

СВАМИ БРАХМАЧАРИ

МИНУТ

ЙОГИ

не вставая
с кровати

для женщин любого
и любого возраста



Свами Брахмачари
5 минут йоги не вставая с кровати. Для
каждой женщины в любом возрасте

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=645415

5 минут йоги не вставая с кровати. Для каждой женщины в любом возрасте.: Центрполиграф;
Москва; 2010

ISBN 978-5-227-02080-2

Аннотация

Вам нравится йога, но у вас нет времени ходить на занятия? Или, может быть, напротив, вы считаете ее мудреным увлечением экзальтированных домохозяек? И зря, ведь с помощью этого древнего учения и заложенных в нем практик можно помочь себе родиться заново.

Эта книга перевернет ваше представление о йоге и докажет, что она может быть проще, чем вы думаете, и, главное, что она действительно работает! Вам не надо будет никуда ходить – большинство упражнений, описанных здесь, можно выполнять не вставая с постели, и это займет у вас всего пять минут!

Несложные асаны, мудры и пранаяма помогут вам избавиться от болезней и тревог, вредных привычек, лишнего веса, обрести психологическое равновесие и отличное здоровье.

Содержание

Введение	4
Исторические корни йоги	5
Три золотых правила йоги	6
Несколько слов о йоге	8
Ограничения в занятиях йогой	12
Правильный ночной сон	13
Основные упражнения йоги	14
Утреннее пробуждение	14
Упражнения для шеи	15
Упражнения для глаз	17
«Качалка»	19
Поднимание ног	20
Поза «голова к колену»	21
Поза «змеи»	23
Упражнение для улучшения слуха	25
Упражнение для укрепления мышц шеи	26
Поза «лотоса»	27
Растягивающая поза	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Свами Брахмачари

5 минут йоги не вставая с кровати. Для каждой женщины в любом возрасте

Введение

На протяжении тысячелетий существует культура йоги, пришедшая к нам из Индии, которая ее приверженцам принесла отличное здоровье и душевное благополучие.

Методы йоги – это тщательная забота о теле человека (устранение самих причин плохого здоровья, возникающих от неправильного питания, гиподинамии, неполного очищения организма от шлаков и др.) и о духовности.

Кроме того, посредством выработки правильного дыхания и концентрации, йога способствует повышению умственного потенциала, обостряет наши чувства, повышает интеллектуальные возможности. При помощи медитации йога дает возможность человеку приблизиться к его духовной природе.

Если у вас имеются проблемы духовного, умственного или физического характера, йога поможет их разрешить каждой отдельной личности.

Йога окажет помощь людям творческого труда, бизнесменам, спортсменам, общественным деятелям, домашним хозяйкам, работающим в офисах и других сферах деятельности.

Мудрость йоги заключается в том, что она взаимодействует с человеком в целом, а не с какой-то одной сферой его физиологической и духовной жизни. Она равномерно развивает человека, как с физической, умственной, так нравственной и духовной сторон. Она укрепляет силы, уже существующие внутри человека. Начиная с улучшения здоровья, благоприобретенного отличного физического состояния, она шаг за шагом охватывает ментальную и, далее, духовную сферу жизнедеятельности. Это продвижение настолько постепенно, что вы можете его и не осознавать до тех пор, пока вдруг не заметите, что в вас уже произошла перемена.

Когда ученик йоги правильно выполняет курс обучения, в его теле происходят незначительные и, казалось бы, незаметные изменения, но приблизительно через шесть месяцев эти изменения начинают сказываться на его вкусах и привычках, они также увеличивают и расширяют его умственные возможности. По мере пробуждения дремлющей внутри него силы, состояние его сознания также меняется: он перестает ощущать себя одиноким, его страхи исчезают, и состояние счастья становится ему доступно.

Высшие стадии йоги требуют многолетних специальных тренировок, для которых современный образ жизни, ее скоростной темп и сама среда не вполне подходят. Поэтому лучше ограничиться практикой асан, освоением мастерства глубокого дыхания, упражнениями на расслабление и уделить некоторое время овладению ими.

Исторические корни йоги

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды – древнейший индийский философский трактат. Он включает 4 книги: Ригведу, Яджурведу, Атхарваведу и Самаведу. Каждая из рукописей содержит философскую систему взглядов на предназначение и сущность человеческой жизни. Комментарии, написанные к Ведам, оказали большое влияние на дальнейшее развитие философской мысли в Индии и на создание системы йоги.

В Ригведе (одной из четырех Вед), создание которой ученые датируют серединой III тысячелетия до н. э., упоминается и о йоге как определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества. Поэтические гимны, воспевающие красоту природы, сочетаются в ведах с попытками постичь тайны окружающего мира и жизни человека.

Ряд ученых возводят происхождение йоги к «покинутой» цивилизации бронзового века Мохенджодаро и Хараппы (III–II тысячелетия до н. э.). Во время археологических раскопок были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги.

В дальнейшем появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробирование и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь только самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение – йога – путь психофизического самосовершенствования.

На Востоке, существует традиция, по которой йога может передаваться лишь от учителя непосредственно ученику, следуя строгому правилу йогов: от простого к сложному. Такая непосредственная передача знаний позволяла сохранить учение в неприкосновенности и оградить его от искажений. Учитель, который на собственном опыте испытал методы йоги, строго следил за тем, как ученик осваивает учение, включая и его нравственное совершенствование. Это был долгий, кропотливый путь, на котором укрепление здоровья неразрывно переплеталось с воспитанием моральной чистоты.

В таком единстве заключается оптимальный подход к воспитанию вообще.

Древнеиндийский философ Патанджали (живший предположительно в период между 2 веком до н. э. и 2 веком н. э.) в своей книге «Йогасутра» систематизировал имеющиеся к тому времени знания по йоге.

Три золотых правила йоги

- Последовательность, постепенный переход от простого к сложному.
- Систематичность и регулярность.
- Умеренность во всем.

Йога не поддается изучению ускоренными темпами; не овладев одним этапом знаний, нельзя переходить к изучению другого. Отделение процесса физического развития человека от развития духовного и психического приводит к профанации йоги. Занятия в этом случае, как минимум, теряют всякий положительный смысл.

Патанджали создал восьмиступенчатый путь развития, или восьмеричную систему тренировок:

- яма – отказ от негативных морально-нравственных качеств;
- нияма – культивирование положительных качеств;
- асана – принятая поза, положение тела;
- пранаяма – дыхательные упражнения;
- пратьяхара – овладение контролем над чувствами;
- дхарана – концентрация внимания;
- дхьяна – медитация;
- самадхи – стадия просветления.

Существуют различные аспекты йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джнани-йога, бхакти-йога, лая-йога, мантра-йога и т. д.

В системе Патанджали отражены практически все основные аспекты йоги. Первая и вторая ступени, т. е. яма и нияма, составляют крия-йогу. Асана и пранаяма, т. е. третья и четвертая ступени, объединяются в хатха-йогу. Пятая, шестая, седьмая и восьмая ступени, а именно: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи, составляют раджа-йогу.

Крия-йога – это моральный, этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение. Крия-йога предшествует хатха-йоге и может быть охарактеризована как дисциплина нравственности. Ученик, изучающий йогу, должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Система хатха-йоги включает в себя физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), гидротерапевтические процедуры, различные очистительные средства, питание, дозированное голодание и пр.

Хатха-йога ведет не только к физическому совершенству тела, но и к совершенству ума и духа человека. Позволяя человеку стать полновластным хозяином своего тела, хатха-йога служит подготовительным этапом к раджа-йоге. Если хатха-йога является «дисциплиной тела», то раджа-йога является «дисциплиной ума, психики и сознания».

Карма-йога – аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством труда и активных действий. Человек должен всегда добросовестно выполнять свою работу, стараясь сделать ее как можно лучше и не ожидая поощрения или награды. Карма-йога занимается еще изучением «кармы», которую в современном понимании можно в какой-то степени сравнить с генетическим кодом.

Джнани-йога представляет собой аспект, в котором совершенство достигается путем приобретения знания (слово «джнани» означает «знание»), кропотливого изучения всего того, что способствует обретению мудрости и духовному развитию. Мудрость рассматривается йогами как гармония знаний.

Бхакти-йога проповедует любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из Космоса (этот аспект часто называют космической йогой). Призывающая человека жить в гармонии со Вселенной, лая-йога в практическом отношении помогает предупреждению и лечению болезней, вызванных нарушением биоритмов.

Мантра-йога – наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека. При произнесении или пении определенных гласных, слогов или слов возникают определенные колебания, которые, согласно мантра-йоге, положительно воздействуют на организм человека.

Все аспекты йоги в какой-то степени взаимно дополняют друг друга. В то же время деление йоги на подобные аспекты в методическом плане дает возможность заниматься йогой всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии. Древняя мудрость йоги позволяет учитывать и индивидуальные особенности каждого ученика, его духовную склонность и стремление.

Постепенно восходя по восьми ступеням, ученик достигает как полного господства и контроля над собой, над всеми физиологическими процессами, происходящими в организме, так и контроля над своими чувствами. Иными словами, формируется гармония тела и сознания.

Несколько слов о йоге

Изучение и практическое использование этой древней науки жизни помогут вам обрести молодость, здоровье, дадут путь к долголетию, помогут достичь гармонии во всем, душевного равновесия, умиротворения и истинного счастья. Йога даровала все это миллионам людей на протяжении тысячелетий, и теперь мы с вами имеем возможность приобщиться к этой культуре. Пока вы на себе не почувствуете благотворное воздействие йоги, никакие рассказы или даже самые замечательные результаты, достигнутые другими, не принесут вам никакой пользы.

Когда вы начнете заниматься йогой, вы вскоре ощутите ее влияние на вашу каждодневную жизнь. У вас улучшится здоровье, укрепится сон, обострится ум, прибавится жизнерадостности. Ваше тело постепенно обретет приятную легкость и гибкость, ваш ум станет спокойнее, и напряженность исчезнет. Вы заметите также изменения к лучшему в вашей фигуре, осанке, зрении и вообще во всем вашем внешнем облике, поскольку вы будете выглядеть моложе и ощущать себя более жизнеспособным.

Секрет йоги заключается в том, что она взаимодействует с человеком в целом, а не с какой-то одной сферой его физиологической и духовной жизни. Она сопряжена с физическим, умственным, нравственным и духовным развитием человека. Она укрепляет силы, уже существующие внутри вас. Начиная с улучшения здоровья, физического состояния, она шаг за шагом охватывает ментальную и, далее, духовную сферу жизнедеятельности. Это продвижение настолько постепенно, что вы можете его и не осознавать до тех пор, пока вдруг не заметите, что в вас уже произошла перемена.

Приблизительно через шесть месяцев эти изменения начинают сказываться на ваших вкусах и привычках, они также увеличивают и расширяют ваши умственные возможности. Вы перестаете ощущать себя одиноким, к вам приходит ощущение счастья и покоя.

Что же такое йога?

Йога – это метод, это система физического, умственного и духовного развития.

Слово *йога* происходит от санскритского корня *йудж*, что означает «соединять» или «объединять». Целью всех разновидностей йоги является воссоединение человека, т. е. Конечного, с Бесконечным, Космическим Сознанием, Истиной, Богом.

Йога имеет несколько ветвей, или видов, но цель у них одна – достижение единения с Высшим Сознанием.

В системе *Карма-йоги*, например, это достигается посредством работы и действия; в системе *Джнани* или *Ньяни-йоги* — посредством исследования и приобретения знания; в системе *Бхакти-йоги* – путем благочестия, самоотверженной любви; в системе *Мантра-йоги* – путем повторения определенных заклинаний и звуков. *Раджа-йога* (королевская йога) – это йога сознания, наивысшая форма йоги. Она обычно начинается с *хатха-йоги*, которая воспитывает в теле здоровье и силу, необходимые, чтобы преодолеть трудности обучения.

Хатха-йога – это йога физического благополучия. Она состоит из нескольких ступеней, которым предшествует *Яма* и *Ньяма* – десять правил кодекса морали йоги. Первая ступень называется *Асана*, или поза; вторая – *Пранаяма*, или контроль за дыханием; третья – *Пратьяхара*, или контроль за нервами; четвертая – *Дхарана*, или контроль за интеллектом; пятая – *Дхьяна*, или медитация; и последняя, *Самадхи* – состояние полного блаженства и духовного озарения. Последние четыре ступени хатха-йоги входят в качестве составной части в Раджа-йогу.

Хатха-йога – «солнечная и лунная йога», поскольку она имеет дело с солнечной и лунной природой дыхания и с праной. *Ха* – значит «Солнце», а *тха* – «Луна».

Ирана – это тонкая жизненная энергия, существующая в воздушной среде в виде флюидов. Все живое, от человека до амебы и от растений до животных, наполнено праной. Без праны нет жизни.

Йог может исповедывать любую религию и не исповедывать никакой.

Йоги рассматривают человеческое тело как храм живого духа и поэтому полагают, что оно должно быть доведено до высшей степени совершенства.

Йога зародилась в Индии около 6000 лет тому назад, но некоторые источники предполагают, что гораздо раньше.

Отцом йоги называют Патанджали, жившего около 200 лет до н. э. Он был первым, кто записал то, что до того времени передавалось только устно от наставника ученику.

Позы йоги, упражнения на дыхание, упражнения для расслабления могут выполнять все, кто хочет улучшить свое физическое или психическое состояние. При этом нет необходимости в занятиях на более высокой ступени йоги.

Обычно следует начинать занятия в возрасте не моложе шести лет и не старше 65, однако многие начинают позже и даже добиваются хороших результатов. Позы йоги можно выполнять до конца своей жизни.

Йога ничего не может излечить. Лечит Природа. Упражнения йоги могут только помочь ей успешно выполнить свою задачу.

Асаны йоги – это искусство, ориентированное на анатомию человеческого тела, в то время как гимнастика – это форма движения, обращенная лишь к мышцам тела. Целью поз йоги является не просто поверхностное развитие мышц. Эти позы нормализуют функции всего организма, регулируют такие произвольные процессы, как дыхание, циркуляция крови, пищеварение, вывод шлаков, метаболизм и т. д., положительно влияют на работу всех желез внутренней секреции и органов, равно как нервной системы и мозга. Такой результат достигается при помощи глубокого дыхания, в то время как тело выполняет различные позы. Йога способна воздействовать на человека физически, психически, морально и духовно. Йога подчеркивает философскую сторону обучения асанам. Занимаясь йогой, мы как бы возрождаемся. Проявляются все скрытые возможности человека; благодаря упражнениям йоги он достигает равновесия и жизнестойкости. Некоторые из поз и упражнений йоги повторяют движения различных животных. Человек – часть природы, и его гармония с природой – есть гармония человека.

Следует прежде всего подчеркнуть заложенный в термине «йога» смысл полной гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Ибо йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Согласно учению йоги, человек также является существом, представляющим собой некую смесь сознания и материи. С сознанием отождествляется человеческая душа, а с материей – физическое тело. Йоги не считают тело сущностью человека, оно, по их мнению, составляет лишь внешнюю, временную оболочку истинного бытия, каковым и является сознание.

С точки зрения йогов, сознание, не зависящее от материи, способно к существованию вне ее и может быть абсолютно не связанным с ней.

Следование по пути, обозначенному учением йоги, готовит человека к разрешению тех проблем, которые появляются в результате воздействия на организм его высших психических сил, т. е. воли, сознания, чувств и эмоций. Пробуждение и дальнейшее развитие этих сил приводит к колоссальному нервному перенапряжению и оказывает порой разрушительное влияние на тело и душу. И в том случае, если функции организма не будут поддержи-

ваться специальными упражнениями, он вряд ли сумеет справиться с огромной нагрузкой, обусловленной повышенными энергетическими затратами органов сознания и восприятия.

Для того чтобы обеспечить отдых жизненно важным органам – сердцу и мозгу, необходимо привести свое тело в состояние гармонии и равновесия. И тогда оно вновь сможет эффективно выполнять свои функции, становясь неуязвимым для разного рода заболеваний, разрушающих организм и сокращающих продолжительность жизни.

В течение многовекового существования учения йоги была разработана целая система регулирования и контроля функций всех частей человеческого тела. Как утверждают йоги, организм не должен действовать самопроизвольно, инстинктивно, и для осуществления руководства над ним следует прилагать сознательные, целенаправленные усилия.

В учении йоги о человеческом теле содержится мысль о том, что оно не является идеальным с точки зрения своего естественного, неконтролируемого функционирования и отдельные виды деятельности организма существуют лишь для сохранения физической оболочки в неблагоприятных условиях окружающей среды. Одна из важных проблем, как считают йоги, заключается в том, что многие из таких нежелательных условий с течением времени устраняются, а функции, порожденные ими, все еще остаются, хотя потребность в них уже не возникает. Ликвидировав эти ненужные функции организма, человек сумеет увеличить количество энергии, с помощью которой будут успешнее осуществляться полезные действия.

Таким образом, с точки зрения йоги, физическое тело – это лишь несовершенный инструмент, который человек может на протяжении всей жизни настраивать и оттачивать, чтобы в результате получить прекрасное универсальное орудие, умелое использование которого приведет к достижению самых высоких целей. Потенциал человеческого организма, по мнению йогов, неисчерпаем, а возможности его бесконечны, как Вселенная.

Йоги полагают, что из огромного количества энергетических сил, заложенных в организме, на полезную деятельность расходуется только незначительно малая доля (под полезной деятельностью в данном случае подразумевается поддержание жизненных функций и осуществление духовных запросов). Основная же часть физических сил растрачивается понапрасну, без всякой цели.

Последователи учения йоги ставят своей задачей объединить все функции организма, т. е. сделать так, чтобы они работали слаженно и производимая ими энергия использовалась для достижения единой высшей цели. И эту задачу вполне можно реализовать, если заниматься йогой.

Практическая часть учения йоги основана на глубоком знании физической природы человеческого организма. В этой области были сделаны открытия, подтверждающие самостоятельность функций определенных частей тела и отсутствие какого-либо руководящего органа, обеспечивающего контроль над организмом в целом. Кроме того, йоги пришли к выводу, что деятельность одного человеческого органа до известной степени может заменить функционирование другого.

Данное заключение породило идею о том, что все тело человека можно подразделить на сотни и тысячи отдельных, самостоятельных жизней. Каждая из этих жизней предполагает наличие души, или сознания. Существовать и функционировать самостоятельно, по мнению йогов, способны не только целые органы или части тела, но также и ткани, сосуды, кровь и ее компоненты и т. д. Такая точка зрения отражает оккультную направленность учения йоги.

Отдельные жизни и сознания, из которых состоит физическое тело, это его духи, и во власти человека подчинять их себе. В оккультных науках сам человек рассматривается как Вселенная в миниатюре, универсальное божественное творение. Подобные взгляды нашли свое отражение и в йоге. Согласно этому учению, человек общается с объектами Вселенной

при помощи собственного тела. Вода, которая содержится в организме, есть объединяющий элемент, связывающий человека со всеми водами Земли и окружающей планету атмосферой. Кислород, поступающий в кровь, и углерод, который вырабатывается в процессе жизнедеятельности, объединяют человеческий организм со всеми запасами кислорода и углерода во Вселенной, а образ жизни, который ведет человек, объединяет его со всеми живыми существами, обитающими в природе.

Овладев методикой управления различными жизнями, или духами, человек может обучиться управлению объектами Вселенной и стать не только полноправным властелином собственного тела, но и мудрым хозяином окружающей природы. К тому же познание и правильное применение принципов йоги приводит к осознанию теории мироздания и обретению уверенности в том, что каждый человек уникален и может обладать большой значимостью в этом мире.

В течение тысячелетий складывалась точная и строгая система физических упражнений, так называемых асан, призванных способствовать психофизическому самосовершенствованию.

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать правила, советы и методические рекомендации, которые будут даны в предлагаемой работе, и постепенно осваивать их на практике. Именно постепенно, т. к. йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, т. к. тем самым исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом.

Ограничения в занятиях йогой

Следует помнить, что физическими упражнениями по системе хатха-йоги нельзя заниматься при повышенной температуре; при острых заболеваниях и хронических обострениях; детям до 6 лет; женщинам нельзя выполнять упражнения во время месячных.

Людам старше 60 лет следует особенно тщательно соблюдать большую осторожность и постепенность в занятиях.

Женщинам с начала третьего месяца беременности следует прекратить занятия. Возобновить их можно через 3–4 месяца после родов.

Другие противопоказания существуют при некоторых болезнях. Они обозначаются для каждого конкретного комплекса упражнений.

Правильный ночной сон

Соблюдение режима дня является основой для хорошей работы и отдыха. Биоритмы (т. е. биологические ритмы деятельности организма) человека находятся в прямой зависимости от космических ритмов. Примером этому может служить спад жизнедеятельности организма в ночное время и подъем активности с восходом солнца.

Сон является естественным процессом восстановления сил организма и поэтому заслуживает особого внимания.

Йоги рекомендуют перед сном направить свои мысли и поведение в спокойное русло, иными словами, не возбуждать нервную систему. Очень полезно перед сном принять Шавасану, т. е. позу полного расслабления, на 5—10 минут.

Спать следует на животе или на боку 7–8 часов, а женщинам на один час больше. Во время сна человеку свойственно несколько раз менять положение. Самым плохим положением считается сон на спине.

Лучше всего ложиться спать в интервале от 22 до 24 часов. Йоги считают, что в это время активизируются все восстановительные процессы в организме. Считается, что каждый час сна до 24 часов равен двум часам сна после 24 часов. Человек, соблюдающий это правило, т. е. спящий с 22 часов до 5–6 часов утра, чувствует себя хорошо и выглядит молодо. Минимальный период сна, как говорят йоги, должен составлять 6 часов 30 минут, при условии, что человек ложится не позднее 21 часа 30 минут.

Есть высказывание ряда ученых, что если человек спит нечетное число часов, то он высыпается значительно лучше, чем за четное.

Таким образом, режим бодрствования и сна имеет важное значение. С ним связаны здоровье человека, его работоспособность и его психическое состояние. Для успешных занятий йогой необходимо отрегулировать режим сна.

Основные упражнения йоги

Утреннее пробуждение

Мы начнем наш первый урок с того момента, когда вы проснулись, открыли глаза и собираетесь встать.

Прежде всего, научитесь просыпаться правильно: сначала потянитесь. Потянитесь руками, зевните несколько раз, потянитесь ногами и всем телом. Пока вы еще в постели, сделайте следующее упражнение на растяжение: ноги вместе, вытянуты, касаются друг друга; теперь начинайте тянуть правую ногу, не отрывая ее от постели, как если бы вы хотели сделать ногу длиннее. Растяжение будет ощущаться от бедра вниз, и нога как бы удлинится на несколько сантиметров. Держите ногу в таком положении, пока не сосчитаете до 60, потом расслабьтесь, позволяя правой ноге «уравняться» с левой. То же самое проделайте с левой ногой.

Это упражнение растягивает позвоночник, тонизирует симпатические нервы и оказывает омолаживающий эффект на все тело. Поскольку это очень энергичное упражнение, затрагивающее нервные сплетения, нужно следить, чтобы не «передержать»: 60 секунд для каждой ноги – это максимум.

Еще очень важно помнить, что нельзя резко вставать с кровати даже если вы торопитесь, так как нервная система может получить шок. Дайте себе немного времени, чтобы вернуться в реальность. Пусть это возвращение будет медленным и постепенным.

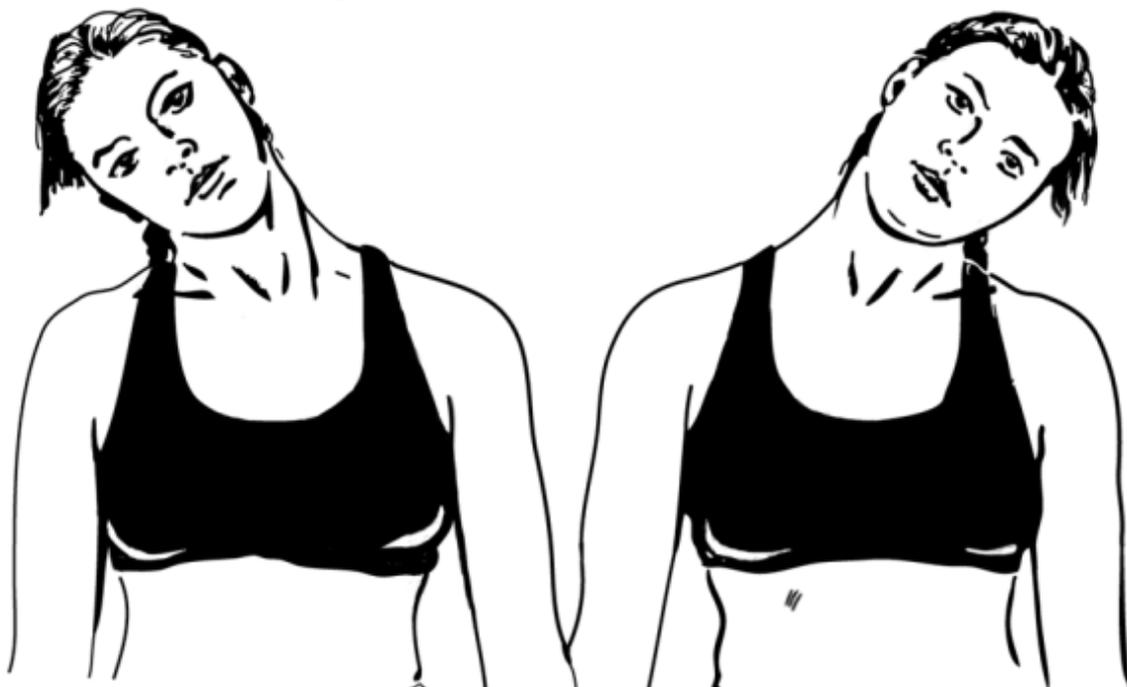


Животные подают нам хороший пример естественного поведения. Понаблюдайте за собакой или кошкой. Если нет опасности или каких-либо других чрезвычайных обстоятельств, они никогда сразу не вскакивают после сна, а какое-то время зевают и потягиваются, прежде чем медленно подняться на лапы. Подражайте им. Когда вы наконец встанете с постели, выпейте стакан воды комнатной температуры (без льда). Пейте воду после того, как вы почистите зубы, и очистите язык специальным скребком или кусочком ткани.

Упражнения следует выполнять на пустой желудок, освободив мочевой пузырь и, если возможно, кишечник. Для занятий наденьте минимум одежды, при этом удобной. Не следует надевать одежду, которая бы стесняла движения. Можно заниматься в носках, если у вас замерзли ноги.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вперед и сделайте круговые движения. Если голова поворачивается легко и плавно, без «скрежета», значит, вам не о чем беспокоиться, если же нет – лучше начинать занятия как можно раньше, не откладывая.



Вот как выполняются упражнения для шеи. Сядьте, скрестите ноги и положите руки на колени. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шею в воде.

1. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, наклоняете ее к левому плечу. И так повторите четыре раза.

При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из прямого положения она должна наклониться почти до горизонтального. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом вернуть ее в исходное положение. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение четыре раза.

5. Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелой и безжизненной. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Каждодневное выполнение этих упражнений ослабит напряжение мышц шеи и сохранит их эластичными. Данные упражнения являются хорошей профилактикой двойного подбородка (если есть такая тенденция), они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

Упражнения для глаз

Откройте глаза и проверьте свою осанку. Спина прямая, руки на коленях. Тело расслаблено, голову держите прямо.

Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнение для глаз. Все тело неподвижно, ничего не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (т. е. неглубоким).

1. Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку.

Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку.

Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полужакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

4. Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3–4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняется так: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Переходим к следующему упражнению. Выполняя его, вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку – палец – потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

6. Следующее упражнение выполняется при помощи ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Оставайтесь сидеть на поверхности кровати. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от поверхности. Быстро потрите ладони одна о другую, таким образом зарядив их электричеством. Положите ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на поднятые колени, так чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову.

Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь о них локтями, так чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

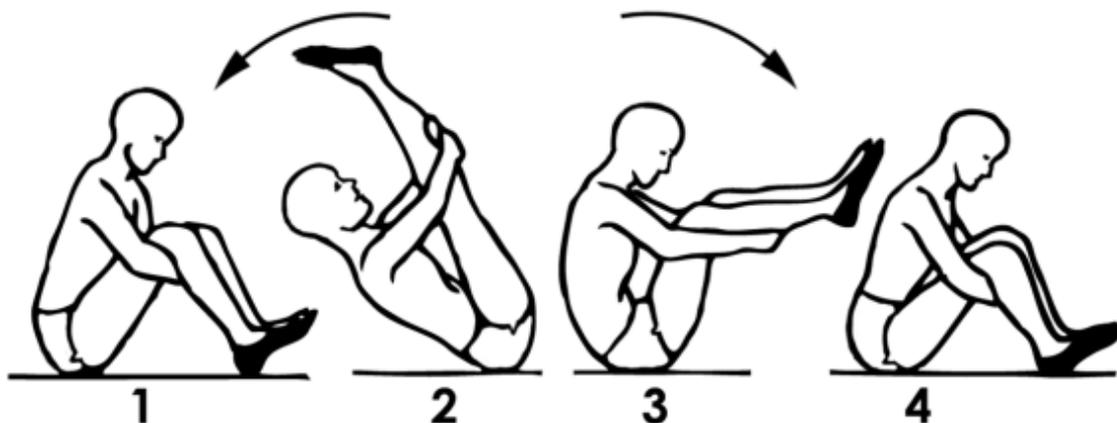
«Качалка»

Это упражнение укрепляет нервную систему. Оно помогает преодолеть сонливость и скованность – ощущения, часто испытываемые утром, после пробуждения. Оно даст вам приятное ощущение чувства бодрости, что достигается в этом упражнении хорошим массажем позвоночника. Это упражнение сделает ваш позвоночник гибким и сохранит его эластичным и молодым. Йоги говорят: «Ты можешь увилывать от старости до тех пор, пока у тебя сильный и гибкий позвоночник». «Качалка» также улучшит и укрепит ваш сон.

«Качалка» – очень простое упражнение, и через несколько дней вы сможете его делать легко и свободно, в зависимости от вашего возраста, гибкости и даже веса.

Выполняйте его так. Сядьте в середине кровати. Подтяните колени и опустите голову. Положите руки под колени. Можете соединить их замком: для начала делайте так, как вам покажется удобней. Округлив спину, раскачивайтесь, вперед и назад, вперед и назад быстрыми, поступательными движениями, похожими на движения кресла-качалки. Не выпрямляйте позвоночник, когда вы перекачиваетесь назад, иначе не сможете перекачаться вперед. Не пытайтесь качаться медленно, по крайней мере, сначала.

Вот еще один полезный совет: при наклоне назад выпрямите колени, а при наклоне вперед резко согните их. Не останавливайтесь после качка назад, а продолжайте делать поступательные движения.



Сделайте это упражнение 4–6 раз, затем лягте и расслабьтесь до восстановления дыхания и лежа несколько раз глубоко вдохните.

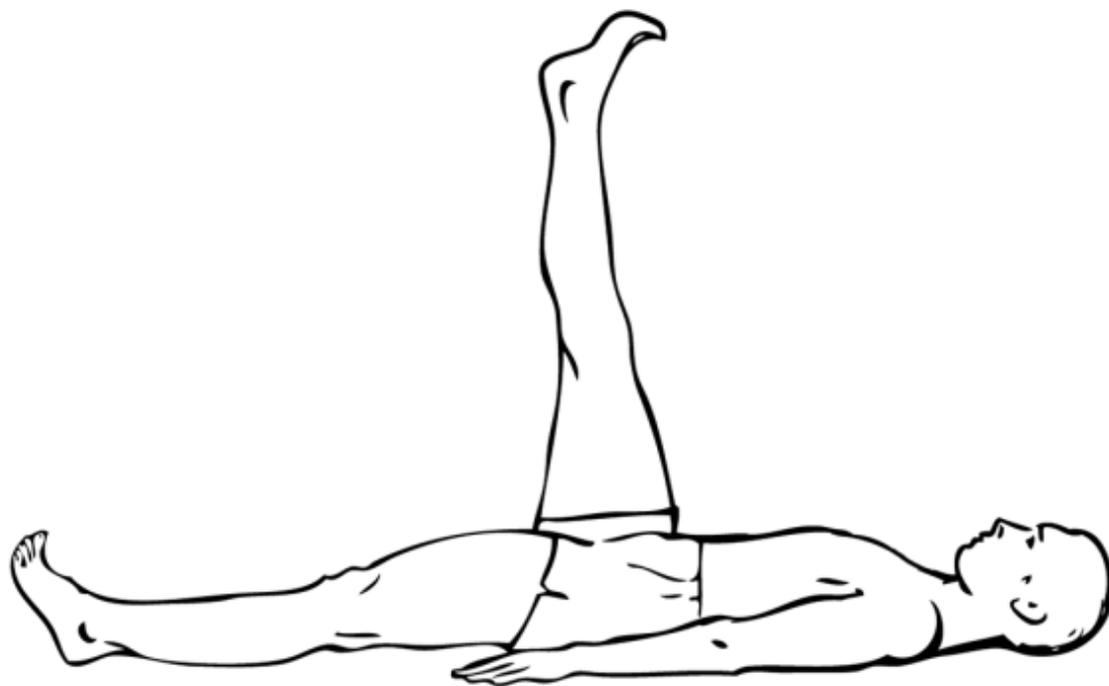
Упражнение «качалка» стимулирует поток нервной энергии, проходящий через спинной канал, и устанавливает лучшую связь между центральной нервной системой и всем телом.

Поднимание ног

Это упражнение (Утхитта Бадасана) выполняется довольно просто, но, чтобы научиться делать это упражнение правильно, вам потребуется некоторое время.

Лягте на спину. Руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимая правую ногу вверх до того момента, когда она окажется под прямым углом к туловищу. Колено прямое, другая нога вытянута. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем начинайте выдох и медленно опустите ногу в прежнее положение. Повторите то же движение левой ногой, а затем поднимите обе ноги вместе. После этого отдохните.

Удерживайте ноги в вертикальном положении сначала 3 секунды. Постепенно увеличивайте время до 12 секунд. Для начала выполните это упражнение один или два раза. Через несколько дней можете попробовать поднимать и опускать обе ноги вместе 4–5 раз не останавливаясь.



Лечебный эффект: эти движения способствуют глубокому массажу брюшной полости, результатом которого является укрепление мышцы и уменьшение жировых отложений в области живота. Это хорошее упражнение для тех, у кого дряблый живот.

Сначала вам будет трудно медленно опускать обе ноги вместе, причем тем труднее, чем ближе ноги приближаются к полу. Однако уже к концу недели станет легче. Мышцы брюшного пресса могут слегка побаливать на второй день после такого сильного массажа. Но это скоро пройдет.

Внимание! Это упражнение не следует делать женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, а также тем, у кого слабое сердце.

Поза «голова к колену»

Следующим мы сделаем упражнение «голова к колену», или Джануширшасану: Джану означает «колено», Ширша – «голова» и Асана – «поза».

Сядьте прямо. Ноги вытяните. Согните левое колено и положите левую ступню к правому бедру как можно выше.

Глубоко вдохните, втянув живот и слегка выгнув верхнюю часть груди. Выдохните, наклоняясь вперед и стремясь достать пальцами рук правую ступню. Лоб при этом должен касаться правого колена. Затем вернитесь в исходное положение.



Оставайтесь в этой позе 3 секунды, постепенно увеличивайте время до 10 секунд. Повторите 1–2 раза, смените ногу и наклоняйте голову к левому колену. После этого лягте и расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов перед тем, как сесть снова. Когда вы сможете оставаться в этой позе дольше, чем задерживать дыхание, просто возобновите дыхание, не меняя данной позы.



Лечебный эффект: поза «голова к колену» полезна во многих отношениях: она хороша для профилактики и облегчения расстройства желудка, запоров, недомоганий, связанных с увеличенной селезенкой; она тонизирует работу кишечника, укрепляет ноги, прибавляет энергию и жизнеспособность.

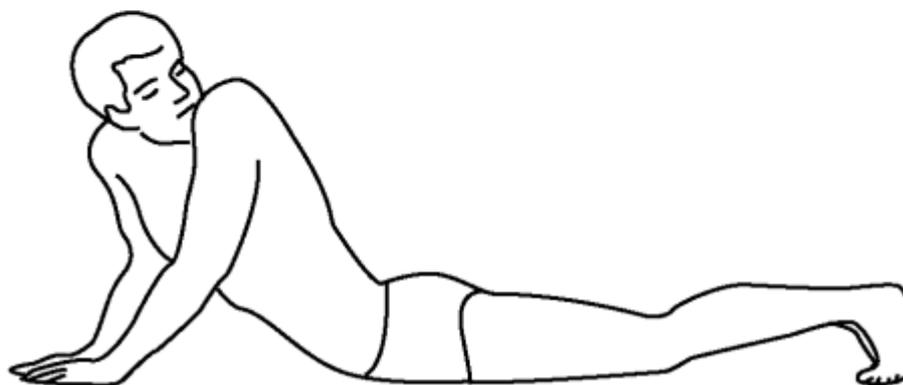
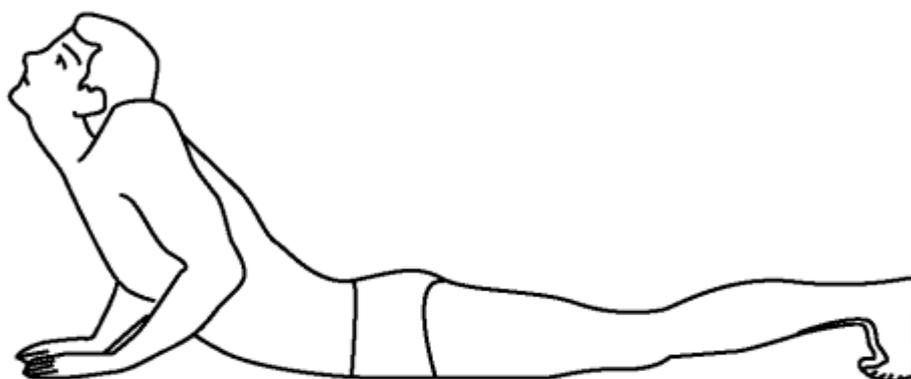
Поза «змеи»

Это комплексная поза змеи. Прежде чем начать выполнение этого упражнения, проветривают помещение, посещают туалет, умываются, чистят зубы и принимают водные процедуры.

Начинают с того, что сидя без спешки выпивают медленными глотками горячую, но не обжигающую губы воду (300–350 г). Для того чтобы приготовить воду нужной температуры, рекомендуется долить к половине чашки кипятка столько же холодной воды. Горячую воду запасают с вечера (наливают кипяток в термос, и утром вода приобретет нужную температуру). Дети 6—16 лет могут выпивать 200–350 г. Воду, не доведенную до кипения, пить нельзя.

Как только выпивают воду, сразу ложатся на живот.

Исходное положение: носки и пятки ног соединены, причем носки опираются на пол. Руки сгибают в локтях и ладонями кладут на постель рядом с плечами. Пальцы рук держат вместе. Подбородок упирается в поверхность постели.



Теперь можно приступать к первому этапу упражнения. Вес тела переносят на ладони рук и медленно, опираясь на них, приподнимают голову, плечи, часть туловища, при этом стараются направить движение как можно больше вверх и назад, но следят, чтобы та часть живота, которая располагается ниже пупка, не отрывалась от коврика. Руки до конца не выпрямляют в локтях, взгляд устремляют вверх. В этом положении остаются в течение 1 секунды. Мышцы тела и лица стараются расслабить, и только мышцы, помогающие принять позу, остаются напряженными в той степени, которая необходима для выполнения упражнения. На втором этапе упражнения медленно поворачивают голову и туловище влево, не сдвигая с того же места ног и рук. При повороте через левое плечо стараются увидеть пятку правой ноги. В этом положении остаются в течение 1 секунды.

На третьем этапе плавно и медленно поворачивают туловище и голову вправо и через правое плечо стараются посмотреть на пятку левой ноги. В этом положении остаются 1 секунду.

На четвертом этапе медленно поворачивают голову и туловище, при этом не забывают прогнуться максимально назад, не отрывая низ живота от кровати. Остаются в этом положении в течение 1 секунды. Затем медленно возвращаются к исходному положению, в котором опять остаются в течение 1 секунды.

Повторяют упражнение в другой последовательности: сначала делают движение вверх и вправо, а затем влево и вниз.

Упражнение выполняют при произвольном дыхании.

В исходном положении все внимание направляют на щитовидную железу. На первом этапе, когда начинают поднимать голову и туловище, внимание движется вдоль по позвоночнику, и его направляют сверху вниз, а потом, во время второго, третьего и четвертого этапов, его направляют на почки, причем сразу обе. После возвращения в исходное положение внимание опять направляют на щитовидную железу.

Выполняя второй этап упражнения в течение первых 10 дней, на каждый этап выделяют по 1 секунде, затем выполняют его в течение 2 секунд, а по прошествии еще 10 дней – по 3 секунды. Время выполнения увеличивают до тех пор, пока оно не будет составлять 30 секунд.

После окончания упражнения переходят к отдыху. Продолжая лежать на животе, располагают руки вдоль туловища, кладут голову на любую щеку и полностью расслабляются. Ноги при этом сами естественным образом несколько расходятся в стороны.

Лечебный эффект: предупреждаются и излечиваются радикулит, ишиас и т. д.; сохраняется гибкость позвоночника (по мнению йогов, гибкость позвоночника признак молодости); укрепляются мышцы живота и спины; исцеляются почки, предупреждается процесс образования камней, растворяются уже имеющиеся камни; излечивается сколиоз; улучшается деятельность придатков яичников и мочеточников; развиваются глазные двигательные мышцы; улучшается состояние щитовидной железы; усиливается перистальтика кишечника; излечиваются гастриты; исчезают запоры; улучшается работа желудочно-кишечного тракта; происходит активизация кровообращения; внутри коры головного мозга создается «центр красивой осанки».

Внимание! Людям с увеличенной щитовидной железой необходимо ограничиться первым этапом, выполнять второй и третий этапы упражнения (повороты) противопоказано.

Упражнение для улучшения слуха

Выполнение этого упражнения улучшает слух. Спокойно вдохнув и так же спокойно выдохнув через ноздри, плотно закрывают уши большими пальцами, для чего нажимают на козелки. Средние пальцы в это время зажимают крылья носа. Губы вытягивают трубочкой (как бы собираясь засвистеть) и быстро и резко делают вдох через щель, образовавшуюся между губами. Максимально раздувают щеки и делают «подбородочный замок». Глаза закрывают, а указательные пальцы кладут на веки, причем на глазные яблоки не надавливают.

Это упражнение на выдержку. Ведут размеренный счет до появления минимального ощущения дискомфорта. Запоминают количество секунд, после чего выходят из позы, поднимая голову и принимая исходное положение. Снимают с век указательные пальцы и открывают глаза. Затем средние пальцы убирают с носа и спокойно вдыхают через ноздри. После этого открывают уши, опуская руки вниз. Необходимо выходить из позы именно в этой последовательности. Данное упражнение делают 1 раз и в каждую декаду длительность упражнения стремятся увеличивать на 1 секунду. Внимание направляют на мозг.

Лечебный эффект: нормализуется внутричерепное давление; улучшается общее состояние организма при гипертонии; излечивается гайморит; улучшается состояние при фронтите; нормализуется состояние глазного дна; оказывает благотворное влияние на вестибулярный аппарат и все органы слуха; происходит разглаживание морщин на лице; оказывается благотворное влияние на состояние ушных, мембран.

Упражнение для укрепления мышц шеи

Это упражнение укрепляет мышцы шеи. Для того чтобы расслабились мышцы шеи, йоги рекомендуют подвигать головой из стороны в сторону. Выполняют резкие повороты головы вправо и влево, при этом в крайних положениях ее слегка фиксируют. Повторяют упражнение 5—25 раз из расчета, что за один раз принимается движение вправо и влево. Дышат через нос согласно правилам.

Рекомендуется направлять внимание на шею. При плохо развитом вестибулярном аппарате в первое время йоги разрешают выполнять упражнение, закрыв глаза, но впоследствии рекомендуют переходить к выполнению движений с открытыми глазами.

Лечебный эффект: укрепляются мышцы шеи; шея освобождается от лишних отложений жира; шейный отдел позвоночника освобождается от отложения солей; оказывается помощь при разнообразных заболеваниях голосовых связок и горла (хронические ларингиты, ангины); укрепляется вестибулярный аппарат; нормализуется работа щитовидной железы.

Поза «лотоса»

Эта поза представляет собой базу для других сложных упражнений, которые выполняются из положения сидя. Она широко используется при выполнении дыхательных упражнений пранаямы и упражнений на концентрацию внимания и сосредоточение.

Сидя на кровати, переплетают ноги таким образом, чтобы левая ступня оказалась расположенной под правым бедром и голенью, а правая – под бедром и голенью левой (иначе позу с таким положением ног называют «сидеть по-турецки»), Для рук йоги предлагают несколько вариантов положений. При одном из них ладони кладут на колени, а пальцы держат вместе.





При другом положении ладони смыкают у груди, пальцы направляют вверх, причем предплечья образуют горизонталь, параллельную поверхности кровати. Именно с этим положением рук йоги, обратившись на восток, встречают солнечный восход, приветствуя солнце.





При третьем положении соединяют кончики указательных пальцев с кончиками больших, остальные же пальцы оставляют вытянутыми и сомкнутыми вместе. Кисти кладут на колени ребром или наружной стороной. Спину, шею и голову держат на одной прямой линии. Взгляд устремляют перед собой. Дышат через ноздри, произвольно. Внимание сосредотачивают на позвоночнике.

Длительность выполнения этого упражнения составляет несколько секунд, самое большее – минуту. После этого кратковременно отдыхают. Для этого садятся на кровать и опираются на нее руками позади спины, тогда как ноги вытягивают вперед и расслабляют.

После отдыха упражнение делают снова, но положение ног меняют.

Растягивающая поза

Эта поза (Пашиматанасана) также принадлежит к основным позам йоги. Она очень похожа на позу «голова к колену», с той только разницей, что здесь вытянуты две ноги, а не одна.



Сядьте на пол прямо, ноги вытяните перед собой, ступни вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, слегка приподняв верхнюю часть туловища. На выдох медленно наклонитесь вперед и возьмитесь руками за большие пальцы ног или за ступни, головой прикоснитесь к коленям. Колени не сгибайте.



Задержите дыхание, оставаясь в этой позе, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение и отдохните. Держите эту позу от 2 до 15 секунд. Вначале выполняйте два раза. Если хотите, можете увеличить число раз до шести, прибавляя по одному разу каждые 14 дней.

Эта поза во многом так же эффективна, как и поза «голова к колену».

Лечебный эффект: она предотвращает запоры, расстройство кишечника, прострелы, уменьшает жировую прослойку в области живота, массирует область таза, хорошо растягивает и тонизирует сухожилия ног и седалищные нервы. Эта поза активизирует работу кишечника. Благодаря своему животворному эффекту она практикуется на высших ступенях йоги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.