в свою очередь прово

цируют движение у основания шеи. Снова сделаем резкий выдох, затем спокойный вдох, одновременно расслабляя мышцы живота. Капалабхати - это ряд таких выдохов и вдохов.

Ритм

В этой практике решающую роль играет выдох, а точнее

- его сила. Количество же выдохов в минуту - на втором месте. Вы сможете быстро увеличивать скорость практики, к примеру, с 60 выдохов в минуту до 120. Это максимум, который допускается для многих учеников, хотя мне приходилось видеть, что упражнение выполняется намного быстрее. Многие Гуру считают, что при увеличении скорости более чем 120 выдохов в минуту мы значительно теряем в мощности выдоха. Я думаю, что такое мнение не лишено основания.

Ошибки

Наблюдается тенденция (обычно среди новичков) уравнивать длительность выдоха и последующего вдоха. Вместе с чрезмерным напряжением мышц пресса эта ошибка - самая распространенная. Вдох должен быть по меньшей мере втрое дольше выдоха. Уравновешивая их, мы теряем необходимую нам мощность. А как я уже говорил, главное в этом упражнении - мощность выдоха.

Еще один немаловажный элемент в Капалабхати - количество выполняемых серий. Конечно, вначале не стоит торопиться.

Упражнение это очень активное, и легким нужно какое-то время, чтобы адаптироваться к нагрузке. Первую неделю выполняйте по 3 серии, состоящие из 10 выдохов (чередующихся со спокойными вдохами). После каждой серии отдыхайте 30 секунд и дышите в нормальном режиме.

Каждую неделю добавляйте по 10 выдохов, и так до тех пор, пока количество выполняемых выдохов приблизится к 120 в минуту. Затем отдыхайте столько, сколько вам необходимо.

Вначале концентрируйтесь на правильности выполнения самого упражнения: силе выдоха, плавности вдоха, частоте выполнения. Следите за тем, чтобы грудная клетка была выпуклой и неподвижной, а лицо расслабленным (никаких гримас). Позже, когда вы хорошо освоите технику, концентрируйтесь на области ниже пупка (нижняя часть живота). Именно в этой точке должно происходить максимальное сокращение мышц в момент выдоха. Когда вы отдыхаете, тоже концентрируйтесь на этом участке.

Противопоказания

Для этой практики существуют те же ограничения, что и для других практик пранаямы. Люди, страдающие явно выраженными легочными заболеваниями, должны воздержаться от этого упражнения. Те, у кого больное сердце, могут выполнять Капалабхати, но им потребуется длительный период подготовки при помощи дыхания с контролем мышц брюшной полости. В принципе, заболевание не является сдерживающим фактором. В данном случае оно лишь указывает на то, что легкие находятся не в самом лучшем состоянии и необходимо быть крайне осторожным.

Позиция:

Сиддхасана, Ваджрасана или Падмасана (Лотос). При достаточном уровне подготовленности только Лотос. Позвоночник прямой, голова уравновешена. Грудная клетка выпуклая и неподвижная.

Упражнение

Сокращение абдоминальных мышц резкое и сильное. Для того чтобы правильно выполнить вдох, мышцы живота должны быть расслаблены. Эти мышцы - единственные, которые работают во время Капалабхати. Лицо расслаблено, особенно крылья носа. Вдох должен быть втрое дольше выдоха. Со временем практика должна состоять из трех серий по 120 выдохов (в минуту). После каждой серии немного отдыхайте и начинайте сначала.

Ошибки

Резкие движения в области грудной клетки.

Движения плечами.

Попытка уравнять длительности выдоха и вдоха.

Попытка втянуть живот.

Какое-либо движение или искривление позвоночника.

Рассеянность.

Попытка увеличить количество выдохов за счет их силы.

Эффекты

Даже при выполнении полного йогического дыхания (нижнее, среднее, верхнее) остатки отработанного воздуха полностью не выводятся из легких. Этот грязный воздух остается в легких даже после выдоха. Быстрые выдохи Капалабхати очень хорошо «очищают» легкие и являются хорошим профилактическим средством против туберкулеза.

Капалабхати способствует выводу ССЪ. То есть его уровень в составе крови сильно снижается, и поэтому организм существенно очищается уже через 2-3 минуты практики. Такое резкое снижение уровня ССЬ неестественно и вместе с тем прекрасно. Кроме того, количество углекислого газа восстанавливается почти сразу после окончания практики. Казалось бы, какой смысл в том, чтобы избавляться от СО: если его уровень все равно восстановится? Преимущество состоит в том, что чрезвычайно быстрое освобождение от углекислого газа заставляет клетки «хватать» сверхдозу СЪ, что приводит к увеличению клеточной активности. Это особенно необходимо людям, ведущим пассивный образ жизни. Процесс стимулирует клеточное дыхание, сопровождающееся резким повышением температуры тела.

Для людей цивилизованных, то есть для тех, кто из всех видов спорта предпочитает тот, который в это время транслируется по телевидению, необходима ежедневная дополнительная подпитка крови кислородом, чтобы клеточная активность была в норме.

Чтобы убедиться в тонизирующих свойствах Капалабхати, попробуйте после напряженного рабочего дня выполнить упражнение в течение 3-4 минут, и вы почувствуете, что к вам вернулись силы. Снимается усталость, а все токсические вещества буквально растворяются и вымываются свежей кровью, которая с огромной скоростью поступает в мозг. Спустя несколько минут клетки мозга восстанавливаются и заряжаются новой энергией.

Капалабхати - незаменимое тонизирующее средство при умственной деятельности. Во время занятий спортом ритм дыхания также ускоряется и повышается количество кислорода в крови. Но он не поступает в мозг, а распределяется по всем клеткам организма. В йоге тело неподвижно, мышечный расход энергии минимальный, поэтому прана и кислород поступают прямо к мозгу. Именно поэтому йога пополняет наши батареи энергией, а спорт и любая другая физическая нагрузка приносят усталость.

Не спорю, спорт тоже необходим, особенно для современного человека. Но именно этот человек слишком много требует от своего мозга и нервной системы, и именно Капалабхати поможет ему компенсировать эту нагрузку.

Да здравствуют спорт, Капалабхати и Бхастрика! Мы будем заниматься Капалабхати и избавимся от токсинов, отравляющих наш организм. Мы будем иметь трезвый здоровый рассудок благодаря насыщенному кислородом мозгу. Не удивительно, что Капалабхати совершенствует нашу способность к концентрации, нашу память и стимулирует умственную деятельность. Так будем же творцами самих себя при помощи Капалабхати"!

"***Бхастрика***

Бхастрика - мехи кузнечного горна

В селах Индии кузнец - глубоко уважаемый человек. В его кузнице мехи разжигают огонь, чтобы накалить железо. Это упражнение названо в честь тех самых мехов - Бхастрика.

Это классическое упражнение, однако, сколько разногласий оно вызывает! В «Гхеранда-Самхите» (75-6) приведено следующее объяснение: «Как мехи кузнеца раздвигаются и сжимаются, так и йогин вдыхает медленно воздух через обе ноздри, выпячивает живот, а затем быстро выдыхает, издавая звук, характерный для мехов. Сделав, таким образом 20 вдохов и выдохов, переходите к Кумбхаке. Занимайтесь Бхастрикой-Кумбхакой, и вы никогда не будете болеть и постоянно будете находиться в отменной форме».

Такое же объяснение подошло бы и для Капалабхати. Бхастрика действительно чем-то похожа на Кумбхаку. Некоторые мастера даже не делают между ними никакого отличия. Но присмотревшись внимательней, вы несомненно заметите разницу (обратите внимание на сравнительную схему в конце этой главы).

Существует также мнение, что Бхастрика - облегченная форма Кумбхаки, и следовательно, является лишь подготовительным упражнением.

Положение тела: Сиддхасана или Лотос.Если вам они недоступны, сделайте (как временное исключение) Ваджрасану.

Практика Бхастрики включает в работу всю дыхательную систему. Основа Бхастрики - йогическое трехэтапное к чередованию рук. Этот вариант более эффективен, чем простая Бхастрика. Но его можно выполнять только тогда, когда полностью овладеете основной формой упражнения. Максимальная скорость дыхания: 50 раз в минуту.

Эффект

Как и вся пранаяма в целом, Бхастрика сильно воздействует на организм. Это очень эффективное упражнение, которое вначале следует выполнять особенно аккуратно.

Кровь насыщается кислородом, изменяется pH крови и процент содержания углекислого газа.

Углекислый газ не токсичен, - он входит в состав крови, но должен содержаться в определенном и постоянном количестве. При удушье человека нельзя спасти большой дозой кислорода и неизвестно почему - помогает углекислый газ.

Во время Бхастрики так же, как и Капалабхати, количество выделяемого углекислого газа повышается и, соответственно, снижается его содержание в крови. Чтобы восстановить баланс, выполняется задержка дыхания с полными легкими. Бхастрика активизирует легочное дыхание, что благотворно влияет на организм. Все другие результаты Бхастрики такие же, как и Капалабхати.

Пранический эффект

С точки зрения пранаямы Бхастрика - базовое упражнение. Ускорение циркуляции крови и праны в области мозга влияет на Аджна-Чакру и Сахасрара-Чакру. Во время задержки дыхания дополнительно происходит активизация чакр, расположенных ниже. В этот момент необходимо сконцентрироваться на Муладхара-Чакре. Во время Бхастрики Прана и Апана уравновешиваются и соединяются. Их соединение влияет на Кундалини, стимулируя психологические центры человека.

Во время выполнения Бхастрики происходит уравновешивание потоков Праны и Апаны.Пранический поток начинает двигаться по Сушумне (центральный канал), активизируя психические центры в человеческом теле.

Движение этой энергии вверх преграждается «узлами» (литературный перевод санскритского термина «грантхи»), Бхастрика устраняет эти преграды и дает возможность беспрепятственному продвижению праны к мозгу, или точнее - к Сахасрара-Чакре.

Это упражнение пранаямы - необходимый подготовительный этап в практике Пратьяхары (освобождение ума от власти чувств) и Дхараны (состояние сверхсознания в результате углубленной медитации), которые являются последующими ступенями йоги.

Предупреждения

Бхастрика - очень интенсивное упражнение (как само по себе, так и благодаря задержке дыхания с полными легкими), поэтому оно требует осторожности и здравого смысла. Никакой спешки! При неправильном выполнении Бхастрика может отрицательно сказаться на работе сердца (например, аритмия) или легких, но все эти симптомы исчезают по окончании тренировки.

Чтобы избежать ошибок, не спешите, занимайтесь в медленном темпе. Достижение большой скорости выполнения не должно быть основной задачей. Со временем увеличивается эластичность легких, что позволяет выполнять Бхастрику без малейшего вреда.

Джаландхара-Бандха и сокращение мышц шеи обеспечивают безопасность в работе сердца".

Таблицу сравнения Капалабхати и Бхастрики смотрите ниже.

	КАПАЛАБХАТИ	**БХАСТРИКА**
Тип дыхания	Полные легкие, грудь неподвижна Движение диафрагмы незначительно	Полное трехэтапное дыхание: контроль мышц живота Намного глубже
Рабочая часть	Брюшная полость	Активная работа грудью и всеми дыхательными органами
Пропорции вдоха-выдоха	Вдох в два раза длиннее выдоха Резкий выдох	То же самое
Максимальная скорость	120 раз в минуту	60 раз в минуту
Удджайя	Слегка закрывает глотку	То же самое
Сила воздействия	Средняя	Очень мощная

Примечания	Очищает дыхательные пути Гипервентиляция	Дыхательные пути должны быть свободны перед выполнением упражнения
Концентрации	Манипура-Чакра	Муладхара-Чакра (во время задержки дыхания)

Скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака (укрепление лопаток и плечевых суставов)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, пальцы сжаты в кулак, при этом большой палец лежит внутри ладони.

Упражнение: вытяните губы и придайте рту форму вороньего клюва. Вдохните воздух, не раздувая щек. Сдерживая дыхание, опустите подбородок на ключичную выемку. Держа спину прямой, энергично двигайте плечами вверх и вниз, подобно движениям при работе с насосом. Руки должны быть спущены по бокам. Примите нормальное положение, выпрямите шею, откройте глаза и постепенно выдыхайте через нос. Повторяйте упражнение для начала по 5 раз.

Упражнение способствует повышению тонуса плечевых кровеносных сосудов, мышц, нервов и костей.

Бхуджа-бандха-шакти-викасака (укрепление плеч)

Исходное положение: ноги вместе, руки сжаты в кулаки, большие пальцы подогнуты внутрь. Согните руки в локтях и поднимите предплечья под углом в 90 градусов.

Упражнение: энергично выбрасывайте руки вперед (на уровне плеч) и отводите назад. Локти не отводить сильно назад, они должны возвращаться к начальному положению. При движении руки параллельны полу. Дыхание нормальное. Делайте упражнение для начала по 25 раз.

Под влиянием этого упражнения укрепляются бицепсы и локтевые суставы, выпрямляются деформации рук и плеч. Постоянное выполнение этого упражнения делает руки сильными и гибкими, как хобот слона.

Капхони-шакти-викасака (укрепление локтей).

Исходное положение «А»: встаньте прямо, ноги вместе, сожмите пальцы в кулаки, большие пальцы подогнуты.

Упражнение «А»: резким движением поднимите кулаки вперед на уровень плеч, плечи (верхние части рук) держите напряженными. Опустите руки вниз, возвращая их в исходное положение. Проделывать упражнение для начал 25 раз.

Исходное положение «Б»: встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите, ладони выверните вперед, пальцы рук плотно прижаты друг к другу.

Упражнение «Б»: повторите упражнение «А», резким движением поднимая и опуская руки

от локтей до кончиков пальцев.

При выполнении этого упражнения ладони должны подниматься вверх на уровень плеч и опускаться вниз прямо. Локти должны оставаться неподвижными. При поднятии рук вверх ладони не касаются плеч, при опускании — не касаются бедер.

Это упражнение исправляет неправильную форму локтей и укрепляет суставы. Усиливается циркуляция крови по артериям по всей длине предплечий, начиная от локтя.

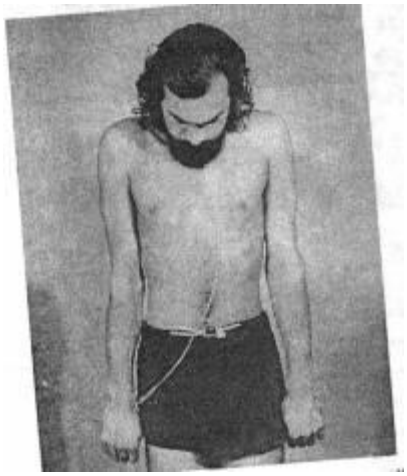
Регулярное выполнение этого упражнения укрепляет предплечья.

Бхуджа-валли-шакти-викасака (укрепление рук)

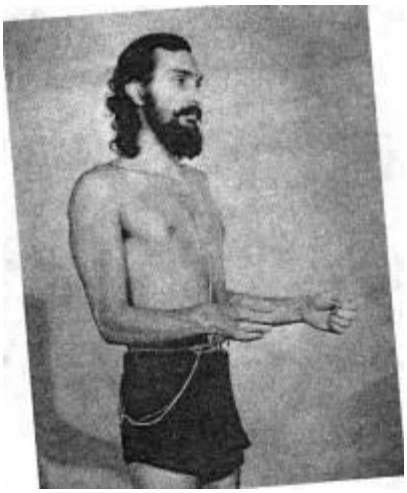
Исходное положение: туловище держите прямо, ноги вместе, руки опущены по бокам.

Упражнение «А»: начните с правой руки. Расслабьте ее, затем поднимите в сторону вверх над головой ладонью наружу. Опустите вниз таким же образом. Поднимая руку вверх, не касайтесь ею головы, опуская — бедра. Пальцы прижаты друг к другу, ладонь открыта.

Проделать то же левой рукой.

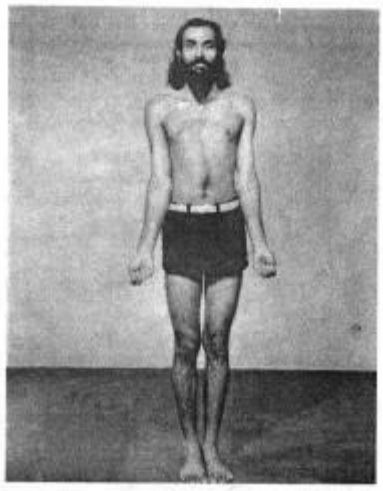


Укрепление лопаток и плеч:Вдыхаем, надуваем щеки, энергично двигаем плечами вверх и вниз, задержав дыхание.

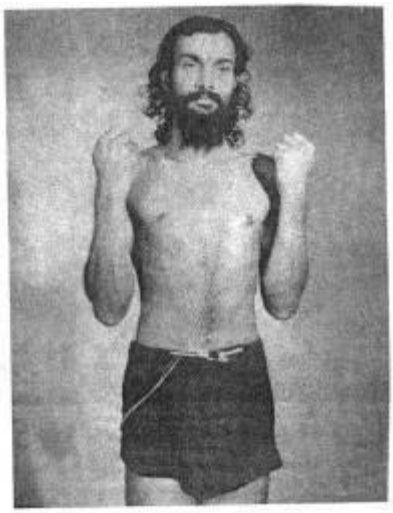


Укрепление плеч:Сгибаем руки в локтях, как показано на фото.

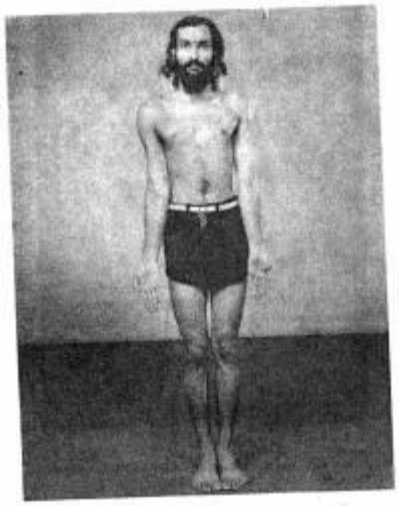
Укрепление плеч: Резко выбрасываем руки вперед.



Укрепление локтей: Сжимаем кулаки.



Укрепление локтей: Резко поднимаем и опускаем предплечья.



Укрепление локтей: Расправляем ладони, соединив пальцы.

Упражнение «Б»: теперь обе руки приведите в движение. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз, не касаясь, друг друга и головы.

Регулярное выполнение этого упражнения помогает укрепить руки и улучшить их форму.

Пурна-бхуджа-шакти-викасака (полное укрепление рук)

Исходное положение: туловище держите прямо, ноги имеете, руки сожмите в кулаки, большой палец подогнут вовнутрь.

Упражнение «А»: вдохните через нос и задержите дыхание. Правой рукой опишите столько кругов (по часовой стрелке), сколько сможете. Когда вы не сможете более сдерживать дыхание, согните руку в локте, затем с силой выдохните и выбросьте руку вперед на одном уровне с плечом.

Упражнение «Б»: повторите упражнение «А» в обратном порядке. Рука описывает круг,

двигаясь снизу против часовой стрелки.

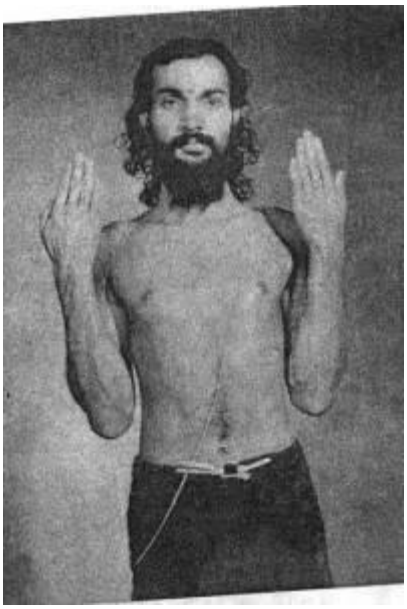
Упражнение «В»: повторите упражнение «А» левом рукой.

Упражнение «Г»: повторите упражнение "Б» левой рукой.

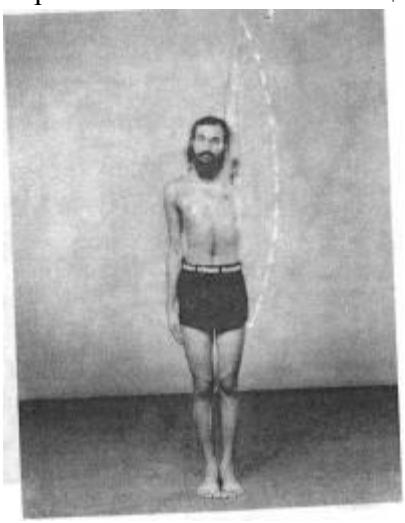
Упражнение «Д»: сожмите кисти в кулаки, опишите руками полный круг, выдохните со свистящим звуком.

Упражнение «Е»: проделать то же, что и в упражнении «Д», только в обратном порядке.

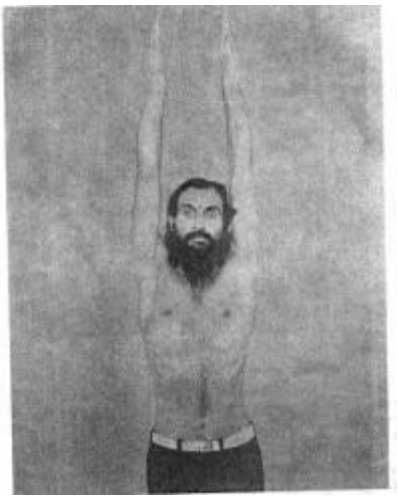
Эта группа упражнений тонизирует нервы. Улучшается форма рук и кистей. Руки по всей длине укрепляются.



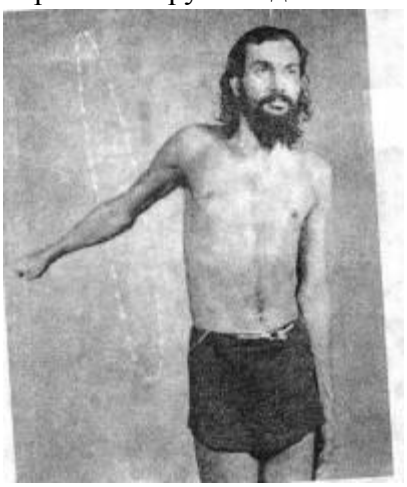
Укрепление локтей: Резко поднимаем и опускаем предплечья.



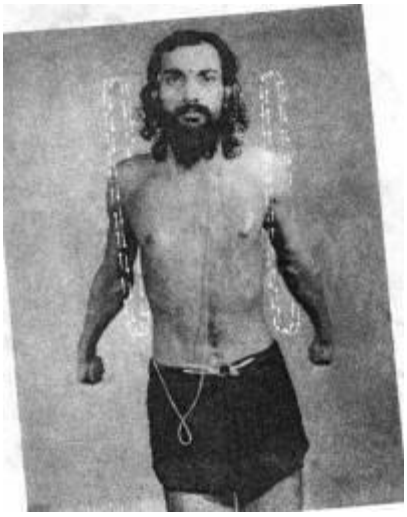
Укрепление рук: Поочерёдно поднимаем и опускаем вытянутые руки.



Укрепление рук: Поднимаем и опускаем обе руки одновременно.



Укрепление рук: Сделав вдох, вращаем поочередно каждой рукой в плечевом суставе, сначала вперед, затем назад.



Укрепление рук: Сделав вдох, вращаем обе руки сначала вперед,затем назад.

.

Мани-бандха-шакти-викасака (укрепление запястий)

Исходное положение: туловище держите прямо, ноги вместе. Руки вытянуты вперед на уровне плеч, параллельно полу.

Упражнение «А»: сжав кулаки, вращайте ими, двигая с силой вверх и вниз, Двигая кулаками, постарайтесь дотрагиваться ими до предплечий. Руки должны быть напряжены насколько возможно. Для начала выполнять по 5 раз.

Упражнение «Б»: поднимите руки на уровень плеч, согните в локтях: отводя в стороны. Сжатые в кулаки кисти должны двигаться вверх-вниз, как в упражнении «А». Делая такие движения, старайтесь кулаками дотрагиваться до запястий. Для начала выполнять по 5 раз

Укрепление запястий: Сжав пальцы в кулак, резко выгибаем кулаки вверх.

Укрепление запястий: Сжав пальцы в кулак, резко выгибаем кулаки вниз.

Укрепление запястий: Согнув руки в локтях и сжав пальцы в кулак, выгибаем кисти вверх.

Укрепление запястий: Сжав пальцы в кулак, выгибаем кисти вниз.

Кара-приштха-шакти-викасака (укрепление тыльной, стороны кистей рук)

Исходное положение: туловище держите прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч и параллельно полу. Пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.

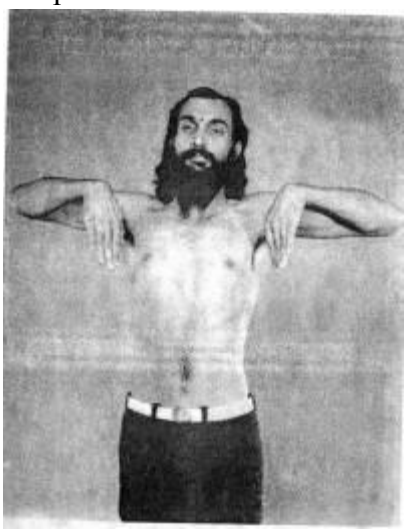
Упражнение «А»: двигайте кистями вверх-вниз, как в предыдущем упражнении.

Упражнение «Б»: выполняется так же, как упражнение 17, но только с руками, согнутыми в локтях, выпрямленными и прижатыми друг к другу пальцами.

Укрепление тыльной стороны кистей. Выгибаем кисти вверх, расправив ладони.

Укрепление тыльной стороны кистей: Расправив ладони, выгибаем кисти вниз.

Укрепление тыльной стороны кистей: Согнув руки в локтях и расправив ладони, выгибаем кисти вверх.



Укрепление тыльной стороны кистей: Согнув руки в локтях и расправив ладони, выгибаем кисти вниз. Выполняется вместе с упражнением на предыдущем фото.

Кара-тала-шакти-викасака (укрепление ладоней)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги имеете. Вытяните руки вперед, пальцы рук отодвиньте друг от друга по возможности шире. Руки держите на уровне плеч параллельно полу.

Упражнение «А»: энергично выгибайте кисти вверх и вниз. При этом пытайтесь пальцами дотрагиваться до запястий.

Упражнение «Б»: начиная из исходного положения, поднимите руки в стороны и согните их в локтях (при этом пальцы рук отодвинуты друг от друга), сгибайте кисти вверх и вниз, стараясь коснуться пальцами запястий.

Укрепление ладоней: Выгибаем кисти вниз, растопырив пальцы как можно шире.

Укрепление ладоней: Теперь выгибаем кисти вниз. Выполняется вместе с упражнением на предыдущем фото.

Укрепление ладоней: Выгибаем кисти вверх, согнув руки в локтях.

Укрепление ладоней: Теперь выгибаем кисти вниз. Выполняется вместе с упражнением на предыдущем фото.

Ангули-мула-шакти-викасака (укрепление пальцевых суставов)

Исходное положение: тело расслаблено, ноги вместе. Поднять руки вперед на уровень плеч параллельно полу. Кисти рук должны быть расслаблены и опущены.

Упражнение «А»: в то время как руки от плеч до запястий напряжены, сами кисти должны быть расслаблены. Для начинающих руки держать в таком состоянии в течение пяти минут.

Упражнение «Б»: делать так же, как и упражнение «А», но руки согнуты в локтях. Держать руки в таком положении для начала в течение двух минут.

Ангули-шакти-викасака (укрепление пальцев рук)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе. Выбросьте руки вперед, держа их параллельно полу на уровне плеч.

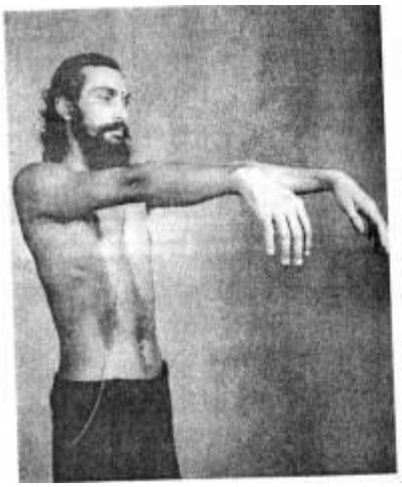
Упражнение «А»: кистям придайте форму капюшона кобры, обращая

особое внимание на то, чтобы руки по всей длине от плечевых суставов до кончиков пальцев были напряжены. Упражнение не будет эффективным, если не вкладывать достаточно сил и не заставлять руку дрожать от напряжения.

Начинающие должны держать руки напряженными в течение пяти минут.

Упражнение «Б»: исходное положение то же, что и при упражнении «А». Повторите упражнение «А» с руками, согнутыми в локтях. Пальцам рук придать форму капюшона змеи. Начинающие могут держать руки в таком положении пять минут.

Результаты: эти пять упражнений укрепляют запястья, суставы пальцев и ладони. Кроме того, они стимулируют сердечную деятельность. Вылечиваются многие заболевания сердца, и улучшается его состояние. Особенно эти упражнения рекомендуются писателям, машинисткам, музыкантам, ткачам, скульпторам и т.д.



Укрепление пальцев: Держа руки напряженными, расслабляем кисти и даем им свободно опуститься.

Укрепление пальцев: Руки согнуты в локтях и напряжены; кисти расслаблены и свободно свисают.

Укрепление пальцев: Напрягаем все мышцы рук и пальцев, пальцы согнуты.

Укрепление пальцев: Руки согнуты в локтях, все мышцы рук и пальцев напряжены.

нечто м
О человеке
С-Пб.
5 мар 2006 04:16 [Ссылка]

Привет, Наталика.

Смотрю тут полный курс молодого бойца...

Раз уж пошла такая пьянка, не подскажешь упражнение для кривоспинных товарищей? Ну в смысле сутулых.

Вакша-стхала-шакти-викасака—1 (укрепление грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки по бокам, с повернутыми назад ладонями, пальцы рук прижаты друг к другу.

Упражнение: отведите руки вверх и назад, описав полукруг. Отводя руки, вдохните через нос и, отклонившись по возможности больше назад, остановитесь в таком положении как можно дольше. Возвращаясь в исходное положение, медленно выдохните. Проделать 5 раз.

Это упражнение помогает при большинстве заболеваний грудной клетки. Грудная клетка раздается и становится сильной. С помощью этого упражнения эффективно вылечивается туберкулез, астма, хронический бронхит. Люди, страдающие сердечной недостаточностью, почувствуют благотворное тонизирующее воздействие, если будут делать это упражнение каждое утро по 5 минут.

Вакша-стхала-шакти-викасака—2 (укрепление грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища с повернутыми внутрь ладонями.

Упражнение: вдыхая через нос, верхнюю часть туловища от пояса отклоните назад по возможности дальше. Руки за спиной старайтесь поднять как можно выше. Сохраните эту позу как можно дольше, медленно выдыхайте, возвращаясь в первоначальное положение. Начинать с 5 раз.

Польза от этого упражнения такая же, как и от предыдущего. Кроме того, оно придает подвижность и силу грудной клетке и спине, укрепляет руки. У худых людей выступающие кости обрастают здоровой плотью. Занимающиеся этим упражнением регулярно — на всю жизнь приобретают прямую осанку.

Эти упражнения сочетают благотворное влияние пранаямы (йогического дыхания) с физиотерапевтическим воздействием на мускулы и суставы грудной клетки. Повышенная подвижность ребер, конечно, обеспечивает более действенное дыхание, но способ вдоха и выдоха в обоих упражнениях имеет большое значение. Первоначальное усилие сделать вдох как можно более глубоким называется *пурака*, а следующая за глубоким вдохом задержка дыхания — *кумбхака*. Глубокое дыхание дает возможность легким поглощать большое количество свежего воздуха и обеспечивает полное окисление крови. Во время такого дыхания за счет пониженного давления в полости грудной клетки в сердце поступает много крови. За счет расширения альвеол возбуждается блуждающий нерв, что, в свою очередь, замедляет биение сердца. Таким образом, сердце может дольше отдыхать после каждого сокращения. Увеличение периода расслабления усиливает приток крови к сердцу и в конечном счете дает ему возможность сокращаться более энергично.

Выдох с последующей задержкой дыхания, предписываемые во многих йогических упражнениях, позволяют легким расширяться и сокращаться. Эти упражнения, связанные с расширением и сокращением легочных тканей, улучшают их эластичность.

Упражнения, подобные этим, одновременно возбуждают сердечное сплетение и соматические нервы грудной клетки, способствуя согласованию автономной и соматической нервных систем. Сердечное сплетение оказывает важное влияние на функционирование блуждающего нерва, который, согласно некоторым авторитетам, играет важную роль в пробуждении скрытых сил человека, каковое и является целью йоги.

Удара-шакти-викасака (укрепление мышц живота)—1, или Аджгари (упражнение пантеры)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение: медленно вдохните через нос, одновременно выпячивая живот насколько возможно. Оставаясь в такой позе, задержите дыхание, затем медленно и постепенно выдыхайте, втягивая живот глубже до тех пор, пока не выйдет весь воздух. Это упражнение известно также под названием *Уддияна-бандха*. Повторите его для начала 5 раз.

В *«Йога-чудамани-упанишаде»* об этом упражнении говорится:

«Подобно птице, летающей в облаках, подобно льву, побеждающему слона, в уддияне человек воспаряет и побеждает смерть. Благодаря уддияна-бандхе человек обретает жизненную силу» (I: 48).

Удара-шакти-викасака—2 (укрепление мышц живота)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, шею вытянуть приблизительно на 2 см выше нормального положения.

Упражнение: вдыхая быстро и глубоко через нос методом «кузнечных мехов», выпячивайте живот, выдыхая — втягивайте его. Для начала повторяйте упражнение 25 раз. Особое внимание следует обратить на то, чтобы полностью выпячивать и втягивать живот. Вдох и выдох должны быть ритмичными.

Удара-шакти-викасака—3 (укрепление мышц живота)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги имеете. Запрокиньте голову назад так далеко, как только можете.

Упражнение: вдыхайте и выдыхайте быстро методом «кузнечных мехов»,одновременно выпячивая и втягивая верхнюю часть живота в области желудка. Упражнение проделывать для начала по 25 раз.

Удара-шакти-викасака—4 (укрепление мышц живота)

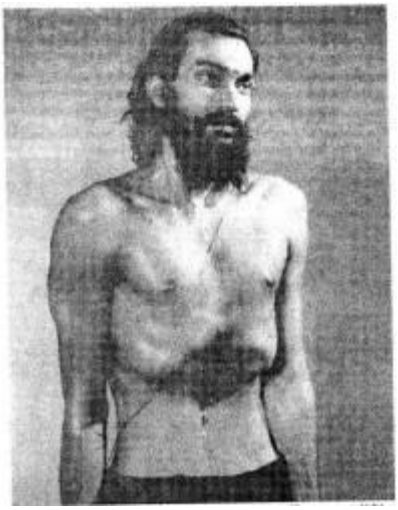
Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, смотрите на точку находящуюся на расстоянии 1,2—1,5 метра от большого пальца ноги.

Упражнение:резко вдыхайте и выдыхайте, выпячивая и втягивая нижнюю часть живота. Для начала проделывайте по 25 раз.

Примечание: может показаться, что не существует большого различия между некоторыми упражнениями. Но различие есть и состоит том, что при выполнении первых упражнений нет напряжения живота. При вдохе и выдохе не надо выпячивать и втягивать живот, в то время как упражнениях, связанных с развитием брюшного пресса, дыхание сопровождается работой мышц живота. Следовательно, польза, приносимая упражнениями разная.

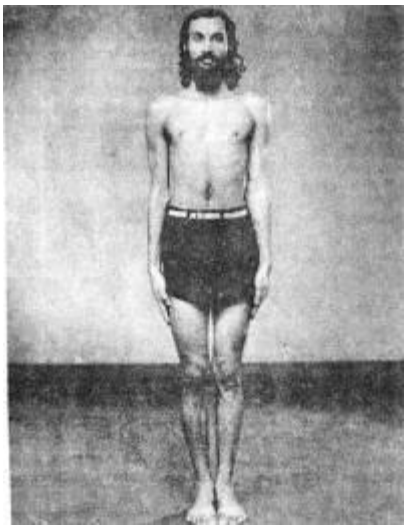
Укрепление грудной клетки: Вдыхаем, прогибаясь как можно дальше назад, и выдыхаем, возвращаясь в обычное положение.

Укрепление грудной клетки: Вдыхаем, прогибаясь как можно дальше назад,

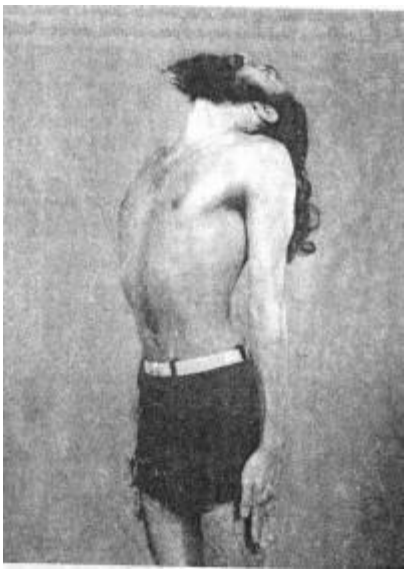


Укрепление мышц живота: Медленно вдыхаем и выдыхаем, как можно сильнее втягивая и

надувая живот.



Укрепление мышц живота: Слегка приподняв подбородок, вдыхаем, и выдыхаем, напрягая и расслабляя мышцы живота.



Укрепление живота: Запрокинув как можно дальше голову, вдыхаем и выдыхаем, напрягая и расслабляя мышцы живота.

Укрепление живота: Глядя в точку в полутора метрах от пальцев ног, вдыхаем и выдыхаем, напрягая и расслабляя мышцы живота.

Удара-шакти-викасака - 5(укрепление мышц живота)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение: губы сложите трубочкой, всасывайте воздух и одновременно опускайте подбородок так, чтобы он коснулся ключичной выемки. Это действие - называется *Джаландхара-бандха*. Задержите дыхание, закройте глаза и надуйте щеки. Выдыхайте постепенно через нос, не производя совершенно никакого звука.

Если вы задержали дыхание на значительный период времени, обратите особое внимание на то, чтобы выдох не был резким, ибо такое дыхание принесет вред. Повторяйте для начала по 5 раз.

Удара-шакти-викасака—6 (укрепление мышц живота)

Исходное положение: ступни вместе. Спина выпрямлена. Наклонившись вперед, согните спину под углом 60 градусов. Возьмитесь руками за бедра, чтобы большие пальцы были обращены вперед, а остальные находились сзади.

Упражнение: делайте быстрый вдох и выдох (эффект «кузнечных мехов»), не забывая надуть и втянуть живот. Повторять для начала по 25 раз.

Удара-шакти-викасака—7(укрепление мышц живота)

Исходное положение: Ступни вместе. Спина выпрямлена. Возьмитесь руками за бедра, чтобы большие пальцы были обращены вперед, а остальные находились сзади (как это описано в предыдущем упражнении). Затем нагнитесь вперед под углом 90 градусов.

Упражнение: делайте быстрый вдох и выдох («кузнечные мехи»). При вдохе живот должен надуваться, при выдохе — втягиваться. Повторять для начала по 25 раз.

Удара-шакти-викасака—8 (укрепление мышц живота)

Исходное положение: все, как описано в упражнении Удара-шакти-викасака—6.

Упражнение: сделайте выдох через нос, и, не вдыхая, быстро надуйте и втяните живот несколько раз. Когда чувствуете, что больше не можете выдержать без воздуха, сделайте медленный вдох. Затем сделайте выдох и снова надуйте и втяните живот несколько раз. При этом следует следить за тем, чтобы во время движений животом вдох не делался. Повторять для начала по 5 раз.

Удара-шакти-викасака—9 (укрепление мышц живота)

Исходное положение: как в упражнении Удара-шакти-викасака—7.

Упражнение: все, как описано в упражнении Удара-шакти-викасака—8.

В данном случае вся процедура быстрого надувания и втягивания живота с задержкой дыхания должна рассматриваться как одно упражнение. Поэтому "пять раз" относится к повторению всей упомянутой процедуры.

Укрепление живота: Нагнув голову, вдыхаем и выдыхаем, надувая и втягивая живот.

Укрепление живота: Наклонившись вперед на 60 градусов, вдыхаем и выдыхаем, напрягая и расслабляя мышцы живота.

Укрепление живота: Наклонившись вперед па 90 градусов, вдыхаем и выдыхаем, надувая и втягивая живот.

Укрепление живота: Нагнувшись вперед па 60 градусов, делаем выдох и надуваем и втягиваем живот, задержав дыхание.

Укрепление живота: Нагнувшись вперед на 90 градусов, делаем выдох и надуваем и втягиваем живот, задержав дыхание.

Кати-шакти-викасака—1 (укрепление мышц спины)

Исходное положение «А»: ноги вместе, спина прямая, правую руку сожмите в кулак, при этом большой палец находится внутри кулака. Отведя руки за спину, левую руку положите на запястье правой, чтобы обе руки касались спины.

Упражнение «А»: вдыхая медленно и глубоко через нос, одновременно наклоняйтесь назад как можно дальше. Задержитесь в этой позе на некоторое время. Затем, выдыхая, наклонитесь вперед и постарайтесь головой коснуться колен. Упражнение будет состоять из нескольких таких движений. Все упражнения для начала проделать 5 раз.

Исходное положение «Б»: то же, что и в предыдущем упражнении, с той разницей, что в этом упражнении левую руку сжимают в кулак, а правую кладут на запястье левой.

Упражнение «Б»: выполняется так же, как упражнение «А».

Кати-шакти-викасака—2 (укрепление мышц спины)

Исходное положение: ноги расставлены как можно шире, руки лежат на бедрах так, что большой палец находится спереди, а остальные — сзади.

Упражнение: вдыхая, отклоните верхнюю часть туловища как можно дальше назад. Оставайтесь в этом положении на некоторое время. Затем, наклоняясь вперед, коснитесь головой пола, постепенно выдыхая. Выполнять для начала упражнение по 5 раз.

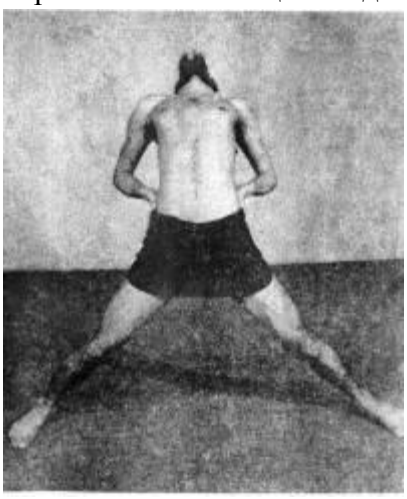
Кати-шакти-викасака—3 (укрепление мышц спины)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

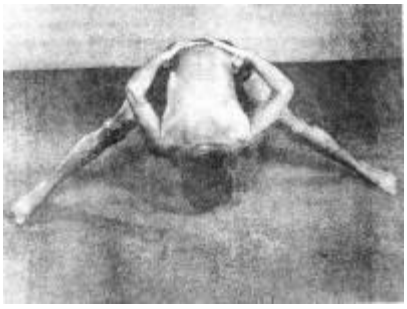
Упражнение: вдыхая, резким днижением отклонитесь назад как можно дальше. Выдыхая, резким движением наклонитесь вперед и коснитесь головой коленей. Обратите внимание на то, чтобы при выполнении упражнения кисти рук не касались бедер или коленей.

Укрепление поясницы: Прогибаемся назад как можно сильнее, делая вдох.

Укрепление поясницы: Выдыхая, сгибаемся так, чтобы коснуться головой коленей.



Укрепление поясницы: Прогибаемся в пояснице как можно сильнее, делая вдох.



Укрепление поясницы: Выдыхая, наклоняемся так, чтобы коснуться головой пола.

Укрепление поясницы: Резко прогибаемся, делая вдох.

Укрепление поясницы: Выдыхая, резко сгибаемся так, чтобы коснуться головой коленей.

Кати-шакти-викасака—4 (укрепление мышц спины)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны.

Упражнение: продолжая держать руки поднятыми в стороны, наклоните туловище влево и потом медленно возвратитесь в нормальное положение. Затем наклоняйтесь в правую сторону. Упражнение выполнять для начала по 5 раз.

При выполнении этого упражнения обратите особое внимание на то, чтобы туловище не наклонялось ни вперед, ни назад, а только в стороны, чтобы руки не смещались ни вверх, ни вниз, а находились на уровне плеч. Выполняя это упражнение, вы должны стараться так сильно наклониться вправо и влево, чтобы кистями рук касаться икр.

Повторите это упражнение, изменив исходное положение; поставьте ноги врозь на

расстоянии двух ступней. Упражнение проделать 5 раз.

Кати-шакти-викасака—5 (укрепление мышц спины)

Исходное положение: поставьте ноги врозь на расстоянии двух ступней.

Упражнение: быстро вдохнув, туловищем и поднятыми в сторону руками сделайте полуоборот и выдохните. Повторите движение, делая полуобороты то вправо, то влево. Проделывайте упражнение для начала по 10 раз.

Эти пять упражнений для спины делают ее гибкой и симметричной. Регулярные занятия устраняют все незначительные деформации спины и даже оказывают влияние на рост: как у мужчин, так и у женщин в возрасте от 25 до 30 лет рост увеличивается. Эти упражнения — настоящее благо для низкорослых людей.

Особенно хороши эти упражнения для укрепления спины. Большую пользу принесут они художнику и актеру. Даже после краткого курса занятий

расширится грудная клетка и устранится дряблость спинных мышц. А регулярные занятия сделают тело стройным и крепким.

Муладхара-чакра-шуддхи (тонизация внутренностей)

Исходное положение: туловище держите прямо, ноги вместе и плотно прижаты друг к другу, шея расслаблена.

Упражнение: крепко сжав ягодицы, напрягите мышцы прямой кишки, как бы втягивай через нее ноздух. Дыхание может быть нормальным, хотя на самом деле это упражнение дает максимальный результат при задержке дыхания и при больших усилиях, заставляющих дрожать тело. Упражнение выполняется в течение пяти минут. Так как это упражнение для внутренних органов, то не может быть никакой иллюстрации.

Повторите это упражнение, сменив исходное положение: ноги расставлены на расстоянии 5—8см. Делать упражнение в течение пяти минут.

В *Упанишадах* об этом упражнении сказано:

"Втягивание воздуха(апаны),через прямую кишку приводит к её замыканию. С помощью этого йоговского приема апана смешивается с жизненным воздухом - праной. Смешивание приводит к тому, что из организма выводятся те вещества, которые поступают в него при работе почек и прямой кишки, и на смену дряблости приходит упругость этих органов" ("Йога-чудамани-упанишада",I: 46-47).

Упастха-татха-свадхиштхана-чакра-шудхи(очищение и тонизация внутренностей)

Исходное положение: Встаньте прямо, ноги друг от друга на расстоянии полутора длин ваших ступней.

Упражнение: придайте упругость ягодицам, напрягите и подтяните вверх мускулы прямой кишки и половых органов. Дыхание приостанавливается автоматически, а ноги, колени и бёдра начинают дрожать.Так как это упражнение связано с большой тратой времени, нужно обратить особое внимание на правильность его выполнения.

Это упражнение помогает стимулировать тазовый центр. Упражнение *Муладхара-чакра-шуддхи* возбуждает тазовое нервное сплетение. Упражнение же *Упастха-татха-свадхиштхана-чакра-шудхи* приводит к возбуждению поджелудочного сплетения. Из обоих этих центров осуществляется иннервация нижней части желудочно-кишечного тракта, а также органов тазовой области и сфинктеров мочеполовой системы и заднего прохода. Хотя обычно деятельность этих сфинктеров непроизвольна и автоматична, постоянной тренировкой возможно установить контроль над ними и волевым усилием регулировать их деятельность. Целью этого, как и других вышеупомянутых упражнений, является координация функций соматической и автономной нервной системы.

В настоящее время общепризнанно, что значительное число случаев импотенции, равнодушия к противоположному полу и аналогичных половых расстройств вызваны нарушением взаимосвязи между функциями умственной деятельности и теми автономными центрами, которые управляют физиологией внутренних и внешних половых органов. Полный контроль над их деятельностью весьма важен. Кроме того, физические упражнения помогают повысить тонус мышечной деятельности и улучшить циркуляцию крови в этой области, что содействует здоровому функционированию этих органов.

Эти упражнения излечивают все нарушения функции кишечника, а также такие заболевания, как диабет, геморрой и свищи. Польза от этих упражнений сказывается при длительной тренировке. Эти упражнения эффективно излечивают нарушения деятельности мужских половых органов — например, сперматорею.

Регулярная практика этих упражнений принесет большую пользу женщинам, страдающим женскими болезнями.

Кундалини-шакти-викасака (укрепление мистической силы кундалини)

Исходное положение: встаньте прямо, ступни на расстоянии 5 см друг от друга.

Упражнение: с силой производите удары пятками в каждую ягодицу. Следите за тем, чтобы ступня была опущена на то место, с которого была поднята. Начинающим упражнение проделать 25 раз.

Этот прием пробуждает силу *мистической змеи*. В нашей литературе имеется много ссылок на это необыкновенное упражнение.

Упанишады, например, говорят следующее:

«В верхней части ягодиц находится свернувшаяся дремлющая змея, способная к проявлению огромной силы и мощи. Эта могучая змея является источником познания и просветления йога» («Хатха-йога-прадипика», 1П: 107).

"Лучшая из дэват(божеств), называмая Кундалини, дремлет в основании туловища в форме змеи, свёрнутой в спираль в три с половиной оборота.

Пока эта могучая змея дремлет, человек остается невежественным, подобно животному, и никакие йогические упражнения не приведут его к просветлению" ("Гхеранда-самхита",III: 44-45).

"Подобно тому, как основанием горных и лесных массивов является многоголовый змей, так и Кундалини является основанием всей йогической науки" ("Хатха-йога-прадипика", III:1).

"Кундалини имеет форму змеи. Тот, кто приведёт её в движение, обретает своё спасение" ("Хатха-йога-прадипика", III:108).

Есть несколько способов пробуждения Кундалини. Вышеописанный способ является лишь одним из них.

Укрепление поясницы: Вытягиваем руки в стороны.

Укрепление поясницы: Наклоняемся влево и вправо, не двигая руками.

Укрепление поясницы: Быстро поворачиваем туловище вправо и влево, вдыхая и выдыхая.

Укрепление прямой кишки: Сжимаем сфинктер заднего прохода, задержав дыхание.

Укрепление половых органов: Вдыхая, подтягиваем прямую кишку и половые органы вверх.

Пробуждение Кундалини: Ударяем себя по ягодицам пяткой поочерёдно правой и левой ноги.

Джангха-шакти-викасака—1 (укрепление бедер)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение «А»: вдыхая через нос, выбросьте руки вверх и одновременно подпрыгните, соединив ступни ног, приземлитесь на пальцы, расставив ноги. Выдыхая, опустите руки вниз и, снова подпрыгнув, опуститесь на носки, держа ноги вместе. Следите за тем, чтобы при опускании руки не касались бедер, а ноги при выполнении упражнения не сгибались в коленях.

Упражнение «Б»: такое же, как и упражнение «А», только вся операция совершается в обратном направлении. В первом упражнении вы вдыхаете, когда руки выбрасываете вверх. В этом упражнении вы вдыхаете, когда опускаете руки, и выдыхаете, когда подбрасываете их вверх. Упражнение проделать 25 раз.

Джангха-шакти-викасака—2 (укрепление бедер)

Исходное положение «А»: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение «А»: вдыхая через нос, присядьте, постепенно сгибая колени и держа руки впереди перед собой параллельно полу. Приседание закончить в тот момент, когда бедра будут параллельны полу. Постарайтесь выдержать эту позу по возможности дольше. При этом следите за тем, чтобы ни пятки, ни носки не отрывались от пола. Колени должны быть вместе.

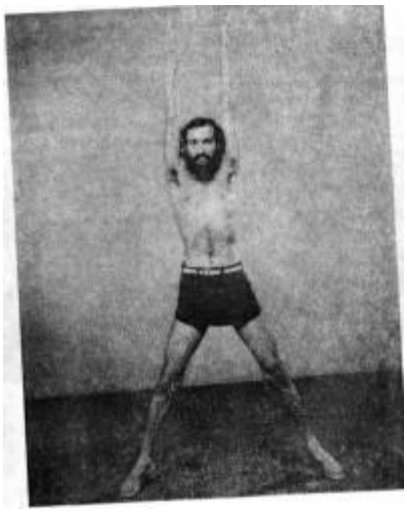
Выдыхая, начинайте медленно вставать. Если вначале будет трудно выполнять упражнение при задержке дыхания, то можно выполнять его при нормальном дыхании до тех пор, пока с помощью тренировки не научитесь выполнять его правильно.

Исходное положение «Б»: ноги вместе, пятки подняты, тело выпрямлено, руки расставлены в стороны, вес всего тела приходится на носки ног.

Упражнение «Б»: вдыхая, приседайте с расставленными в стороны коленями, но не садитесь

на пятки. Находясь в этой позе, задержите дыхание на возможно более продолжительное время. Поднимаясь, медленно выдыхайте. Если трудно задерживать дыхание, дышите нормально. Повторите 5 раз.

Эти упражнения развивают бедра, делают их стройными. Вы сможете покрывать большие расстояния, не утомляясь. Плохо развитые бедра округляются, становясь здоровыми и упругими, а полные и обрюзгшие — освобождаются от излишков мышечной ткани. Замечено, что польза от практики этого упражнения приобретается за очень короткое время и надолго.



Укрепление бедер: Подпрыгиваем на носках, делаем вдох, выбрасывая руки вверх; затем выдыхаем, опуская руки и возвращаясь в исходное положение.

Укрепление бедер: Опускаемся, будто садясь на стул.

Укрепление бедер: Опускаемся, будто садясь на стул.

.

Джану-шакти-викасака (укрепление коленей)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе.

Упражнение: резким движением колена поднимите одну ногу вперед, а затем так же резко отведите назад и снова повторите, сохраняя верхнюю часть туловища в прямом положении. После выполнения этого упражнения повторите его другой ногой. При отведении ноги назад пятка должна коснуться ягодицы. Проделать упражнение 10 раз.

Практика этого упражнения особенно полезна для людей, страдающих ревматизмом коленного сустава, так как при этом усиливается циркуляция крови в пораженной области.

Оно является особенно эффективным для футболистов.

Пиндали-шакти-викасака (укрепление икр)

Исходное положение: ноги вместе, ладони рук сжаты в кулаки, шея расслаблена.

Упражнение: выдыхая через нос, приседайте и при этом держите руки вытянутыми вперед параллельно полу. Опирайтесь на пол всей ступнёй, а колени плотно сожмите. Опустите таз как можно ниже. Задержите дыхание и встаньте прямо, описав при этом полный круг руками. По завершении круга руки должны находиться согнутыми перед грудью, кулаки при этом касаются друг друга. Затем резко выдохните, одновременно расширяя грудную клетку и раздвинув руки в стороны и немного назад.

Пада-мула-шакти-викасака (укрепление подошв ног)

Исходное положение: поднимитесь на носки, расслабьте туловище и держите его прямо.

Упражнение «А»: оставаясь стоять на носках, пружинящим движением поднимайте и опускайте свое тело (движение, подобное прыжку). Пятки и носки ног должны быть все время вместе. Упражнение проделывать для начала по 25 раз.

Упражнение «Б»: удерживая равновесие, подпрыгните на носках как можно выше вверх и опуститесь снова на носки.

Во время этого упражнения носки ног испытывают максимальную нагрузку. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения пятки и носки обеих ног все время касались друг друга и опускались на то же место, с которого начинали прыжок. Начинайте с 25 прыжков.

Эти упражнения делают икры сильными и симметричными и вылечивают ревматические заболевания ног. Икры и подошвы ног становятся сильными и крепкими.

Гулпха-пада-пришпха-пада-тала-шакти-викасака (укрепление лодыжек и ступней)

Исходное положение: встаньте прямо, ступни ног вместе.

Упражнение: вытягивая вперед одну ногу и удерживая ее на расстоянии 23 см от пола, опишите лодыжкой круг сначала справа налево, затем слева направо. Повторите упражнение другой ногой. Упражнение проделывать для начала по 10 раз.

Это упражнение помогает при ревматизме лодыжек и укрепляет носки и ступни ног.

Падангули-шакти-викасака (укрепление носков ног)

Исходное положение: встаньте прямо, ступни ног вместе, туловище расслабленное, руки разведены в стороны.

Упражнение: держа носки ног вместе, перенесите вес всего тела на кончики пальцев и слегка присядьте. Попытайтесь удержать, равновесие в этой фазе по возможности дольше. Для начала — три минуты.

Это упражнение укрепляет ступни и носки ног и их суставы. Улучшается форма деформированных пальцев. Очень велика польза для тех, кто занимается бегом. Оно может быть специально рекомендовано жителям холмистых и горных районов. Это упражнение делает пальцы ног эластичными и крепкими.

Укрепление коленей: Ударяем себя пяткой по ягодице и резко выпрямляем ногу.

Укрепление икр: Вдыхая, садимся на корточки, описываем руками круг и выдыхаем, вставая.

Укрепление лодыжек: Поднимаемся и опускаемся на пальцах ног.

Укрепление лодыжек: Подпрыгиваем на носках как можно выше.

Укрепление лодыжек: Вращаем поочередно ногами слева направо и справа налево.

Укрепление пальцев ног: Как можно дольше стоим на пальцах сведенных вместе ног, согнув колени.

После выполнения всех упражнений вы должны принять «позу трупа» (*Шавасану*). На первый взгляд кажущаяся простой и незначительной, эта поза дает вашему телу полный отдых. *Шавасана* — одна из самых важных в йоге поз. Она создает плавность циркуляции и равномерный приток крови ко всем органам и возвращает силы уставшему телу. Лежите в этой позе до тех пор, пока ваше дыхание и пульс не придут в нормальное состояние.

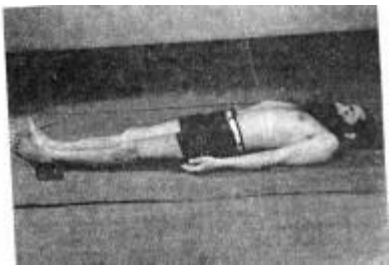
Несколько слов о некоторых из вышеописанных упражнений:

Эти упражнения предназначены для повышения тонуса мускулатуры и улучшения подвижности суставов.

Во всех упражнениях для развития мускулатуры имеется также некоторый элемент дыхательного упражнения. Благодаря дыхательным упражнениям организм получает необходимое для работы мышц количество кислорода. Кроме того, дыхательное упражнение влияет на ритмичное сокращение и расслабление мышц. В результате улучшается кровоснабжение организма, чем объясняется снижение утомляемости при выполнении этих упражнений.

Обычные упражнения, в которых делается упор на сокращение мышц, приводят к плохой гибкости суставов и другим нежелательным последствиям, так как мышцы плохо снабжаются питательными веществами при их расслаблении.

При выполнении же вышеописанных упражнений улучшается циркуляция крови через все сосуды. Они особенно полезны для ножных вен, находящихся под самой большой нагрузкой. Если мышцы не тонизированы, то кровеносные сосуды будут расширяться, и в конце концов, могут появиться варикозные вены. А это, в свою очередь, уменьшает поступление питательных веществ к ногам, и в итоге ухудшается здоровье.



Лежим, полностью расслабившись.

Йога-стхула-въяяма

Упражнения, описанные во второй части книги, требуют значительно больших физических усилий, чем те, что приведены в первой части. Поэтому они и называются **«стхула»** (грубыми) в отличие от **«сукшма»** (тонких) упражнений из первой части книги.

Они очень хорошо развивают мускулатуру и помогают сделать тело более пропорциональным.

Рекха-гати (ходьба по прямой линии)

Исходное положение: поставьте ступни правой ноги впереди левой на плоскую поверхность таким образом, чтобы пятка правой ноги касалась кончиков пальцев левой ноги.

Упражнение: сделайте 60 шагов вперед таким образом, чтобы пятка одной ноги касалась пальцев другой. Все расстояние необходимо пройти по прямой. Смотрите вперед, а не под ноги.

Это упражнение развивает способность сосредоточиватъся и улучшает координацию движений. Оно особенно полезно для акробатов и военнослужащих. Человек, регулярно выполняющий это упражнение, может научиться ходить по канату.

Хрид-гати (инджана-дауда) — упражнение «локомотив»

Это упражнение названо «локомотив», потому что движение в нем напоминает движение шатуна локомотива.

Исходное положение: ступни ног вместе, туловище выпрямлено, руки согнуты в локтях.

Выполнение: пробежать 50 маленьких шажков на носках, двигая руками взад и вперед, подобно движению шатуна локомотива. Ноги во время бега отбрасываются назад и ударяют пятками ягодицы. Когда правая нога двигается вперед, правая рука выбрасывается назад, и наоборот. Дыхание резкое и глубокое, напоминающее шум работающего паровоза. Пробежав 50 шагов, вернитесь задом наперед в том же самом порядке. Следите за тем, чтобы локти выдвигались назад дальше линии спины. Это одно из самых замечательных упражнений, дающих чувство обновления всего тела. Оно способствует расширению объема грудной клетки и развитию мускулистых бедер и икр. Оно также показано для тучных, желающих за короткий срок привести свой вес в норму. С другой стороны, чрезмерно худые люди тоже могут приобрести нормальный вес. Пять минут занятий эффективно действуют на человека.

Это упражнение особенно рекомендуется спортсменам-бегунам.

Уткурдана (прыжки)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней. Руки согнуты в локтях.

Выполнение: опишите руками полный круг и верните их в исходное положение. В тот момент, когда руки будут отведены назад, подпрыгните как можно выше и, согнув ноги в коленях, сильно ударьте пятками по ягодицам. Выдыхайте, одновременно переводя руки вперед и опускаясь на пол. Все упражнение должно быть выполнено за несколько секунд. Для начала проделать 5 раз.

Упражнение стимулирует рост, способствует расширению грудной клетки, укрепляет бедра и придает им стройность. При этом пробуждается сила магической змеи(*Кундалини*).

Урдхва-гати (движение вверх)

Исходное положение: ноги расставлены на ширину ступни, одна рука согнута в локте под углом 90 градусов, другая направлена и вытянута вперед. Пальцы рук выпрямлены и плотно прижаты друг к другу.

Выполнение: согните левое колено и поднимите вверх правую руку. Повторите то же с правой ногой и левой рукой. Дышите в такт движениям конечностей. Для начала проделайте это упражнение 25 раз.

Это упражнение способствует укреплению конечностей и улучшению кровообращения.

Идем вдоль прямой линии, ставя ногу прямо впереди другой.

Бежим, выбрасывая руки вперёд и ударяя себя пятками по ягодицам.

Вдыхаем, делаем руками по одному обороту вперёд и назад, затем подпрыгиваем как можно выше, выбрасывая руки вперёд.

Поднимаем руки и ноги.

Сарванга-пушти (укрепление всего тела)

Исходное положение: ноги расставьте как можно шире. Пальцы сожмите в кулаки, большие пальцы внутри ладоней. Затем, положив левое запястье поверх правого, нагнитесь вниз и коснитесь ступни правой ноги в подъеме.

Выполнение: вдохнув через нос, медленно выпрямитесь, прогнувшись назад и держа руки вытянутыми вперед и вверх. Затем, описав туловищем полный круг, наклонитесь вниз к левой ноге. Теперь запястье правой руки будет лежать поверх левой. При наклоне выдох, при выпрямлении вдох. Выполняйте в очень медленном темпе.

Упражнение придает стройность и гибкость телу. Очень полезно для больных туберкулезом костей, особенно оно полезно людям, страдающим отложением солей в позвоночнике.

Эти пять упражнений, выполняемых в более быстром темпе, заставляют активно работать большие группы мышц, необходимых для того, чтобы подготовить себя к выполнению более

сложных и более трудных упражнений.

Движение по прямой линии улучшает способность сосредоточиваться и удерживать равновесие при одновременном функционировании различных групп мышц, задействованных при выполнении упражнения.

Упражнения этого типа также улучшают осанку. Другие упражнения выполняются в более энергичном темпе, дают нагрузки на две или несколько мышечных и суставных групп, например на мышцы ног и рук. Такой тип тренировки способствует развитию координации. Повышенная потребность в кислороде при выполнении всех этих упражнений удовлетворяется за счет глубокого дыхания.

Ширшасана (стойка на голове)

При неправильном выполнении этого упражнения оно приносит больше вреда, чем пользы. Такие случаи известны. Однако многим из тех, кто выполнял его под руководством автора, оно принесло большую пользу. Для выполнения этого упражнения мы рекомендуем воспользоваться куском ткани, который необходимо сложить в валик и соединить его концы вместе. В таком виде ткань подкладывается под то место головы, которое отстоит от темени на четыре пальца (вперед ко лбу).

Упражнение имеет несколько вариантов. Они доступны всем, кто владеет техникой выполнения упражнения. Выполнять их можно в указанной последовательности, а также каждый вариант в отдельности.

Выпрямившись в стойке, помассируйте все тело, начиная сверху. После стойки на голове примерно половину времени, которое вы потратили на ее выполнение, проведите в «позе трупа» (**шавасане**).

Лицам, придерживающимся простой сбалансированной диеты, рекомендуется делать это упражнение в течение более длительного времени, а именно - более чем 10 минут ежедневно. Чтобы упражнение принесло безусловную пользу, нужно ввести в сой рацион много молока. Кроме того, не следует делать стойку на голове, опираясь спиной и ногами о стену.

В этом случае человек не в состоянии оценить свои истинные человеческие физические возможности. Упражнение это следует делать до тех пор, пока его можно будет выполнить без труда. При правильном руководстве техникой можно овладеть за 3-4 дня.

Как лев справедливо считается царем зверей, так и ширшасана считается королевой йоги. С ее помощью излечиваются все болезни. По своему воздействию она одна заменяет все многочисленные позы (асаны) йоги.

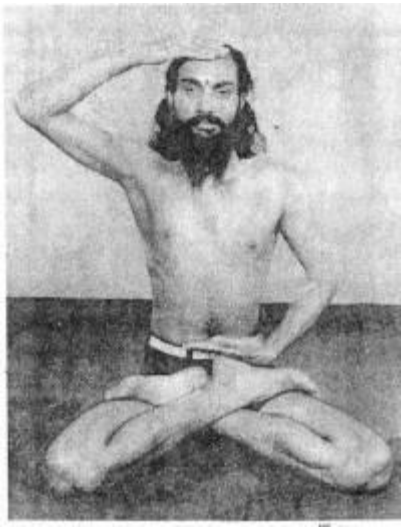
Ширшасана способствует восстановлению нормального зрения, прекращению выпадения и поседения волос, уничтожению перхоти; эта асана спасает от аллергий, дает иммунитет против проказы, излечивает 25 разновидностей болезней мочеточника и мочевого пузыря, специфических женских болезней, геморроя, свищей, кашля, простудных заболеваний и т.д. Она полностью восстанавливает умственные способности, излечивает все формы психических нарушений.

Однако следует обратить особое внимание на то, чтобы отдельные элементы упражнения выполнялись в правильной последовательности. Если в процессе освоения техники выполнения нарушается дыхание, упражнение следует прекратить и продолжать дальше только тогда, когда дыхание полностью восстановится.

Ширшасана выполняется после выполнения всех прочих упражнений, ее физиологическое воздействие до конца не изучено. Однако можно высказать некоторые предположения. При стойке на голове большая часть тела находится выше уровня сердца. Это, с одной стороны, усиливает прилив крови к тем частям тела, которые в данный момент находятся ниже уровня сердца. В нормальном состоянии сердцу для снабжения кровью органов и частей тела, находящихся выше, приходится преодолевать действие силы тяжести.

Вытянутыми руками касаемся правой стопы.

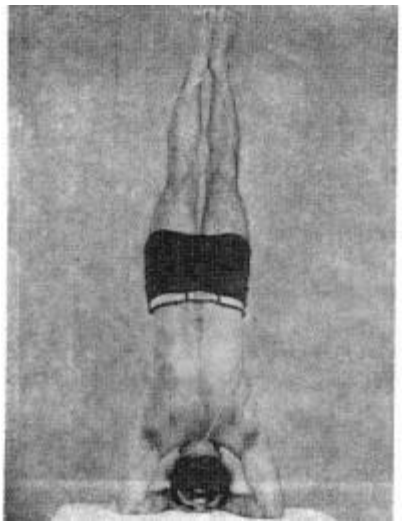
Прогибаемся назад, затем наклоняемся, коснувшись левой стопы.



Ширшасана. Правая рука указывает ту часть головы, на которой нужно стоять.

Правая рука указывает ту часть головы, на которой стоять очень опасно.

Правая рука указывает ту часть головы, стояние на которой не принесет никакой пользы.



Ширшасана. Пример правильной стойки. Все тело, от головы до стоп, распрямлено.

С другой стороны, при стойке на голове под влиянием силы тяжести усиливается отток венозной крови от нижних частей тела, где обычно отмечается тенденция к застоям.

Усиленный приток крови к сердцу способствует также более сильному растяжению сердечной мышцы, и после такого сильного растяжения она максимально сокращается. В результате увеличивается систолический объем сердца.

При усилении деятельности сердца усиливается снабжение кровью головного мозга, а также затылочной и шейной области. Действие силы тяжести способствует циркуляции крови. Венозные сосуды головы и шеи отличаются той особенностью, что они не имеют клапанов. Благодаря этому в нормальном положении тела венозная кровь легко и беспрепятственно оттекает от головы, но в нижних конечностях она нередко застаивается, вызывая так называемую закупорку вен. Усиленный приток артериальной крови в сочетании с повышенным венозным давлением увеличивает выделение из капилляров внесосудных и внеклеточных жидкостей, содержащих питательные вещества. Все части тела, оказывающиеся во время стойки на голове ниже уровня сердца, значительно тонизируются. Особенно сильный эффект оказывает такое резкое обогащение крови питательными веществами на деятельность периферических органов и образований. Корни волос получают больше жизненно важных веществ, в результате чего улучшается рост волос и их состояние. Необходимость в специальном массаже кожи головы при этом отпадает.

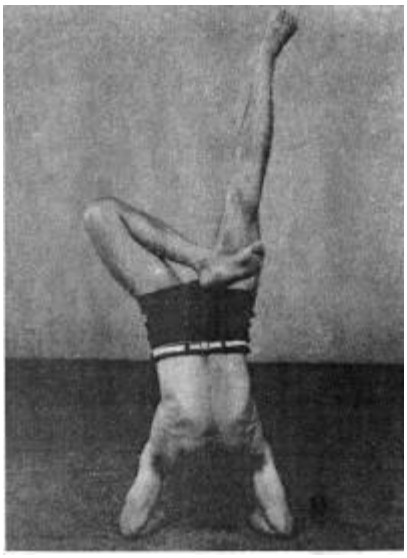
В ***Ширшасане*** такой жизненно важный орган тела, как головной мозг, тоже находится ниже уровня сердца. Увеличенный приток крови к мозгу прекрасно стимулирует функции слизистой, щитовидной и паращитовидной желез.

Согласно методике упражнений, описанной в этой книге, вслед за ***Ширшасаной*** выполняется ***Шавасана*** — «поза трупа».

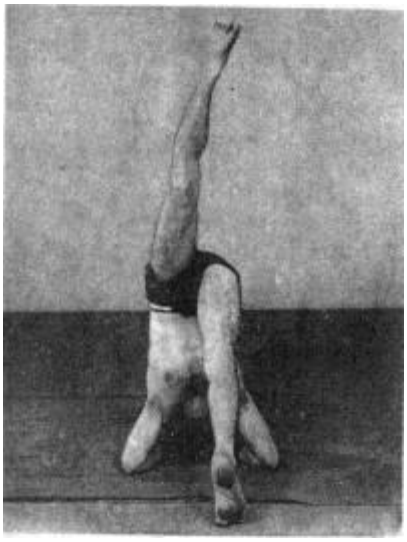
Внимание: Ширшасану лучше осваивать при помощи инструктора. Прежде всего это стойка на предплечьях, а не на голове. Веса на голове практически нет. В этой асане сильно работают руки и плечи на начальном этапе. При неправильном выполнении асаны начинаются проблемы с шейным отделом позвоночника. Не спешите с выполнением этой

позиции. Будьте внимательны!

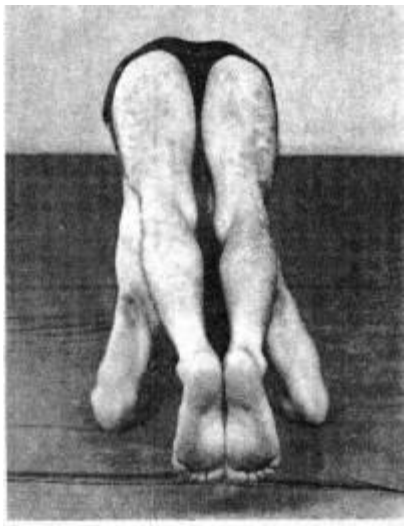
После выполнения Ширшасаны, нужно сделать компенсирующие позиции. Такие, как Халасана и Сарвангасана.



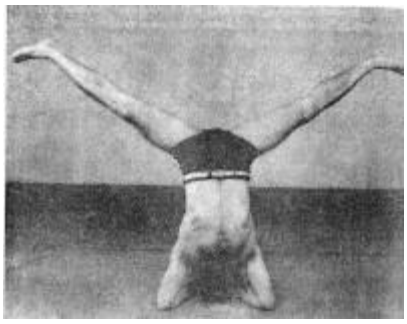
Ширшасана, один из вариантов.



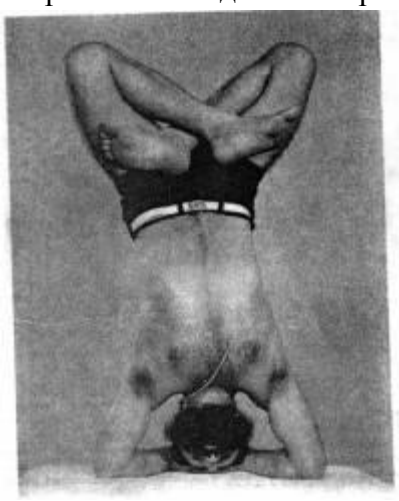
Ширшасана, один из вариантов.



Ширшасана. Втакой позе верхняя часть тела выпрямлена, а ноги опущены на уровень головы.



Ширшасана. А здесь ноги разведены как можно шире в стороны.



Ширшасана. Объединение падмасаны и ширшасаны.

Ширшасана. Другой вариант объединения падмасаны и ширшасаны, где ноги насколько возможно опущены.

Взято с http://www.indostan.ru/

www.e-puzzle.ru