

*Йога для пожилых – это способ  
сохранить подвижный образ жизни,  
способ преодолеть те ограничения,  
которые пытается наложить  
на нас возраст.*

Свами Сватмарама

# Йога

Александр Руднев  
Ганна Михеева

Вторая молодость в позе лотоса



**О системе йога  
из первых рук**



Москва, 2016

## оборот титула

Йога – ещё совсем недавно странная и таинственная, становится всё доступнее пониманию человека «западного мира». Асаны (позы), что «предлагает» нам хатха-йога, оказывается, способны многое изменить в нашей жизни. Йога дисциплинирует тело и разум. Книга адресована в основном людям среднего и старшего возраста. Асаны (позы) и пранаяма (дыхательные упражнения) снабжены комментариями к исполнению и информацией об их пользе, а также о предосторожностях, которые необходимо соблюдать при выполнении асан. Подробно изложен метод очищения организма от токсинов, успешно применяемый многими поколениями йогов. Обсуждается роль современной психологии и йоги на гармонизацию отношений человека с самим собой и окружающим его миром. Знаменитый гуру Айенгар говорил: *«Самое важное в занятиях йогой – не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов. Самое важное – это расстелить коврик и начать заниматься»*. Следуйте этому мудрому совету и у вас всё получится.

## Оглавление

Введение в тему	5
Предисловие. Ну, а что же всё-таки такое – йога	7
Йога и возраст	10
Предосторожности для пожилых при занятиях йогой	12
Итак, хатха-йога, с чего начать?	15
Гормональный механизм воздействия асан	18
С чего же начать? Начните с освоения позы лотоса	21
Поза Лотоса – королевская поза (Падмасана)	22
Сиддхасана – (совершенная поза звезды)	25
Какую пользу вы хотите извлечь от занятий йогой	27
Основные компоненты понятия «здоровье»	29
Основные составляющие нашего организма	30
Йога и дыхание (пранаяма)	31
Асаны, служащие укреплению опорно-двигательной системы организма	35
Асаны, рекомендуемые людям пожилого возраста	36
Поза горы (тадасана)	37
Треугольник (Уттхита триконасана или просто триконасана)	39
Поза дерева (Врикшасана)	41
Наклон вперёд с широко расставленными ногами (прасарита падоттанасана или просто прасарита)	43
Поза кобры (бхуджангасана)	45
Поза кузнечика или саранчи (салабхасана)	46
Поза лука (дханурасана)	48
Асаны, предназначенные для укрепления сердечно-сосудистой системы	51
Поза согнутой свечи (випарита карани)	51
Стойка на плечах или «берёзка» (сарвангасана)	53
Стойка на голове (сиршасана)	57
Асаны и пищеварение	59

Очищающий огонь освобождения (паванамуктасана)	59
Головоколенная поза (пашимоттасана)	61
Поза героя (супта вирасана)	62
Поза рыбы (матсиасана)	64
Поза, приносящая благо (бхадрасана)	65
Поза льва – симхасана	67
Энергетические замки (бандхи)	69
Замок подбородка – (джаландхара бандха)	69
Брюшной замок или втягивание живота (уддияна бандха)	70
Сжатие заднего прохода (мула бандха)	72
Поза мёртвого тела (савасана)	73
Савасана с медитацией	74
Метод очищения организма (Шанк Пракшалана Крия)	78
Предварительная подготовка к выполнению ШП	80
Общие рекомендации	80
Подготовка к выполнению ШП	81
Последовательность действий	81
Описание последовательности упражнений	84
Приём пищи после выполнения Шанк пракшаланы	89
Подведём итоги. Что даёт человеку йога	90
Йога и современная психология.	
Сходство и различие взглядов на человека йоги и психологии	92
Заключение	102
Список используемых источников	104
Термины и определения	105





## Введение в тему



**Йога – не древний миф, преданный забвению. Это самое ценное наследие настоящего. Это насущная потребность сегодняшнего дня и вострашной культуры.**

Свами Сатьянанда Сарасвати

*Намасте (так приветствуют друг друга индусы). Любые перемены в жизни человека и особенно выход на пенсию – это, конечно, стресс. Этот стресс может спровоцировать и плохое настроение, и дурные мысли и даже болезнь. Чтобы избежать от последствий стресса, полезно серьёзно задуматься, чем «загрузить» освободившееся время, которое так часто красиво ассоциируется с понятием второй молодости. И действительно, у каждого из нас в прошлой, «допенсионной» жизни осталось что-то сокровенное, на что когда-то просто не хватило времени. И вот появилось то самое свободное время и теперь можно, наконец, реализовать нереализованное. Но сегодня для этого требуется уже не только наличие свободного времени, но и оптимистический настрой и хорошее здоровье, неотягощённое возрастными недугами. И помочь в решении этих проблем может занятие йогой.*

*Меня при наступлении этой самой второй молодости посетила такая интересная мысль – а не поделиться ли своими соображениями о йоге с ровесниками, рассказать о плюсах, которые может дать в жизни йога. Но... потом появились сомнения, а нужно ли это кому-нибудь? Ведь уже написаны книги для тех, кто хотел бы заняться йогой в пожилом возрасте. Существуют многочисленные предложения для тех, кто хотел бы практиковать йогу в группах под руководством тренера. А где же ниша в этой иерархии для моей книги и*

---

существует ли она вообще? Размышления эти привели меня к таким выводам:

1. Заинтересовался я йогой тогда, когда о ней у нас в стране СССР ещё никто толком ничего не знал – была она аполитичной интриганкой не совместимой ни с комплексом ГТО, ни с любой другой официальной парадигмой физической культуры, формирующей советского человека.

2. Я не являюсь ни мэтром йоги, ни гуру, ни даже тренером йоги, пришедшим на волне интереса людей разного возраста и пола к ранее опальной гимнастической практике, в сущности, я один из вас, разве что немного более продвинутый.

3. Когда вы с интересом рассматриваете картинки с вариантами выполнения упражнений в иллюстрированных пособиях и видите, как молодые, изящные и гибкие мужчины и женщины делают со своим телом что-то за пределами невероятного, то вы невольно говорите себе – я этого сделать не смогу никогда. Да, вы правы, но ведь этого делать и не обязательно. Нужно без особого напряжения делать то, что разрешено возрастом и что получается. Что касается меня, то многие позы-асаны, которые мне были доступны прежде, например, халасана (плуг) и пашимонтасана (головоколенная поза) я уже в полном объёме выполнить не могу. Достаточно коряво выглядит и такая асана, как дханурасана (лук), не то, что в модном, глянцевом «Yoga journal», вы сами это увидите. Хотя в чём-то я, может быть, существенно и не уступаю молодёжи. Достаточно свободно вхожу в позу лотоса (падмасана), могу постоять на голове (сиршасана), свободно и с удовольствием делаю втягивание живота (уддияна бандха). А это в системе йога одни из основных асан.

4. Из всего этого следует, что мне, пожалуй, есть, что вам сказать, понять ваши сомнения и страхи, просто потому, что я один из вас, только немного более продвинутый.

**Александр Руднев**

---

---

## Предисловие. Ну, а что же всё-таки такое – йога?

*Йога не отделяет человека от мира, она освобождает его от иллюзий и предрассудков, привычных штампов мышления и власти эмоций над разумом. Основную роль в этом играет личное усилие разума и создание предрасположенности к сознательному концентрированию внимания. Надежда на космические силы, астрал, великую мудрость кого-то является грубой ошибкой.*

Мирча Элиаде. «Патанджали и йога»

Очень уже давно, в середине 60-х годов прошлого столетия купил я в магазине «Дружба» (был такой магазин в Москве, где продавали книги издательств социалистических стран) книгу «Упражнения на йогите» на болгарском языке с картинками [1]. Вооружился болгарско-русским словарём и начал кое-что понимать из того, что там было написано. В Советском Союзе почему-то упоминание о том, что существует такая гимнастическая практика как йога, было под негласным запретом. В тюрьму, конечно, за ознакомление с йоговскими позами-асанами не сажали, но и литературу на эту тему не издавали, несмотря на то, что отношения между СССР и Индией были дружественными (*Хинди – руси, бхай-бхай*), что в переводе с хинди означает примерно «Индийцы и русские – братья». Более того, сам премьер-министр Индии Джавахарлал Неру был ценителем и почитателем йоги. Похоже, что наши партийные советские лидеры не очень представляли себе – что такое йога и на всякий случай её решили запретить. Индра Деви в своём интервью [2] вспоминает, как во

---

---

время её полуполюгального визита (как она сама его оценивает) в СССР в 60-х годах её посетила целая правительственная делегация – Хрущёв, Косыгин, Громыко и Микоян. Микоян спросил её: «Йога – это что, религия? Ведь всё духовное религиозно». Вот так представлялась йога членам советской правительственной делегации. Но йога, как утверждает Индра Деви [2], это всё же не религия, хотя конечной целью всех направлений йоги, как считают в Индии, является воссоединение человека с космическим сознанием, истиной, светом и, наконец, со Всевышним. Вот тут и разберись, религия это или нет, так что сомнения наших тогдашних вождей можно понять, ведь под Всевышним, как правило, подразумевают Бога. И, тем не менее, сами йоги всё же считают, что йога не имеет ничего общего с религией. Вот что говорил по этому поводу авторитетный гуру Шри Йогендра: *«Йога означает способ жизни, который делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья. Рациональный характер йоги находится в противоречии с религиозными обрядами и догмами. Система йоги, в сущности, не имеет ничего общего с религией и различными верованиями. Техника йоги строго обоснована. Её применение приводит к желаемым результатам без необходимости верить в сверхъестественную силу. Йога не ограничена ни кастой, ни религией, ни верой, ни расой, национальной принадлежностью, возрастом, полом. Те, кто считает, будто занятия йогой связаны с верой в бога, ошибаются...»*

А слово «йога» на санскрите означает «соединять» или «объединять». В Индии говорят, что йога – это брачный союз духа и материи. Сейчас в йоге существует несколько направлений – хатха-йога, крийя-йога, агни-йога, раджа-йога, тантра-йога и др. В своей книге

---

---

«Открытие Индии» [3] Дж. Неру характеризует йогу как старый и типично индийский метод сохранения физической бодрости при необходимости при этом дисциплинировать тело и разум. Тело должно быть здоровым, гибким и изящным.

Одним из наиболее востребованных сегодня направлений йоги является хатха-йога. Занятие хатха-йогой предусматривает выполнение ряда физических и дыхательных упражнений. Хотя слово «упражнение», по мнению Дж. Неру, не совсем подходит для определения элементов хатха-йоги, так как это скорее позы, и называют эти статические позы – **асаны**. «Асана» и означает в переводе с санскрита «поза, положение». Дыхательные упражнения называются **пранаяма**. Дж. Неру отмечал что, несмотря на то, что в Индии довольно распространены фехтование, борьба, плавание, верховая езда, стрельба из лука и др., практика асан, пожалуй, более



Рисунок 1. Джавахарлал Неру, премьер-министр Индии

---

типична для Индии и отвечает духу её философии [3]. Эти асаны не имеют ничего общего с привычными методами физкультуры, то есть с беготнёй, резкими движениями и прыжками, от которых человек тяжело дышит и сильно устаёт.

**Хатха-йога** на санскрите означает «усиленное слияние». Это направление йоги сформировалось в Индии в X–XI веке. Практики хатха-йоги включают в себя элементы работы с сознанием (концентрация внимания, осознанное восприятие, медитация) и, вероятно, поэтому и были нежелательны в СССР. Хатха-йога – это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, пранаяма, асаны, бандхи), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан и пранаямы). Йога уже давно перестала быть особенностью только индийской культуры. С 2014 года 21 июня отмечается Международный день йоги. Современная йога привлекает людей по разным причинам: это и мода, и экзотика, и стремление улучшить своё здоровье. Первым дипломированным йогом СССР был Анатолий Николаевич Зубков, и в 1991 году вышла в свет его книга под названием «Хатха-йога для начинающих», предисловие к которой начиналось словами: *«В книге с материалистических позиций изложено древнеиндийское учение Хатха-йога»* и т. д. Лёд, как говорится, тронулся и в СССР [4].

---

---

## Йога и возраст

*Неизменно разрушается потоком времени тело человека, подобно тому, как распадается необожжённый кувшин в потоке воды. Йога – вот огонь, которым тело закаляется, делаясь неподвластным времени. Обожги же тело своё в этом огне, так свершив его очищение.*

«Гхеранда Самхита», классический текст  
по хатха-йоге, датируемый 17-м веком

Йоги считают пожилой возраст хорошим временем для духовного развития и расширения внутренней сущности. Старение – это не приговор. Это естественный процесс, никто этого ещё не избежал.

В пожилом возрасте процессы разрушения тканей преобладают над процессами их регенерации, кости становятся более хрупкими, тело становится малоподвижным. Часто это формирует ощущение беспомощности. И если вы уже достигли возраста 50–60 лет, то, как считают йоги, вам обязательно нужно начать заниматься йогой. В результате регулярных занятий йогой тело постепенно приобретает утерянную со временем гибкость, мышцы становятся эластичными, кости крепкими. Занятия йогой можно использовать как эффективное средство для преодоления негативных явлений, связанных как с телом, так и с психикой. В наши дни хатха-йога уже потеряла некогда сопровождавший её ореол магии и мистицизма. В Индии работает научно-исследовательская лаборатория, в которой физические асаны, выполняемые йогами подвергаются медицинскому контролю при помощи современных научных методов и приборов.

---

Установлено, что с 35–40 лет наше тело начинает понемногу терять мышечную массу – ежегодно в среднем на 1%. И с каждым годом нам становится всё сложнее вести активный образ жизни. Компенсировать этот негатив способна йога. Йога облегчает гормональную перестройку организма, происходящую после 40–45 как у женщин, так и у мужчин. Йога помогает укрепить «мышечный корсет» и сохранить подвижность суставов и гибкость позвоночника. При этом мягкая и щадящая практика асан, ориентированная на пожилых людей, подходит даже тем, кто никогда не занимался спортом. Для пожилых людей главной целью является овладение техникой доступных асан, чтобы сохранить и поддержать здоровье. В процессе гормональной перестройки после 50 лет у людей часто меняется эмоциональный фон, появляется раздражительность, тревожность, мрачное настроение. Борьба со всем этим можно. Асаны помогают сосредоточиться и обрести внутреннее спокойствие, но ещё больший эффект дают дыхательные упражнения – **пранаяма**. Йоги полагают, что выполнение комплексов асан помогает вернуть молодость. Ведь старость, как считают йоги, – это очень, относительное понятие. По мнению гуру йоги Б.К.С. Айенгара *«Старость начинается, когда мы теряем подвижность суставов»*. Кто-то и в 40 лет чувствует себя беспомощным и больным, а кто-то и в 70 лет выглядит бодро и жизнерадостно. Удивительно, но как показывает практика, уже через несколько месяцев регулярных занятий пожилые люди могут вернуться к таким видам активности, о которых они были вынуждены забыть в силу возраста, к примеру, к длительным прогулкам и походам, катанию на горных лыжах и велосипеде, и к танцам. С точки зрения йоги, такие люди уже не могут считаться старыми. Практика хатха-йоги спо-

---

---

---

---

собна принести огромную пользу человеку в любом возрасте. Она не просто восстанавливает жизненные силы, а возрождает их и наполняет энергией, и особенно это заметно в возрасте 50–60 лет, когда физические возможности человека значительно снижаются. Практические регулярные занятия йогой возвращают баланс между физической, умственной и духовной составляющими, и это положительно влияет на иммунную систему человека, которая в результате может противостоять заболеваниям, характерным для пожилого возраста. Благодаря «мягким» асанам, имеющим выраженную терапевтическую направленность, устраняются хронические «старческие» боли в суставах и спине, и сутулость. Сутулость является одним из основных «симптомов» старости, негативно влияет не только на позвоночник, но и на всю сердечно-сосудистую систему, поэтому заниматься йогой в пожилом возрасте особенно полезно. Специальные упражнения, направленные на расслабление и растяжение грудного отдела позвоночника, возвращают правильную осанку. Регулярные занятия йогой позволяют забыть и о хрупкости суставов. Восстанавливается нормальное кровоснабжение внутренних органов, мозг получает в достатке кислород, а перевёрнутые позы позволяют дать отдых сердцу и венам. Йоги считают, что наклоны вперёд помогают понизить артериальное давление и смягчают проблемы, связанные с варикозным расширением вен. Однако в пожилом возрасте практика йоги должна быть щадящей, чтобы не нанести вред организму. Пожилым рекомендуется посещать терапевтические классы или специальные классы для людей пожилого возраста. Программа занятий при этом выстраивается в зависимости от конкретных запросов практикующего и его физических возможностей.

---

---

## Предосторожности для пожилых при занятиях йогой

*Сила и бодрость достигаются без всякой траты физической или умственной энергии. Благодаря этому асаны годятся для любого возраста и некоторые из них могут выполняться даже стариками.*

Джавахарлал Неру,  
премьер-министр Индии

Сразу же следует предупредить, что при попытке выполнения некоторых асан существует потенциальная вероятность травматизма, особенно в пожилом возрасте. И чтобы этого избежать, об этом нужно помнить. Поэтому предлагаемые ниже асаны снабжены комментариями «**Польза**» и «**Предостережения**». В разделе «**Польза**» содержится также рекомендация по продолжительности выполнения той или иной асаны. Рекомендация основана как на личном опыте, так и рекомендациях специалистов йоги и не является строго обязательной к исполнению, всё определяется только вашими возможностями. Основное условие занятий – выполняемые асаны не должны нанести ущерб вашему здоровью. Если до этого вы не занимались йогой, наберитесь терпения и не спешите быстро добиться ощутимых результатов. Самый главный результат – ваше хорошее самочувствие, настроение и отсутствие травматизма. После занятий вы всегда должны чувствовать себя комфортно.

В зрелом возрасте больше внимания следует уделять стоячим позам. Укрепление и растяжение мышц ног поможет избежать многих возрастных проблем, свя-

---

---

---

занных с потерей эластичности мышц и кровеносных сосудов. Если трудно выполнять упражнения, можно использовать в качестве опоры стул или стол или иные, удобные для выполнения асан предметы. Простые наклоны, сидя и стоя помогут вернуть подвижность позвоночнику. Наклоны обязательно нужно компенсировать прогибами. Наклоны и прогибы лучше выполнять при помощи различных вспомогательных средств. Выполнение силовых асан укрепит мышцы пресса, рук, бёдер, грудного отдела спины. Это поможет вам сохранить осанку, а значит, и нормальное кровоснабжение всех внутренних органов.

Очень осторожно следует относиться к перевёрнутым позам – они очень полезны для нормализации гормонального фона, но при этом могут быть и травмоопасны. К 50 годам у большинства людей спина становится довольно «зажатой». Согнуть её так, чтобы в стойке на лопатках (**сарвангасана**) вес тела приходился строго на область между плечами, довольно сложно. При выполнении **сарвангасаны** нужно следить за тем, чтобы нагрузка приходилась на межплечевую область, а не на шею. Для страховки можно подкладывать под лопатки сложенное одеяло, чтобы снизить нагрузку на область шейных позвонков. Одной из самых потенциально травмоопасных асан является и поза плуга (**халасана**). Чаще всего весь вес тела, подталкиваемый сзади руками, приходится на шею, вызывая с одной стороны сильное растяжение между позвонками, а с другой – сильное сжатие. В итоге «целительная» перевёрнутая поза облегчает работу сердца и... может травмировать шею. Не следует самостоятельно делать стойку на голове (**сиршасана**). Лучше процесс освоения этой асаны не ускорять. Эту асану можно выполнять в пожилом

---

---

возрасте только с разрешения врача и только под наблюдением тренера.

Необходимо также соблюдать осторожность с дозированием нагрузки на коленные суставы – необходимо помнить, что с возрастом они постепенно теряют гибкость. В зрелом и пожилом возрасте очень важно, поддерживая мышечный тонус тела, не навредить себе, поэтому для занятия йогой после 50 рекомендуется щадящий режим тренировок. Йога изменяет мироощущение и возвращает психике гибкость, которая в течение жизни покрывается своеобразной **патиной** из сложившихся жизненных установок, взглядов и привычек. Люди старшего возраста, практикующие йогу, как следствие, получают от этих занятий – бодрость, оптимизм, хорошее самочувствие и гармоничные отношения с окружающим миром.

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом и сообщить инструктору обо всех ваших хронических заболеваниях и недугах. Это поможет избежать серьезных ошибок и травм.

## Итак, хатха-йога, с чего начать?

*Самое важное в занятиях йогой – не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов. Самое важное – это расстелить коврик и начать заниматься.*

Б.К.С. Айенгар

Независимо от истории возникновения первичного интереса, у всех возникает вопрос – с чего начинать занятия йогой? Традиционная йога имеет восемь ступеней, но это в Индии, а человеку, который хочет получить максимум пользы для себя и своего здоровья от занятий йогой, достаточно уделить внимание двум составляющим йоги – специальным дыхательным упражнениям (**пранаяма**) и определённым телесным позам (**асаны**). Основная цель занятий – научиться расслабляться в любом положении – сидя, лёжа, стоя. Ведь если сознание спокойно – расслабится и тело.

В пожилом возрасте при выполнении асан следует быть предельно осторожным. Если в 20–30 лет ученик может отчасти компенсировать ошибки своим здоровьем, то в 50–60 лет такой возможности у него почти нет. Поэтому следует обратить особое внимание на выбор опытного инструктора, знакомого со спецификой организма людей старшего возраста.

Пожилые люди имеют между тем важное преимущество перед молодыми – у них больше свободного времени и меньше отвлекающих факторов. Следовательно, им проще сконцентрироваться на занятиях, а именно способность к концентрации является обязательным условием полноценной практики.

---

---

Общеизвестен такой факт: такая ценность, как здоровье, в молодом возрасте, как правило, не занимает ведущую позицию в иерархии ценностей. Тогда как в пожилом возрасте здоровье напротив становится безусловной ценностью. Такое отношение к собственному здоровью повышает мотивацию и поможет сделать практику йоги более эффективной.

У каждого из вариантов занятий йогой – самостоятельно дома или в группе под руководством инструктора – есть свои плюсы и минусы, и каждый человек может сам решить, что ему сейчас больше подходит.

Итак, рассмотрим плюсы и минусы освоения асан самостоятельно или под руководством тренера.

1. Дома проще выделить время для выполнения асан, и занятия йогой будут проходить быстрее (так как не требуется добираться до места групповых занятий).

2. В идеале, заниматься йогой надо рано утром (лучше сразу после пробуждения) и вечером (непосредственно перед сном) – естественно, выполнить эти требования реально только в домашних условиях.

3. Эффективность занятий йогой сильно зависит от того, насколько вы способны сосредоточиться на собственном теле во время выполнения асан. В домашних условиях сделать это намного проще, чем, в группе.

4. У самостоятельных занятий йогой есть и недостатки. Во-первых, необходима хотя бы начальная теоретическая и практическая подготовка. Поэтому желательно основы освоить под руководством тренера. Во-вторых, придётся самостоятельно составлять комплексы асан для ежедневных занятий. Впрочем, справиться с этим самостоятельно, при наличии обширных пособий по йоге, не так уж и сложно.

5. Неподготовленному человеку достаточно сложно

---

---

---

---

контролировать правильность выполнения асан, поэтому у вас иногда будут возникать сомнения: «А правильно ли я выполняю эту асану?».

6. Для правильного физического и терапевтического воздействия каждая асана должна быть правильно выстроена, так как даже незначительные нюансы в её выполнении имеют часто важное значение. Поэтому, особенно на начальном этапе, важно заниматься с инструктором.

Таким образом, люди часто начинают заниматься йогой в группах и, освоив необходимую технику, переходят к индивидуальным занятиям. И на мой взгляд – это правильно. Другие, наоборот, – через некоторое время после начала индивидуальных занятий йогой начинают понимать, что им необходима помощь инструктора и такой вариант также возможен.

Занятия в группе, как правило, больше настраивает человека на практику: музыкальное сопровождение, инструкции тренера, контроль за выполнением асан, приглушённый свет – все это создаёт нужный эмоциональный фон и настрой. Групповые занятия в пожилом возрасте имеют дополнительное положительное эмоциональное воздействие, т. к., как правило, с выходом на пенсию, количество времени, проводимое в обществе, сокращается. Группа может стать местом, где можно завязать новые интересные знакомства с общими интересами или даже просто пообщаться. Кроме того, определённое время и место проведения занятий дисциплинирует человека и помогает систематизировать занятия йогой с определённой регулярностью (желательно не менее 3 раз в неделю). Регулярность занятий йогой очень важна.

Что касается моего личного опыта (А. Р.), то, когда

---

---

я начинал практиковать йогу, альтернативы не было, в группах тогда никто не занимался ввиду отсутствия этих самых групп и учителей-тренеров. И когда в конце 90-х я пошёл на мастер-класс под руководством сертифицированных учителей, то оказалось, что некоторые элементы асан я выполняю не совсем верно. Я учёл замечания гуру и продолжил заниматься йогой в индивидуальном режиме.

## Гормональный механизм воздействия асан

*Йога – это крепость тела, стабильность ума и ясность мышления. Чистое зеркало чётко отражает предметы. Здоровье – зеркало человека.*

Б.К.С. Айенгар

Большинство асан статично, и поэтому мышцы, связки, сухожилия и кости «прорабатываются» в процессе занятий очень эффективно. Такого воздействия нельзя добиться с помощью обычных гимнастических упражнений. И кроме того важно, что воздействие асан не заканчивается на мышцах, связках и сухожилиях, а распространяется на все внутренние органы.

При выполнении асан происходит перераспределение в организме жидкости (кровь, лимфа, тканевая жидкость). Вместе с жидкостью переносятся и биологически активные вещества, выделяемые клетками, органами



Рисунок 2. Гуру йоги Беллур Кришнамачар Сундараджа Айенгар

---

---

и тканями, образующиеся в процессе их жизнедеятельности. Организм человека – это фабрика всевозможных биологически активных веществ, которые «запрашиваются» органами и синтезируются организмом по мере необходимости. Биохимической лабораторией организма является печень. Клетки печени, кроме того, при помощи ферментов очищают кровь. За 24 часа этот уникальный химический комбинат нашего организма пропускает через себя кровь более 400 раз. В течение суток в печени вырабатывается до 1,5 литров желчи, которая поступает в кишечник, участвуя в пищеварении. Желчь нейтрализует кислоту, находящуюся в 12-перстной кишке, и расщепляет жиры, не позволяя им откладываться, и тем самым предотвращает ожирение. Все питательные вещества, поступающие из пищеварительного тракта, проходят переработку в печени. В печени протекают также реакции синтеза холестерина, альбумина и глобулина – белков плазмы крови, и т. д. Кроме того, в тонком кишечнике нейроэндокринные клетки синтезируют некоторые гормоны (серотонин, гистамин, гастрин, холецистокинин, секретин и другие). При создании большинства медпрепаратов учёные лишь «подсмотрели» и постарались продублировать то, что организм синтезирует самостоятельно.

Йоги считают, что каждая асана оказывает определённое влияние на состояние организма. Хатха-йога поэтому даёт нам немедикаментозный подход к лечению болезней. Каждая асана хатха-йоги особым образом, выверенным веками, воздействует на те или иные железы эндокринной системы, а эндокринная система – это как бы мостик или связующее звено между физическими и психическими процессами человека. Гнев, страх, испуг, ревность и подобные негативные факторы нашего бытия подрывают здоровье и снижают сопротивляемость организма, дела-

---

---

---

---

ют его более восприимчивым к болезням и препятствуют процессу лечения. Эти факторы могут вызвать длительные психические расстройства, и это доказано психиатрами. Состояние организма зависит от желёз внутренней секреции. Важнейшие железы внутренней секреции – щитовидная, шишковидная, вилочковая, половые железы. Щитовидную железу часто сравнивают с ведущей скрипкой в оркестре организма человека. Она выполняет целый комплекс важнейших функций: отвечает за метаболизм и иммунную систему, от неё зависит состояние нервной системы, её гормоны напрямую связаны с корой головного мозга. Перебои в функционировании желёз внутренней секреции прокладывают дорогу сердечным заболеваниям и варикозному расширению вен, вызывают повышенную кислотность желудка и провоцируют язву и т. д.

Наше сознание и психика существенно влияют на состояние нашего физического тела. Что очень важно, эта связь взаимно обратима, то есть, воздействуя определённым образом на физическое тело, мы оказываем влияние и на наше сознание. Особенно эта связь плодотворно используется в при выполнении асан и пранаямы в системе хатха-йоги. С помощью нервной системы наш организм связан в единое целое и, оказывая воздействие на кожу, суставы и мышцы, мы тем самым благотворно влияем на внутренние органы. Асаны способствуют положительному влиянию на эмоции, память и сон. При регулярном выполнении асан нормализуется гормональный фон человека, что является обязательным условием полноценной жизни.

Дж. Неру отмечал, что хатха-йога формирует у человека достоинство, спокойствие и дисциплину тела. Спокойствие и отречение от всякой злобы и ненависти способно устранить саму причину болезни [3].

---

---

## С чего же начать? Начните с освоения позы лотоса

*Йога – на 99% практика и на 1% – знание.*

Шри Кришна Паттаби Джайс

Основной позой в йоге считают позу лотоса. На Востоке поза лотоса является одной из самых популярных и любимых поз, как среди йогов, так и среди простых людей. Поза лотоса (**падмасана**) незаменима для медитации и обладает уникальным успокаивающим воздействием на организм. Авторитетный трактат по йоге «Хатха йога прадипика» характеризует **падмасану** как одну из четырёх самых важных асан: *«Восемьдесят четыре главнейших асаны даны Шивой. Я скажу о четырёх самых важных. Сиддха, Падма, Симха и Бхадра – вот эти четыре. Из них Падма – Падмасана (поза лотоса) наиболее удобна и должна практиковаться постоянно»*. Вы конечно узнали, если вы немного знакомы с йогой, что **Сиддха** это не что иное, как **Сиддхасана** (совершенная поза звезды), и соответственно **Симха** – **Симхасана** (поза льва) и **Бхадра** – **Бхадрасана** (поза, приносящая добро). Вот такая есть у йогов великолепная четвёрка.

## Поза Лотоса – королевская поза (Падмасана)

**П**адмасана наряду с сиддхасаной является основной позой, предназначенной для медитации. Сидящим в этих позах часто изображают Будду. «Падма», на санскрите означает лотос – цветок, корни которого уходят в илистую темноту, а сам цветок при этом стремится к свету. Так в восточной философии лотос символизирует человека, стремящегося из тьмы и невежества к свету. Осваивать позу лотоса рекомендуется в первую очередь тем, кто планирует заниматься йогой. Но если вы даже не готовы практиковать йогу, эта поза поможет успокоить ум, восстановить силы, полноценно отдохнуть. Поза лотоса наилучшая для достижения этих целей. Мало кому из людей т. н. Запада удаётся быстро и легко сесть в позу Лотоса. Чтобы её освоить, вам, возможно, придётся потратить немало сил и времени, но в итоге вы будете вознаграждены хорошим самочувствием и настроением. Освоение позы начинается с подготовительных несложных упражнений. Никогда не перенапрягайте тело, когда выполняете эту асану.

### **Выполняем падмасану так:**

Сядьте на коврик, выпрямите спину. Сначала согните правую ногу и перенесите её на левое бедро, правое колено при этом касается пола. После этого повторите эти же действия с левой ногой. Вот и всё. Скорее всего, у вас не получится сразу сложить ноги в позу лотоса, это может вызвать боль в коленях. Не напрягайте до болевых ощущений коленные суставы. Для удобства подложите под них одеяло. И в дальнейшем можете ис-

---

---

пользовать одеяло как удобное подручное средство для выполнения сидячих и лежачих поз. Поза лотоса названа так, поскольку напоминает идеальную симметрию священного для индуистов и буддистов цветка – лотоса.



Рисунок 3. А вот и сам лотос – падма

И действительно, именно в этой асане тело находится в максимально возможной симметрии. В падмасане позвоночник идеально вытягивается вверх, со спины снимается напряжение и это делает падмасану прекрасной позой для медитации.

### **Полулотос**

Эта поза подойдёт тем, кому трудно сразу сесть в простую позу лотоса. Здесь достаточно поставить правую ногу на бедро левой, а левую ногу оставить на полу. Это у вас непременно получится.

Уважайте ваши физические возможности. И всего через несколько недель (или месяцев) вы будете делать асаны, которые считали когда-то трудновыполнимыми.

---

---



Рисунок 4. Поза лотоса (Падмасана)



#### **Польза**

Падмасана благотворно влияет на дыхание и позвоночник, способствует эластичности связок, помогает поддерживать нормальную осанку, что важно как для здоровья, так и для внешнего вида. Помогает решить многие эмоциональные проблемы, стимулирует процесс пищеварения.



#### **Противопоказания**

Не следует пытаться выполнить эту асану до тех пор, пока ваши связки не станут достаточно гибкими. Падмасану не рекомендуется делать людям, страдающим пояснично-крестцовым радикулитом.

## Сиддхасана – (совершенная поза звезды)

*Индусская философия, её идеи о бессмертии души открыли мне окно в мир, о существовании которого я раньше и не подозревала. Благодаря йоге я избавилась от страхов, в том числе и от страха смерти.*

Индра Деви



Рисунок 5. Гуру йоги Индра Деви

**Сиддхасана** – «Сиддха» – на санскритe означает совершенный, духовно просветлённый. Поэтому Сиддхасана переводится дословно, как совершенная поза, или поза мудрецов, просветлённых личностей.

Медитация и йога неразрывно связанные вещи. Медитация является одной из ступеней йоги. Поэтому так важно научиться выполнять определённые позы – асаны, которые способствуют медитации. **Сиддхасана**, или как её иногда называют, поза Звезды – является лучшей позой для медитации, описанной в древних манускриптах йоги.

---

---

---

В ряде источников по йоге **сиддхасана** считается самой лучшей из всех возможных асан. В отличие от других поз, которые помогают человеку обрести здоровье и гармонично развитое тело, а также избавиться от ряда недугов, сиддхасана в первую очередь используется для практики пранаямы и медитации. Йоги считают, что высших ступеней йоги можно достичь даже лишь одной настойчивой практикой сиддхасаны.

### **Выполняем асану так:**

Нужно сесть на пол и положить пятку правой ступни так, чтобы она твёрдо нажимала на промежность. Затем положите левую ногу на правую. Пальцы ног обеих ступней должны быть зафиксированы между икрами и бёдрами.

Сиддхасана одинаково полезна как для новичка, так и для мастера йоги. Ценность этой позы обычно недооценивается. **Тот, кто сможет удерживать эту позу на протяжении трёх часов сорока восьми минут, может считать себя овладевшим ею, говорят йоги** (очень возможно, что так йоги демонстрируют, что у них тоже есть чувство юмора).



Рисунок 6. Сиддхасана – совершенная поза звезды

---

---



### **Польза**

Поза Сиддхасана способствует улучшению кровообращения в области поясницы и живота, разрабатывает связки и мышцы коленей и лодыжек, благоприятно воздействует на тонус поясницы, крестца и органов брюшной полости, она так же влияет на развитие умственных способностей и помогает в духовном продвижении.



### **Противопоказания**

Практикуя сиддхасану, вы не должны ощущать боль в коленях, если появляются боли, то нужно вытянуть ноги перед собой, расслабить колени и после поменять положение ног на противоположное.

## Какую пользу Вы хотите извлечь от занятий йогой

*Молодой, пожилой, больной и слабый – все могут обратиться к занятиям йогой и извлекать пользу беспрепятственно.*

Трактат «Хатха-йога прадипика»

О том, насколько полезна йога тем, кому за 50, уже немало написано, достаточно вспомнить прекрасные книги Индры Деви [5] и Сузы Францины [6] и других авторов [7–9]. Цели, которых можно достичь, практикуя хатха-йогу, достаточно разнообразны. В Индии хатха-йогу часто рассматривают как набор психофизических техник, позволяющих успокоить «колебания ума» и подготовиться к практике **раджа-йоги**. Что касается лично меня, то основная моя цель при занятиях йогой – это, прежде всего, обеспечение удовлетворительного здоровья, не отягощённого серьёзными возрастными отклонениями от нормы. Отсутствие болезней можно рассматривать как важную составляющую понятия счастья. Князь Андрей Болконский в беседе с Пьером Безуховым изложил своё понимание того, что есть счастье и что есть несчастье. Так вот, человек несчастлив, если его терзают угрызения совести и если он нездоров (т. е., болен). Отсутствие в жизни этих двух неприятных факторов и есть счастье. Т. е., быть здоровым – это почти наполовину синоним – «быть счастливым». Здоровый человек, конечно же, ближе к ощущению счастья, чем нездоровый. И хотя это не единственное определение того, что следует понимать под словом «счастье», тем не менее, князь Андрей Болконский

---

---

и, вероятно, Лев Николаевич Толстой понимали это так. А если вы к тому же никому не причинили зла, т. е., совесть ваша чиста, то счастье может быть уже полным. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам толерантного поведения в мире и системе правильного питания. А кто будет спорить, что быть здоровым плохо? Здоровье ведь можно даже купить, хотя и не на 100%. Но человек так устроен, что он готов платить и за 5 и за 10% этого самого здоровья, которого ему не хватает. На то, чтобы человек купил себе здоровье, работает огромная биохимическая лекарственная индустрия, включающая разработку лекарственных препаратов, их апробацию, производство и наконец, распределение – продажу. Аптеки существуют теперь почти в каждом доме, а их филиалы – в каждой квартире. А цены на лекарства порой очень даже «кусаются». А сколько шарлатанов с браслетами и амулетами предлагают нам панацею от всех бед и болезней. Иногда дух захватывает, как легко можно вылечить всё что угодно за неделю, а то и за два дня, но... только деньги вперёд. Не получилось... ну, бывают же исключения. Бизнес на здоровье человека – выгодный бизнес – он процветает вне зависимости от курса доллара и цен на нефть на международных биржах. И понятно почему – каждый хочет быть здоровым и, следовательно, счастливым хотя бы с помощью лекарств или амулетов. Лекарства конечно нужны, а в ряде случаев просто необходимы и, к сожалению, люди всё больше и больше ищут решение всех своих проблем в таблетках. А между тем, есть ли им альтернатива?

---

---

## Основные компоненты понятия «здоровье»

*Лучший совет, который я могу дать относительно практики – найдите способ получать удовольствие от неё. Иногда людям свойственно всё усложнять. Покажите им, как получать удовольствие от йоги, и они захотят заниматься этим всю жизнь.*

Дэвид Свенсон

**И**з чего складывается наше здоровье? Какие факторы сильнее всего на него влияют? Эксперты ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) считают, что здоровье человека определяют в основном 4 фактора:

1. Образ жизни – на 50–55%
2. Генетический фактор – на 15–20%
3. Состояние окружающей среды – на 20–25%
4. Медицинское обслуживание – на 10–15%.

То есть получается, что как минимум на 70% (внешняя среда и образ жизни, который мы выбираем), наше здоровье зависит от нас самих. В такие понятия, как «образ жизни» и «внешняя среда» одним из центральных компонентов входят занятия спортом, в том числе и гимнастика йогов и, конечно, питание. Ведь пища содержит в своём составе доступный комплект химических элементов, из которых наши внутренние химические лаборатории синтезируют все те химические соединения, что необходимы нашему организму для здоровой жизни. А йога – это образ жизни, который может помочь избавиться от многих возрастных сюрпризов, чтобы весь ваш организм почувствовал прилив новых

---

---

сил, почувствовал радость второй молодости. На сегодняшний день нет никаких волшебных таблеток, которые бы препятствовали старению. Вместе с тем специалисты утверждают, что каждый прожитый вами день оказывает огромное влияние на ваше завтрашнее физическое и моральное состояние, и так по цепочке день за днём [10]. Такой цепочкой могут стать ежедневные занятия йогой.

## Основные составляющие нашего организма

*Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?*

Сомерсет Моэм, писатель

В настоящее время организм человека рассматривают как сложноорганизованную систему, имеющую несколько уровней организации и защиты. Базовый уровень организации – клеточный. Из совокупности клеток формируется более высокий уровень – тканевый. Из совокупности тканей состоят органы. Основными органами в организме человека являются мозг, сердце, лёгкие, желудок, кишечник, печень, почки. Каждый из органов служит составной частью той или иной более сложной системы – системы органов. Системы органов и позволяют человеку существовать как единому целому. Системы органов состоят из взаимосвязанных органов, объединённых общими функциями. Например, в организме человека различают опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, выделительную, эндокринную, нервную и половую системы. Системы органов работают не изолированно друг от друга, они взаимосвязаны и взаимодействуют для обеспечения комфортного жизненного процесса в целом. Таким образом, организм человека достаточно сложен, и сбой в работе хотя бы одного органа неизбежно отразится на работе всех остальных. Вот здесь то и может быть полезна практика йоговских асан т. е., способность отодвинуть тот момент, когда без вмешательства химпрепаратов (таблеток) уже не обойтись.

---

---

Они, конечно, что-то лечат, а на что-то оказывают вредное воздействие, но тут уж приходится выбирать из двух зол наименьшее. Позиция авторов, взвешенная на весах личного опыта, лишена какого-либо фанатичного экстремизма. Путь к здоровью представляет собой разумный синтез физического, умственного и духовного развития. По мнению специалистов, около 85 процентов болезней в своей основе имеют психосоматику. Это означает, что из 10 больных 8 страдают от «нервов»: страхов, раздражения, других отрицательных эмоций. Основное правило хатха-йоги – это психическая ясность, не знающая страха даже в мыслях. Асаны хатха-йоги замечательно действуют не только на страх, но и на способность борьбы со страхами (фобиями). Медитируя, человек как бы останавливает беспорядочный бег мыслей, перестаёт тратить умственную энергию на «сорные» образы, успокаивается.

Согласно древним классическим текстам по хатха-йоге, существует 8 400 000 асан, дарованных людям Шивой, 84 из них считаются наилучшими, а из числа 84 32 признаются самыми полезными для человека. Таким образом, практикующим хатха-йогу достаточно 32 асан, для того, чтобы достичь очень хорошего результата. Дж. Неру писал в своей книге: *«Вот уже много лет я при каждой возможности выполняю некоторые наиболее простые из них (асан), и я нисколько не сомневаюсь, что они мне очень помогли, тем более, что мне часто приходилось жить в нездоровой для тела и разума обстановке»* [3].

---

---

## Йога и дыхание (пранаяма)

*Йога как музыка. Ритм тела, мелодия ума и гармония души создают симфонию жизни.*

Б.К.С Айенгар

Дыхание является важнейшей биологической функцией организма. Любой вид телесной деятельности тесно связан с дыханием. Дыхание имеет важнейшее влияние на состояние нашего здоровья, на наш эмоциональный облик и на наше долголетие. Согласно индийской философии, движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием – **пранаямой** и индивидууму при каждом воплощении даётся лишь определённое количество дыханий. Кто дышит быстро и торопливо, быстро растрчивает данный ему лимит вдохов и выдохов и умирает раньше, исчерпав свой дыхательный ресурс. С другой стороны, тот, кто живёт спокойно и дышит медленно, бережёт этим свой запас здоровья и будет жить долго. Итак, основы **пранаямы** – системы дыхания йогов.

Во-первых, йога учит нас дышать только через нос – дыхание через рот рассматривается лишь как резервный вариант.

Во-вторых, йоги утверждают, что многие люди сейчас дышат неправильно. Существуют три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее. При т. н., верхнем дыхании «работает» только небольшая верхняя часть легких. В результате человек затрачивает на процесс дыхания очень много сил, получая от этого минимальный результат. Такой тип дыхания обычно свойственен

---

людям, ведущим малоподвижный, вялый образ жизни. Человек с таким типом дыхания более подвержен заболеваниям органов пищеварительного тракта, запорам и циститам.

При среднем дыхании воздух заполняет среднюю часть легких, то есть при вдохе ребра расходятся, при выдохе – опускаются. Большинство людей, не ведущих малоподвижный образ жизни, дышат именно так.

При нижнем типе дыхания диафрагма – мускульная перегородка, разделяющая грудь и живот, напрягается и уплотняется при вдохе, выпячивая живот наружу и сдвигая брюшные органы вниз, а при выдохе возвращается в исходное положение. При этом воздухом заполняются средняя и нижняя части легких. Обычно так дышат здоровые и сильные мужчины, спортсмены, люди, живущие в горах.

Йоги используют синтез всех трех видов дыхания, который называется полным дыханием йогов. Полное дыхание йогов активизирует всю дыхательную систему человека. При полном дыхании йогов грудная полость расширяется до её нормального, естественного объёма, при этом возможности лёгких увеличиваются активным использованием межрёберных мышц. Перемещение диафрагмы благодаря лёгкому массажу грудной клетки и органов таза оказывает благотворное воздействие на организм.

*Дыши, твоё дыхание – вопрос жизни и смерти, никогда ещё у тебя не было более важного дела, чем это...*

Макс Фрай, писатель

---

---

### Выполняем пранаяму так:

1. Примите удобную позу сидя (лотос, полулотос) или лёжа.

2. Втяните живот и вытесните воздух из нижней части лёгких. Расслабьте живот.

3. Вдох (через нос) медленно и глубоко, наполняя нижнюю часть легких (живот при этом приподнимается), среднюю часть (грудная клетка расширяется) и верхнюю часть под ключицами. Задержите дыхание.

4. Выдох медленно, полностью – сначала из верхней части лёгких, затем из середины и, наконец, из нижней части, втягивая живот, чтобы убедиться, что из лёгких вышел весь воздух. Задержите дыхание. Повторите всё упражнение вновь.

Мощной и действенной дыхательной практикой является **нади шодхана пранаяма**. Выполнение её расслабляет тело, успокаивает ум, гармонизирует отношения с миром. Это происходит за счёт того, что все энергетические каналы (**нади**) освобождаются от блокировок. В результате человек, как считают йоги, получает ощутимое улучшение здоровья и качества жизни.



Рисунок 7. Нади шодхана пранаяма

---

---

Выполняется **нади шодхана пранаяма** в удобной позе, например, лотос или полулотос (то, с чего вы начали освоение йоги, уже пригодилось). Вам должно быть комфортно в этой позе при ровной спине в течение 5–10 минут. Расслабьтесь, спокойно, без напряжения смотрите вперёд.

Итак, **нади шодхана**. Большой палец располагается возле правой ноздри – он контролирует поступление воздуха. Аналогичный процесс (с левой ноздрей), выполняет указательный палец. Большим пальцем перекройте правую ноздрю, а через левую делайте вдох и выдох. Выполните 5 циклов (вдох и выдох считается одним циклом). Время, отведённое для вдоха, выдоха должно быть приблизительно одним и тем же. Поменяйте ноздрю, теперь вы дышите через правую, прикрывая левую ноздрю, и тоже делаете 5 циклов. Затем осуществляете вдох и выдох через 2 ноздри, т. е., например, вдох через правую ноздрю, а выдох через левую, что тоже составляет 5 циклов. **Пранаяму** желательно выполнять постоянно.

В практике попеременного дыхания через разные ноздри, оказывается, есть свой глубокий смысл. Установлено, что дыхание через одну «доминирующую» ноздрю, как это происходит в нади шодхана, активизирует противоположное полушарие мозга. Когда мы дышим в естественном ритме, «доминирующая» ноздря меняется каждые два с половиной часа, и мозг работает в гармоничном режиме смены активности и покоя. Во время практики нади шодхана дыхание через правую ноздрю стимулирует активную работу мозга, а дыхание через левую – хорошо успокаивает и расслабляет. Так ли это – попробуйте убедиться сами.

---

## Асаны, служащие укреплению опорно-двигательной системы организма

*Регулярная практика йоги позволит вам твёрдо и уверенно действовать в суете и треволнениях жизни.*

Б.К.С. Айенгар

Наш позвоночник представляет собой единый орган, состоящий из отдельных позвонков, каждый из которых гибко сочленяется с другими. Эта подвижность обусловлена наличием межпозвоночных дисков. Функционирование спинного мозга в значительной степени зависит от тонуса мускулатуры позвоночника. Если мышцы ослаблены – замедляются нервные процессы и организм стареет. От того, какой отдел позвоночника страдает, зависит и наличие патологических процессов во внутренних органах. Йоги считают, что обычные мышечные усилия, растягивающие и скручивающие позвоночник, являются лучшим лекарством от многих болезней, а выполнение комплекса асан способно приблизить состояние шейного, и других отделов позвоночника, к идеальному.

Все асаны йоги построены на сравнительно продолжительном статическом удержании отдельных частей тела в различном положении. Для достижения значимого положительного эффекта выполнять выбранный комплекс асан необходимо регулярно каждый день. В результате выполнения асан увеличивается подвижность межпозвоночных сочленений каждого отдела спины, за счёт повышения эластичности мышечной ткани – мышечного корсета позвоночника. При выполнении тех или иных асан можно задействовать как

---

---

ограниченную область позвоночника, так и весь позвоночник. При ежедневном выполнении комплекса асан здоровая спина будет для вас лучшей заслуженной наградой.

## Асаны, рекомендуемые людям пожилого возраста

*Успех в йоге не зависит от возраста, его может достичь даже тот, кто стар, болен, слаб или дряхл – лишь бы удалось победить свою лень.*

Свами Сватмарама

Прежде чем приступать к выполнению асан, необходимо выполнить комплекс подготовительных упражнений. Комплекс подготовительных упражнений состоит из динамичных поворотов, наклонов корпуса и круговых вращений головы. Все эти манипуляции нужно делать раз в день, в медленном и спокойном темпе, не менее 10 раз каждую. И как только вы почувствуете, что находитесь в хорошей форме, можете переходить к выполнению асан.

В пожилом возрасте йоги рекомендуют уделять больше внимания стоячим позам, поскольку укрепление и растяжение мышц ног помогает избежать многих возрастных проблем, связанных с потерей эластичности мышц и кровеносных сосудов. К таким асанам относятся в первую очередь **тадасана**, **прасарита**, **утхита триконасана**. Возможно, некоторые асаны первоначально покажутся вам слишком сложными. В таком случае нужно выполнять асану в упрощённом варианте. Название упрощённого варианта асаны начинается со слова **ардха**, что означает «**полу**», т. е., например, есть падмасана (лотос), а упоминаемый уже полулотос можно назвать ардха-падмасана. И поэтому, если у вас не получается первоначально в полном объёме выполнить ту или иную асану, например, матсиасану или салабха-

---

---

сану, в таком случае то, что получилось, можете назвать ардха-матсиасана или ардха-салабхасана и ни о чём не расстраивайтесь. Вы же уже расстелили коврик и, как отмечал гуру Айенгар, это самое главное в овладении йогой.

## Поза горы (тадасана)

**П**оза горы (**тадасана**) рекомендуется к выполнению в начале любого комплекса, направленного на коррекцию позвоночника. Йоги считают, что прежде чем учиться стоять на голове, важно научиться стоять вертикально на ногах. Освоение этой асаны очень важно, поскольку она является началом и окончанием многих других асан. Эта асана имеет большое значение для исправления осанки в любом возрасте. Гиподинамия, негативно отражается на позвоночнике. **Тадасана** способствует исправлению всех нежелательных элементов нашего бытия, связанных с позвоночником.

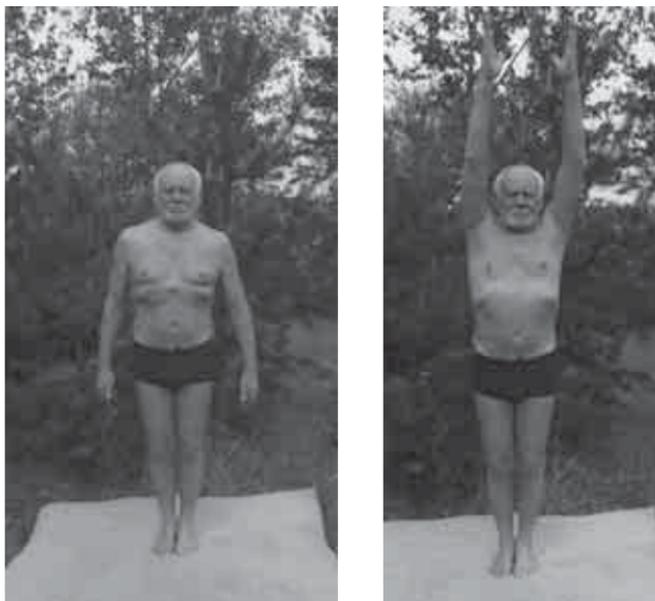


Рисунок 8. Поза горы, варианты 1 и 2 (тадасана)

---

---

### **Выполняем тадасану так:**

1. Нужно распределить вес тела равномерно по поверхности стоп.
2. Подтяните вверх живот, вытяните позвоночник и шею настолько это возможно.
3. Поднимите руки вверх.



#### **Польза**

Асана полезна при артритах и плохой подвижности шейного отдела позвоночника, плеч, локтей, кистей рук, при сутулости, при онемении стоп (из-за плохого кровоснабжения), при застойных явлениях в икроножных мышцах и мышцах бедер. **Асана выполняется в течение 30–60 секунд.**



#### **Противопоказания**

Головные боли, мигрени, перенапряжение зрения, пониженное кровяное давление, остеоартрит коленей, диарея, бессонница.

## Треугольник

(Уттхита триконасана или просто триконасана)

Практику йоги невозможно представить без позы треугольника. Она одновременно укрепляет всё тело и делает его более гибким и именно поэтому присутствует в каждом комплексе асан. «Уттхита» означает протянутый, вытянутый, «трикона» («три» – три, «кона» – угол) – треугольник. В переводе с санскрита получается – поза вытянутого треугольника.

### Выполняем триконасану так:

1. Расставьте ноги примерно так, чтобы стопы находились как бы под запястьями вытянутых рук.
2. На вдохе нужно вытянуть руки в стороны, держа



Рисунок 9. Треугольник (Уттхита Триконасана)

---

---

---

их параллельно полу. Ладони «смотрят» вниз. Это исходное положение.

3. В этом же положении поверните пальцы левой стопы немного внутрь – левая стопа расположена под углом примерно в 45 градусов, правая стопа «смотрит» строго направо.

4. На выдохе наклоните корпус вправо. Пальцами правой руки коснитесь голени или пола, при этом левая рука вытянута вверх и обе руки образуют при этом по возможности прямую вертикальную линию.

5. Встаньте в исходное положение и повторите асану с наклоном налево.



#### **Польза**

Уттхита Триконасана тонизирует мышцы ног, растягивает своды стоп, икры, подколенные сухожилия и пах. Вытягивает позвоночник и повышает подвижность грудной клетки. Раскрепощает гортань, грудь, плечи и бёдра, укрепляет и омолаживает нервную систему. Препятствует окостенению хрящевых тканей и отложению солей. Тренирует вестибулярный аппарат. Улучшает работу лёгких, пищеварение и кровообращение. **Асана выполняется в течение 20 – 30 секунд.**



#### **Противопоказания**

Диарея, головная боль, низкое кровяное давление.

## Поза дерева (Врикшасана)

**Врикшасана** или поза дерева («врикша» – на санскрите «дерево») является одной из самых популярных асан. По легенде, чтобы усмирить гнев Шивы и получить позволение переместить священную реку Ганг из обители богов в мир людей, царь **Бхагиратха** медитировал именно в этой позе и, вероятно, ему удалось смирить гнев Шивы, река Ганг уже давно радуется своими водами мир людей.

Поза дерева – важная асана, которая вырабатывает чувство сохранения равновесия и устойчивость. Поза дерева должна выполняться в состоянии душевного равновесия. Если на момент начала практики вы чувствуете тревогу и беспокойство, то комплекс следует



Рисунок 10. Поза дерева (врикшасана)

---

начать с поз, направленных на успокоение нервной системы и не требующих большого напряжения, а к **врикшасане** приступать только, когда достигнуто внутреннее равновесие.

### **Выполняем врикшасану так:**

Нужно согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить её на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Вернуться в исходное положение и повторить асану, сгибая в колене левую ногу. Руки при этом можно сложить в намасте или поднять вытянутыми вверх. Если удаётся сохранить равновесие, можно закрыть глаза.



### **Польза**

Врикшасана позволяет улучшить осанку, укрепить мышцы ног, спины, пресса и коленные суставы. К тому же, регулярное выполнение этой позы тренирует вестибулярный аппарат. Концентрации на процессе дыхания помогает освоение **дриши** – или неподвижного взгляда т. к., зрительная рассредоточенность затрудняет сохранение равновесия. Поэтому, выполняя Позу дерева, фиксируйте взгляд на какой-либо точке, как бы привязываясь к ней.



### **Противопоказания**

Для выполнения **врикшасаны** нет физиологических противопоказаний.

## **Наклон вперёд с широко расставленными ногами** (прасарита падоттанасана или просто прасарита)

**Прасарита** относится к позам йоги, придающим бодрость, помогающим при депрессии. Эта асана, казалось бы, проста по технике выполнения, но вот на то, чтобы успешно её выполнить, может потребоваться немало усилий, зависящих от вашей исходной растяжки. Выполняется из стойки тадасана, при широко расставленных ногах.

### **Выполняем прасариту так:**

Нужно широко расставить ноги. На выдохе наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол, между стоп. При



Рисунок 11. **Наклон вперёд с широко расставленными ногами (прасарита)**

---

---

---

выполнении этой асаны важно, чтобы спина не сгибалась колесом. Если растяжка не позволяет дотянуться до пола, поставьте ноги на ширине плеч и начните наклоняться медленно, сгибаясь в области тазобедренных суставов, не округляя спину. При выполнении этой асаны важно, чтобы спина не сгибалась колесом.



### Польза

Растягивает подколенные сухожилия, устраняет усталость, вызванную стоячими позами. Успокаивает боль в пояснице. Тренирует все мышцы тела, усиливает кровообращение. Способствует снижению веса. Рекомендуется тем, кому по какой-то причине нежелательно выполнять **сиршасану** (стойку на голове). **Асана выполняется в течение 20–30 секунд.**



### Противопоказания

Затруднённая подвижность суставов, головные боли, депрессия. Не следует делать полного наклона вперёд при проблемах с нижними отделами позвоночника.

Наклоны обязательно нужно компенсировать прогибами. Удлинённый в процессе выполнения асан позвоночник и раскрытые суставы сохраняют приобретённую свободу только если их в этом положении будут удерживать мышцы. Поэтому следует укреплять мышцы пресса, рук, бёдер, ягодиц, грудного отдела спины. Это поможет вам сохранить осанку, а значит, и нормальное кровоснабжение всех внутренних органов. И в этом вам помогут **бхуджангасана, салабхасана и дханурасана.**

## Поза кобры (бхуджангасана)

**Бхуджангасана** – является одной из базовых поз йоги, и, названа так потому, что в некоторой степени имитирует движение поднимающейся кобры.

### **Выполняем бхуджангасану так:**

Нужно лечь на живот и расслабиться. Полежать так 20–60 секунд. Чем лучше вы расслабитесь, тем больше будет эффект от асаны. Поставьте ладони под плечи, лоб поместите на пол. На вдохе медленно поднимайте голову, руки пока не задействованы. Когда дойдёте «до предела», начинайте поднимать плечи и верхнюю часть туловища, при этом «работают» только мышцы спины. Теперь, когда и здесь вы дойдёте «до предела», медленно подключайте руки, поднимая тело вверх. Задержаться в этой позе на несколько секунд и вернуться в исходное положение.



Рисунок 12. Поза кобры – бхуджангасана

---



### **Польза**

Бхуджангасана благотворно воздействует на органы брюшной полости. Повышает аппетит, помогает выровнять и укрепить межпозвоночные диски, делает вашу спину более гибкой и снимает боли в области спины. Регулярное выполнение бхуджангасаны хорошо укрепляет мышцы спины и особенно плечевой пояс. **Асана выполняется в течение 2–5 секунд.**



### **Противопоказания**

Не следует выполнять бхуджангасану, если у вас язва желудка. Также выполнение позы кобры не рекомендуется при грыже и при увеличенной щитовидной железе. Нужно выполнять её очень аккуратно, если есть проблемы в области нижнего отдела позвоночника.

## Поза кузнечика или саранчи (салабхасана)

От слова «салабха» – саранча. Поза как бы напоминает сидящую на земле саранчу. Существует несколько вариантов выполнения асаны в зависимости от уровня подготовленности и необходимости воздействия на различные системы организма. Асана особенно полезна при сидячем образе жизни, она оказывает благотворное действие на весь позвоночник, снимая напряжение в области поясницы и шеи, укрепляет мышцы спины, живота, ягодиц и ног, уменьшает жировые отложения в области талии, устраняет депрессию. Эта асана стимулирует вегетативную нервную систему, особенно отдел, который отвечает за работу эндокринных желез и внутренних органов. Растягивая сосуды и нервные волокна, **салабхасана** усиливает кровоток к внутренним органам. Поза кузнечика улучшает работу лёгких и сердца.



Рисунок 13. Поза кузнечика – салабхасана

---

### **Выполняем салабхасану так:**

Нужно лечь на живот. На вдохе усилием спинных мышц медленно поднимайте ноги вверх. В таком положении удержите позу, сколько сможете, затем медленно вернитесь в исходное положение.



#### **Польза.**

Стимулирует нервную систему, укрепляет поясницу и органы таза, улучшает работу печени и других органов брюшной полости. Асана благоприятна при гастрите, цистите, простатите, дискинезии кишечника. Омолаживает половую систему, улучшает деятельность почек, нормализует работу лимфатической системы и надпочечных желёз, улучшает зрение, повышает иммунитет. **Асана выполняется в течение 2–5 секунд.**



#### **Противопоказания.**

Выполнение асаны требует значительных усилий. Поэтому не рекомендуется выполнять эту асану тем, у кого есть проблемы с сердцем и при высоком артериальном давлении, при повышенной возбудимости и при болях в пояснице.

## Поза лука (дханурасана)

**Дханурасана** обладает высокой эффективностью, комплексно оздоравливает весь организм. Эта асана достаточно сложна для новичков. При правильном выполнении этой асаны человек действительно напоминает лук с натянутой тетивой. Она возвращает позвоночнику молодость и эластичность, стимулирует эндокринную систему, работу печени, улучшает работу мозга, формирует правильную осанку и устраняет боли в спине и пояснице, служит профилактикой заболеваний простаты, желчного пузыря и почек. Асана заряжает энергией и уверенностью в себе. **Дханурасана** – завершающий элемент гармоничной комбинации из трёх классических упражнений: **бхуджангасана–салабхасана–дханурасана**.

### Выполняем дханурасану так:

Нужно лечь на живот, ноги и стопы вместе, руки вдоль тела, ладони на полу. Согните ноги в коленях,



Рисунок 14. Поза лука (дханурасана)

---

---

---

ухватитесь руками за лодыжки или стопы. Подбородок поместите на пол. Это исходное положение. Теперь, когда вы держитесь за ноги руками, постарайтесь разогнуть ноги, уводя их от туловища назад. При этом прогните спину, поднимая бёдра, грудную клетку и голову над полом. Руки остаются прямыми. Тело (в идеале) должно быть выгнуто по дуге, что должно напоминать лук с натянутой тетивой. Что получилось у меня, видно на картинке. Из такого лука далеко стрела не полетит. Однако это вовсе не должно меня угнетать, что-то всё же получилось. Получится что-то и у вас. В крайнем случае, назовите эту асану **ардха дханурасана**, и на душе сразу станет легче.



#### **Польза**

Улучшает подвижность и гибкость позвоночника, тренирует мышцы живота, ног и мышцы спины. Асана отлично влияет на улучшение осанки, активизирует дыхание, работу эндокринных желёз, массирует сердечную мышцу. **Асана выполняется в течение 2–5 секунд.**



#### **Противопоказания**

Не рекомендуется выполнять асану при язвенной болезни, серьёзных заболеваниях сердца, гипертонии. Эту асану не следует выполнять перед сном, поскольку она оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. **Дханурасана**, как и большинство других поз йоги, должна выполняться на пустой желудок.

## **Асаны, предназначенные для укрепления сердечно-сосудистой системы**

**В** хатха-йоге достаточно асан на любой вкус, по легенде дарованных некогда Шивой. Есть такие, которые можно выполнять практически всем. Некоторые запрещено или не рекомендуется выполнять тем, кто страдает от определённых заболеваний. А есть и такие, которые рекомендуются при конкретных заболеваниях – просто потому, что они помогают ослабить и даже излечить эти болезни.

## Поза согнутой свечи (випарита карани)

Термин «**випарита**» означает «перевернутый, обратный», а термин «**карани**» – «причина, средство». В целом это может означать «средство для обратного протекания процессов». **Випарита карани** относится к перевернутым, антигравитационным асанам и называется королевской из-за своего омолаживающего воздействия на организм. Выполнение перевернутых асан (**випарита карани, сарвангасана, халасана и сиршасана**) приводит в действие защитные механизмы организма. Перевернутые асаны улучшают кровоснабжение мозга, нормализуют сон и заметно улучшают общее состояние организма. Скорость кровотока при выполнении перевернутых асан резко увеличивается. При возвращении в нормальное положение человек ощущает прояснение сознания, снятие усталости, бодрость. Эти асаны помогают снять напряжение в шейном отделе позвоночника и придают позвоночнику гибкость. Йоги считают, что перевернутые позы поворачивают вспять даже процесс старения. Випарита карани – эффективная поза йоги для повышения жизнеспособности организма, доступная практически каждому.

### **Выполняем випарита карани так:**

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, затем забрасываем их таким образом, чтоб стопы ног «зашли» за уровень головы. В этот момент подставляете под таз руки, и упираетесь локтями в пол. Туловище должно находиться под углом примерно 45 градусов по отношению к полу. А вот ноги должны стремиться к вертикали.

---



Рисунок 15. Поза согнутой свечи (випарита карани)



### Польза

Кровь от нижних конечностей поступает к голове, улучшает мозговое кровоснабжение, даёт отдых сердечной мышце. Способствует излечению как гипертонии, так и гипотонии, повышает внутричерепное давление, защищает от инсульта, тренируя способность организма понижать общее артериальное давление. Лечит варикозное расширение вен, а также ангины, тонзиллиты и все простудные заболевания. Излечивает опущение всех внутренних органов, снимает усталость ног и стоп, распрямляет грудную клетку, снимает напряжение в пояснице. Расслабляет все тело, усиливает капиллярное кровообращение мимических мышц и кожи лица и тем самым сглаживает и устраняет мор-



щины на лице и шее. **Асана выполняется в течение 2–5 минут.**



**Противопоказания**

Не рекомендуется людям с повышенным артериальным давлением, при болезнях сердца, мозга, глаз, при серьёзной травме шеи или спины, при увеличенной щитовидной железе.

## Стойка на плечах или «берёзка» (сарвангасана)

**Сарвангасана** относится также к разряду перевёрнутых поз. С санскрита «Сарвангасана» переводится как асана для всего тела: **сарва** (весь, целый), **анга** (часть, конечность). Но она больше известна как стойка на плечах или «берёзка». Такое название асана получила благодаря комплексному воздействию на все части тела и его функции и в частности на щитовидную железу и в целом на эндокринную систему. Йоги считают, что она оказывает на организм омолаживающее воздействие и обращает вспять поток «внутреннего времени».

### Выполняем сарвангасану так:

Ложитесь на спину, медленно поднимайте ноги, бёдра и таз. Локти и ладони упрутся в пол. Не сгибая ноги в коленях, заведите их над лицом. Подбородок прижмите к груди, а затылок к полу.



Рисунок 16. Стойка на плечах (сарвангасана)

---

---

Затем медленно поднимайте ноги по возможности в вертикальное положение, поддерживая руками спину. На полу должны лежать только затылок, задняя поверхность шеи, плечи до локтей и плечевых суставов. Остальные части тела должны составлять в идеале одну вертикальную линию, перпендикулярную полу.

На первых порах длительность пребывания в сарвангасане не должна превышать 1 минуты. Со временем, при отсутствии болезненных эффектов, время можно увеличить. После выполнения асаны медленно опуститесь на пол и расслабьтесь на несколько минут.



### Польза

Благодаря давлению подбородка на грудь происходит стимуляция щитовидной железы, гармонизация кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, нервной и эндокринной системы. Мозг получает прилив свежей крови, устраняется страх, головные боли и прочие беспокойства психологического характера. Активизируется вилочковая железа. Выполнение этой асаны оказывает положительное влияние на паращитовидную железу, которая обеспечивает нормальное развитие и восстановление костной ткани. **Асана выполняется в течение 1–2 минут.**



### Противопоказания

Стойку на плечах не следует выполнять при увеличенной щитовидной железе, при проблемах с печенью и селезенкой. Асана также противопоказана при выпадении межпозвоночного диска, заболеваниях сердца, ослабленных глазных кровеносных сосудах и тромбозе.

## Поза плуга (халасана)

**Халасана** или поза плуга получила своё название, очевидно, из-за схожести по форме с этим сельскохозяйственным инвентарём. Эта асана часто является «встраиваемой», т. е., может быть частью другой асаны или группы асан; например, она часто выполняется после сарвангасаны.

### Выполняем халасану так:

Ложитесь на спину, выполните **сарвангасану**. Затем, медленно опустите тело, перенося ноги за голову и опуская пальцы ног на пол, ноги должны быть прямыми. Руки вытянуты, ладони прижаты к полу, колени вместе. Подбородок прижат к груди. Дышите через нос. Длительность пребывания в асане на первых порах пять-десять секунд. Со временем, если нет негативных и болезненных явлений, её можно увеличить. После выполнения асаны медленно опуститесь на пол и расслабьтесь на несколько минут. Халасану лучше выпол-



Рисунок 17. Поза плуга – халасана

---

нять вместе с сарвангасаной, как подготовительную к сарвангасане асану, можно выполнять и после. При этом в халасане руки можно сцепить в замок, чтобы «раскрылись» плечевые суставы.



### Польза

**Халасана** стимулирует деятельность органов брюшной полости, оказывает благотворное влияние на печень, почки, поджелудочную железу, помогает при запорах. Благодаря положительному воздействию на щитовидную железу, халасана регулирует все обменные процессы в организме. Она укрепляет позвоночник, тонизирует нервы спины, избавляет от геморроя. Халасана улучшают работу сердца, дыхательной системы, избавляет от головной боли и бессоницы, т. е., положительно влияет на здоровье организма в целом. Кроме того, укрепляются мышцы бёдер, живота, тазовой области. Исчезают излишние жировые отложения, активизируется аппетит. Халасана расслабляет нервную систему и способствует приливу свежих сил. **Асана выполняется в течение 1–3 минут.**



### Противопоказания

**Халасану** не рекомендуется выполнять тем, у кого слишком слабые мышцы спины. Также не следует выполнять позу плуга тем, кто страдает пояснично-крестцовым радикулитом или заболеваниями позвоночника и при высоком кровяном давлении, при увеличенной щитовидной железе, печени или селезёнке, при проблемах с шейей, при грыже межпозвоночного диска, а также при склонности к глазным кровоизлияниям.

## Стойка на голове (сиршасана)

Голова (**сирша**) считается йогами местом пребывания души и вместилищем разума, и поэтому **сиршасана** является одной из наиболее важных асан. Слабейшим звеном органов кровообращения являются вены, в них собирается кровь со всех частей организма и, противодействуя силе тяжести, вены доносят её до сердца. Эта работа является большим бременем для слабых стенок вен – поэтому пожилые люди так часто страдают от варикозного расширения вен. Вены нуждаются во внешней помощи даже в большей степени, чем другие органы кровообращения. Уже тысячу лет назад мудрецы Индии знали, что доставка крови к сердцу может быть улучшена такими асанами, как стойка на голове (**сиршасана**), согнутая свеча (**випарита карни**) и стойка на плечах (**сарвангасана**) вследствие того, что тело перевёрнуто и кровь течёт к сердцу без усилий. Эти позы в течение нескольких минут в день снижают давление крови в венах и способствуют в значительной степени их оздоровлению. Короткий отдых, который дают венам эти асаны, почти равен их возрождению. Йоги считают, что ежедневное выполнение этих асан даже в течение нескольких минут даёт поразительные результаты и может даже вылечить варикозные вены (хотя это и звучит неправдоподобно).

**Сиршасану** по праву считают Королевой Йоги. И её воздействие на организм невозможно переоценить. Всего 3–5 минут в день – и масса преимуществ вам гарантирована. При выполнении этой асаны голова оказывается ниже уровня сердца. Это обеспечивает мощный приток крови к мозгу и к гипофизу, который регулирует

---

---

ет многие эндокринные и нервные процессы. Поэтому йоги считают, что сиршасана одна из самых полезных асан как для тела, так и для психики человека. При регулярной тренировке она поможет предупредить возникновение заболеваний спины, улучшит память, концентрацию внимания и сенсорные способности. Люди пожилого возраста со слабыми мышцами спины или люди с избыточным весом должны между тем ограничиться только выполнением випирита карани, а через год-два занятий йогой уже можно будет выполнять и сиршасану.

**Не допускается на начальном этапе выполнять стойку на голове без страховки инструктора, и в связи с этим технику выполнения этой асаны излагать пока преждевременно, но знать о том, что эта асана существует и какие преимущества она даёт, конечно, нужно.**



Рисунки 18, 19. Стойка на голове (сиршасана), варианты 1 и 2



### Польза

Асана способствует поддержанию здоровья и омоложению организма в целом. Улучшается работа щитовидной железы, надпочечников, устраняются депрессивные настроения. Стойка на голове положительно влияет на работу сердца, позволяет бороться с варикозным расширением вен и отёчностью нижних конечностей. Асана считается эффективным методом для нормализации работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и снижения риска ишемического инсульта. **Асана выполняется в течение 1–2 минут.**



### Противопоказания

Асана противопоказана людям с повышенным кровяным давлением, глаукомой и отслойкой сетчатки глаз, повышенной кислотностью желудка, при травме шейного отдела позвоночника. Следует помнить, что стойка на голове – сложное упражнение, которое первоначально следует выполнять только под руководством тренера. Кроме того, в любом случае необходимо, прежде чем приступать к выполнению этой асаны, проконсультироваться с врачом.

У нас, у землян, есть добрый друг и он же злейший враг – гравитация. И эта самая гравитация со временем становится причиной опущения жизненно важных внутренних органов и соответственно причиной связанных с этим заболеваний. Перевернутые асаны (**випарита карани, сарвангасана, сиршасана**) возвращают внутренние органы на их «законные» места, и организм при этом омолаживается.

## Асаны и пищеварение

### Очищающий огонь освобождения (паванамуктасана)

**П**аванамуктасана успокаивает ум, снимает стресс и помогает справиться с бессонницей. Эта терапевтическая асана способствует освобождению желудка и кишечника от скопления газов, она излечивает нарушения кислотности желудка, массирует брюшную полость.

#### Выполняем паванамуктасану так:

Лёжа на спине, со вдохом медленно растяните позвоночник, затем выдохните. Со следующим вдохом согните правую ногу в колене, прижмите её руками к туловищу, не позволяя тазу отрываться от пола. Голову тяните к колену. Задержите дыхание на вдохе на 10–15



Рисунок 20. Очищающий огонь освобождения  
(паванамуктасана)

---

---

---

---

с, затем отпустите ногу и с выдохом вернитесь в исходное положение. С очередным вдохом выполните то же самое с левой ногой и с выдохом вернитесь в исходное положение. Эти три фазы выполняются именно в таком порядке, нельзя начинать с левой ноги.

**Польза**

Паванамуктасана налаживает перистальтику, препятствует скоплению газов в кишечнике и устраняет излишние жировые отложения в области живота. Развивает мускулатуру нижней части туловища, активизирует жизнедеятельность органов брюшной полости и устраняет запоры. **Асана выполняется в течение 30 секунд на каждую ногу по 5–7 раз.**

**Противопоказания**

При проблемах с тазобедренными суставами рекомендуется выполнять паванамуктасану под присмотром инструктора.

## Головоколенная поза (пашимоттасана)

Исключительно хорошая асана для органов брюшной полости и по эффективности равноценная халасане. Йоги называют пашимоттасану «источником жизненной энергии».

### Выполняем пашимоттасану так:

Нужно сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, перед собой. Начинайте медленно наклоняться вперёд. Подтяните живот. Пусть наклон будет не глубоким, но с прямой спиной. Ухватитесь двумя руками за ноги в области ниже колен или за ступни, если у вас хорошая растяжка. Задача состоит в том, чтобы достать до носков. Если это пока не получается, постарайтесь дотянуться до лодыжек или до пяток и ухватиться за них руками.



Рисунок 21. Головоколенная поза (пашимоттасана)

---



### **Польза**

Усиленно снабжаются кровью внутренние органы. Асана эффективно укрепляет мышцы живота, предотвращает функциональные расстройства желудка, печени, селезенки, почек и кишечника. Излечивает потерю аппетита, эффективно снижает жировые отложения на животе. Асана полезна при болезнях ног, при высоком кровяном давлении, усталости и бессоннице. При постоянной практике даже самый «жесткий» позвоночник становится эластичным. **Асана выполняется в течении 1–5 минут.**



### **Противопоказания**

Смещение позвоночных дисков, хронический артрит и пояснично-крестцовый радикулит, астма, острые боли в позвоночнике.

## **Поза героя** (супта вирасана)

**Супта вирасана** или поза героя дословно переводится так: «Супта» – «лежащий», вира – «герой, воин». А всё вместе переводится как «поза героя», по-видимому, всё же лежащего. Поза действительно героическая. Она особенно полезна для желудочно-кишечного тракта и способствует пищеварению. Супта вирасана оказывает общее стимулирующее действие, улучшает память и способствует развитию интеллекта. Асана также улучшает кровообращение в ногах, служит прекрасным средством профилактики варикозного расширения вен.

### **Выполняем супта вирасану так:**

Держась за лодыжки, отклоните корпус назад таким образом, чтобы спина опустилась к полу. Аккуратно положите предплечья и локти на пол. Затем, фиксируя положение тела руками, опустите корпус ниже, пока спина, плечи и голова не лягут на пол. Можно подложить под плечи одеяло.



Рисунок 22. Поза героя (супта вирасана)

---

Освободите руки и вытяните их вдоль тела. Сделайте несколько дыхательных движений, почувствуйте, как расслабляется тело. Далее вытяните руки над головой, растягивая переднюю поверхность тела.



### Польза

Благотворно влияет на ноги, поза рекомендует-ся всем, кому часто и долго приходится ходить или стоять. Выполнение асаны улучшает пи-щеварение. Если асану выполнять перед сном, ноги лучше отдохнут за ночь. **Асана выполняется в течение 30 секунд.**



### Противопоказания

Травмы спины, коленей и лодыжек, а также сильные боли в этих частях тела, проблемы с сердцем. Эта асана сопряжена с интенсивным прогибом в пояснице, поэтому, если есть про-блемы в области пояснично-крестцового отдела позвоночника (смещение, грыжи, боли), её де-лать нельзя.

---

---

## Поза рыбы (матсиасана)

От слова «матсия» – рыба. Рыба, одно из воплощений Вишну – в индуизме хранителя Вселенной. Согласно индийской мифологии, в преддверии Всемирного потопа Вишну принял образ рыбы и предупредил Ману (индусского Адама) о надвигающейся катастрофе. Затем эта рыба вынесла из пучины Ману, его семью и семь великих мудрецов. Классическое выполнение позы рыбы возможно только после освоения позы лотоса, однако есть и упрощённый вариант, когда вместо позы лотоса ноги просто вытянуты вперёд (назовём это ардхаматсиасана).

### Выполняем матсиасану так:

Нужно сесть в позу лотоса, а затем аккуратно опуститься назад. Приподнимите грудь, отклоните го-



Рисунок 23. Поза рыбы – матсиасана

---

---

---

лову и поставьте темя на пол. Потом возьмитесь руками за большие пальцы ног, локти положите на пол. Постарайтесь достичь максимального прогиба. Это будет конечное положение.



### **Польза**

Регулярное выполнение позы рыбы – отличная профилактика заболеваний дыхательных путей. Асана также улучшает кровообращение в спине и области гортани, регулирует работу щитовидной железы. Прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. Асана улучшает пищеварение, укрепляет органы пищеварительного тракта, и приводит в норму функционирование органов брюшной полости. **Асана выполняется в течение 30–60 секунд.**



### **Противопоказания**

Повышенное или пониженное давление. Травмы шеи, коленей, бёдер и позвоночника. Заболевания позвоночника, в особенности шейного отдела. Головные боли и бессонница, гиперфункция щитовидной железы.

---

---

## Поза, приносящая благо (бхадрасана)

**А**вторитетный трактат по йоге «Хатха йога прадипика» описывает бхадрасану как одну из четырёх самых важных асан. **Бхадрасана** и переводится с санскрита как «поза, приносящая благо».

**Выполняем бхадрасану так, как рекомендует «Хатха йога прадипика»:**

«Помести лодыжки под гениталии по бокам промежности, левая лодыжка слева, правая лодыжка справа».

«Затем крепко обхвати пальцами ступни, которые лежат “на боку”, и оставайся неподвижным. Это бхадрасана, которая разрушает все болезни».



Рисунок 24. Поза, приносящая благо (бхадрасана)



### Польза

**Бхадрасана** особенно рекомендуется людям, страдающим от нервного расстройства. Спина, живот и тазобедренный отдел стимулируются в результате обильного кровоснабжения.

---

---

Способствует улучшению кровообращения в почках. Помогает предстательной железе и мочевому пузырю сохранять здоровую работоспособность. Поза помогает снизить жёсткость коленных суставов. Снимает напряжённость со спинного, копчикового и крестцового отделов позвоночника. Выполнение этой позы обеспечивает интенсивное кровоснабжение мышц и связок уро-генитальной области. Бхадрасана улучшает потенцию у мужчин, благотворно влияет на органы таза и брюшной полости, улучшает аппетит, укрепляет и развивает тазобедренные и коленные суставы. **Асана выполняется в течение 3–5 минут.**



#### **Противопоказания**

Серьёзных противопоказаний нет. Только если вы испытываете боль в коленях, или ваши связки повреждены, то вам следует отказаться от выполнения этой асаны.

## Поза льва – симхасана

*Учась контролировать тело, мы учимся контролировать ум.*

Шри Кришна Паттаби Джойс

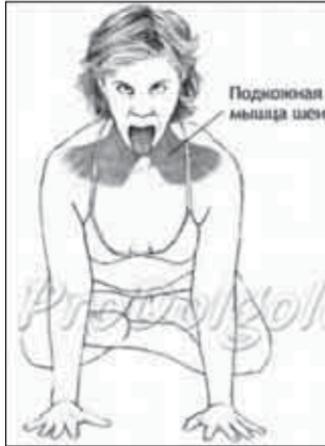
**Н**е хочется вас пугать лвиным рыком, посему в качестве иллюстрации предлагается картинка из пособия по йоге. Кстати, **симхасана**, как вы помните, тоже является членом «великолепной четвёрки», дарованной людям, согласно легенде, Шивой. При вытягивании языка происходит аномально сильное напряжение его корневой части. Благодаря такому напряжению происходит мощный прилив крови к горлу. Кровь содержит в своём составе всё необходимое для лечения ангины и всех других заболеваний дыхательного горла и трахеи. Как только вы почувствовали неприятное першение в горле, сразу же приступайте к симхасане, которая особенно эффективна как раз на ранних стадиях заболевания. Симхасана – хорошая профилактика всех наиболее распространённых простудных заболеваний.

### **Выполняем симхасану так:**

Сидя на пятках, нужно сделать вдох и задержать дыхание примерно на 30–60 секунд. Затем открываем рот, максимально высовываем язык и тянем его как бы вниз. Наклоняем голову, одновременно прогибая спину. Плечи отведены назад. Все мышцы тела напряжены. Для максимального эффекта на выдохе нужно издавать протяжный звук, подобный лвиному рыку – это даст дополнительную нагрузку голосовым связкам. С выдохом нужно полностью расслабить тело, удерживая спину ровной, но без напряжения.

---

В течение этой задержки дыхания медленно высовываем язык и как бы тянем его вниз, пытаемся дотянуться до подбородка. При этом в течение этих 30–60 секунд язык должен постоянно находиться в напряжённом состоянии.



<http://www.prodolgoletie.ru/simhasana-pozalva>

Рисунок 25. Симхасана – поза льва



### Польза

При выполнении позы льва происходит прилив крови к области шеи и гортани, массируется язык, миндалины, гортань. Симхасана позволяет быстро вылечить ангину. Симхасана оказывает тонизирующее воздействие на подкожную мышцу шеи и обладает положительным косметическим эффектом. (На рисунке видно, какая мышца напрягается). Эту асану обычно выполняют 2–3 раза, но при болях в горле её следует выполнять 6–10 раз в течение всего дня.



### Противопоказания

Серьёзных противопоказаний нет, рычите на здоровье.

## Энергетические замки (бандхи)

И ещё следует сделать акцент на том, что представляют собой бандхи.

Все практикующие йогу обязательно должны знать о трёх важных т. н., «энергетических замках», которые на санскрите называются **бандха**.

Эти три главные бандхи называются джаландхара бандха (замок подбородка), уддияна бандха (сжатие брюшины), мула бандха (сжатие заднего прохода). Бандхи, как считают йоги, сохраняют чудодейственный эффект, достигаемый в организме асанами. Когда соединяются все аспекты йоговской практики, возникает необыкновенный, благотворный и могучий поток энергии.

## Замок подбородка (джаландхара бандха)

Слово «**джалан**» на санскрите означает «сеть». Слово «**дхара**» означает «поток, масса текущей жидкости». Йоги считают, что джаландхара – это физический ключ к управлению сетью кровеносных сосудов и нервов в области шеи. Бандха выполняется в любой удобной позе (лотос, полулотос). Нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание и коснуться подбородком ключицы. Затем нужно поднять голову и медленно выдохнуть. **Сделайте 2–4 цикла.**



### Польза

Эта бандха помогает удерживать задержку дыхания дольше, чем обычно. Во время её выполнения происходит массаж щитовидной железы, которая вырабатывает тироксин (гормон, отвечающий за метаболизм в организме и за темп его старения).



### Противопоказания

Джаландхара-бандху не следует делать людям, страдающим гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя вначале она понижает кровяное давление, но при подъёме головы может вызывать учащённое сердцебиение.

## Брюшной замок или втягивание живота (уддияна бандха)

Термин «уддияна» в переводе на русский язык означает «летающий», «парящий высоко», а «бандха» – «замок», «узел». Так что «втягивание живота» – достаточно свободная интерпретация названия этой асаны – т. к., визуально **уддияна бандха** выглядит именно как втягивание живота, когда он уходит под рёбра. «Завязывание» таких замков препятствует преждевременному старению организма.

**Уддияна бандха** помогает поддерживать внутренние органы в правильном положении, укрепляет мышцы пресса, а также нормализует обмен веществ. Это один из йоговских «замков», который благотворно влияет на пищеварительный тракт. Выполнять эту бандху нужно строго натощак, спустя минимум 2–3 часа после еды и питья. Очень осторожно выполнять при гипертонии и проблемах с сосудами.

Наиболее важным органом этой системы является сердце, имеющее сильнейшие мышцы. Сердце лежит в средней полости, и каждое уменьшение или увеличение давления массирует его. При выполнении **уддияна бандхи** сердце массируется снизу с помощью диафрагмы.

**При выполнении уддияна бандхи живот должен быть полностью расслаблен!**

Выполнение **уддияна бандхи** начинается с полного выталкивания воздуха из лёгких при очень сильном выдохе, затем следует «ложный вдох». Диафрагма при этом поднимается, внутренние органы также смещаются вверх, по направлению к рёбрам. Уддияна бандха может выполняться в положении сидя или стоя.

---



Рисунок 26. Брюшной замок – уддияна бандха

### **Польза**

Во время выполнения этой бандхи мягко массируется сердце, воротниковая зона и все внутренние органы. Бандха полезна также при заболеваниях ЖКТ и диабете. Выполнение уддияна бандхи нормализует функционирование всех систем организма, и в большей степени сердечно-сосудистую систему. **Бандха выполняется в количестве до 10 повторов.**

### **Противопоказания**

Бандха противопоказана людям, страдающим язвой желудка или 12-перстной кишки. А с особой осторожностью уддияна бандху следует выполнять тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями лёгких и внутренних органов, а также при грыжах брюшной полости и при избыточном весе.

---

---

---

## Сжатие заднего прохода (мула бандха)

На санскрите слово «**мула**» означает «основа» или «корень», а слово «**бандха**» – «замок». Название мула бандха можно перевести как «замок сокращения промежности». При выполнении мула бандхи волевым усилием сокращаются мышцы ануса. Йоги считают, что мула бандха является важнейшим мышечным замком, регулярное выполнение которого дарует человеку совершенное здоровье. Эта асана выполняется в позе лотос, полулотос или бхадрасана.



### Польза

Основной эффект заключается в профилактике любых заболеваний мочеполовой системы человека. Мула бандха известна и в современной классической медицинской практике под названием «**упражнение Кегеля**». Упражнение Кегеля оказалось полезным, как для женщин, так и для мужчин. При его выполнении повышается тонус всей тазовой области и это улучшает её кровоснабжение. Что касается мужчин, то упражнение Кегеля улучшает кровоснабжение простаты и предотвращает простатит и ещё служит профилактикой геморроя. Кроме того, это упражнение предохраняет как мужчин, так и женщин от таких неприятных сюрпризов как недержание мочи или кала. Упражнение для укрепления мышц тазового дна предложил в середине прошлого века американский врач Альфред Кегель. Вот уж действительно не по-

споришь, что новое – это хорошо забытое старое.



**Противопоказания**

Мула бандху не рекомендуется выполнять гипертоникам.

## Поза мёртвого тела (савасана)

*Если бы мы умели концентрировать наш разум и знали,  
как правильно его использовать, наша жизнь стала бы другой.*

Индра Дэви

Заканчивать выбранный Вами комплекс асан нужно т. н., позой мёртвого тела (**савасана**). Лично мне эта асана очень нравится. Во-первых, ну абсолютно не нужно предпринимать никаких усилий для её выполнения, нужно только добиться абсолютного расслабления. Кстати это тоже не просто. И ещё приятно, что у **савасаны** нет абсолютно никаких противопоказаний.



Рисунок 27. Поза мёртвого тела (савасана)

## Савасана с медитацией

*Искусство давать отдых мозгу и силой воли освободиться от всех забот и тревог – возможно, один из секретов накопления энергии нашими великими людьми.*

Д. Хартфельд

Техник медитации существует множество, но суть у них одна – разгрузить мозг, дать ему отдых пусть на 10–15 минут, мозг вас за это отблагодарит.

Итак, савасана с медитацией. Нужно добиться абсолютного расслабления тела. Как? Я делаю это так, а у каждого из вас может быть свой сценарий, приятный и успокаивающий.

Итак, лежу я на коврикe в удобной позе и мысленно говорю себе: я уже не чувствую правой руки и при этом приподнимаю её и опускаю. Аналогичные приказы я отдаю левой руке, левой и правой ноге и голове. При этом я должен почувствовать, что мой мозг им уже не хозяин, они уже не должны откликаться на его приказы, они существуют как бы отдельно от меня. Мой мозг при этом отдыхает, ему не нужно никому и ничего приказывать.

Теперь можно перейти к медитации. Лежу с закрытыми глазами и представляю, что лежу я на прекрасной лужайке и испытываю блаженство. Я мысленно представляю, что моё тело становится на какое-то время очень тяжёлым, а потом вес его постепенно стремится к нулю и я, как пушинка, поднимаюсь над домом, над деревьями. И вот уже я мысленно парю над облаками, лечу над горами, а вот и Китцштайнхорн (гора в австрийских Альпах), я делаю над горой круг, привет Китцштайнхорн! Хватает ли тебе снега и не обижают

---

---

---

ли тебя горнолыжники? Alles gut – Всё хорошо, отвечает Китцштайнхорн. Кстати, на леднике Китцштайнхорн можно кататься на горных лыжах и летом.

И лечу дальше, а вот подо мной раскинулось Средиземное море и пиратский корабль с весёлыми псевдопиратами, привет, море, привет, пираты! Девять футов вам под килем.

А там, за горизонтом уже видны пирамиды и знаменитый Сфинкс – привет, Сфинкс! Привет, отвечает Сфинкс. Мы всегда приветствуем друг друга. Иногда замечаю, что ему с каждым разом всё сложнее шевелить каменными губами. Ничего не поделаешь – возраст.



---

---

Делаю круг над Сфинксом и пирамидами и лечу дальше, теперь в Индию, на родину йоги.

А вот и Тадж-Махал – одно из некоронованных чудес света. Здравствуй, Тадж-Махал. Где-то здесь, неподалёку индийские йоги совершенствуют своё мастерство. **Намасте**, индийские йоги, прекрасных вам медитаций в ваших ашрамах и спасибо, что вы познакомили меня с йогой, подаренной вам некогда Шивой.

Ну, вот и пора возвращаться. Лечу к себе. Быстрее мысли ведь только мысль. Вот и мой дом, зависаю и медленно приземляюсь на поляну, где всё так же прекрасно, как и тогда, когда я её покинул. Теперь постепенно мой отдохнувший мозг начинает отдавать приказы: я чувствую правую руку и могу ей пошевелить – шевелю. Аналогично с левой рукой, левой и правой ногой и головой. Мой мозг уже их контролирует. Но это ещё не всё, я сажусь в позу лотоса (полулотоса) и какое-то время просто делаю **пранаяму**. И когда я понимаю, что готов жить и дальше, то встаю и живу.

Почему я летал над Китцштайнхорном? Китцштайнхорн в переводе с немецкого – каменный олений рог. Это удивительно красивая гора, которая находится в австрийских Альпах. Я когда-то катался по склонам этой горы на горных лыжах и вспоминаю это с большим удовольствием, только и всего. Вы же можете полетать над Эверестом, Кремлём, Эйфелевой башней, собором Св. Марка или над собором «Саграда фамилия» и вообще, летите мысленно туда, где вам было хорошо, туда, где осталась и ждёт вас частичка вашей души.

---

---

## Метод очищения организма (Шанк Пракшалана Крийя)

*Йоги испытывают уважение ко всему человеческому телу, всем его частям и функциям, и ни в коем случае не видят ничего непристойного или некрасивого. По нашему мнению, тот, кто отказывается рассуждать о тех или иных отправлениях организма, поступает бездумно.*

Рамачарака

Добиться успеха в овладении асанами можно только тогда, когда у вас нет проблем с работой желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – нет запоров, отсутствует отравление организма токсинами. На существование этой проблемы указывал ещё в начале прошлого столетия гуру Рамачарака [11]. Он отмечал, что три четверти современных ему людей в большей или меньшей степени страдают от запоров и их пагубных последствий. Согласно современной статистике, запорами страдают до 28% взрослых людей!!! Реальные цифры, по видимому, гораздо выше, потому что многие по поводу столь деликатной проблемы стесняются обратиться к врачу. Когда кишечник в течение долгого времени не в состоянии освободиться от содержимого, может постепенно начаться интоксикация организма, и человек начинает чувствовать себя некомфортно и выглядит старше своих лет. Об этом достаточно подробно писал в своей книге Рамачарака [11]. Нисколько не оспаривая и не отвергая всего того, что предлагает современная медицина для обеспечения удовлетворительного функционирования ЖКТ, полезно также уделить внимание и тому, что для решения этой проблемы предлагают йоги.

---

---

---

---

Для решения этой деликатной проблемы у йогов существует проверенная временем практика очищения организма. Суть её проста и где-то сходна с одним из подвигов Геракла, когда он получил предписание очистить авгиевы конюшни. Тогда Геракл не стал заниматься ерундой, не стал чистить каждое стойло в отдельности, а взял и развернул в направлении конюшни русло ближайшей реки, воды которой и очистили разом все стойла. Экологи бы конечно возмутились, но в то время возмущаться было ещё некому. Суть йоговской методики примерно та же. Вы промываете сверху донизу весь желудочно-кишечный тракт (метод **шанк пракшалана крийя**). Насколько я знаком с литературой по йоге (не всей конечно), авторы, представляющие хатха-йогу, чаще всего обходят эту тему стороной, т. е., просто не упоминают. Асаны – да, а очищение организма для их выполнения – это как-то не комильфо.

Шанк пракшалана крийя, в переводе с санскрита – **жест раковины**, не имеет непосредственного отношения к хатха-йоге и, возможно, поэтому в хатха-йоге и не упоминается. Шанк пракшалана относится уже к другому разделу йоги, который называется **йога-крийя** и переводится с санскрита как **йога действия**. Выполнение процедуры Шанк пракшалана позволяет покончить с интоксикацией организма. Интоксикация организма очень неприятная вещь. Вот только некоторые симптомы этой самой интоксикации: затрудненный обмен веществ, кожные заболевания, повышенное газообразование в кишечнике, запоры, отёчность и дряблость кожи, изменение структуры волос, неприятный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, аллергические реакции, зуд, утомляемость, раздражительность, нервозность, головные боли, слабость, на-

---

---

рушение сна. Вот такой примерный букет симптомов интоксикации.

**Шанк пракшалана (ШП) крийя** – уникальный способ очищения всего пищеварительного тракта. Эффективность этой методики была проверена многими поколениями йогов. Суть методики, как уже отмечалось выше, проста – вода попадает в желудок через рот, и дальше при помощи комплекса специальных упражнений проходит из желудка по кишечникам и затем естественным образом выводится из организма. Практика повторяется до тех пор, пока вода не будет выходить цвета мочи. В первый раз лучше делать ШП под руководством того, кто уже достаточно хорошо знаком с этой методикой.

### **Предварительная подготовка к выполнению ШП**

**Д**ля выполнения этой процедуры необходимы: воля, свободный день, чистая вода, соль, доступный туалет и немного риса. Всё. Затем нужно:

1. Выучить заранее упражнения
2. Выбрать день, когда никто и ничто вам не будет мешать.

Данная методика отличается высокой эффективностью, не требует каких-либо специальных навыков, не представляет опасности для здоровья и подходит практически всем. Однако всю последовательность действий необходимо выполнять правильно, строго соблюдая инструкцию, поэтому перед выполнением Шанк пракшаланы желательно проконсультироваться с инструктором, хорошо знающим метод.

---

---

## Общие рекомендации

Перед выполнением Шанк пракшаланы нужно в течение 12 часов воздержаться от приёма пищи. Накануне вечером йоги рекомендуют сделать **басти** (1-литровую клизму), для которой используется обычная кружка Эсмарха. Это условие не является обязательным, но оно может значительно облегчить выполнение процедуры ШП, особенно тем, кто делает её впервые. Шанк пракшалана обычно выполняется утром, на пустой желудок. Вся последовательность действий занимает примерно 1,5–2 часа, но практиковать лучше всего в выходной день, поскольку после выполнения ШП необходим отдых. В день выполнения ШП рекомендуется воздержаться от выполнения асан, нежелательны и другие физические нагрузки.

### Подготовка к выполнению ШП

Необходимо подготовить около 3–4 литров чистой воды. В воде растворяется соль из расчёта примерно 1 чайная ложка на 1 литр воды. Воду нагревают до температуры тёплого чая. Соль нужна для того, чтобы вода, не всасываясь, проходила по кишечникам. Если вода не будет солёной, то, скорее всего, она будет выведена из организма естественным путём (вместе с мочой). Отварить рис на воде без специй и соли. Лучше не планировать в этот день каких-либо дел за пределами дома. Польза от ШП – это очищенный пищеварительный тракт – это вы ощутите, как начало новой жизни.

---

## Последовательность действий

1. Выпиваем 1 стакан (можно и – стакана) тёплой подсоленной воды.

2. Сразу же выполняем цикл из 4-х упражнений, одно за другим, не останавливаясь (упражнения будут подробно описаны ниже).

3. Выпиваем второй стакан воды.

4. Снова выполняем последовательность тех же упражнений.

5. Продолжаем пить воду и выполнять упражнения после каждого стакана. После того, как будет выпит четвёртый стакан, ещё раз делаем упражнения. Потом нужно идти в туалет и опорожнить кишечник.

6. Если дефекации не произошло, необходимо выполнить последовательность упражнений ещё 3 раза подряд. После этого нужно опять сходить в туалет.

7. Если опорожнить кишечник всё же не удаётся, необходимо сделать клизму (примерно 0.3 литра тёплой не солёной воды), затем лечь на бок, расслабиться и полежать несколько минут. После этого сходить в туалет. После первой эвакуации воды из кишечника, следующие будут происходить легко. Открытие сфинктеров приведёт к тому, что жидкость, попадая в желудок, будет проходить через кишечник практически без усилий.

8. После первой эвакуации необходимо выпить следующий стакан воды, снова выполнить последовательность из четырёх упражнений и снова сходить в туалет.

9. Практика продолжается до тех пор, пока вода не будет выходить цвета мочи. Обычно для этого хватает 14–16 стаканов воды. На всю процедуру потребуется примерно 1,5–2 часа.

10. Для завершения процедуры необходимо, больше

---

---

---

---

не выпивая воду, ещё 1–2 раза выполнить последовательность из четырёх упражнений, при необходимости сходить в туалет, а затем выпить 2 стакана тёплой не солёной воды и, вызвав рвотный рефлекс двумя пальцами, пощекотав язычок и мягкое нёбо, выполнить т. н., **вамана дхаути** (так называют эту процедуру индусы) и освободить желудок от остатков воды. Рвота приведёт к закрытию сфинктеров пищеварительного тракта, и «сквозной поток» воды прекратится. Но это делать не обязательно. Возможно, придётся ещё несколько раз сходить в туалет, и процедура закончится естественным путём, без привлечения рвотного рефлекса.

12. После выполнения процедуры необходимо поесть приготовленного заранее риса с добавлением сливочного масла и отдохнуть.

**Внимание!** Может случиться и так, что после того, как вы выпили 4 стакана воды, чувствуется тошнота, тяжесть и переполненность желудка. Это свидетельствует о том, что вода не проходит из желудка дальше в кишечники (первый сфинктер – привратник желудка – не открылся). В этом случае нужно сделать массаж живота и ещё раз выполнить те же четыре упражнения. Как только привратник желудка откроется, тошнота пройдёт, и больше проблем не возникнет.

**В самом крайнем случае** всегда можно сделать **вамана дхаути** (вызвать рвоту), удалить воду через рот и отложить выполнение **Шанк пракшаланы** до лучших времён и включить в ежедневную практику массаж живота.

Несмотря на кажущуюся сложность, ШП выполняется достаточно легко и при определённом опыте абсолютно не вызывает дискомфорта. Самое неприятное (на начальном этапе) – это пить тёплую солёную воду до того, как открылся первый сфинктер. Как только вода

---

---

начнёт поступать из желудка в кишечники, дискомфорт пройдёт, а после открытия всех сфинктеров и включения механизма эвакуации («сквозного потока») всё идёт очень легко, как у вышеупомянутого Геракла. Кстати, при открытии «сквозного потока» достаточно выпивать уже по полстакана солёной воды. Йоги обычно практикуют Шанк пракшалану 2–4 раза в год при смене сезонов.



### **Польза**

Шанк Пракшалана обладает рядом положительных эффектов, которые иногда проявляются не сразу, но со временем становятся очевидными. Она позволяет быстро удалить со стенок кишечника все нечистоты, годами отравлявшие весь организм. Очищение организма от нечистот проявляется в свежем дыхании, уходят неприятные телесные запахи, улучшается цвет лица и общее самочувствие. В результате практики Шанк пракшаланы можно избавиться от аллергий, проблем с кожей. Кроме того, заметно повышается иммунитет, улучшается пищеварение и обмен веществ. Весь организм как бы оживает, начинают более эффективно работать все системы организма, в результате чего улучшается настроение, и польза от выполнения асан заметно повысится.



### **Противопоказания.**

Обострение любых желудочно-кишечных заболеваний. При любых заболеваниях пищеварительного тракта и заболеваниях почек Шанк Пракшалану можно практиковать только в упрощённом варианте и только под наблюдением врача, специалиста в области йога-терапии.

## Описание последовательности упражнений

Данная последовательность из четырёх простых упражнений позволяет провести воду по всему желудочно-кишечному тракту. Упражнения выполняются без остановки одно за другим. Вся последовательность должна занимать около 1 минуты.



### Упражнение 1

Встать прямо, стопы на ширине таза, выпрямиться. Со вдохом поднять руки через стороны вверх. С выдохом вытянуться всем телом вверх, от стоп до ладоней. Далее начинаем наклоны влево и вправо. Выдох наклон, вдох – вытягиваемся вверх, выдох – наклон в другую сторону, вдох – вытягиваемся вверх. Всего делаем по 4 наклона в каждую сторону.

Первое упражнение позволяет открыть привратник желудка, и вода постепенно начинает поступать в двенадцатиперстную кишку и тонкий кишечник.

### Упражнение 2

Стопы на ширине таза, руки вытянуть вперёд. Согнуть левую руку и коснуться пальцами левой руки правой ключицы. Из этого положения начинаем поворачи-

---



вать торс направо и налево, нижняя часть тела неподвижна, скручиваемся в талии. Выполнить, не останавливаясь, по 4 поворота в каждую сторону.

Второе упражнение помогает воде пройти по тонкому кишечнику.

### Упражнение 3

Выполнить позу кобры (**бхуджангасану**), поставить пальцы ног на пол и приподнять таз и бедра над полом, расстояние между стопами должно быть примерно 30 см. Из этого положения с выдохами выполнить повороты туловища вправо и влево. При повороте вправо стараемся увидеть левую пятку, при повороте влево – правую. Выполнить по 4 поворота в каждую сторону.



Это упражнение помогает воде продвинуться дальше по тонкому кишечнику.

---

---

### Упражнение 4

Исходное положение – сидя на корточках, стопы на ширине таза, ладони на коленях. С выдохом опустить левое колено к правой стопе, развернуть торс направо, прижав живот к внутренней части правого бедра, выполнить скручивание направо, взгляд назад. Со вдо-



хом вернуться в исходное положение и с выдохом опустить правое колено к левой стопе, выполнить скручивание налево. Выполнить скручивания вправо и влево по 4 раза, начиная со скручивания **НАПРАВО** (йоги считают, что это важно).

Четвёртое упражнение позволяет воде пройти из тонкого кишечника в толстый кишечник и далее к выходу из него.

## **Приём пищи после выполнения Шанк пракшаланы**

**П**осле выполнения ШП оставлять желудок пустым больше чем на 40 минут не рекомендуется, необходимо поесть варёного на воде белого риса с растопленным сливочным маслом.

В течение последующих суток не рекомендуется пить молоко и кефир, употреблять кислые сырые фрукты и сырые овощи. Также категорически воспрещён алкоголь, мясо, рыба, кофе. Во время второго приёма пищи можно есть варёные овощи с маслом и хлебом.

До первого приёма пищи не рекомендуется пить воду, иначе механизм эвакуации кишечника не будет остановлен (походы в туалет продолжатся).

После очищения всего пищеварительного тракта при помощи Шанк Пракшаланы первая дефекация обычно происходит через 1–2 дня, это нормально.

Помимо прямого назначения (очищение кишечника), улучшается и общее состояние организма, улучшается зрение и слух, исчезнет запах изо рта, регулируется сон, укрепится иммунитет, активизируется функция печени и вообще всех органов пищеварения.

### **Послесловие к последней главе**

Мы очень стесняемся говорить относительно естественных функций своего организма, а между тем рак толстой кишки, причиной которого могут быть те же запоры и зашлакованность кишечника, ежегодно уносит сотни тысяч жизней [10]. Согласно статистическим данным, в мире ежегодно от рака прямой кишки умирает 600 тысяч человек. Сухие цифры, как правило, мало

---

---

о чём говорят. И, тем не менее, хочется знать, много это или мало. В русско-японской войне 1904–1905 г., общие невосполнимые потери воюющих сторон составили примерно 140 тысяч человек. Вот теперь и судите сами: много это или мало.

## **Подведём итоги. Что даёт человеку йога?**

*Йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть, и как терпеть то, что нельзя исцелить.*

*Б.К.С. Айенгар*

Для того, чтобы быть здоровыми, ткани нуждаются:

1. В регулярном питании и надлежащем функционировании желез внутренней секреции (эндокринных желез);

2. В быстром и тщательном удалении из организма токсинов;

3. В здоровой и нормально функционирующей нервной системе.

Даже после непродолжительных занятий йогой каждый человек вскоре почувствует положительный эффект от этих занятий.

Таким образом, ясно, что пищеварительный аппарат и система циркуляции крови должны быть в нормальном состоянии для того, чтобы снабжать ткани всем необходимым для обеспечения их жизнедеятельности. Как влияют асаны на пищеварительную систему, уже упоминалось выше (уддияна бандха, халасана, випарита карани и т. д.). Органы пищеварения: желудок, тонкий кишечник, поджелудочная железа, печень и т. п., находятся в полости живота, которая поддерживается снизу тазом и по сторонам сильными мышцами. Эти органы за счёт движения диафрагмы в процессе дыхания постоянно подвергаются лёгкому массажу. Каждую минуту органы пищеварения получают от органов дыхания от сорока до пятидесяти автоматических массаж-

---

---

---

---

ных движений, которые неопределимы для поддержания здоровья.

Асаны также массируют эти органы, и аналогичного местного массажа внутренних органов нет ни в одной системе физического воспитания. Мышцы могут сохранить силу и эластичность, только если они находятся в движении. Среди асан бхуджангасана (поза змеи), салабхасана (поза кузнечика) и дханурасана (лук) являются наиболее важными для растяжения мышц живота и сокращения мышц спины. Пашимотасана (головоколенная поза) и халасана (поза плуга), с другой стороны, сокращают мышцы живота и растягивают мышцы спины. Салабхасана (поза кузнечика) наиболее полезная асана для лёгких и мышц спины. Красота асан, по мнению йогов, максимально проявляется в уддияне бандхе (втягивание живота). Хотя эта бандха относится к числу наиболее трудных, но её удивительный эффект перекрывает все усилия, которые необходимо затратить на её освоение. Уддияна бандха заставляет мышцы живота массировать внутренние органы и удерживать их на нужном месте, так как внутренние органы как бы подвешены в брюшной полости или жёстко прикреплены к задней стенке живота. Они нуждаются в сильной поддержке спереди, чтобы не сойти со своего места и не опуститься (есть такие проблемы как опущение желудка, кишечника, почек и т. п.), и в этом им помогает уддияна бандха.

---

---

## Йога и современная психология

*Суть йоги – в самодисциплине и твёрдом стремлении отвлекаться от бесконечных размышлений о прошлом и непрерывного беспокойства о будущем.*

Элизабет Гилберт. «Есть, молиться, любить»

## Йога и современная психология

(Взгляд со стороны вовсе не психолога)

**Й**ога представляет собой систему гармоничного развития человека. В трактате «Йога – сутра», написанном в Индии мудрецом Патанджали за 200 лет до н.э., *йога названа методом устранения беспокойства здравого разума и контроля за умственной и физической энергией.*

Ориентирована йога, в отличие от гимнастических упражнений, не на наращивание мышечной массы, а на нормализацию функций всего организма: циркуляцию крови, пищеварение, вывод шлаков, обмен веществ и так далее. Занимаясь йогой, человек раскрывает скрытые возможности организма. Можно, практикуя йогу, ограничиться выполнением комплекса асан, освоением глубокого дыхания, упражнениями на расслабление, навыками медитации, но, чтобы жить в согласии с самим собой, этого недостаточно. Необходимо ещё и обретение душевного спокойствия. Мораль йоги, как и библейских заповедей – общечеловечна. Например, правило «ахимса» сродни заповеди «не убий», «астейя» – сродни заповеди «не укради». И йога, и психология предлагают нам свои ответы на вопрос о том, что такое человек и окружающая его Вселенная, как лучше взаимодействовать с другими людьми, как обрести внутреннюю гармонию и счастье, как понять своё предназначение [8].

---

---

---

И йога, и психология изучают природу человека, но точки отсчёта у них диаметрально противоположны. Психология – это наука; йога – это система самопознания. В качестве точки отсчёта психология выбирает объективный мир и психику человека. С точки зрения психологии, человек – это биологическое, материальное существо, обладающее психикой и сознанием как высшей формой психического отражения. Сознание человека трактуется как объект, который можно экспериментально исследовать и изучать. Йога стремится к познанию индивидуумом своего собственного «Я». Интересно сформулировала основную сущность йоги Элизабет Гилберт: *«В йоге считается, что причиной человеческих невзгод является всего лишь ошибочное понимание того, кто мы такие. Мы страдаем, так как считаем себя отдельной личностью, которая смертна и живёт наедине со своими страхами и обидами. Мы ошибочно полагаем, что наше ограниченное маленькое эго и есть вся наша сущность. Мы не осознаём нашу более глубокую, божественную природу»* [9]. Таким образом «страдающую отдельную смертную личность» изучает, конечно же, психолог, а «осознаёт свою глубокую божественную природу», конечно же – йог. И тем не менее, в итоге и современная психология, и йога приходят к тому, что человеку для достижения внутренней гармонии необходимо научиться жить в согласии с собой. Наука давно пытается рассмотреть человека со всех сторон, чтобы понять, наконец, истоки тех или иных внутренних конфликтов индивидуума и связанных с ними заболеваний. Ведь, по большому счёту, медицина избавляет людей от последствий болезни, часто не находя её причину. В поисках истины в психологии появляется такое направление, как психосоматика, основная задача которой – совместить психическую

---

---

и физическую сферы человеческого организма [12]. Психосоматика (душа и тело) изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Согласно парадигме психосоматики, в истоках всех болезней человека лежат психологические расстройства, возникающие в подсознании и мыслях человека. Сегодня хорошо изучены психологические факторы таких заболеваний как: аллергия, бронхиальная астма, избыточный вес, булимия, гастрит, головная боль, псориаз, язвенная болезнь и др. [13]. Таким образом, многие психологи уверены, что причины заболеваний надо искать в первую очередь в нервно-психической деятельности организма. Истоки такого отношения к человеку известны уже давно. Современная психосоматика помогает раскрыть причины заболеваний и таким образом способствует избавлению от них. Постоянные негативные эмоции, например, приводят к образованию психологических блоков, которые, в конце концов, и становятся причиной болезней. Индра Деви, как авторитетный представитель уже другого направления «человекознания» – йоги, считала, что если вас будут переполнять отрицательные эмоции, то неизбежны нервное истощение и как следствие тяжёлые болезни. Как итог этого воздействия – около 85 процентов болезней связаны с психосоматикой. Это означает, что из 10 больных 8 страдают от «нервов»: страхов, раздражения, других отрицательных эмоций т. е., от неумения жить в ладу в самим собой. А жить в ладу с самим собой учит человека как гуру йоги, так и психолог. Быть здоровым и к тому же оптимистом лучше, чем быть больным и к тому же пессимистом. А здоровым и к тому же оптимистом помогает стать как практическая йога, так и практическая психология.

---

## Йога и современная практическая психология (ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА)

*Единственный человек, с которым Вы должны сравнивать себя – это Вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого Вы должны быть – это Вы сейчас.*

Зигмунд Фрейд

В современной практической психологии есть много подходов к тому, как помочь человеку жить полноценной и продуктивной жизнью. В основном они направлены на изменение отношения к себе и окружающим, в сторону наибольшей гармонизации этих отношений.

С исторической точки зрения, помощь человеку со стороны практической психологии берёт своё начало с психоанализа. Лечение словом воздействует на внутренний мир человека. Внутренний же мир человека это – чувства, эмоции, воспоминания, интуиция, всё, что составляет непрерывность психики. Ведь психика в отличие от волос и ногтей не подвергается отрезанию и замене. Она непрерывна, и все реакции на значительные и незначительные события остаются в памяти человека и, зачастую, формируют его настроение, поведение и мотивацию. Всё это находится в области т. н., бессознательного и актуализируется с помощью ассоциаций. Основное внимание психоанализа направлено на исследование области бессознательного, а именно динамики либидо. Либидо – это энергия влечения ко всему, что может входить в понятие «любовь». Это может быть любовь к противоположному полу, себялюбие (нарциссизм); любовь к своему отечеству (патриотизм);

---

---

любовь к родителям и детям; всеобщее человеколюбие и т. п. Именно в области бессознательного идёт противостояние между тремя силами: инстинктивными побуждениями, стремлениями, которые ограничиваются реальностью в плане их удовлетворения и нормами общества и морали. С точки зрения психоанализа, йога не разрешает внутриличностного конфликта, но предохраняет все системы организма от перенапряжения за счёт того, что энергия этого самого конфликта не «застаивается» и не «мешает» работе органов и систем организма, а принудительно «курсирует», постоянно находясь в движении. В йоге, как уже отмечалось выше, существуют разные направления. В данной книге речь идёт в основном о хатха-йоге, её еще называют йога тела.

В современной психологии в настоящее время существует несколько различных направлений (психоанализ, гуманистическая психология, бихевиористическая психология, системная семейная и т. д.).

В гуманистической психологии основным понятием является эмпатия, т. е., умение понимать и чувствовать другого человека.

В этом подходе очень много позитивного. Гуманистическая психология, признавая конечность жизни, учит с особым вниманием относиться к текущему моменту. Тезис «здесь и сейчас» приобретает особую ценность.

Бихевиористическая (проще, поведенческая) терапия заняла своё прочное место в современном мире за счёт краткосрочности и направленности на достижение чётко поставленной цели, а именно, сделать поведение индивидуума более конструктивным. Как любое направление в практической терапии, этот вид психо-

---

---

---

---

терапии не универсален, но определённые проблемы решает. Нечто подобное существует и в йоге. Есть учитель (гуру) и он даёт инструкцию, и его ученик медленно и верно «взрослеет» и со временем становятся продвинутым пользователем йоги.

Человек всегда не сам по себе – а является частью различных систем. Прежде всего, своей семейной системы, откуда он произошёл. Затем той, которую создал совместно со своим партнёром. Взгляд на человека с точки зрения системной семейной психологии помогает понять взаимовлияние членов семьи друг на друга. Мы будем рассматривать пожилую возраст как возраст, в котором можно, сохранив здоровье, реализовать многое из того, что интересовало человека в юности, но было отложено из-за отсутствия времени. А главное, пожилой человек не будет обузой для своих детей, которые находятся в самом социально активном возрасте 35–55 лет. Более того, благодаря своей активности такие бабушки и дедушки могут быть моральной опорой для детей и внуков и заложить в них уважение к культуре тела.

И наконец, человек – это не только то, что он знает и думает о себе. Это ещё и нечто большее, его бессознательное, исследованием которого занимается психоанализ. С его помощью можно понять мотивацию и взаимоотношения человека с собой, миром и другими людьми. Психоанализ так же, как йога, являясь и практикой, и теорией, стремится к гармонизации внутреннего мира. Благодаря внутренней работе, человек приходит к балансу таких чувств, как вина, стыд и страх. В разумной доле они регулируют поведение, формируя у человека совесть и осторожность. Если такой баланс не установлен, то эти чувства начинают

---

---

преследовать человека. Он ищет компенсации и начинает бесконечно стремиться к обладанию внешними благами. Подобная картина складывается в современном мире потребления: человек оказывается в ситуации, когда имея многое, он стремится к ещё большему и всегда ощущает себя недостаточно удовлетворённым. Психоанализ не гарантирует удовлетворения желаний, но терапия, направленная на разрешение внутреннего конфликта между любовью и ненавистью, завистью и благодарностью, зависимостью и автономией в случае разрешения этого конфликта, приводит к гармонии. И тогда прекращается погоня за внешними благами. Они воспринимаются как комфортные условия, необходимые по мере возможности. А достаточным становится внутреннее духовное развитие, оно уже не подменяется внешними благами. А духовное развитие – это личное дело каждого, и оно может продолжаться всю жизнь, потому что человек никогда не завершён! Всегда есть возможность развития! Звучит несколько абстрактно, скажут скептики. Откуда взять силу, энергию и мотивацию для этого самого развития в 40, 50, 60, 70 и даже после 80? А дело в том, что эта самая энергия, наши ресурсы затрачиваются на внутриличностный конфликт. И иногда конфликт побеждает, и энергии уже ни на что не хватает!

Отвечая на вопрос, что общего между йогой и практической психологией, можно со всей определённостью сказать, что это две практические системы помощи человеку на пути достижения гармонии. И йога, и психология являются системами, возникшими из практического опыта. Что касается различий, то в йоге важным является физическое развитие, и в учении многое принимается на веру. А в практической психологии ос-

---

---

новным является стремление понять себя и окружающий мир, а затем уже его принять.

Допустим, во второй половине жизни человек хочет улучшить своё физическое и эмоциональное состояние. Возникает вопрос: с чего начать? Если человек ощущает, что процессы старения делают тело малоподвижным и формируют чувство беспомощности, то, скорее всего, он захочет остановить этот процесс, а возможно, постарается повернуть время вспять. Тогда ему следует обратиться, например, к практике хатха-йоги. А если человек без видимых причин испытывает ощущение тревоги и напряжения, то здесь может прийти на помощь практическая психология. Главное – наметить и начать путь изменения.

## **Йога и психология.**

(Комментарий независимого эксперта)\*

*Йога даёт возможность стать счастливее – и сделать счастливыми других. Она поможет в преодолении физических и психологических проблем, поможет осознать природу ума, сделает вас более сострадательными. И, конечно, ваше чувство юмора улучшится!*

Ричард Фриман

Так же как психика человека многогранна, так же разнообразны техники и подходы, её изучающие. От когнитивного, поведенческого или гуманистического подхода до психоанализа – более глубокого изучения источников человеческих эмоций и поведения с точки зрения наличия бессознательных влечений либидо и их влияния на сознательную жизнь человека. Либидо – это сила влечений ко всему, что может входить в понятие «любовь». Так же многогранно можно рассматривать влияние занятий йогой на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

В нашей повседневной жизни много забот, суеты и спешки. Современная жизнь задаёт очень высокий темп, следуя которому, мы зачастую не можем остановиться и спокойно оценить сложившуюся ситуацию, например, критическую, требующую определённых решений. Возникает чувство, что мы находимся в тупике. Но в темпе «цейтнот» очень сложно что-то решить. Для этого нужно спокойствие и размеренность, возможность урегулировать своё эмоциональное состояние. Захватывающие сильные эмоции часто не дают человеку просто сосредоточиться, спокойно и рационально взглянуть на ту или

---

---

---

иную проблему, вызвавшую сильный аффект. На телесном уровне переживаемый аффект может вызвать такие физиологические проявления, как сильное сердцебиение, подъём давления, чувство кома в горле, тремор рук, потливость. Благодаря терапевтическому воздействию асан и дыхательных упражнений человек способен достаточно легко и быстро восстановить эмоциональное равновесие. Это в значительной степени облегчает как физическое, так и психическое состояние, даёт возможность обрести силу и уверенность в сложившейся ситуации, способность спокойно её проанализировать. Человеку зачастую очень сложно быть в контакте со своими чувствами, эмоциями и переживаниями, понимать и принимать их. Особенно это касается эмоций и чувств, которые считаются в обществе «плохими», «неприемлемыми», которые нельзя выражать, поэтому их приходится подавлять, например, злость, раздражение, агрессию, зависть. Есть эмоции, которые «стыдно» выражать, и их, опять же, человеку приходится скрывать. К таким чувствам, например, относятся тревога, страх, испуг. Эмоции накапливаются и усиливаются и, не находя разрядки, мешают человеку жить. Физическая нагрузка от выполнения асан и их терапевтическое воздействие на эндокринную, нервную, пищеварительную и кровеносную системы дают возможность на телесном и эмоциональном уровне гармонизировать и сбалансировать состояние человека. Психосоматические заболевания часто возникают у людей, которым сложно находиться в контакте со своими чувствами. Тогда тело с помощью того или иного симптома, а потом и заболевания, начинает «говорить» вместо чувств. При этом, чем менее эффективно человек может рассказать словами о своём эмоциональном состоянии, тем более сильной будет невербальная реакция. Таким образом, человек, не

---

---

способный выразить свои чувства, склонен выразить их через физическое недомогание. Это недомогание часто так же не сразу осознаётся и замечается человеком, т. к., у человека нет навыка «прислушиваться» к своему телу, понимать и осознавать те или иные симптомы, реально оценивать их серьёзность. Далеко не все люди в такой ситуации обращаются к психологам. Йога в этом случае может быть альтернативным способом борьбы с заболеванием. В процессе регулярной практики восстанавливается способность человека находиться в контакте со своим телом, т. е., со своими телесными ощущениями в том или ином органе. Это очень важная для человека способность, позволяющая слушать, слышать и понимать, что происходит в теле. А ведь известно, что ранняя и правильная диагностика того или иного заболевания обеспечивает максимальный процент успеха при его лечении. Кроме того, асаны оказывают профилактический эффект. Занимаясь йогой, мы, на время занятия, отвлекаем свои мысли от насущных бытовых проблем и сложностей. Практика йоги позволяет переключить внимание на себя и почувствовать себя важным и главным, «здесь и сейчас», обратив все мысли на то, что происходит в собственном теле. Как оно становится более гибким и сильным, координированным, а значит полным жизни и позитивного настроения. В этот момент человек направляет либидо на себя. Это важная и нужная психологическая подпитка. В конце практики, как правило, благодарят своё тело, и это важно, за практику, т. е., за ту физическую и психическую работу, которую проделало наше тело. С этой благодарностью приходит удовлетворение от собственных достижений и от своего тела. Это даёт возможность чувствовать себя более цельным, уверенным и независимым.

---

---

## Заключение

*Лучший совет, который я могу дать относительно практики – найдите способ получать удовольствие от неё. Иногда людям свойственно всё усложнять. Покажите им, как получать удовольствие от йоги, и они захотят заниматься этим всю жизнь.*

Дэвид Свенсон

Основная практика йоги в современном мире – это асаны. Асаны – это внешнее лицо йоги, и для большинства людей западной культуры – их первый шаг к её овладению. Корни йоги уходят в глубокую древность. Причём мудрец Патанджали не был изобретателем йоги, она существовала за много веков до него. Патанджали систематизировал традицию йоги в форме афоризмов, по сей день остающихся лучшим итогом системы, которая была разными путями усвоена из разных методик йоги [14]. В этой традиции йоги асаны (позы), пранаяма (дыхание) и медитация образуют триединство духовных практик, направленных, как считают йоги, на развитие наших «внутренних энергий». В заключительной части книги как бы из ниоткуда появляется глава «йога и психология». А нужна ли она здесь? Чтобы получить ответ на этот вопрос, в этой главе изложено мнение по этому вопросу «совсем не психолога», психолога и независимого эксперта, знакомого как с йогой, так и с психологией. Таким образом, получился как бы объёмный ответ, отображающий нюансы разностороннего подхода к сопоставлению йоги и психологии.

По мнению психологов [15], мы живём сейчас в удивительное время смешения возрастов. Если в прошлые века были некоторые объективные критерии определе-

---

ния возрастных групп: способность работать или воевать для мужчин и способность рожать детей для женщин, то сегодня ничего подобного нет. Благодаря прогрессу медицины, средняя продолжительность жизни в Европе выросла до 80 лет для обоих полов (в России средняя продолжительность жизни 71 год). При этом, с точки зрения современного работодателя, 45 лет – это уже не очень привлекательный возраст для работника, и получается, что в социальном плане мы сегодня стареем раньше, чем в биологическом. Это расхождение, по мнению психологов, порождает сложную психологическую коллизию – страх старости начинает нас тревожить раньше, чем наше тело почувствует серьёзные возрастные изменения. И поэтому так часто в последнее время во многих странах (и в России тоже) возникает вопрос о коррекции пенсионного законодательства. Ещё совсем недавно невозможно было себе представить 70–80 летних студентов или людей такого же возраста, открывающих в себе поэтов и художников, т. е., у людей в этом возрасте раскрываются до поры до времени дремавшие потенциальные возможности, нечто нереализованное, что они готовы реализовать «здесь и сейчас». И, по мнению психологов, такая социальная активность в этом возрасте не может не радовать. И занятия йогой будут только способствовать прогрессу этой социальной активности. Ведь йога – это ключ к здоровью, а здоровье – это ключ к социальной активности. И ещё психоаналитики считают, что к каждому из нас старость приходит в разном возрасте, а процесс старения определяется отнюдь не состоянием наших артерий, а нашим либидо [15]. И наше либидо, как вы наверняка заметили из комментариев к асанам, напрямую зависит от выполнения этих самых асан. Ну вот, пожалуй, пока и всё. Берегите своё либидо. *Намасте.*

---

---

## **Список используемых источников**

1. Асен Миланов, Иванка Борисова. Упражнения на йоги-те. София, Медицина и физкультура. 1968, 152 с.
2. Н. Пономарёва, ЖУРНАЛ «Предупреждение», 2001 г. № 3/15.
3. Дж. Неру, Открытие Индии. Издательство иностранной литературы, Москва. 1955, 174 с.
4. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. 1991, Медицина, М., 192 с.
5. Индра Деви. Йога для вас. М., Советский спорт. 1992, 190 с.
6. Суза Францина. Новая йога для тех, кому за 50: обратите вспять процессы старения. Руководство по йоге для людей среднего и старшего возраста. М., София. 2004, 288 с.
7. Сельвараджан Есудиан, Элизабет Хейч. Йога и здоровье. М., 2003. Айрис-пресс. 295 с.
8. Розамунда Белл. Йога: простые упражнения, М., Махаон. 2002, 112 с.
9. Бегунова В. Курс йоги 461. Йога и психология.
10. Браун Салли. 52 лёгких способа сохранить молодость. М., ЗАО Центрполиграф. 2008, 191 с.
11. Рамачарака Хатха-йога. Философия физического благополучия. Приложение к журналу «Физкультура и спорт». М., 1999. С 187.
12. Элизабет Гилберт. «Есть, молиться, любить». Рипол-Классик. М., 2008. 177 с.
13. Луиза Хей. Исцели себя сам. Издательства: Олма Медиа Групп, Олма-Пресс. 2006 г., 208 с.
14. Фроли Д. Йога от А до Я. Практика асан с позиции Аюрведы. Феникс. 320 с.
15. Никольская А. Стареть, не обманывая себя. Psychologies (психология), № 117, 2016. С. 72–77.

## Термины и определения

**Асаны** – позы йоги, которые гуру определяют, как «положение тела, которое удобно и приятно». Некоторые позы йоги требуют для своего выполнения немалой ловкости, силы и растяжки.

**Бандха** – в переводе с санскрита означает «замок».

**Бхадрасана** (поза приносящая добро) – эта асана возбуждает аппетит, развивает и укрепляет коленные и тазобедренные суставы, а также все органы, находящиеся в нижней части брюшной полости и внутри таза.

**Бхуджангасана** (поза кобры) – помогает против искривления позвоночника, предотвращает образование камней в почках. Развивает уверенность в себе.

**Вишарита-Карани** (поза согнутой свечи) – лечит базедову болезнь, предотвращает болезни лёгких. Является средством омоложения лица.

**Врикшасана** (дерево) – формирует чувство равновесия, укрепляет подвижность тазобедренных суставов.

**Дханурасана** (лук) – нормализует и усиливает половую функцию.

**Джаланхара бандха** – замок подбородка.

**Либи́до** – (лат. Libido – желание, страсть, стремление) – одно из основных понятий психоанализа, разработанных Зигмундом Фрейдом. Фрейд определил либи́до как энергию влечения ко всему тому, что охватывается словом «любовь»: половая любовь, себялюбие (нарциссизм), любовь к родителям и детям, всеобщее человеколюбие и т. д.

**Матсиасана** (поза рыбы) – помогает устранить негибкость шеи, тонзиллит, простуды.

**Мула бандха** – сжатие заднего прохода.

**Намасте** – индийское приветствие и прощание. Намасте, как жест, представляет собой соединение двух ладоней перед собой. В широком смысле этот жест у индусов означает:

«Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе».

**Паванамуктасана** (очищающий огонь освобождения) – благотворно воздействует на ЖКТ.

**Пашимотасана** (головоколенная поза) – является источником энергии и биологической силы. Лечит болезни органов брюшной полости.

**Падмасана** (поза лотоса) – создаёт физическую и психическую устойчивость, успокаивает нервную систему.

**Прасарита** (наклон вперёд с широко расставленными ногами) – придаёт бодрость, помогает при депрессии.

**Пранаямы** – Пранаяма в йоге – это управление праной (энергией) с помощью дыхательных упражнений. То есть в йоге дыхание используется прежде всего, как метод работы с энергией...

**Савасана** (поза мёртвого тела) – отдых между упражнениями. При идеальном выполнении достигается абсолютное расслабление мышц тела.

**Салабхасана** (поза кузнечика) – является средством от запоров, укрепляет мышцы спины, омолаживает почки.

**Сарвангасана** (всё тело) – оказывает благотворное воздействие на весь организм, стимулирует обмен веществ и кровообращение, развивает равновесие, лечит болезни желудочно-кишечного тракта и диабет.

**Сиддхасана** (поза для созерцания) – сбалансированная поза, в которой позвоночник находится в вертикальном положении, благоприятна для медитации, по воздействию то же, что и падмасана.

**Симхасана** (поза льва) – лечит заболевания верхних дыхательных путей.

**Супта-вирасана** (поза героя) – асана улучшает кровообращение в ногах, служит прекрасным средством профилактики варикозного расширения вен.

**Сиршасана** (стойка на голове) – развивает мозг, улучшает

зрение. Считается Царской асаной, т. к., омолаживает весь организм, поворачивая вспять ход времени.

**Тадасана** (поза горы) – обеспечивает коррекцию позвоночника.

**Триконасана** (треугольник) – помогает добиться контроля над телом, помогает при заболеваниях спины.

**Уддияна-бандха** – массаж внутренних органов, лечит болезни желудочно-кишечного тракта, гастрит, устраняет вялость кишечника.

**Халасана** (поза плуга) – средство от диабета, против опущения брюшной стенки, помогает при головной боли.

## Благодарность

*Авторы признательны  
Александре Скачковой,  
Александре Рудневой,  
Ксении Рудневой,  
Елене Поповой  
за помощь в подготовке книги  
к печати.*

*Авторы признательны также  
Анастасии Дробиной,  
которая будучи психологом,  
практикующим хатха-йогу,  
высказала свой взгляд  
как независимого эксперта  
на возможную роль йоги и психологии  
в жизни человека,  
чем позволила придать  
главе «йога и психология»  
как бы трёхмерное звучание.*

## **ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ**