

YOGA

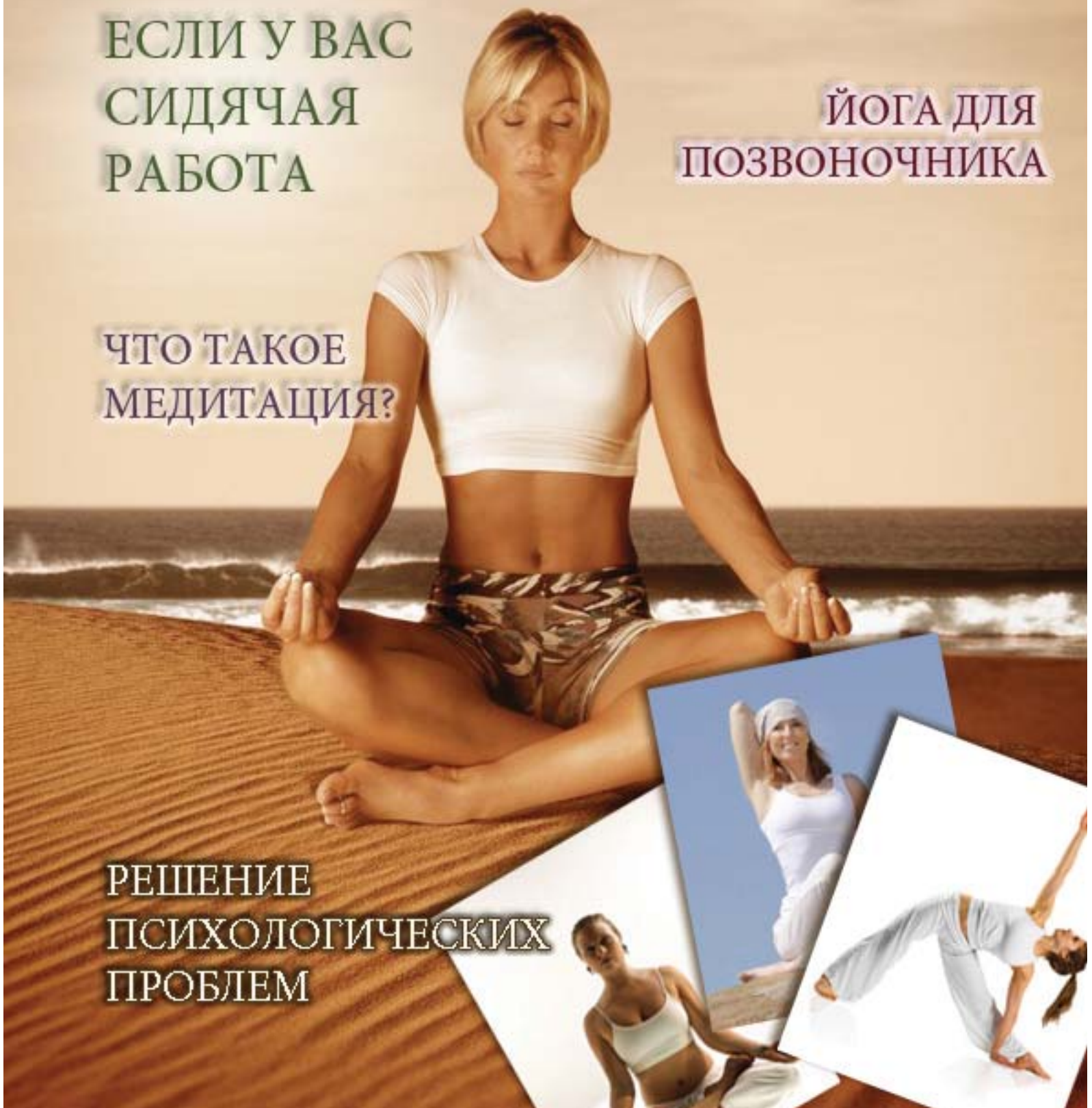
2010 ЯНВАРЬ

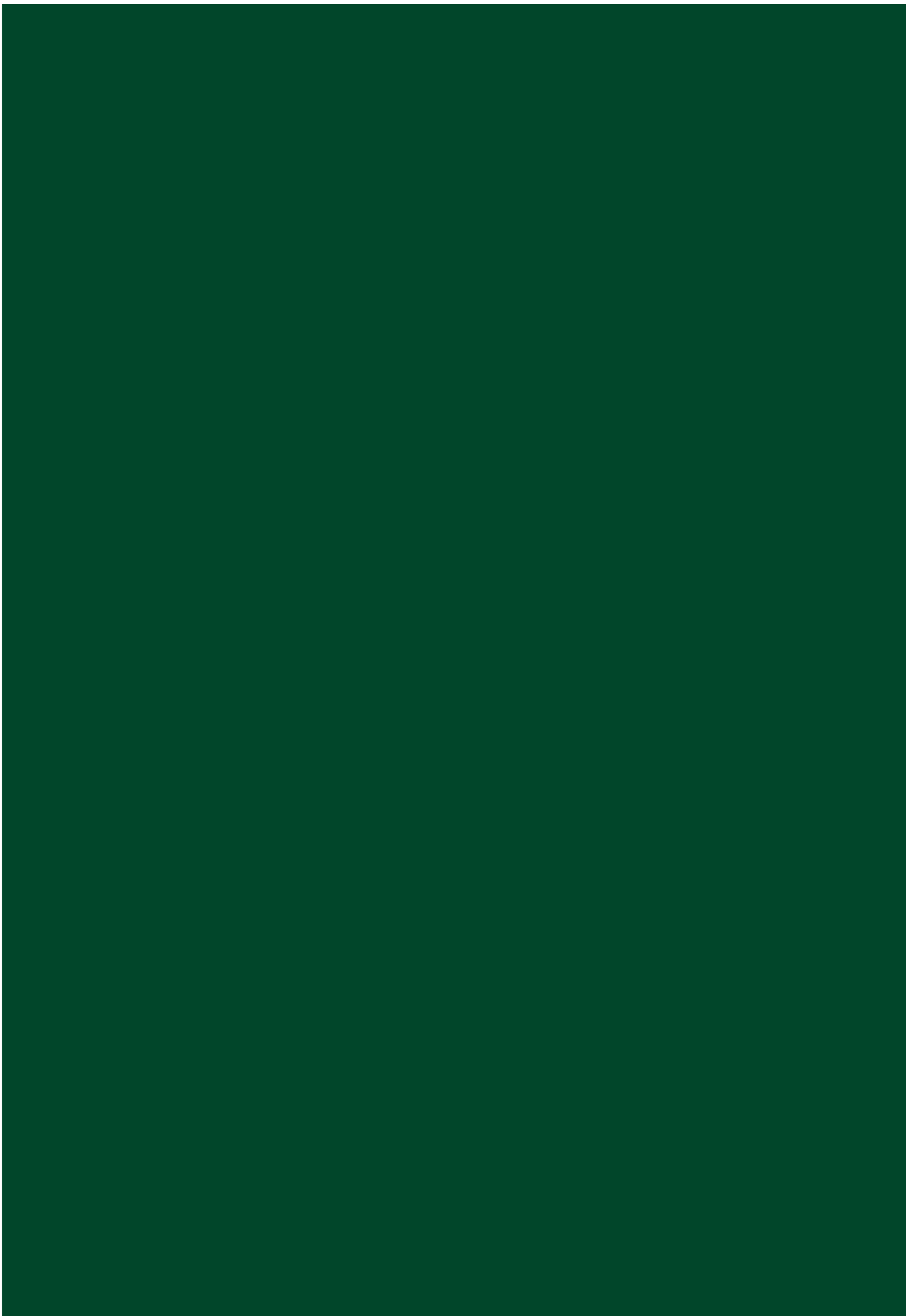
ЕСЛИ У ВАС
СИДЯЧАЯ
РАБОТА

ЙОГА ДЛЯ
ПОЗВОНОЧНИКА

ЧТО ТАКОЕ
МЕДИТАЦИЯ?

РЕШЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ПРОБЛЕМ





СОДЕРЖАНИЕ

ЙОГА И ПСИХОЛОГИЯ

4 Что такое медитация

6 Решение психологических проблем



ЙОГОТЕРАПИЯ

10 Йога и сидячая работа

12 Асаны для позвоночника





Что такое медитация

Поскольку медитация не поддаётся точному определению, её смысл зачастую извращают и неверно истолковывают. Многие люди садятся, какое-то время проводят с закрытыми глазами и полагают, что они медитировали. Что ж, возможно так и было; кто мы такие, чтобы утверждать обратное? Но, как правило, в этом так называемом состоянии медитации человек размышляет над проблемами и думает о внешних событиях. Это определённо не медитация. Хотя глаза могут быть закрыты, интроспекции не будет, если ум поглощён мыслями о внешнем мире, о чашке чая, завтраке, работе и многих других отвлекающих вещах. Это попросту жизнь во внешнем мире с закрытыми глазами. Она мало чем отличается от реального участия во внешних событиях с открытыми глазами. Медитация находится за пределами этого внутреннего или внешнего взаимодействия с миром.

Технической стороне медитативных практик достаточно легко научиться. Однако они никогда не дадут результатов, если только ими не заниматься регулярно и с полной самоотдачей. Как это ни печально, многие люди полагают, что для достижения состояния медитации необходимо забивать себе голову множеством разных методов, ни одним из которых они не занимаются всерьёз. В результате они не добиваются ничего. В эту ловушку легко попасть, поскольку мы привыкли верить, что результаты достигаются путём обучения. То есть, мы верим, что чем больше фактов накапливается у нас в голове, тем мудрее мы становимся. Возможно, в интеллектуальном плане это отчасти верно, но это абсолютно неверно в том, что касается медитативных практик, а по существу и йоги в целом. Человек может почти ничего не знать на интеллектуальном уровне, однако, зная одну медитативную технику и практикуя её с полной самоотдачей, он может испытать

радость познания медитации. Успех не зависит от фактического знания. На протяжении всей истории есть множество примеров как необразованных, так и высоко образованных людей, которые достигали высочайших состояний медитации. Все мы – бедные и богатые, интеллигенты и простые люди, молодые и старые, мужчины и женщины – имеем доступ к потенциальным возможностям ума. Главное, что нужно для того, чтобы погружаться в глубины ума и постигать его потенциальные возможности, – это сильное желание и практика. Только так можно испытать блаженство и трансцендентальное знание медитации.

Как мы уже упоминали, есть два главных метода достижения состояния медитации: пассивный и активный. Активные методы используются в повседневной жизни, когда человек ходит, разговаривает, ест и выполняет повседневные обязанности. Это область карма-йоги и бхакти-йоги. В этом случае цель состоит в том, чтобы находиться в состоянии медитации, одновременно активно участвуя в делах внешнего мира. Это не означает, что все действия выполняются безразлично, или что человек расхаживает в состоянии сна. Вовсе не так. Человек будет выполнять свои действия с гораздо большим энтузиазмом, более эффективно и энергично.

Именно пассивные методы достижения состояния медитации обычно называются медитативными практиками. Это методы раджа-йоги. В этом случае ежедневно выделяется определённое время исключительно для целей интроспекции. Подобные методы также могут вести к возникновению состояния медитации вне периода времени, непосредственно посвящаемого практике. Иными словами, состояние медитации переносится в повседневную жизнь. Здесь мы будем обсуждать именно эту разновидность пассивной практики.



В действительности, само слово «пассивная» ошибочно, поскольку пассивным и неподвижным остаётся только тело. Внутренне может происходить бурная активность на сознательном уровне. Независимо от вашего желания, она может быть самопроизвольной или преднамеренной. У некоторых людей этот процесс происходит автоматически. Глядя на человека, практикующего пассивные медитативные техники, многие могут подумать, что он спит или потерял сознание. Такое может быть, но при правильном выполнении практик это не имеет ничего общего с действительным состоянием дел.



Первый шаг состоит в преодолении физических отвлекающих факторов. Большинству людей трудно сидеть в одной позе дольше, чем несколько минут, не испытывая боли или желания почесаться. Это заставляет осознание полностью обращаться вовне – совершенно противоположно тому, что требуется, поскольку цель состоит в том, чтобы направить осознание внутрь, на работу ума.

Следующий шаг – постараться достичь спокойствия ума и расслабления. У большинства людей ум подобен бурному морю. Прежде чем мы сможем увидеть что-либо под поверхностью, нужно сначала успокоить беспорядочные волны. Это достигается посредством осознания. Иными

словами, мы стараемся осознавать объект, символ или процесс мышления. Это требует практики, но со временем становится возможно сосредоточивать осознания на чём-то одном, полностью исключая всё остальное. Это однонаправленное внимание позволяет осознанию проникать на различные уровни ума. Тупая стрела не поразит мишень, тогда как острая и хорошо нацеленная наверняка пронзит яблочко. Это точечное осознание служит средством передвижения в путешествии в глубины ума. Оно – просто средство достижения цели. Кроме того, оно не даёт медитирующему впасть в бессознательное состояние. Когда человек умственно и физически расслабляется и пытается выполнять медитативные практики, он очень легко может соскользнуть в состояние сна. Точечное сосредоточение постоянно напоминает нам об осознании. В карма-йоге таким средством передвижения служит напряжённая, сосредоточенная работа, в бхакти-йоге – беззаветная преданность человеку или какому-то одному объекту, а в джняна-йоге – всепоглощающий поиск.

Многие люди чересчур стараются сосредоточиться, чтобы медитировать. Однако сосредоточение не происходит легко или спонтанно, если ум в смятении. Поэтому, стараясь достичь сосредоточения, они напрягаются; вместо того, чтобы стать спокойными и расслабленными, они, по сути дела, создают ещё большую напряжённость. В этих обстоятельствах невозможно медитировать. По этой причине мы не рекомендуем практикующим использовать интенсивное сосредоточение. Вместо этого, мы просим их как можно лучше осознавать объект или мысленный процесс. То есть, если ум склонен блуждать, не боритесь с ним – позвольте ему блуждать, но продолжайте осознавать объект или мысленный процесс. Таким образом, вы достигнете не только однонаправленности внимания, но и состояния умственного и физического расслабления.

Медитативные практики представляют собой



прекрасный метод противостояния проблемам, конфликтам и другим возмущениям, таящимся в обычно недостижимых уголках ума. Когда мы открыто встречаемся с этими отрицательными аспектами своего ума, они автоматически

уменьшаются. Каждый человек может стать своим собственным психиатром и психотерапевтом. Все эти проблемы постепенно исчезают, и жизнь постепенно становится выражением радости и счастья. Наша жизнь преобразуется.

Решение психологических проблем



Нет ни одного человека, у которого не было бы глубоко укоренённых комплексов, страхов, фобий или конфликтов. Любой, кто думает, что у него нет никаких психологических проблем, лишь вводит себя в заблуждение и в то же время препятствует своему продвижению к более высокому осознанию и счастью в жизни, ибо когда человек не признает безусловно существующие у него проблемы, он не предпринимает никаких шагов по их устранению. Нет ничего позорного в том, чтобы признать свои психологические «пунктики», хотя, как это ни печально, к людям, страдающим более очевидными психическими расстройствами, наподобие шизофрении или депрессии, всегда относились с презрением или,

быть может, со страхом. Причина этого неясна; возможно, все мы просто боимся того, что тоже могли бы легко стать пациентами психиатрической клиники. В этом может быть немало истины, ибо на наш взгляд, в действительности, нет никакой разницы между явным психическим больным и кем угодно ещё; просто у первого глубинные проблемы острее и потому проявились с большей силой.

Людям, которые знают о том, что у них есть какие-то глубинные проблемы, остаётся только избавиться от них. Это не так легко, но всё же возможно, поскольку вы признаете, что проблемы действительно существуют, а это уже первый шаг. Других людей, которые не признают свои психологические проблемы, необходимо сначала убедить том, что на самом деле эти проблемы у них есть. Именно так обстоит дело с большинством людей. Есть очень убедительный тест, который покажет вам, настолько ли вы свободны от проблем, как считаете сами. Спросите себя: «Счастлив ли я каждый день двадцать четыре часа в сутки?» Если это не так, значит, у вас есть психологические проблемы, поскольку если бы абсолютно ничто не нарушало спокойствия вашего ума, вы бы постоянно излучали счастье и радость, как вечно текущая река. Это можно ясно проиллюстрировать на примере великих йогов, мудрецов и святых, которые, освободившись от всех или почти всех своих проблем, непрерывно светились радостью и покоем. Чем более несчастным и



неудовлетворённым вы себя чувствуете в жизни, тем больше у вас психологических проблем. Задайте себе этот вопрос и дайте на него честный ответ. По своему ответу вы сможете понять, отсутствуют ли у вас психологические проблемы, либо они у вас на самом деле имеются. Это не означает, что вы не должны сердиться или испытывать другие сильные эмоции, поскольку можно отреагировать эти эмоции и все равно чувствовать себя счастливым. Фактически, есть множество примеров великих йогов и мудрецов, которые порой бывали в сильном гневе, но все равно сохраняли своё ощущение радости жизни. Мы говорим не о ситуациях, которые у вас бывают, и не о том, что вы в них выражаете, а о том, ощущаете ли вы удивление, счастье и удовлетворение во всей своей повседневной жизни. Если нет, значит, у вас имеется какая-то психологическая проблема. Если вы признаете, что у вас, вероятно, всё же есть проблемы, вы будете не одиноки – в такой же ситуации находится большая часть населения всего мира. Признав возможность глубинных психологических конфликтов, вы становитесь готовы предпринимать шаги к их устранению. Если вы не признаете, что они существуют, то, скорее всего, не видите необходимости делать усилия, чтобы от них избавиться. В таком случае вам нет смысла читать дальше.

Психологические проблемы, фобии, страхи и избавление от них столь важны в нашей жизни, что мы решили посвятить много времени обсуждению этой темы. Однако необходимо соблюдать осторожность, поскольку очень легко чисто теоретически говорить и рассуждать о причинах и следствиях, но не давать никаких действительно полезных практических методов их устранения. Поэтому цель этой беседы и дальнейших обсуждений в последующих разделах состоит в том, чтобы знакомить вас с практическими методами, не слишком увлекаясь словесными концепциями[24]. Мы стремимся дать вам методы и рекомендации, чтобы вы могли сделать шаги к устранению своих проблем –

препятствий, которые не дают вам получать от жизни максимум возможного. И только вы сами можете это сделать; это справедливо даже если вы посещаете психотерапевта – он может лишь руководить вами и побуждать вас выявлять и устранять ваши собственные проблемы. Поэтому нас, в первую очередь, интересуют не слова, а практические действия.



Йога и психологические проблемы

В действительности, основная цель йоги как науки состоит в искоренении причин психологических конфликтов. Именно эти проблемы препятствуют обретению более высокого осознания, а также счастья в жизни. Именно в периоды совершенного психологического равновесия человек переживает постижения, интуитивные прозрения и откровения и пребывает в состоянии обострённого осознания. Эти более высокие переживания недоступны, когда в уме, в том числе, на его более глубоких



бессознательных уровнях, царит хаос. Многие люди чувствуют расслабление на сознательном уровне и удивляются, почему у них нет более высоких переживаний. Ответ прост: хотя сознательно они могут казаться себе уравновешенными, на подсознательных уровнях это определённо не так. Кроме того, нужно быть внимательным и бдительным. Весь организм должен быть настроен на более высокую чувствительность и восприимчивость. Многие люди, расслабляясь, становятся вялыми и сонливыми. Это далеко не то совершенное состояние, в котором происходит обретение более высокого осознания

Чтобы постоянно сохранять более высокое осознание, необходимо всегда оставаться в расслабленном и восприимчивом состоянии. Должны быть устранены все сознательные и подсознательные проблемы. Таким образом, вы видите, что устранение психологических проблем составляет необходимую часть йоги. Если бы йога не очищала ум, она не могла бы давать многие из тех благ, которые она даёт, особенно, в более высоких сферах. Конечно, можно было бы все равно получать определённую физическую пользу от асан и т.п., но это лишь простейшая, хотя и основополагающая и совершенно необходимая часть йогической жизни.

Йога признает, что человек должен пройти через несчастья, связанные с психологическими конфликтами и т.п., прежде чем он увидит радугу на другой стороне. Это прекрасно выражает следующая цитата из Дзен: «Меч подняв высоко, Ад заставляет тебя дрожать. Но продолжай идти... И найдёшь страну блаженства».

Смысл здесь очевиден; неважно, с какими ужасными травматическими переживаниями вы сталкиваетесь в жизни, всегда есть нечто запредельное, что сейчас кажется невозможным, но скорее непостижимо. Одни называют это радостью, другие блаженством, третьи – духовным знанием и множеством прочих неадекватных имён. Поэтому вы тоже должны пройти сквозь пелену

бессмысленности, проявить упорство и преодолеть проблемы, которые, как сейчас кажется, делают жизнь адом. На самом деле, многие люди приходят к йоге потому, что у них есть какая-то глубинная проблема, от которой они хотят избавиться. Если бы они не знали, что у них есть проблемы, или что в их жизни чего-то недостаёт, они бы никогда не начали заниматься йогой; у них бы не было никакого стимула. За первым знакомством последует много такого, о чём они даже не мечтали, что находится за пределами их нынешнего понимания. Таким образом, хотя психологические проблемы могут препятствовать более высокому осознанию, они также служат стимулом, который заставляет людей хотеть от них избавиться и в конечном итоге приводит многих к духовной жизни. При отсутствии каких-либо проблем, никто бы не стал заниматься йогой. Так что в этом смысле психологические проблемы можно считать положительным фактором, который помогает вам делать в жизни что-то стоящее, вместо того, чтобы погрязнуть в болоте самодовольства, жалости к себе и лени. Если угодно, можно смотреть на психологические проблемы с такой точки зрения. Однако, нет нужды лишней раз говорить, что их необходимо устранить, чтобы обрести счастье, что означает душевное здоровье, покой и, самое важное, обострённое осознание жизни.

Есть и ещё одна вещь, которую нужно отметить. Большинство людей очень мало знают о функции ашрама (духовной общины – ред.). Разумеется у такой общины много функций, но её главная задача – помогать тем, кто в ней живёт, очищать свой ум, устраняя психологические проблемы. Она освобождает их ум не от здравого смысла, а от загромождающих его комплексов, блоков, фобий и неврозов. Это ещё более подчёркивает то, какое большое значение йога придаёт устранению умственных блоков. Без этого йога была бы, по меньшей мере, весьма ограниченной системой. Кроме того, хотя йога ставит своей целью освобождение ума от проблем, она не пытается



одновременно навязывать ему новые догмы, как делают разнообразные другие системы. Любое обусловливание должно быть устранено, а не заменено новым обусловливанием. Ум необходимо очистить от всех проблем, чтобы он мог спонтанно

отражать то, что уже существует, но обычно остаётся неизвестным. Нет нужды наполнять ум – достаточно его освободить. В этом суть йоги и всех других плодотворных систем очищения ума.





Йога и сидячая работа

Не секрет, что в современном обществе все больше проявляется тенденция к обездвиживанию человека. Машина, лифт, сидячая работа оставляют мало шансов для нормального функционирования организма и неудивительно, что в последнее время стало появляться так много спортивно-оздоровительных течений. В то время как спортивные упражнения, основанные на духе соревнования, заставляют организм напрягаться, тем самым истощая его ресурс, практика ха-тха йоги, выполненная в духе расслабления и ахимсы (то есть непричинения вреда) избавлена от этого недостатка.

Чем же может помочь йога, например, в случае сидячей работы? Поскольку йогический подход характеризуется повышением осознанности любых действий, давайте следуя этой установке попробуем разобраться что же происходит при долгом многочасовом сидении на одном месте, постараемся выяснить причины происходящих изменений и определить необходимые воздействия по минимизации и предотвращению негативных последствий.

Понятно, что сидячее положение не является естественным для человека. Чем же опасен сидячий образ жизни? Известно, что он способствует развитию таких заболеваний как геморрой, простатит, остеохондроз, радикулит, разнообразные проблемы пищеварительной системы, вызывает патологическую усталость (вероятно являющуюся следствием предыдущих) и многие другие.

Нетрудно понять, что основной проблемой, приводящей к столь неприятным последствиям, является пониженное кровообращение в области



таза. Застой старой крови, недостаточный приток свежей не позволяют эффективно питать соседние внутренние органы и выводить продукты метаболизма. Если вы перевяжете себе палец (тем самым симулируя ухудшение кровообращения), то он посинеет, вспухнет и явно продемонстрирует все неприглядные последствия такого обращения. Подобное происходит и во время многочасового сидения, только в качестве пострадавшей стороны выступают органы, расположенные внутри таза и в брюшной полости. Так же ухудшается кровообращение ног, что может привести, например, к варикозному расширению вен, которым тяжело протолкнуть избыток крови вверх к сердцу сквозь затор в области таза. Пищеварительная система - основа здоровья и хорошего самочувствия. Недостаток кровообращения и зажатость брюшной полости и тут наносит свой удар - пищеварение становится вялым, уменьшается его эффективность, затрудняется прохождение пищи по кишечнику, ухудшается работа желез, участвующих в процессе переваривания. Общий эффект очевидно негативный - несварение, запоры, газы, сонливость и тд.

Второй немаловажной проблемой постоянного сидения является искривляющее воздействие на позвоночник. Неправильная осанка,



сгорбленность, зажимы в пояснице, перекосы, вызванные закидыванием ноги за ногу (это, кстати, еще больше ухудшает кровообращение в ногах), постоянно и неотвратно негативно воздействуют на позвоночник, а ведь это, как известно, важнейший, можно сказать, ключевой орган нашего тела чрезвычайно тяжело подвергающийся лечению и восстановлению! Даже при правильной осанке возможна компрессия позвонков нижних отделов позвоночника.

Поверхностное дыхание (в сидячем положении обычно среднее) - еще один фактор не приводящий к улучшению общей картины.



Как же быть в такой ситуации? Очевидно, первым приходящим на ум решением

является менять работу на более подвижную, и хотя этот выход кардинален и прост, на определенном этапе он устраивает далеко не многих. Поэтому будем рассматривать выходы не связанные с расставанием с текущим источником финансового благополучия. Прежде всего, следует заметить что бороться со следствием (как это часто любит делать современная медицина) бесперспективно. Проблему следует искоренять воздействуя на её истоки. Это должно быть настолько же очевидно как и то, что прекратить заливать соседей можно только выключив воду,

текущую из крана, а не постоянно вычерпывая её с пола, но оставив течь кран.

Первая причина - застой крови, может быть сведена к минимуму уменьшением пребывания в одной позе. Имеет смысл использовать техники повышающие кровоснабжение - например практика ашвини-мудры (сжатие мышц ануса) и разбавить сидение недостающими телу движениями - например раз в полчаса хотя бы по пять минут уделяйте время позам, способствующим улучшению циркуляции крови в области таза, поворачивайте тазом, постоит в врикшасане и т.д., обычно организм сам чувствует что ему наиболее необходимо в данной ситуации. Можно попробовать какое-то время сидеть вместе с ногами на стуле в некоем подобии лотоса, полулотоса или просто скрестив ноги - характер кровообращения будет уже другой.

Позвоночник нужно держать прямо, а помощь в обретении правильной осанки и легкости её поддержании с успехом оказывает практика ха-тха йоги. Можно растягивать позвоночник, выполняя асаны с соответствующим действием (натараджасана и тп.), приподнимая себя на руках (опираясь на ручки кресла или свисая, упираясь руками в край стола), при этом не забывая держать грудную клетку раскрытой и расслабляться. Так же будут небесполезны прогибы и наклоны в стороны, при этом, конечно, избегайте резких движений.

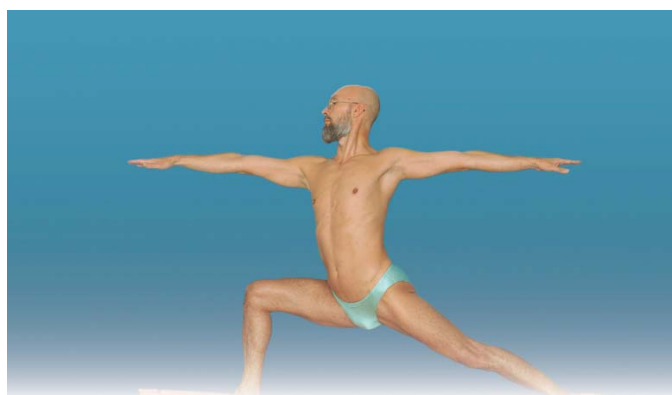
С опытом понимание необходимости каких-то движений, нужных именно в данный момент, приходит интуитивно. А животные для этого пользуются инстинктами - вспомните потягивание кошки или собаки. Это наводит на мысль что вся информация, необходимая для поддержания здоровья у нас уже есть, нужно лишь внимательно прислушиваться к своему организму и не мешать ему о себе заботиться...



Асаны для позвоночника



Виравхадрасана II (Поза воина)



Укрепляет в первую очередь мышцы ног, благотворно влияет также на мышцы спины и живота.

Техника выполнения:

1. Встать в Тадасану.
2. Необходимо глубоко вдохнуть и прыжком поставить ноги врозь на расстояние приблизительно 120 см.
3. Выдохнуть, повернуться вправо. Правую стопу повернуть на 90° вправо, левую - немного вправо. Согнуть правое колено до тех пор, пока бедро не окажется параллельно полу, а голень - перпендикулярно полу. Левая нога прямая.
4. Руки при этом вытянуты в стороны ладонями вниз, параллельны полу. Напряжение в руках должно

быть таким, будто за руки в противоположных направлениях тянут два человека.

5. Асана выполнена правильно, если ноги, туловище, руки находятся в одной плоскости. Достичь этого можно в том случае, если осваивать упражнение постепенно, в процессе выполнения контролируя напряженность и тонус всех групп мышц.

6. Сохранять асану в течение 30 секунд и более (в зависимости от степени подготовки).

7. Затем вернуться в положение 2.

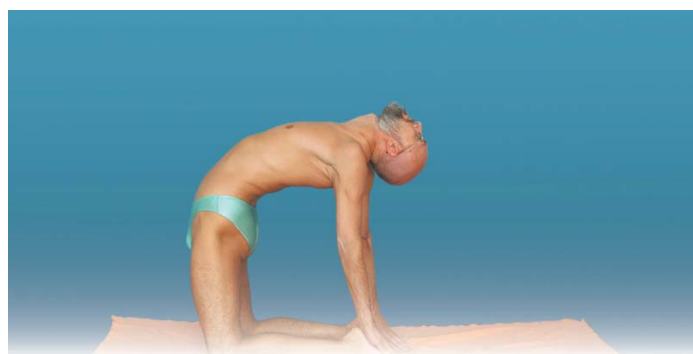
8. Повторить асану в другую сторону.

Рекомендуется при артритах и остеохондрозах любых отделов позвоночника, чрезвычайно полезна для увеличения подвижности суставов, устраняет жировые отложения в области талии и живота, укрепляет мышечную систему всего организма, тренирует выносливость и равновесие. Расширение легких в этой асане способствует полной вентиляции легких, которая в свою очередь способствует выведению токсических веществ из организма.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.



Поза верблюда (Уштрасана)



Одна из самых популярных асан, поскольку осваивается быстро и укрепляет много групп мышц. «Уштра» - означает верблюд. Важно правильно научиться дышать в этой асане, в начале занятий это не всегда удается.

Техника выполнения:

1. Встать на колени, ноги вместе.
2. Сначала необходимо положить ладони на поясницу, начать медленно выгибаться назад, затем медленно руки положить на пятки и полностью выгнуть назад позвоночник, растянув ребра. Голова тянется к полу.
3. Задержаться в позе 30 секунд и более, для начинающих достаточно несколько дыхательных циклов.
4. Вернуть ладони на поясницу и вернуться в исходное положение.

Вариацией для начинающих является такая модификация асаны: на поясницу помещаются ладони или кулаки, необходимо прогнуться назад настолько, насколько это возможно в зависимости от подготовки начинающего.

Рекомендуется при остеохондрозе всех

отделов позвоночника, для восстановления эластичности тканей позвоночника, нарушениях осанки, заболеваниях верхних дыхательных путей. В эстетическом отношении асана укрепляет верхнюю поверхность бедер, подколенные связки, мышцы брюшного пресса, шеи.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Гомукхасана (поза коровы)

«Го» на санскрите означает корова, «мукха» - лицо. Положение бедер в асане напоминает губы коровы, поднятая вверх рука похожа на ухо.



Анатомически основную нагрузку в асане берут на себя бедра и плечи. Начинающим бывает тяжело выполнить полноценную асану.



Техника выполнения:

1. Сесть на пол, вытянув ноги вперед.
2. Положить ладони на пол на уровне бедер и приподнять тело.
3. Согнуть левую ногу в колене и положить ее на пол таким образом, чтобы сесть на левую стопу.
4. Правую ногу согнуть в колене и положить ее на левое бедро. Стопы должны смотреть вверх.
5. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и положить ладонь вдоль позвоночника ладонью вниз (она как бы стремится по позвоночнику вниз - к лопаткам).
6. Правую руку согнуть в локте и положить ладонью вверх между лопаток (она как бы стремится вверх по позвоночнику).
7. Сцепить ладони. Удерживать позу от 30 секунд (для начинающих) до минуты и более. Взгляд устремлен вперед, шея и голова прямо.
8. Принять положение 1. Затем повторить асану в другую сторону, не забывая про чередование левых и правых сцеплений рук-ног.
9. Асану можно совершенствовать. Из положения 7 наклониться вперед и удерживать такое положение в течение 30 секунд.

Опытным йогам рекомендуется перед выполнением Гомукхасаны принять Саламба Ширшасану.

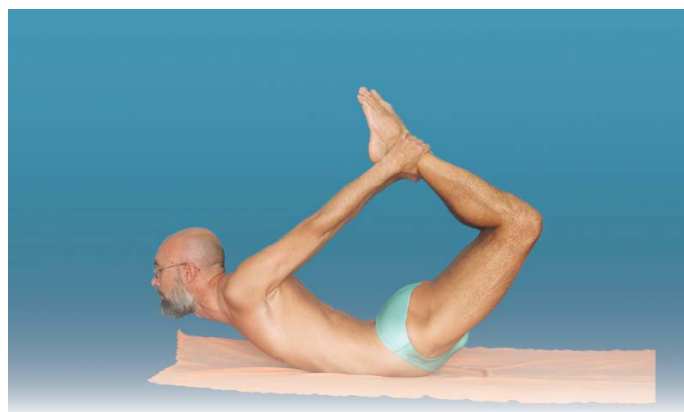
Рекомендуется при тугоподвижности суставов, плечевых и коленных, плоскостопии, подагре, при сутулости. Эффекта исправления осанки можно достичь достаточно быстро. Кроме того, грудная клетка полностью раскрывается в асане, способствуя полноценному дыханию.

Осторожность стоит соблюдать при наличии,

например, остеохондроза шейного отдела позвоночника - в этом случае не стоит сразу стремиться к сцеплению рук за спиной, делать это нужно постепенно. сложности также возникают с положением ног в асане. Начинающим стоит принимать такое положение, в котором в ногах не наблюдается болезненных ощущений.

Предостережения: Асана не выполняется в периоды обострения любых хронических заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Дханурасана (поза Лука)



Одна из асан, возвращающих гибкость позвоночнику и укрепляющая брюшной пресс. Асана легко осваивается, основной успех и эффект зависит от регулярности выполнения.

Техника выполнения:

1. Лечь на пол лицом вниз.
2. На выдохе согнуть ноги в коленях, поднять



переднюю часть туловища вверх и ухватиться руками за лодыжки. Задержаться в этом положении, дыхание свободное.

3. На выдохе потянуть насколько возможно ноги и руки вверх, при этом полностью вытягиваются мышцы рук, ног, брюшного пресса. Пола касается только живот. Задержаться в этом положении минимум на 30 секунд.

4. Затем принять исходное положение и расслабиться.

Асана рекомендуется при воспалительных и деформирующих заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондрозах и артритах и проч.), заболеваниях верхних дыхательных путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Это одна из асан, оказывающих комплексное действие на весь организм. В освоении доступна даже начинающим.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения любых хронических заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Поза Плуга (Халасана)

Развивает, как никакая другая асана, гибкость позвоночника. Усиливает приток крови к мышцам спины и позвоночнику.

«Хала» - означает плуг.

Порядок выполнения:

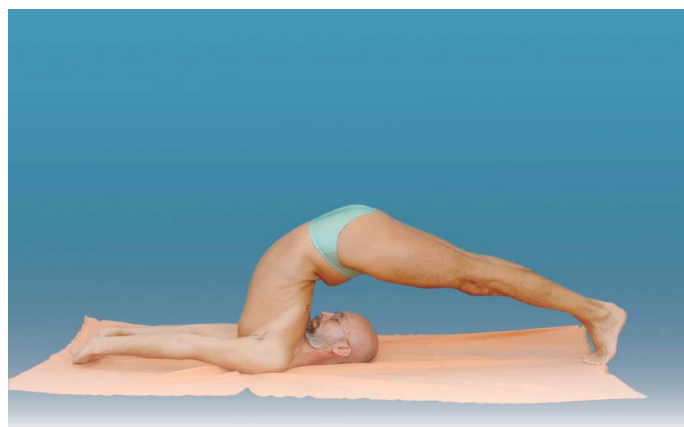
1. Выполнить Сарвангасану.

2. Затем осторожно опустить тело, перенеся руки и ноги за голову и опустив пальцы ног на пол.

3. Ноги должны быть полностью выпрямлены.

4. Положить ладони на поясницу, тело перпендикулярно полу.

5. Вытянуть руки в положение, противоположное положению ног, сцепить большие пальцы рук и тянут ноги и руки.



6. Затем необходимо переплести пальцы рук, и повернуть запястья таким образом, чтобы они лежали на полу. Продолжать тянуть руки и ноги в противоположных направлениях.

7. Длительность позы - от 1 до 5 минут в зависимости от подготовки. Дыхание свободное.

8. Затем медленно принять Сарвангасану и опуститься на пол.

Рекомендуется при заболеваниях позвоночника воспалительного и невоспалительного характера (артриты и артрозы), заболеваниях дыхательных путей, гипертонии, головных болях, в том числе мигрени, хронической усталости. Основные рекомендации для выполнения Халасаны - это исправление осанки в любом возрасте и тонизирование внутренних органов брюшной полости. Подчеркивается особая польза этой асаны для людей, имеющих тенденцию к



повышенному артериальному давлению.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Поза собаки

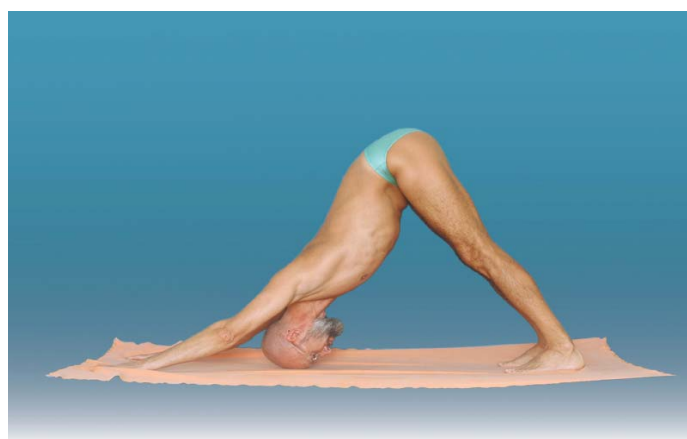
(Адхо Мукха Шванасана)

«Швана» означает собака, «адхо» - вниз, «мукха» - лицо. Асана напоминает потягивающуюся собаку, отсюда и название. Одна из самых расслабляющих поз, возвращающих умственные и физические силы.

Техника выполнения:

1. Лечь на пол лицом вниз, ноги раздвинуть чуть меньше, чем на ширину плеч.
2. Ладони полностью поставить на пол на уровне груди.
3. На выдохе поднять тело, выпрямив руки, которые на протяжении всего упражнения должны оставаться прямыми.
4. Затем подвинуть голову к стопам и поместить голову на пол. Руки и ноги прямые, пятки касаются пола.
5. Остаться в данной позе необходимо до 60 секунд. Затем на выдохе поднять голову с пола и вытянуть тело вперед, опустив его на пол.

Асана рекомендуется тем, кто пока не может в силу физического состояния выполнять Ширшасану (Стойку на голове). В выполнении позы задействованы мышцы ног, спины, рук, шеи,



диафрагма.

Рекомендуется при остеохондрозе верхних отделов позвоночника, тугоподвижности плечевых суставов, заболеваниях легких, при усталости и головных болях, при заболеваниях женских половых органов, менструальных расстройствах, заболеваниях почек, для исправления осанки.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Парипурна Навасана

(поза Лодки)

Асана, способствующая укреплению мышц брюшного пресса и спины. Эта поза рекомендуется для выполнения в начальном курсе йоги, но не на первых занятиях, поскольку, несмотря на кажущуюся простоту, она сложна в выполнении, а эффективность ее очень высока.

Порядок выполнения:

1. Сесть на пол, ладони на полу, пальцы вытянуты,



напряжены и направлены вперед.

2. На вдохе вытянуть руки вперед, они должны оказаться параллельно полу. Спина прямая.

3. На выдохе необходимо отклониться назад, прямые ноги медленно поднимаются вверх. Все мышцы передней и задней поверхности ног напряжены, ноги сомкнуты вместе, пальцы ног вытянуты вперед.

4. Окончательная поза выглядит следующим образом: стопы должны быть подняты выше головы,



а ладони должны соединиться за коленями, ноги и руки прямые.

5. Удерживать асану необходимо столько времени, сколько возможно.

6. Затем вернуться в положение сидя, затем лечь на пол и расслабиться.

Рекомендуется при нарушениях осанки в любом возрасте, остеохондрозе верхних отделов позвоночника, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек и предстательной железы.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно,

необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.

Поза вытянутого треугольника (Уттхита Триколасана)

Идеальная асана для укрепления и развития мышц ног, поскольку в ней происходит интенсивное их вытяжение. «Уттхита» - означает вытянутый, «триколасана» - треугольник.

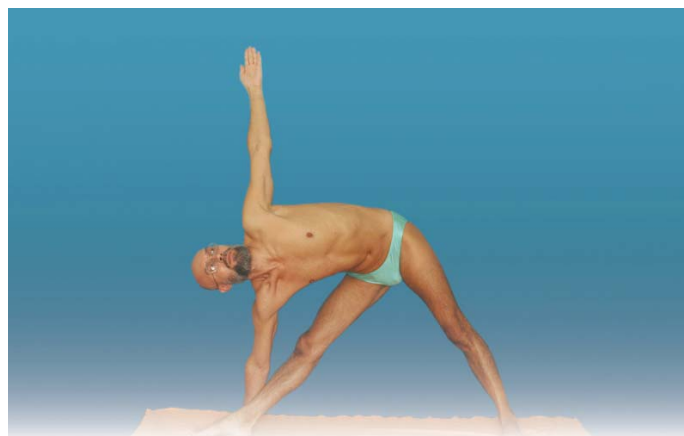
Техника выполнения

1. Встать в Тадасану.

2. На вдохе в прыжке расставить ноги приблизительно на метр. Руки при этом вытянуты параллельно полу, ладони обращены вниз, пальцы вместе. Ступни расположены параллельно друг другу, полностью находятся на полу.

3. Повернуть правую стопу на 90° вправо, левую стопу - на 30° вправо. При этом ноги должны быть абсолютно прямыми, все мышцы напряжены, колени подтянуты.

4. На выдохе наклонить тело вправо, необходимо тянуть ладонь к правой лодыжке, идеальным





вариантом является тот, когда ладонь лежит на полу рядом со стопой.

5. Линия рук должна быть полностью перпендикулярна полу, голова повернута вверх, взгляд устремлен на большой палец левой руки. Ноги, руки, туловище должны находиться в одной плоскости именно тогда достигается максимальное натяжение всех групп мышц.



6

Задержаться на несколько дыхательных циклов, идеально - на 1 минуту и более.

7. На вдохе возвратиться в положение 2 и повторить упражнение в левую сторону.

8. Затем в прыжке вернуться в Тадасану.

Расширить и усложнить асану можно следующим образом: из положения 5 левую руку (которая устремлена вверх) наклонить также вправо. Ладонь должна находиться параллельно полу.

Рекомендуется при тугоподвижности суставов, остеохондрозе, артрите, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при гиподинамии. С эстетической точки зрения асана способствует укреплению всех мышц ног, боковых мышц тела и даже мышц брюшного пресса. Асана может быть включена в комплекс йоги, направленный на похудение.

- Можно использовать в комплексе йоги для детей, поскольку оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат растущего ребенка.

Примечание: Асана не выполняется в периоды обострения данных заболеваний. Даже если Вы решили заниматься йогой самостоятельно, необходима работа с инструктором по йоге на начальных этапах, а также консультация врача.





Элитный коврик для йоги Лотос (Lotus)

Великолепный липкий армированный коврик для занятий йогой. Двусторонняя поверхность с различной насечкой и мягкая резиновая поверхность обеспечивают отличные противоскользящие свойства. Толстый и упругий коврик надежно предохранит твердые части тела при упорах на жестком полу. На коврике выдавлен знак “ОМ”. Коврик Lotus Pro комплектуется оригинальной стяжкой-переноской. Этот коврик не содержит ПВХ и является экологичным и нетоксичным.

“Лотос” прекрасно подходит тем, кто ценит в ковриках внешний вид. Цвета, в которых выполнен этот коврик, порадуют глаз любого человека, занимающегося йогой - мастера, любителя или новичка. Синий, фиолетовый, баклажанный, зеленый и оранжевый - вот они, оттенки настоящего лотоса, которые теперь доступны и во время вашей практики. Нижняя часть коврика чуть светлее верхней.

Коврик для йоги “Лотос” идеально подходит девушкам и женщинам, так как он симпатично выглядит, лёгок в переноске и мягок в практике.

Помимо ультра лёгкого веса «Лотос» хорош тем, что он не содержит латекса и резины и таким образом не наносит никакого вреда окружающей среде.



