

# Анодеа Джудит

*автор бестселлеров, признанный эксперт в области  
исследования чакр в терапевтических целях,  
доктор философии, психолог*



# ЧАКРА-ЙОГА

глубинный путь к духовному пробуждению

Гармония души и тела

Анодеа Джудит

**Чакра-йога. Глубинный путь  
к духовному пробуждению**

«ЭКСМО»

2015

УДК 294.527  
ББК 86.33

**Джудит А.**

Чакра-йога. Глубинный путь к духовному пробуждению /  
А. Джудит — «Эксмо», 2015 — (Гармония души и тела)

ISBN 978-5-04-092000-6

Подробное красочное руководство для всех, кто хочет пробудить энергии тонкого тела и получить доступ к высшему источнику силы. О том, как сделать это с помощью йоги, рассказывает признанный на Западе эксперт по чакра-йоге Анодеа Джудит. Шаг за шагом автор описывает, как активировать каждую из семи чакр через асаны, дыхание, мантры. По этой книге легко заниматься самостоятельно: каждый этап сопровождается подробным описанием и фотографией. Книга будет интересна и тем, кто уже занимается йогой, и начинающим. Анодеа Джудит – писатель, психолог, терапевт и духовный учитель. Считается одним из ведущих экспертов по совмещению чакра-йоги и терапевтических занятий и по интерпретации чакра-йоги для западных людей. Руководит центром обучения биоэнергетике, йоге и философии.

УДК 294.527

ББК 86.33

ISBN 978-5-04-092000-6

© Джудит А., 2015

© Эксмо, 2015

## Содержание

Об авторе	7
Соглашение	8
Благодарности	13
Приглашаем в путешествие	15
Йога – путь целостности	19
Как пользоваться книгой	21
Выполняем рекомендации	22
Настраиваемся на занятие	23
Создаем собственную систему	24
Сколько нужно держать асану?	25
Определяем границы	26
Задействуем дыхание	28
Парадоксы растяжки	29
Гранти	30
Бандхи	31
Основные исходные асаны	32
Тадасана, или поза горы	32
Рекомендации	36
Дандасана, или поза посоха	36
Рекомендации	37
Бхарманасана, или поза стола	37
Рекомендации	38
Открываем Внутренний Храм	39
Что такое чакры?	40
Настроим чакры на ладонях	40
Определение понятия «чакра»	46
Как сбалансировать чакры	47
Доступ к энергетической основе	50
Очищение нади	53
Кундалини	55
Формула целостности	57
Муладхара	58
Открываем...	60
Муладхара: корневая чакра	62
Освоение Тадасаны, или позы горы	63
Тонкая энергия первой чакры	66
Мула бандха, или корневой замок	66
Первая чакра: асаны и упражнения	67
Опора на четыре угла	67
Основы биоэнергетического укоренения	67
Часть А. Формируем опору	67
Часть Б. Наполняем энергией	69
Рекомендации	70
Полезный эффект	70
Противопоказания	70
Апанасана, или поза освобождения ветра	70

Рекомендации	71
Полезный эффект	71
Противопоказания	72
Открываем энергетические каналы ног	72
Рекомендации	73
Полезный эффект	74
Противопоказания	74
Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног	74
Рекомендации	76
Полезный эффект	76
Противопоказания	76
Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста	76
Рекомендации	77
Полезный эффект	77
Противопоказания	77
Шалабхасана, или поза саранчи: половинная и полная	77
Рекомендации	78
Полезный эффект	78
Противопоказания	78
Бхуджангасана, или поза кобры	78
Рекомендации	80
Полезный эффект	80
Противопоказания	80
Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз	80
Конец ознакомительного фрагмента.	82

# **Анодеа Джудит Чакра-йога. Глубинный путь к духовному пробуждению**

/ Анодеа Джудит;  
[пер. с англ. Л. Трутневой, К. Сорокина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 480 с. – (Гармония души и тела).  
ISBN 978-5-04-092000-6

Anodea Judith, PhD  
Anodea Judith's Chakra Yoga  
Translated from Anodea Judith's Chakra Yoga Copyright © 2015 Anodea Judith,  
PhD Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Cover design by Kevin R. Brown

Cover

images:

[www.shutterstock.com/119040046/119040043/119040037/119040040/119040055/119040052/119040049](http://www.shutterstock.com/119040046/119040043/119040037/119040040/119040055/119040052/119040049)  
ram; [www.shutterstock.com/62384575/©Zvonimir](http://www.shutterstock.com/62384575/©Zvonimir) Athletic;  
[iStockphoto.com/28187954/©szefei](http://iStockphoto.com/28187954/©szefei)  
Anatomical illustrations by Mary Ann Zapalac  
Photography by Yuzu Studios

© Трутнева Л., перевод на русский язык, 2018

© Сорокин К., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## Об авторе

Анодея Джудит – доктор философии, основатель и директор Священных центров, в которых людей знакомят с тайным знанием и дают им возможность совершенствоваться ([www.SacredCenters.com](http://www.SacredCenters.com)).

Имеет магистерские и докторские степени в области психологии, является признанным мастером йоги. Анодея постоянно занимается исследованиями в разных областях: исцеления духа и тела, мифологии, истории, психологии и мистических практик. Инновационный мыслитель, писатель и духовный наставник, она стремится реализовать неиспользованный человеческий потенциал и неспроста обеспокоена судьбой человечества. Ее главная цель – пробудить нас от сна, в который мы сами себя поместили.

Анодея Джудит – один из лучших в мире специалистов в области исследования чакр в терапевтических целях. По ее методике проводят семинары в Соединенных Штатах, Канаде, Европе, Азии и Центральной Америке.

## Соглашение

Книга содержит рекомендации для занятий йогой и не является медицинским пособием или врачебной методикой. Прежде чем начинать занятия, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным спортсменом или врачом. Будьте предельно осторожны, выполняя новые физические упражнения.

Если вы новичок в йоге, вам помогут приведенные в книге иллюстрации. Все фотографии сделаны во время занятий под наблюдением опытного наставника. Не продолжайте тренировки, если появляются болевые ощущения или ухудшается самочувствие. Мы не предоставляем гарантии безопасности и не несем ответственности в случае получения травм во время самостоятельной тренировки.

Внимательно следуйте рекомендациям, выполняйте упражнения осторожно. Применяя информацию, изложенную в книге, вы принимаете на себя возможные риски.









## Благодарности

Считать, что йога – это упражнения, которые можно в одиночку выполнять на коврике, не вполне верно. На самом деле это древнее сакральное знание, которое передавалось поколениями наставников и учеников, от первых уроков Патанджали более двух тысяч лет назад до современных профессиональных тренеров, совершенствующих классические асаны и создающих новые системы. Я никогда не была приверженцем какой-либо школы йоги, потому что считаю, что у всех можно чему-то научиться, даже у начинающего тренера, вчерашнего ученика. Тем не менее особое место в моем сердце занимают несколько выдающихся наставников.

Я выражаю искреннюю признательность Свами Сатчидананде за книгу «Целостная хатха-йога», которая в 1975 году помогла мне сделать первые шаги в изучении йоги. Джозеф Ле Паж познакомил меня с йоготерапией и первым оценил мои способности. В трудные времена, когда из-за проблем со здоровьем я даже не могла подойти к коврику, Джон Френд помог мне сохранить силу духа и продолжить изучение теории и практики йоги, как и замечательные учителя школы Анусара – Шианна Шерман, Джонас Вестринг, Тодд Норриан, Мартин Кирк и Би Джей Гелван. Шон Корн и Шива Ри продолжают открывать миру знания, которые йога способна дать человечеству. Их труды по сей день вдохновляют меня, и я благодарна всем этим людям. Родни Йи продемонстрировал, насколько изысканным может быть процесс обучения. Мэтью Сэнфорд взывает к силе духа учеников и доказывает, что инвалидность или увечье не преграда для занятий йогой; он до сих пор помогает мне преодолевать мои физические недостатки. Системы Бикрам и Сумитс-йоги помогли мне вместе с пролитым потом вывести из организма токсины, накопившиеся за время «лечения» антибиотиками. В центре Крипалу-йоги я познакомилась с замечательными наставниками, и он стал моим домом почти на два десятилетия.

Что касается книги, которую вы держите в руках, то в первую очередь мне бы хотелось поблагодарить специалистов студии «Yuzu» Бобби Лэнс и ее ассистента Ларри Мартинеса за прекрасные фотографии и лично Бобби за терпение, с которым она пересмотрела тысячи снимков и отобрала лучшие. Особой благодарности заслуживают наши модели Сара Дженнесс и Марк Сильва, которые часами, невзирая на любые проблемы, выполняли труднейшие асаны под ослепляющим светом софитов, повторяли и дорабатывали позы, подбадривали нас всех, чтобы достичь общей цели: сделать обучение йоге простым и увлекательным.

У меня ничего не получилось бы без моих надежных ассистентов: Шэнон Дин, которая управляет главным офисом Священных центров, чтобы я могла писать и учить, и Джиианни Перада, которая помогает мне в административных вопросах. Спасибо моему спутнику жизни Рамону Яцюку, который мирился с тем, что я превратила гостиную в фотостудию и с головой ушла в написание книги. Благодарю Нини Гридли, которая руководит программой сертификации Священных центров и дарит мне возможность танцевать вдоль радуги.

Я глубоко признательна Карлу Весчке за публикацию моей первой книги «Колеса жизни» в 1987 году. Карл, эта книга – моя благодарность тебе за то, что много лет назад ты поверил в меня, хотя я была новичком, поверил в мою идею познакомить мир с системой чакр и пробудить сознание человечества. Я благодарна редакторам Анджеле Вискс и Бекки Зинс из издательства «Левеллин» за прекрасную правку, а Биллу Краузе – за то, что регулярно изводил меня предложениями написать новую книгу. Спасибо журналистке Кэт Сэнборн, которая оказала мне неоценимую поддержку в издании книги.

Я благодарю все студии и центры ретрита, в которых я преподавала, поскольку семинары позволяли мне постоянно совершенствоваться. Огромное спасибо тысячам студентов, которые не жалели времени, денег и сил на получение знаний о чакрах и в свою очередь многому меня научили.

Эта книга – результат труда многих людей, и я искренне благодарна всем, кто сопровождал меня в путешествии по чакрам.

## Приглашаем в путешествие

*Практика йоги ставит нас лицом к лицу с необыкновенной сложностью нашего собственного существа.*

*Шри Ауробиндо*

Я увлеклась йогой в начале 1975 года. В то время не было тренингов, семинаров или специализированных журналов. Было несколько учителей, чуть больше учеников да пара книг по эзотерике. Большинство людей считало, что слово «йога» имеет отношение к ферментированной молочной пище в пластиковых стаканчиках (йогурту, проще говоря). Что такое чакры, было вообще непонятно.

Занятия для шести-восьми учеников проводили в гостиных обычных домов. Одевались мы в мешковатые белые штаны и футболки. Вместо ковриков растягивались на полотенцах. Предлагаемые асаны были простыми, мы подолгу удерживали позы и медленно, глубоко дышали. Помню, однажды наставник зажег ладан и начал петь что-то на непонятном языке. После занятия я чувствовала себя так, словно побывала в церкви. Можно сказать, я попалась.

Я купила все книги, которые только смогла раздобыть, разложила их по комнате и пыталась как можно точнее повторить асаны с иллюстрацией, поэтому я прекрасно знаю, каково это – изучать йогу по книге. Я была счастлива, если мне удавалось хотя бы приблизиться к одной из этих фигур, закрученных не хуже кренделя: неважно, что я выполняла упражнения не совсем верно, без современных тонкостей. Но я ежедневно тренировалась и училась правильно дышать, пела и медитировала, пока йога не изменила меня.

Я стала прекрасно себя чувствовать и искренне недоумевала, почему все вокруг не занимаются йогой. Очень скоро я стала одной из зануд-новообращенных, которые не могут ни о чем говорить, кроме йоги. Вскоре несколько энтузиастов попросили меня продемонстрировать некоторые асаны. После этого мои заинтригованные друзья предложили мне заняться преподаванием. В то время педагогика была мне совершенно неведома, однако я сочла, что вполне способна стать учителем, и начала учить тому, что знала.

Я читала все, что только могла, о сознании, психологии, метафизике, мистике и духовности. Впервые слово «чакра» мне повстречалось в книге Рама Дасса «Это только танец». В тот миг меня словно током ударило. Я поняла, что отыскала глубинную связь, дающую ответы на все вопросы. Я не могла перестать думать об этом.

Тогда я начала заниматься медитацией. В 1972 году я получила посвящение и стала мастером трансцендентальной медитации (ТМ); я медитировала так много, что на сон оставалось не более четырех часов в сутки. Однажды, медитируя, я пережила свой первый и единственный выход из тела. Я увидела себя, сидящую в позе лотоса с книгой на коленях. Книга была о системе чакр, на обложке было мое имя. Тогда я поняла, что работа с системой чакр станет делом моей жизни.

В то время я зарабатывала на жизнь живописью (если это можно было назвать жизнью), расписывала интерьеры фресками сказочных пейзажей. Я обнаружила, что состояние моего сознания отражается в рисунках, причем зачастую негативно, поэтому я начала следить за питанием, исключила из рациона кофе, затем мясо и – как же я ненавидела себя за то, что привязалась к ним! – сигареты. После видения книги о чакрах моя жизнь изменилась, и портфолио, подготовленное для поступления в нью-йоркскую художественную школу, отправилось в мусорную корзину.

Я начала преподавать йогу на основе знаний о системе чакр и создала семинедельный курс, где мы работали поочередно с каждой чакрой. Люди менялись на глазах! Четыре десятилетия спустя система чакр привела меня к тому, что я стала учиться и преподавать по всему

миру и написала множество бестселлеров, начиная с «Колес жизни», изданной в 1987 году, и заканчивая книгой, которую вы держите в руках. Система чакр стала моим архетипом целостности, моим Священным Граалем.

Сегодня центры йоги появляются повсеместно, словно церкви в первые века после признания христианства. В классах с сотнями учеников коврики стелют от стены к стене, разделяя лишь узкой полоской пола. Исследование 2012 года, проведенное *Yoga Journal*,<sup>1</sup> показало, что 20,4 миллиона американцев практикуют йогу, тратя более \$10 миллиардов в год на тренировки, семинары, сопутствующие товары и СМИ. Одни считают йогу оздоровительной системой, другие применяют ее, чтобы бороться со стрессами. Некоторые занимаются йогой лишь потому, что это модно. Но независимо от того, что привело человека к коврику, благотворное влияние йоги так или иначе проявит себя. В здоровом теле возрастает ясность сознания и повышается восприимчивость. Гибкость дает ощущение свободы – не только физической, но и духовной. Выносливость помогает преодолевать тяжелые ситуации в жизни. Тонкие энергии становятся понятнее и открывают нам глубинные стороны нашей природы. Границы сознания расширяются. Философия йоги меняет привычное мировоззрение. Йога становится не просто комплексом упражнений, а образом жизни, в который гармонично вплетаются философия, практики, правила поведения и озарения, – и открывает дверь в совершенно другой мир.

Мой путь в йоге не был ни легким, ни прямым. Примерно после десяти лет тренировок у меня обнаружили болезнь Лайма на поздней стадии; она незаметно развивалась в течение пяти лет и вела меня напрямик к инвалидному креслу: ничего хуже со мной не происходило. Тело стало таким чувствительным, что я не могла опереться локтями на край стола или хлопнуть в ладоши, не говоря уже о том, чтобы выполнить сложную асану вроде «собаки мордой вниз» из-за боли в кистях и локтях. Суставы болели при каждом движении, пострадало все, что имело отношение к йоге: гибкость, чувство равновесия, выносливость, ясность ума и даже способность опереться на руку или ногу. Мне было больно даже стать на колени на коврике. Потребовалось пятнадцать лет, чтобы восстановить тело и стойкость, и еще больше – чтобы смириться с тем фактом, что я никогда не смогу дотянуться ногами до затылка, пройти через комнату на руках или покрасоваться на обложке *Yoga Journal* в необычной позе. И все же я думаю, что благодаря йоге болезнь Лайма повлияла на меня меньше, чем на многих других больных, и я очень благодарна йоге за спасение.

Теперь, когда мне шестьдесят, я понимаю, что все пережитое было для меня благословением. Я пришла к глубинным уровням йоги, йоге тонкого тела, и пробудила свой внутренний мир, взволновавший меня куда больше, чем красивые асаны. Мои физические возможности были ограничены, и я была вынуждена прислушиваться к своим ощущениям и постигать суть практики. Я училась использовать тонкую энергию, управлять ее потоками, и это было для меня намного важнее, чем внешнее совершенство формы.

Я стеснялась ходить на занятия, потому что боялась не справиться с нагрузкой, поэтому стала тренироваться дома и находила свою мотивацию. Не то чтобы я ни у кого не училась – когда мое здоровье улучшилось, я принялась изучать все, от анусара-йоги до дзен-буддизма, но главным объектом моих исследований было собственное тело. Когда я экспериментировала на коврике и делала свои небольшие открытия, моим лучшим наставником был мой внутренний голос.

Кроме того, я обучалась по специальности «соматический психотерапевт», уделяя внимание биоэнергетике и исцелению травм, изучала практическую психологию и в итоге защитила кандидатскую диссертацию по медицине тела и сознания. «Дедушкой» биоэнергетики был Вильгельм Райх, работавший со своими студентами Джоном Пьерракосом и Александром Лоуэном. Они разработали терапевтический метод, воздействующий на психику человека с

---

<sup>1</sup> [http://www.yogajournal.com/press/yoga\\_in\\_america](http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america)

помощью энергетических процессов в теле. Биоэнергетика устраняет духовные и телесные зажимы и высвобождает жизненную энергию, которую в йоге называют *праной*. Проводя исследования и практикуя как соматический терапевт, я выясняла, как движется тонкая энергия (конечно, мои пациенты и ученики помогали мне), а затем стала проводить мастер-классы и делиться этими знаниями.

В результате я выработала уникальный стиль – чакра-йогу, совмещенную с биоэнергетическими техниками, и преподавала его более двадцати лет, путешествуя по миру и проводя мастер-классы. Этот вид йоги относится скорее к внутреннему, нежели внешнему миру. Он сосредоточен на тонкой энергии, а не на особенностях выполнения асан. Чакры в нем рассматриваются как глубинный путь к духовному пробуждению, и это именно то, для чего изначально была создана йога.

Эта книга – моя дань йоге и всему, чему йога меня научила. Я скромно предлагаю вам карту, которую составила на пути освоения чакр. С ней вы сможете подняться до самых небес или спуститься в восхитительные глубины, ощутить величие силы и открыть сердце в доверительной близости. Когда вы научитесь читать эту карту, то найдете ей применение в любых жизненных ситуациях, куда бы ни вел ваш путь. Вы сможете ощутить и устранить физические нарушения с помощью описанных здесь техник и асан. Сразу изменения не будут заметны, но, если вы будете систематически заниматься, они обязательно произойдут.

Для меня честь предложить вам путеводитель в духовном путешествии по радужному мосту, воплощению семи чакр, который соединяет небесное и земное в каждом человеке. Я верю, что задача человечества – создать рай *на* земле, и изучение чакр указывает путь к изменению человека и трансформации современной культуры. Эта карта укажет вам путь. Желаю вам чудесного путешествия.

*Намасте.*



## Йога – путь целостности

*Йога – это духовный язык, на котором мы, танцуя, общаемся с Богом.*  
*Анодея Джудит*

Слово «йога» означает «союз» или «цепи». Йога представляет собой свод принципов и убеждений, объединяющих материю и дух, тело и разум, личность и Вселенную, смертное – с бессмертным. Это путь глубинного согласования и божественного союза, и мы стремимся пройти его не только ради того, чтобы постичь освобождение и высший смысл, но и для того, чтобы познать свою сущность. Йога ведет к высшим ступеням познания. Когда божественная энергия освещает наш внутренний мир, мы становимся проводниками этой энергии. В йоге человек неотделим от Бога, йога учит тому, что разобщенности не существует. Внутренний и внешний миры неразделимы и вечно озарены божественным светом. Мы и есть свет.

Если под словом «йога» подразумевать цепи – систему, в которой одно звено сцепляется с другим, – то система чакр определяет структуру этой связи и указывает путь от земного к божественному. Подобно тому, как в анатомии тело рассматривается как совокупность костей, мышц, органов, так и система чакр описывает структуру тонких тел человека как семь энергетических центров, сияющих в энергетическом канале. Расположение и назначение этих центров указывает этапы на пути к божественной реализации и, возможно, план развития всей цивилизации. Когда вы откроете эти священные центры, вы пробудите божественное в своем внутреннем храме.

Система чакр – это мост, соединяющий полярности: небо и землю, внешнее и внутреннее, верх и низ, материю и сознание, ум и тело. Ступеньки на этом мосту – энергетические центры, расположенные вдоль вертикального канала, который проходит через позвоночник. В йоге этот канал называется *Сушумна*. Это главный, но не единственный путь (такие пути называются *нади*), несущий поток нашей жизненной силы.

Словно ступеньки, чакры образуют лестницу, по которой мы можем путешествовать вверх и вниз, подниматься до небес или спускаться на землю, достигать освобождения и духовности или познавать свою суть. Цель системы чакр – не отрешиться от материального мира и познать мистическое просветление, а достичь цельности, единения с миром и реализовать свои возможности. Система чакр – это и лестница, ведущая к освобождению, и карта, указывающая путь к реализации.<sup>2</sup> У вас в руках универсальный инструмент преображения и формула целостности.

Чакра-йога предназначена для того, чтобы укрепить здоровье и повысить осознанность с помощью божественной энергии Шакти, которая свободно движется вдоль позвоночника и наполняет все чакры. Шакти – имя индуистской богини, прародительницы энергии. Она явлена во всем, что окружает нас и находится внутри нас. Легенды гласят, что она постоянно ищет Шиву, своего божественного спутника, который олицетворяет чистое сознание. В поисках Шивы Шакти поднимается по позвоночнику, поочередно проникая в каждую чакру и пробуждая ее. Так она превращается в Кундалини-Шакти – энергию жизни. Чакра-йога готовит ваше тело к духовному пробуждению.

Пусть эта книга станет для вас путеводителем в путешествии по священным местам. Определите, какую часть внутреннего храма вы хотите исследовать, используйте нужные ключи, чтобы открыть двери в святилище. Заботьтесь о себе во время путешествия, прислу-

---

<sup>2</sup> Больше узнать о нисходящем потоке энергии можно в книге «Осознанное желание: духовная техника привлечения желаемого с помощью чакр», Анодея Джудит и Лайон Гудман (Sounds True, 2012).

шивайтесь к своему телу и внутреннему голосу. Получайте удовольствие от каждого этапа работы с чакрами: открытия, выравнивания, наполнения энергией, гармонизации, настройки, внутреннего света, пробуждения – и вы ощутите божественное присутствие. Поделитесь этим светом с другими. Пройдите по мосту радуги и помогите миру стать целостным.

## Как пользоваться книгой

В этой книге рассказывается, как, занимаясь йогой, сосредоточить внимание на чакрах, как управлять тонкой энергией при помощи асан, *пранаямы* (контроля дыхания), чтения мантр, воображения и медитации. Она написана для всех, кто хочет исследовать чакры: для новичков и людей, занимающихся йогой, для наставников, преподающих йогу. Опытные мастера могут посмотреть на знакомые асаны по-новому, с точки зрения системы чакр.

В большинстве книг, обучающих йоге, асаны группируются по положению тела (сидя или стоя, скрутки или прогибы), я же упорядочила упражнения по чакрам, к которым они относятся. В конце каждой главы дана последовательность упражнений для конкретной чакры. Три верхние чакры больше связаны с пением, воображением и медитацией, и для них не так много специфических асан. Поэтому в комплексах упражнений для верхних чакр есть асаны, описанные в предыдущих главах, но отличающиеся в переходных движениях. В этой книге нет больших гимнастических комплексов или сверхтрудных асан. По моему глубокому убеждению, такие упражнения нужно выполнять только под наблюдением опытного наставника.

Классические асаны не закреплены за чакрами раз и навсегда. Многие из них воздействуют сразу на несколько чакр. Действие некоторых асан на чакры зависит от того, на что направлено ваше внимание или какой вариант асаны вы выполняете. Упражнения для одной чакры могут быть полезны, чтобы открыть следующую чакру. Формируя прочную опору в первой чакре, вы создаете условия для открытия сердечной чакры и активизируете центр силы. Позы, в которых внимание сосредоточено на сердце, помогают раскрыть горловую чакру и третий глаз – лобную чакру. Визуализируя третьим глазом нижнюю чакру, мы можем наполнить ее энергией. Поэтому многие основные асаны подходят для работы с разными чакрами и упоминаются в нескольких главах.

Каждой чакре посвящена одна глава; в начале приведена таблица основных принципов, свойств и назначения чакры. Для каждой чакры дано ключевое слово – ментальный шифр, открывающий чакру во время выполнения упражнений. Я подробно рассказываю о каждой чакре и о практиках для работы с ней, а потом предлагаю помедитировать, чтобы прочувствовать тонкую энергию чакры, прежде чем перейти к упражнениям. Медитация – хороший способ подготовиться к физическим упражнениям, а если вы преподаете йогу, то медитировать лучше в начале занятия. В каждой главе дается новое понимание Шавасаны, или позы трупа, которую обычно выполняют в конце занятия. Завершается глава последовательностью асан, показанных в виде небольших картинок в порядке их выполнения.

## Выполняем рекомендации

Никто не заменит опытного наставника. Читать текст в перевернутой позе или рассматривать на картинке, где должна находиться правая нога, а где левая, очень неудобно. Я прошла через это, когда работала над книгой и проверяла асаны по другим изданиям.

Поэтому я упростила описание упражнений: сначала делаем так, затем вот так. Все инструкции пронумерованы: 1, 2, 3 и т. д. Выполняйте их именно в таком порядке и ничего не пропускайте. Если сил или навыков не хватает, чтобы выполнить асану полностью, остановитесь, не форсируйте события. Переходите к следующему этапу только тогда, когда будете к нему готовы.

Я заметила, что новички, которые только пытаются правильно расположить руки и ноги, не воспринимают подробностей, а люди, освоившие асану, интересуются только тонкостями выполнения. Поэтому после списка основных – пронумерованных – указаний я даю маркированный перечень рекомендаций, в котором порядок выполнения менее важен. Они относятся к особенностям выполнения асаны, таким как удержание энергетического центра, «врастание» ногами в пол, проворачивание бедер, вытягивание макушки вверх и т. п. Также для начинающих описаны облегченные варианты асан, иногда с использованием реквизита.

Поскольку характер травм и ограничений предусмотреть невозможно, я перечислила распространенные противопоказания. В списках указано, какие асаны выполнять нельзя или можно выполнять, соблюдая предельную осторожность. В некоторых случаях состояние позволяет стоять в асане, но очень аккуратно. Например, при беременности многие асаны противопоказаны. Женщинам, которые ждут ребенка, лучше обратиться к опытным тренерам, которые занимаются с беременными по специальным программам, учитывающим срок беременности и физическое состояние.

Названия асан в книге приведены на санскрите (древнеиндийский язык) и в переводе, когда это возможно. В некоторых методиках есть позы, которым нет названия на санскрите. Как уже отмечалось, в описании асаны я стараюсь пользоваться терминологией, которая применяется в известных школах йоги. Например, Тадасана (*поза горы*) и Уттанасана (*поза интенсивного вытяжения*) даны на санскрите, в то время как *поза собаки мордой вниз* (Адхо Мукха Шванасана) или *поза стола* (Бхарманасана) даны в переводе, так как названия на санскрите могут ничего не говорить читателю.

*Сегодня людям предлагают вместе исполнить великую симфонию созидания. Но любой музыкант вам скажет: чтобы сыграть, вы должны заниматься, заниматься и еще раз заниматься.*

*Анодея Джудит*

## Настраиваемся на занятие

Мне кажется, прежде чем войти в священное место – храм, церковь, синагогу, – вы обязательно делаете небольшую паузу. Эти несколько мгновений нужны, чтобы перестроить свое мышление с мирского на возвышенный лад. Вы знаете, что входите в особое место, которое требует сосредоточенности, почтительного отношения или по крайней мере уважения. Вы должны подготовиться к встрече с божественным.

Коврик для занятий йогой – такой же храм. Йога формирует ваши отношения с окружающим миром, и коврик является вашим священным местом и символом внешнего храма. Ступайте на коврик с благоговением и почтением, чтобы исполниться благодати и открыть путь к внутреннему храму.

Поэтому каждый раз, когда вы собираетесь стать на коврик, думайте о своих намерениях. Для чего вы тренируетесь? Чего хотели бы достичь сегодня? Быть может, вы хотите посвятить свою практику какой-то цели – исцелить близкого человека, внести посильный вклад в дело мира на земле, решить проблему? Быть может, ваша цель – успокоить свой ум, излечить тело, очиститься или развить силу? Четко сформулируйте свое намерение и осознанно ступите на коврик.

Я советую ученикам провести посередине коврика вертикальную линию. Можно положить вдоль коврика ленточку или нарисовать линию маркером. Так вы обозначите осевую линию, по которой будете выстраивать внутреннюю ось тела. Выполняя асаны, мы поднимаемся и опускаемся на коврик и постоянно выравниваем позвоночник (Сушумну) по линии, отмеченной на коврике. Можно сориентировать тело, руки и ноги строго по углам коврика, и мы рассмотрим эту технику в главе, посвященной первой чакре.

Независимо от того, где проходят занятия, я всегда размещаю коврик аккуратно и стараюсь расположить его вдоль стены или параллельно коврикам других тренирующихся. Небрежное расположение коврика мешает сосредоточиться. Если же вы ориентируете его по отношению к обстановке, стенам, окнам, другим коврикам, то ощущение тела в пространстве улучшится.

*Тянуться к пальцам ног, стоять на голове и скручиваться в крендель в позе лотоса – это не йога. Йога – это способность ощущать каждое мгновение своей жизни.*

*Эрик Шиффман*

## Создаем собственную систему

Йога – это главным образом практика. Сколько ни написано книг о философии и принципах йоги, лучшим источником знаний будет ваше собственное тело. Чем внимательнее вы к нему прислушиваетесь, тем яснее слышен внутренний голос, ваш истинный наставник. Тренировка – тот алхимический тигель, в котором вы проходите испытания, разогреваете свое тело и превращаете свинец в золото. Методом проб и ошибок, усилий и расслабления, осмысления и обучения вы постепенно узнаете, что такое йога и на что она способна. Получая опыт, вы познаете йогу.

Допустим, у вас назначен массаж или визит к стоматологу. Скорее всего, вы придете на встречу заранее и не будете планировать другие дела на это время. Так должно быть и с тренировками. Если ваши занятия по расписанию так же обязательны, как ежедневные походы на работу или на учебу, то шансы на успех, безусловно, возрастают.

Найдите время, которое вам подходит. Утренние занятия заряжают тело энергией на весь день, делают вас открытым и уравновешенным. Занятия во второй половине дня эффективнее, поскольку тело уже разогрелось и не так зажато, как утром. Вечерние занятия прекрасно снимают накопившееся за день напряжение, но не слишком хороши для энергичных и возбуждающих упражнений.

Продолжительные ретриты, особенно под руководством опытного наставника, помогут вам выйти на новый уровень в йоге. Занимаясь в течение нескольких дней по несколько часов подряд, вы получите эффект, которого нельзя достичь, тренируясь от случая к случаю или даже каждый день. На ретрите вы не сможете вернуться к старым привычкам, у вас просто не будет времени. Развивается мускулатура, увеличивается гибкость, появляются новые навыки (и новые друзья), которые помогут вам на вашем пути. Вам гарантирован быстрый прогресс.

В конечном счете практика йоги похожа на отношения. Ей нужно уделять время и внимание. От вас требуется восприимчивость, доверие и уважение. Как и в отношениях, вам пригодится совет наставника. Очень важно обратиться к опытному инструктору по йоге, особенно при травмах, хронических заболеваниях или физических ограничениях, требующих индивидуального подхода. Йога-терапия, обращаясь к вашим природным потребностям, помогает выявить тонкости «настройки» вашего организма. Понимая, какие проблемы есть во внутренних органах, инструктор может предложить вам варианты асан с учетом особенностей вашего организма.

В этой книге больше упражнений, чем можно выполнить во время одного занятия. Возможно, чтобы поддерживать себя в гармоничном состоянии, вы захотите создать собственный комплекс упражнений. Вы можете сосредоточиться на определенной чакре или выполнять упражнения для разных чакр, чтобы получить общий эффект. Следуйте за своим телом, прислушивайтесь к своим ощущениям. И помните, что большинство людей с удовольствием выполняют легкие упражнения и избегают трудных. Убедитесь, что вы чередуете напряженные асаны с расслабляющими и наоборот. Чтобы сбалансировать верхнюю и нижнюю чакры нужно наклон вперед компенсировать прогибом назад, а после силовых асан переходить в позы отдыха. Выясните, какие асаны вам нужно выполнять, чтобы развить гибкость и активизировать чакры.

*Пусть тренировка приносит умиротворение. Не ведаешь покоя – не познаешь наслаждения.*

*Б. К. С. Айенгар*

## Сколько нужно держать асану?

Обычно я стараюсь не давать в книгах советы о том, сколько времени следует уделять той или иной асане. Тому есть несколько причин.

На мой взгляд, в большинстве школ йоги слишком быстро переходят от одной позы к другой, и у новичка нет возможности прочувствовать асану. В результате обучение замедляется, поскольку из-за быстрого выполнения можно пропустить тот момент озарения, когда выравниваются чакры. Мышцам и связкам нужно время, чтобы привыкнуть к асане и снять напряжение. Занимаясь дома, удерживайте асану столько, сколько понадобится, чтобы ощутить энергетический канал и выполнять асану без напряжения. Часто на это уходит больше времени, чем может показаться вначале, поэтому постарайтесь не допускать ошибок, удерживая ту или иную позу. Если она не вызывает дискомфорта, подождите, пока асана не выстроится сама собой. Возникнет новое чувство: глубокое, освобождающее, ведущее вас дальше и дальше. Если вам неудобно даже несколько секунд находиться в асане, вернитесь к предыдущему положению и выполните облегченный вариант асаны. Лучшим показателем является дыхание: оно должно быть глубоким и легким. Как говорил один бывший учитель музыки: «Чтобы исполнить быстро, нужно учиться медленно».

У всех людей разные возможности и способности. Даже в одной группе йоги найдется человек, которому хочется дольше постоять в асане, и другой, которому кажется, что упражнение слишком затянулось. Смысл йоги в том, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях, найти равновесие и свою степень комфорта. Если вы преодолеваете боль в неудобной позе или выполняете асану слишком быстро, вы нарушаете глубинный принцип йоги. Ваша цель – не представление на публику, а увеличение возможностей своего тела.

В мире полно людей, дающих советы о том, как нужно выглядеть, двигаться, заниматься сексом и просто быть. Это значит, что часто мы следуем внешним инструкциям вместо того, чтобы прислушиваться к себе. Рекомендации по йоге, напротив, очень важны, они позволяют вам узнать, в чем нуждается ваше тело. Слишком много советов уведут нас от внутреннего храма в то время как нам нужно войти внутрь. Мы стремимся к состоянию, когда, удерживая асану, мы сможем осознанно ощущать свое тело и чувствовать каждый вдох и выдох. Спросите у своего тела, сколько нужно удерживать асану. И следуйте своим внутренним часам.

Маловероятно, что вы будете удерживать позу после того, как почувствуете боль в мышцах или связках из-за сильного напряжения или растяжки. Скорее всего, занимаясь дома, вы предпочтете изучить асану и не находиться в одном положении слишком долго. По мере освоения новых упражнений старайтесь понемногу увеличивать время, которое вы проводите в асане. Таким образом, выполняя силовые упражнения и позы на равновесие, вы будете тренировать выносливость, а во время «мягких» асан сможете расслабиться и отдохнуть.

*Йога – это не развитие себя, а принятие себя.*

*Гурмукх Каур Кхалса*

## Определяем границы

Независимо от того, что вы делаете – достаете с полки банку с арахисовым маслом или выстраиваете асану, – когда вы сосредоточены на каком-либо действии, вы занимаетесь йогой. Когда вы делаете вдох и выдох, прислушиваетесь к своим чувствам, пытаетесь отследить поток мыслей или ощутить свое присутствие здесь и сейчас – вы занимаетесь йогой. Когда вы действуете сознательно, с добрыми намерениями и в соответствии со своими принципами и достоинством – вы занимаетесь йогой. Каждое соприкосновение с прекрасным – это тоже йога.

На коврик йога начинается с определения своих возможностей. Для многих асан есть начальные, средние и усложненные варианты выполнения. В зависимости от того, насколько хорошо вы освоили асану, добавляются тонкости. К примеру, выполняя наклон вперед, кто-то упирается руками в пол, а кто-то едва дотягивается до колен, но оба выполняют Уттанасану. И новичка, который достает только до колен, ожидает гораздо больше открытий, чем подготовленного адепта. Все эти «открытия» совершаются на границе возможностей.

Но как правильно *обозначить* эти, пусть и временные, границы?

В каждой асане есть зона комфорта, в пределах которой движения выполняются легко, без напряжения и болевых ощущений. За пределами зоны комфорта приходится прилагать значительные усилия, преодолевая боль и сопротивление тела. Из-за боли мышцы сокращаются, и требуется больше времени, чтобы вернуться в прежнее состояние.

Чтобы занятия йогой были успешными, нужно мягко сдвигать границы. Если вы будете постоянно находиться в зоне комфорта, то прекратится прогресс. Не стремитесь ощутимо расширить их за неделю, перепрыгнуть, так сказать, через голову – результат будет скорее обратным. Просто продолжайте заниматься йогой, и зона комфорта *увеличится* сама собой – не только в теле, но и в жизни. Раздражительность исчезнет, разум обретет ясность, вы станете лучше справляться со стрессами. Когда зона комфорта увеличится, вы сможете выполнять сложные асаны легко и с удовольствием.

Границы возникают не без причин. Их задача – защитить нас от любых нежелательных проявлений, будь то подавляемые эмоции, неприятные воспоминания или физическая боль. Если вам удастся подойти к самой границе, ваш телесный разум понемногу начнет обрабатывать информацию, которая находится по другую сторону. Проявите к этому искренний интерес, сосредоточьтесь, будьте любопытны. Погрузитесь в это состояние, но не прикладывайте усилий. Дышите – и свободное дыхание позволит вашему телу безболезненно преодолеть очередную порог.

Кстати, быть любопытным – не значит, что вам нужно определить источник дискомфорта, который возникает во время преодоления границ. Не уподобляйтесь ребенку, который не верит в боль, пока не ушибется или не обожжется. Боль иногда полезна, но она не делает нас лучше. Чего на самом деле следует искренне и с любопытством ожидать, так это откровенного признания внутреннего голоса тела: «Все в порядке. Теперь можно расслабиться. Не нужно больше усилий».

Например, если сильно развести ноги и наклониться вперед, отчетливо чувствуется напряжение внутренней части бедер. Как только оно начинает перерастать в боль, необходимо немного снизить нагрузку, а затем медленно, без усилий, начинать ее наращивать. Результаты одной тренировки могут быть ничтожными, но со временем вы обязательно заметите прогресс, а главное – этот результат будет получен без всякой боли. Ощущение и плавное преодоление границ не только позволят вам лучше понять свои физические возможности, но и помогут в повседневной жизни.

*Позвольте дыханию быть нитью, которая сплетает воедино ваш дух и тело.*  
*Родни Йи*

## Задействуем дыхание

Дыхание также помогает преодолевать границы. Когда во время тренировки возникает зажим или напряжение в мышцах, представьте, что вдох и выдох встречаются именно в том месте, где возник дискомфорт. Используйте эту технику каждый раз, когда тело начинает сопротивляться.

Дыхание – это связь между сознанием и подсознанием, между телом и умом. Несмотря на то, что обычно мы дышим бессознательно, мы способны дышать осознанно. Можно сосредоточиться на определенной чакре, на части тела, на мысли, эмоции, образе. Можно задержать дыхание на вдохе или выдохе. Но главным образом дыхание в йоге используется для расширения внутреннего пространства. Мы наполняемся энергией или расслабляемся в зависимости от того, как мы дышим. В этой книге много дыхательных упражнений: от бандх, удерживающих и блокирующих дыхание в различных областях тела, до быстрого дыхания Кундалини, активизирующего чакры. Виды дыхания подробно рассмотрены в главе, посвященной четвертой чакре, поскольку стихия этой чакры – воздух.

*Так уж происходит в йоге: чем больше ты преодолеваешь трудностей,  
тем свободнее становишься.  
Родни Йи*

## Парадоксы растяжки

Мышечные зажимы образуются после травмирующих ситуаций, когда нам хотелось спрятаться, опереться или закрыться. Такие незавершенные состояния застревают в теле и создают хроническое перенапряжение. Особенно страдают от подобных «обломков кораблекрушения» люди с посттравматическим стрессовым синдромом.

Мышечный зажим, или блок, формируется несколько лет или десятилетий и постепенно усиливается. Чтобы тело могло разблокировать мышцы, нужно действовать очень аккуратно и позволить телу следовать за сознанием.

Один из способов снять зажим в теле состоит в том, чтобы чередовать напряжение и расслабление в мышцах. Сначала вы усиливаете зажим, или напряжение, а затем расслабляетесь, снимая зажатость. Упражнение напоминает игру на аккордеоне, когда музыкант растягивает мехи, чтобы набрать воздух и с усилием сжимает.<sup>3</sup> Можете выполнить упражнение прямо сейчас. Рассмотрим для примера плечи, так как у большинства людей напряжение накапливается именно в этой области.

### **1. Сосредоточьтесь на плечевом поясе.**

Обратите внимание на любое напряжение или дискомфорт. Почувствуйте и признайте его.

### **2. Подумайте, что происходит с телом, когда возникает это напряжение?**

Вы слегка задерживаете дыхание, наклоняете голову вперед или сжимаете руки?

### **3. Не противьтесь этому движению.**

Пусть оно возникнет неосознанно, само собой. Вам нужно уловить его и усилить, постепенно увеличивая амплитуду. Плечи неосознанно потянулись вверх – потяните их еще выше. Дыхание едва задержалось на вдохе – продлите и задержите вдох. Таким образом, просто усиливая произвольные движения тела, вы добьетесь положительного эффекта.

### **4. Когда почувствуете усталость или боль, постепенно уменьшайте усилия или снижайте темп.**

Прислушайтесь к тому, как ваше тело воспринимает свою произвольную реакцию. Очень важно не пересекать болевой рубеж, не торопиться. Двигайтесь очень медленно, чтобы тело могло распутать клубок бессознательных зажимов и освоиться в новом состоянии. Выполняйте упражнение, пока зажим не уйдет. Следите за своими ощущениями. Когда зажим будет снят, полностью расслабьтесь.

### **5. После упражнения примите позу, которую считаете наиболее удобной для отдыха.**

Побудьте наедине с собой, прислушайтесь к ощущениям. Заметив и осознав новое ощущение, зафиксируйте его, переживите новизну момента, чтобы закрепить полученный опыт в сознании.

---

<sup>3</sup> Адаптированное упражнение Стэнли Келемана «Игра на аккордеоне».

## Гранти

Словом «*гранти*» на санскрите называют своего рода тупики чакр – места, где центральная ось (Сушумна) как бы связывается в узел и мешает потоку праны. Я считаю, что такие узлы могут возникать в любой чакре. Классические источники расходятся во мнениях: одни полагают, что гранти возникают только в первой, четвертой и шестой чакрах, другие – что в четвертой, пятой и шестой. Говорят, огненная энергия Кундалини пронизывает *все* узлы насквозь, подобно тому как раскаленный стержень пронзает насквозь колена бамбука. Чтобы высвободить энергию, которая движется по позвоночнику, необходимо развязать узлы во всех чакрах.

Я предпочитаю думать о гранти как о местах, где «нас нет», потому что эти места закрыты для нас. Развязав узлы, мы можем превратить хроническое «нет» в настоящее «есть» или по крайней мере в выбор. Иногда развязывание узлов открывает путь мощнейшему потоку Кундалини, поэтому ослаблять их нужно осторожно, открывая чакры последовательно и внимательно выполняя асаны.

## Бандхи

Слово «*бандха*» означает «замок» – не устройство для запираания двери, скорее нечто вроде шлюза на канале. С помощью бандх можно удерживать и распределять поток внутренней энергии. Если помните, в предыдущем упражнении «Аккордеон» мы работали с хроническими телесными зажимами, и для того, чтобы избавиться от зажима, мы вначале усиливали его.

Выполнение бандх, наряду с другими приемами, является важным условием для освоения системы йоги. Бандхи позволяют создавать нечто вроде энергетических шлюзов, которые контролируют и направляют течение праны. Когда шлюзы закрыты, прана накапливается; когда открыты – потоки праны устремляются в нужном направлении.

Представьте высокий цилиндрический сосуд из эластичного материала, который легко можно сжать. Если перекрыть трубу у основания, уровень воды станет подниматься, но, как только вы ослабите давление, он снова упадет. Если пережать трубу на определенной высоте, часть воды останется вверху. Бандхи – это сознательно создаваемые замки (или зажимы) в центральном канале, благодаря которым энергия направляется в другие чакры.

Бандхи важны для выполнения асан и дыхательных практик, поскольку они регулируют и направляют тонкую энергию.

В книге рассмотрены три классические бандхи.

- Мула бандха, или паховый (корневой) замок, относится к первой чакре.
- Уддияна бандха, или брюшной замок, относится к третьей чакре.
- Джаландхара бандха, или подбородочный замок, относится к пятой чакре.

Удерживая бандху в определенной чакре, вы можете активизировать чакры, находящиеся выше и ниже. Это зависит от ваших намерений, выполняемой асаны и особенностей задержки дыхания. Рекомендации по выполнению бандх даны в тех главах, в которых рассмотрены соответствующие им чакры.

## Основные исходные асаны

В книге постоянно упоминаются три асаны, с которых начинается выполнение других упражнений.

Это Тадасана, или поза горы; Дандасана, или поза посоха; и поза стола (Бхарманасана, но ее редко так называют).

### Тадасана, или поза горы

Тадасана – основная и самая простая поза йоги, это обычное вертикальное положение. Тело становится как бы столпом от земли до небес. Тело и позвоночник выравниваются строго по вертикали, а все чакры находятся одна над другой (это также верно для стойки на руках и стойки на голове, но такие позиции сложны для начинающих, тогда как Тадасану может выполнить любой, кто способен стоять прямо). Мне приходилось слышать, что если правильно освоить Тадасану и оставаться в ней неподвижным в течение часа, то в этот день можно не делать никаких других упражнений. Несмотря на простоту этой асаны, ее влияние более чем значительно. Многие наставники дают ученикам практические советы по выполнению Тадасаны; я же предпочитаю, чтобы каждый нашел собственный подход, прислушиваясь к своему телу. Выстраивайте свою Тадасану с нуля, чакра за чакрой.

#### 1. Настроим первую чакру.

Поставьте ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Почувствуйте пол под ногами и «врастите» в него: поднимите пальцы ног, растопырьте их и сильно прижмите к полу. Распределите вес равномерно по обеим ногам. Чтобы найти центр тяжести, слегка покачайтесь назад и вперед. Почувствовав центр, зафиксируйте положение и ограничьте площадь опоры, вдавливая ноги в пол и одновременно раздвигая их, словно вы пытаетесь растянуть коврик для йоги. Сильно напрягите мышцы ног и втяните вверх коленные чашечки. Направьте копчик на центр квадрата, образованного стопами. (Тадасану можно выполнять, поставив ноги вместе, но это сложнее, поскольку при меньшей площади опоры сложнее «укорениться», но при этом больше внимания уделяется энергетическим центрам.)

#### 2. Настроим вторую чакру.

Выполняйте движения тазом и бедрами вперед и назад, постепенно сводя их на нет. Почувствуйте свой центр тяжести и расположите вторую чакру на вертикальной оси, идущей от ступней. Возникшее при этом ощущение напоминает шелчок. Слегка раскрывайте и мягко проворачивайте бедра в сторону спины, как бы опустошая область паха. Немного прогните крестец, затем направьте копчик вертикально к полу. Напрягите мышцы брюшного пресса и попытайтесь втянуть пупок к позвоночнику.



## Тадасана, или поза горы. Положение А



Тадасана, или поза горы. Положение Б

### **3. Настроим третью чакру.**

Подтяните вверх поясницу. Втяните живот, раскройте грудную клетку, но не выпячивайте ее. Вытяните торс – представьте, что удлиняете промежуток между верхом бедер и подмышечными впадинами, но при этом не подтягивайте плечи к ушам. Напрягите живот и ощутите тепло в третьей чакре, в области позвоночника.

### **4. Откроем четвертую чакру.**

Приподнимите грудную клетку, проверните плечи назад и постарайтесь свести лопатки вместе. При каждом обороте вы должны чувствовать, как лопатки сдвигаются вниз, к пояснице. Представьте, что третья и четвертая чакры могут двигаться независимо друг от друга. Затем позвольте сердцу успокоиться и расслабьте корпус.

### **5. Настроим пятую чакру.**

Вытягивайте торс вверх от ключиц к основанию черепа, как бы двигая шею назад и вверх. Важно, чтобы плечи при этом не приподнимались. Расслабьте нижнюю челюсть, губы и язык.

### **6. Определяем шестую чакру.**

Представьте на уровне чуть выше переносицы в полуметре от себя точку. Сосредоточьтесь на ней. Взгляд при этом не должен быть пристальным. Ослабьте взгляд, можете закрыть глаза.

### **7. Работа с коронной чакрой.**

Мысленно поднимитесь к коронной чакре, в область макушки, и соедините ее с сердцем. Представьте, что в верхней чакре раскрывается тысячелепестковый лотос, а ваше внимание сосредоточено в его центре.

### **8. Согласование изнутри.**

Закройте глаза и представьте, что из центра седьмой чакры опускается отвес. Проверьте, все ли чакры находятся на одной линии с энергетическим каналом.

**9.** Сложите руки перед сердцем, словно собираетесь помолиться. Пальцы направьте вверх, чтобы согласовать свои «внутренние ладони» со священным центром.

**10.** Глубоко вдохните. На выдохе же сделайте то, что прекрасно знакомо каждому: подтяните уголки губ к ушам. Улыбнитесь!

## **Рекомендации**

- Распределите вес равномерно по четырем опорным точкам ступней. Представьте, что ваше положение определяет начертанный на полу символ первой чакры. Почувствуйте, насколько прочна поверхность пола.

- Согните и выпрямите колени несколько раз, чтобы как следует размять ноги.

- Представьте, что ваши корни уходят глубоко в землю. Плотнее вдавите ступни и напрягите бедра с наружной стороны, чтобы придать ногам устойчивость.

- Колени слегка разведены и не соприкасаются. Почувствуйте мышцы каждой ноги. Напрягите бедра с наружной стороны и подтяните вверх коленные чашечки.

- Напрягите мышцы передней стенки живота, но не прикладывайте слишком больших усилий.

- Представьте, что каждая чакра с легким щелчком становится на свое место, одна над другой, по прямой линии от основания к макушке.

- Выполняйте асану спокойно и легко, позвольте телу расширяться с каждым вдохом.

## **Дандасана, или поза посоха**

Это исходная поза для большинства асан, выполняемых сидя, наклонов вперед и некоторых прогибов назад. В позе посоха требуется сидеть прямо и тянуться вверх, прижимая ноги к полу и сосредоточившись на энергетических центрах.

1. Сядьте на пол, выпрямите спину и вытяните ноги вперед.
2. Придайте телу форму буквы L, макушку тяните вверх.
3. Потяните стопы на себя, упритесь пятками в пол, постарайтесь прижать к полу внутреннюю часть коленей, удерживая ноги вместе.
4. Подайте копчик назад, напрягите живот и отведите назад плечи, приподнимая грудную клетку, макушкой тянитесь вверх.
5. Упритесь руками в пол рядом с бедрами, пальцы направлены вперед.

## Рекомендации

- Если вам трудно удерживать ноги и спину вертикально (положение L), подложите под бедра свернутое одеяло или валик. Спина обязательно должна быть прямой.
- Можно проверить себя, сидя спиной к стене. Прижмите плечи и ягодицы к стене, но следите, чтобы шейный и поясничный отделы к стене не прикасались.



Дандасана, или поза посоха

- Перенесите большую часть веса на таз, чтобы копчик чуть сдвинулся назад. Проверните бедра внутрь, чтобы сильнее прижать их к полу. Проверьте, можете ли вы приподнять пятки над полом.
- Подбородок и глаза направлены к линии горизонта.
- При желании можно положить сверху на бедра утяжелители (мешки с песком), тогда бедра будут плотно прижаты к полу.

## Бхарманасана, или поза стола

Вероятно, это наша первая асана. Все мы выполняли ее в младенчестве, когда учились ползать. Она является и воспоминанием о детстве, и древнейшим проявлением мозга млекопитающего. Если у вас чувствительные колени или поверхность пола слишком твердая, подложите под колени свернутое одеяло.

1. Станьте на четвереньки, колени должны располагаться под бедрами, запястья – под плечами.

2. Не выгибайте и не прогибайте позвоночник. Поверхность спины должна быть сравнительно плоской, как стол.

3. Не меняя положения головы, мысленно продвигайтесь от копчика к центру макушки.



Бхарманасана, или поза стола

### **Рекомендации**

- Широко разведите пальцы, при этом средние пальцы рук должны быть параллельны друг другу, а сгибы запястий параллельны переднему краю коврика.
- Втяните живот к позвоночнику.
- Не поднимайте плечи. Расслабьте область между лопатками, но не сжимайте грудную клетку. Упритесь ладонями в пол и тяните голову вперед.

## Открываем Внутренний Храм

*Благодать – это сила Абсолюта в его бесконечно любящем  
проявлении бытия.  
Анодея Джудит*

Львиную долю времени мы сосредоточены на внешних вещах и событиях. Мы следим за дорогой во время поездки на автомобиле, за ходом телепередач, событиями в Интернете, телефонными разговорами, следим за детьми – и это далеко не полный перечень того, что ежедневно привлекает наше внимание. Мы концентрируемся на выполняемых задачах, так же как я смотрю на клавиатуру, когда печатаю, так же как вы смотрите на страницу, когда читаете. Даже в современной практике йоги все больше внимания уделяется внешней форме. Стоит научиться держать равновесие, и асаны так быстро сменяют одна другую, что ученики не успевают сосредоточиться на своем внутреннем состоянии.

Мы осознаём, *чему* мы уделяем внимание, но *откуда* берется это внимание? Ответ на этот вопрос – одна из основных целей йоги.

Внутри каждого из нас есть священное место, которое я называю внутренним храмом. Это сияющий великолепием дворец, прибежище мира и спокойствия, святилище божественной сущности. Тело – это внешняя оболочка храма. Для внутреннего храма важно, чтобы тело было здоровым и энергичным. Йога же – связующее звено между физическим храмом и внутренней духовной сущностью.

Чакры можно представить в виде проходов. Через них вы попадаете внутрь храма, и тогда Шива (чистое сознание) и Шакти (энергия жизни) соединяются в одно целое. Конечно же, внутренний храм не является пространством в обычном смысле – в человеке нет пустот. Но когда чакры открываются и начинает течь тонкая энергия, мы обретаем просторный храм внутреннего бытия.

Чакры – это врата между внутренним и внешним мирами, точки соприкосновения тела и ума; они могут накапливать и регулировать жизненную энергию. С одной стороны, они обрабатывают и очищают энергию, поступающую извне; с другой – сдерживают или усиливают внутреннюю энергию. Относитесь к ним с уважением, чтобы не нарушить тонкую связь между мирами.

Цель чакра-йоги – найти ключ от всех врат вашего внутреннего храма и пробудить божественное начало. Ваше тело – экипаж, дарованный для облегчения этих поисков, а ваше сознание – возница. Йога укажет вам путь, а система чакр станет вашей картой.

## Что такое чакры?

И новичок, желающий освоить чакра-йогу, и наставник, который хочет преподавать ее ученикам, должны разобраться в основных понятиях. Мне кажется, что лучше всего их осваивать на собственном опыте, взаимодействуя с тонкой энергией. В йоге ее называют *праной*. На санскрите это слово означает первичную единицу, начало всего. Прана – основная энергия жизни. Она проявляется во всем: в солнечном свете, воде, пище, а особенно – в энергетическом взаимодействии с другими людьми и окружающим миром. Тело регулирует поток праны на клеточном уровне при помощи чакр и каналов – *нади*.

Чтобы понять, какие ощущения возникают, когда открываются чакры и начинается движение тонкой энергии, выполним простое упражнение. В нем задействованы младшие чакры, находящиеся в ладонях. Поскольку руки, в отличие от мест расположения старших чакр, – область, не слишком обремененная психологическим багажом, раскрыть и исследовать чакры рук значительно проще, это доступно почти каждому. Мне бы хотелось начать именно с этого упражнения, прежде чем перейти к более сложным.

*Ваши ладони постоянно сжимаются и разжимаются. Если бы ладонь всегда была сжата в кулак или постоянно оставалась открытой, она бы утратила подвижность. Понимание тонкой энергии кроется в постоянном чередовании напряжения и расслабления, подобно неуловимой красоте машущих птичьих крыльев.*

*Руми*

## Настроим чакры на ладонях

**1.** Вытяните руки перед собой, выпрямите локти. Сожмите кулаки и поверните одну руку предплечьем вверх, а другую вниз (см. положение Б).

**2.** Быстро сжимайте и разжимайте ладони, выполняйте движения как можно энергичнее. Следите, чтобы пальцы выпрямлялись и сгибались полностью (см. положения А и Б). Выполняйте упражнение, пока не почувствуете усталость.



Положение А – ладони раскрыты



Положение Б – ладони сжаты в кулак

**3.** Затем, расслабив пальцы, разведите руки на ширину плеч и медленно сближайте полностью раскрытые ладони (см. положение В).



## Положение В – ладони на расстоянии 20 сантиметров

4. Когда расстояние между ладонями сократится до нескольких сантиметров, вы почувствуете между ними тонкую энергию, нечто вроде магнитного поля. Если вы сосредоточитесь, то сможете ощутить ее вихревой поток.

Так ощущается чакра, словно вихрь тонкой энергии. Не случайно с санскрита слово «чакра» переводится как «колесо».

Мы убедились, что открыть чакры рук достаточно просто. Однажды приведенные в действие, они получают больше энергии и становятся более восприимчивыми к тонкой энергии. Некоторым людям не сразу удастся почувствовать тонкую энергию. Но не нужно отчаиваться, ведь мы говорим о чем-то более сложном, чем включить вилку в розетку. Эта энергия неспроста называется тонкой.

Рассмотренное упражнение отражает основной принцип йоги. Вы активизировали чакры, сжимая и разжимая ладони, подобно пульсации самой жизни, которая в йоге называется *спанда*. Пульсация сопровождает нас постоянно, каждым вдохом легких, каждым ударом сердца. Другие чакры открываются тем же способом. Разница лишь в том, что для активизации основных чакр нужно приложить больше усилий. Для этого предназначены специальные позы – *асаны*. Мы выполняем асаны, чтобы с помощью напряжения и расслабления регулировать движение *праны* и наполнять органы энергией.

Теперь, когда вы почувствовали движение тонкой энергии между ладонями, повторите упражнение и проверьте, можете ли вы почувствовать энергию чакр в самих ладонях.

На что похожи ваши ощущения в тот момент, когда сквозь ваши ладони и пальцы проходит поток энергии? Чувствуете ли вы вибрацию, тепло или покалывание? Осознаете ли вы, что чакра не только передает энергию, но и производит ее? Одинаковы ли ощущения в обеих руках? Может быть, ощущения в одной из рук не слишком явные? Что происходит, если приложить более «заряженную» руку к области сердца или другому месту?

## Определение понятия «чакра»

Теперь подробнее рассмотрим, что такое чакра и для чего она предназначена. Безусловно, чакра – это энергетический центр, но в первую очередь это командный пункт, который распределяет прану в организме подобно тому, как головной офис координирует работу всего бизнеса. Таким образом мы подходим к следующему определению: чакры – «пункты» в храме тела, которые принимают, обрабатывают энергию и направляют ее дальше. Чтобы открыть внутренний храм и насладиться его великолепием, нужно научиться открывать и наполнять каждую чакру, а также эффективно с ней работать.

*Чакра – это комната в храме нашего тела. Получение, обработка и передача энергии – вот ритуалы, которые в ней проходят.*

Чакры можно сравнить с комнатами в вашем доме. Наверняка у вас есть кухня – место, где готовят и хранят еду. Вы спите в спальне, а душ принимаете в ванной. Когда приходят друзья, вы наверняка провожаете их в гостиную – ведь для того она и предназначена.

Каждая чакра приспособлена для получения, обработки и передачи определенного вида энергии. Ведь в доме вы размещаете мебель в соответствии с назначением комнат: холодильник, духовку и обеденный стол – в кухню, диваны и кресла – в гостиную, кровать – в спальню. Комнаты должны быть чистыми, не слишком большими и не очень маленькими. Вам захочется, чтобы в каждой комнате был дверной проем, лампы для освещения изнутри и окна – для вентиляции и дневного света. Вполне возможно, что у вас найдется и что-то вроде чулана – комната, полезная в хозяйстве, но не вызывающая желания в ней засиживаться.

Точно так же и чакры нуждаются во внутреннем обустройстве. Это облегчит работу именно с тем видом энергии, для которого та или иная чакра предназначена. Например, чтобы использовать энергию земли, вам необходимо питаться, усваивать пищу и избавляться от ее остатков. Чтобы достичь гармонии в отношениях (за это отвечает четвертая чакра), нужно выработать высокую самооценку, изучить психологию отношений и научиться доверять людям. Вторая чакра работает с эмоциональной и сексуальной энергией. Третья чакра регулирует физическую силу, пятая отвечает за общение, шестая преобразует интуицию в понимание, седьмая олицетворяет сознание.

Каждой чакре необходимо получать энергию, чтобы распределять ее между разумом и телом, а затем – использовать либо избавляться от излишков. Таким образом, чакра – это одновременно и канал, через который энергия поступает и передается дальше, и центр, в котором она собирается и распределяется по телу.

## Как сбалансировать чакры

Чтобы чакра находилась в равновесии, все три ее функции должны выполняться без перебоев и осложнений. Получить больше энергии, чем способен принять, – все равно что съесть трехдневный рацион, а потом еще и пытаться его переварить. Переполненная чакра не может нормально функционировать. Переедание в конечном счете приводит к избыточному весу, а избыток неиспользуемой энергии вызывает ее застой в организме и перебои в работе чакр. Излишки не только остаются без применения, но и ведут к негативным последствиям – энергетическому «ожирению».

Чрезмерное накопление энергии – это защитная реакция, возникающая от желания компенсировать недостаток чего-либо в жизни: безопасности, удовольствия, внимания, любви. Мы слишком привязываемся к чему-либо, закичиваемся, пытаемся исполнить свои желания или избавиться от них.

В то же время, если мы отдаем или расходует больше энергии, чем способны принять, в чакре возникает дефицит энергии. Если первая чакра испытывает недостаток ресурсов, человек теряет вес, становится неуверенным в себе и просто не способен вернуться в привычную жизненную колею. Недостаток энергии может образоваться в любой чакре – из-за нежелания брать или привычки слишком много отдавать. Например, высокая активность (избыток энергии в третьей чакре) в конечном счете вызовет переутомление, а низкая активность говорит о недостатке энергии в третьей чакре. Неспособность принимать любовь – результат дефицита энергии в сердечной чакре. Ее особенно трудно восполнить, поскольку сердечная чакра закрывается подобно цветку, и любви становится еще труднее пробиться к ней.

Чакры ослабевают, когда мы пытаемся избежать нежелательных действий, выполнять которые нет ни возможностей, ни желания, а переизбыток энергии в чакре является компенсирующей реакцией. Мы можем не принимать свою силу и считать себя жертвой (дефицит в чакре) или, напротив, компенсировать чувство бессилия и вести себя агрессивно (переизбыток в чакре). Мы стремимся либо избежать эмоций, отказываясь от них, или компенсируем их отсутствием и закичиваемся. И то и другое в йоге именуют *клешами*,<sup>4</sup> или причинами страданий, которые порождают препятствия на пути йоги.

Несбалансированная чакра негативно влияет на другие чакры и всю энергетическую систему. Неуверенность мешает нам быть сильными. Недостаток сил затрудняет самовыражение. Проблемы с чакрами проявляются внешне – на работе или в личных отношениях, а могут остаться внутри и проявиться в виде болезней, ограниченных взглядов или нежелательных

---

<sup>4</sup> В «Йога-сутрах» описано пять *клеш*, или омрачений ума: неведение, или *авидья*; эго, или *асмита*; страсть, или *рага*; отвращение, или *двеша*; страх смерти, или *абхихшеша*.

эмоциональных состояний. Признаки переизбытка и недостатка энергии в чакрах приведены в таблице далее. Дополнительную информацию о причинах эмоциональных дисбалансов можно найти в моей книге *«Восточное тело, западный разум»*.<sup>5</sup>

Чакры – порталы, сквозь которые энергия входит в каждую точку нашего тела и покидает ее. Эти порталы регулируют расход или сохраняют энергию – в зависимости от обстоятельств. Ребенок может защищаться от токсичной энергии родителей и сохранять ее в одной из своих чакр. Возможно, ребенок понимает, что испытывает нежелательные эмоции, и блокирует свою жизненную энергию, чтобы не дать эмоциям выплеснуться. Такие защитные механизмы вырабатываются бессознательно и выполняют роль стражей у ворот чакры, скрупулезно проверяя каждого гостя или уходящего. Однако неосознанное использование таких стратегий замедляет поток энергии между внешним и внутренним мирами. Чтобы избавиться от защитных механизмов, нужно сперва осознать их.

Ослабленную чакру необходимо подпитать энергией. Получая и пропуская энергию, чакра может расширяться. Этот процесс требует предельной концентрации и позволяет перенаправить в ослабленную чакру энергию из тех центров, где она имеется в избытке. Напротив, чакры, переполненные энергией, должны высвободить накопившиеся запасы, разрядиться или даже сжаться. В этом случае нужно избавиться от привязанностей и уделять поменьше внимания аспектам, за которые отвечает переполненная чакра.

Если какая-то чакра разбалансирована, то остальные чакры пытаются уравновесить всю систему. Люди, у которых нижние чакры ослаблены, могут жить исключительно умом или компенсировать слабое «укоренение» чрезмерной духовностью. Эмоциональный дисбаланс можно скрыть за счет усиления горловой чакры, такие люди без умолку разговаривают. Иногда могут проявляться признаки слабой и избыточной энергии в одной и той же чакре. Это тоже защитный механизм: чакра сама пытается прийти в равновесие. Чтобы компенсировать заблокированные участки, она развивает другие качества. Например, повышенная сексуальность и отсутствие эмоций – признаки одновременно сильной и слабой второй чакры. То же можно сказать о человеке, который на работе способен руководить, а в семье становится беспомощным.

Существует множество способов распределить энергию между чакрами: все зависит от того, какие из применявшихся вами стратегий оправдали себя, а какие – нет. Со временем вы отказались от «неудачных» стратегий и сосредоточились на успешных. Однако модели поведения, усвоенные в детстве, во взрослой жизни работают против вас. Защитные механизмы формируют телесные зажимы, сдерживают жизненную силу, мешают двигаться энергии и не дают войти в свой внутренний храм. Они прорастают в вашем теле и создают на нем броню в виде мышечных напряжений, избыточного веса, безразличия или болезней. Йога – это хороший способ избавиться от брони не только потому, что она тренирует тело, но и потому, что йога увеличивает осознанность и позволяет направить энергию в те места, которые были закрыты для сознания.

---

<sup>5</sup> Anodea Judith, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* (Berkeley: Celestial Arts, 1997). See also Anodea Judith, *Chakra Balancing: A Complete Course in Diagnosis and Healing* (Boulder, CO: Sounds True, 2001).

Чакра	Название, значение	Место нахождения	Элемент	Уделить максимум внимания	Направленность	Тожественность	Демон	Признаки избытка	Признаки недостатка	Биджа/мантра
7	Сахасрара: бесконечное познание	Макушка, кора головного мозга	Сознание	Понимание	Пробуждение, содружество, творчество, пустота	Вселенная (самопознание)	Пристрастие	Бравирование интеллектом и духовностью, невнимание к физическому здоровью	Затруднения при обучении, отрицание духовности, растерянность, депрессия	Нет
6	Аджна: восприятие и управление	Брови	Свет	Интуиция, воображение	Проницательность, невозмутимость, мудрость	Архетипичность (самоанализ)	Иллюзии	Несвязность мыслей, дефицит внимания	Плохая память, слабое зрение, отрицание очевидного	Ом, Кшам
5	Вишуддха: очищение	Гортань	Звук	Общение	Правда, восприимчивость, общительность, творчество	Креативность (самовыражение)	Ложь	Чрезмерная болтливость, неспособность прислушаться к другим	Боязнь общаться или обеспокоить кого-либо	Хам
4	Анахата: невредимая, целостная	Сердце	Воздух	Любовь, взаимоотношения	Любовь, сострадание, миролюбие	Общественность (принятие самого себя)	Тоска	Неустроенность, зависимость от других, нарциссизм	Застенчивость, одиночество, изоляция, огорчения	Ям
3	Манипура: сверкающий кристалл	Солнечное сплетение	Огонь	Сила, воля	Могущество, власть, энергия	Эго (самоопределение)	Стыд	Доминирование, подчинение, агрессия, беспокойство, тревога	Заниженная самооценка, пассивность, усталость	Рам
2	Свадхистхана: личное пристанище	Крестец	Вода	Сексуальность, эмоции	Изменчивость, гибкость, восприимчивость	Эмоциональность (самодостаточность)	Чувство вины	Легкомыслие, подверженность влиянию момента	Ригидность, уныние, апатия	Вам
1	Муладхара: корневая опора	Основание позвоночника	Земля	Выживание, оседлость	Стабильность, забота о здоровье, готовность к неожиданностям	Склонность к атлетичности, забота о самосохранении	Страх	Малоподвижность, вялость, ожирение	Потеря веса, отстраненность, робость	Лам

*Ваша внутренняя энергия откроет вам путь к божественному источнику.*

*Анодея Джудит*

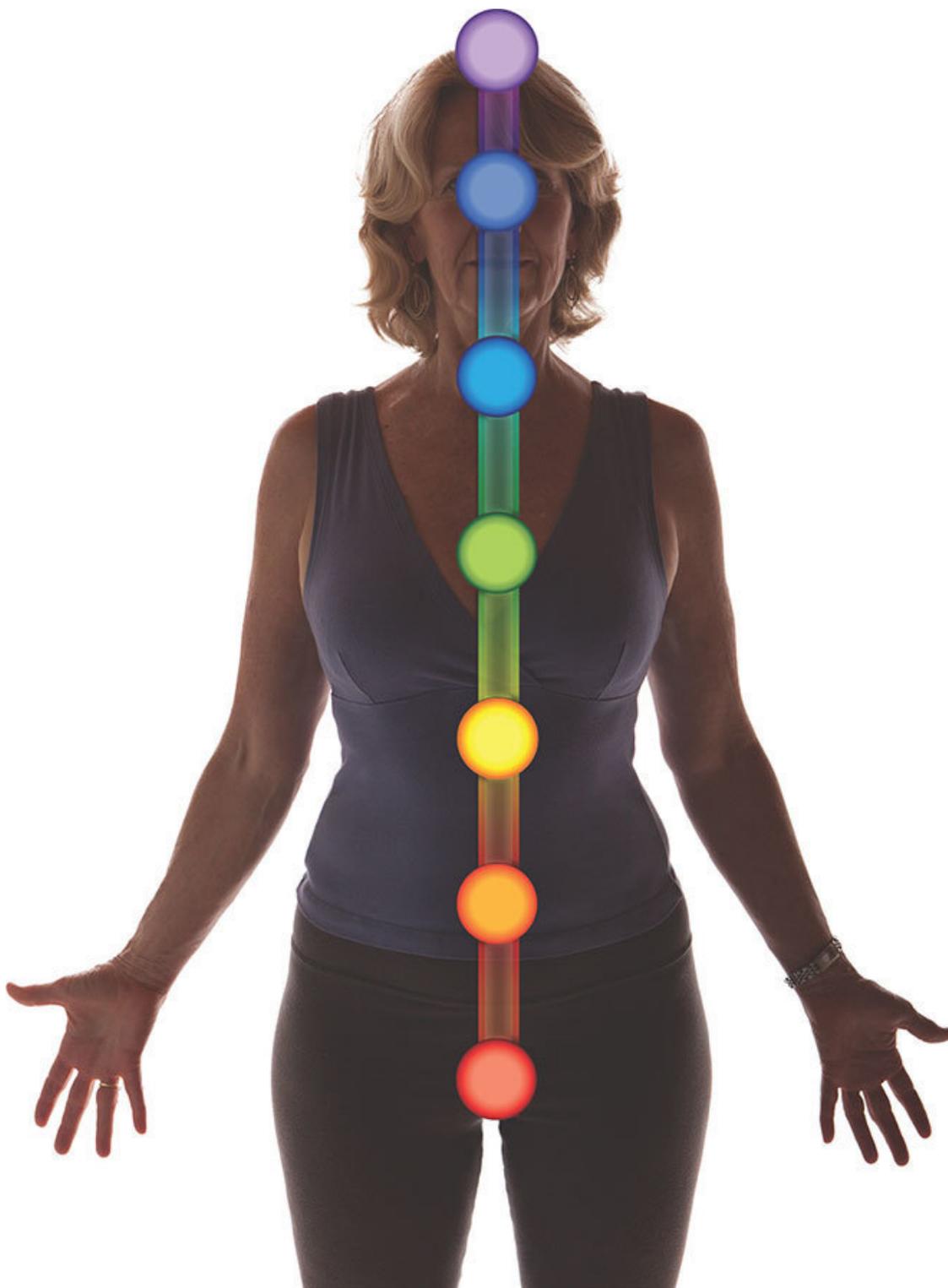
## Доступ к энергетической основе

Все сущее имеет первооснову: травинка, дерево и каждый лист на дереве, каждая клеточка в теле и сам человек. Даже понятия – дома, планеты, звезды – имеют основу. Первооснова объединяет живое и неживое. Это божественный центр, из которого всё происходит, – источник всякого творения. Это Бог, или Богиня, или любое другое имя, которым вы называете божество.

Мне нравится думать о CORE (Consciousness Organized in Relation to Energy) как об Осознанном Отношении к Энергии (ОСНОВЕ). Ваше сознание изменялось каждый раз, когда вы получали положительный или отрицательный опыт. Если вы читаете эти слова, значит, вы выжили. И произошло это потому, что вы научились справляться с обстоятельствами. Вероятно, вы отказались от некоторых взглядов и развили те черты характера, которые помогли вам выжить. Вы могли справляться с неприятностями, предпочитая обходить их стороной или избегать их. То, как вы реагировали на жизненные ситуации, сформировало вашу внутреннюю основу – вашу сущность. Вначале стереотипы отпечатались на энергетическом уровне, затем проявились в структуре и органах физического тела, а потом стали определять ваше поведение и формировать жизненный опыт.

Если чакры олицетворяют семь палат внутреннего храма, то доступ к первооснове открывает любую из них. В данном случае речь идет не о тренировке мускулатуры. Я говорю о вертикальном канале, который поднимается от основной чакры до коронной и совпадает с центральной осью, или *Сушумной*. Когда чакры расположены на одной линии, они представляют собой открытый и широкий канал, по которому в обоих направлениях свободно течет прана, вы принимаете энергию через чакры и отдаете ее в мир. Сушумна – это канал, по которому поднимается тонкая энергия и преобразуется из самой грубой формы в наиболее возвышенную. Это ваша связь с Небом и Землей и глубинный доступ к Источнику.

Чакры можно сравнить с энергетическими «карманами» в канале праны. В них может храниться энергия, которая движется вверх или вниз по Сушумне. Чакры принимают энергию, преобразуют ее и передают дальше. Также в них хранится запас энергии, который необходим для жизни. (Как пища, которая по мере усвоения придает организму силы.) Если ваше сердце исполнено любви и вы дарите любовь, то запас любви в сердечной чакре поможет вам в минуты страха или одиночества. Чем больше эти «карманы», тем больше энергии они способны вместить.



Чакры – хранилища энергии в канале праны

Получив доступ к своей энергетической основе, вы можете напрямую обратиться к божественному, которое неизмеримо больше, выше и глубже, чем способен вместить энергетический канал человека. Наши тела сопротивляются, потому что не могут выдержать мощный поток праны, но счастлив тот, кому довелось его ощутить. Поэтому нам нужно открыть чакры. Если тело – это транспорт, а чакры – наша карта, то энергетическая основа дает ключ, открывающий все врата, врата человеческих возможностей.

*Лишь высший уровень мастерства дает самую чистую и эффективную  
энергию.  
Эрик Шиффман*

## Очищение нади

Пользуясь терминами йоги, энергия, или *прана*, проходит сквозь нас по тончайшим каналам, которые называются *нади*, что на санскрите означает «движение» или «поток». Нади имеют всевозможные формы и размеры: это и основная магистраль Сушумна, идущая вверх от корневой чакры, и важные маршруты, такие как *Ида* и *Пингала*, огибающие чакры восьмерками (см. рисунок), и второстепенные нади, проходящие по каждой клеточке тела. Словно сеть автодорог, по которым доставляются всевозможные грузы, нади распределяют прану по разным чакрам и всем органам.

Многие нади пересекаются в чакрах, подобно тому как в городах пересекаются автодороги, телефонные линии, водопроводные трубы и люди. В городах больше энергии и активности, чем на объездных дорогах, но эти пути также важны.

Практика йоги позволяет очистить нади, чтобы тело могло полноценно использовать прану, или жизненную силу. Прана дарует телу бодрость и здоровье, а уму – осознанное присутствие в настоящем моменте. Когда мы практикуем *асаны* (позы), *пранаяму* (дыхательные упражнения), правильные деяния (*карму*) и медитации, нади очищаются и чакры наполняются энергией. Подобно драгоценным сокровищам, они начинают сиять внутренним светом, озаряют просторы внутреннего храма и дают вам чувство освобождения.



Ида и Пингала – нади, по которым жизненная энергия течет сквозь чакры

*В такие моменты я инстинктивно чувствовал, что жизнь и смерть борются во мне; а я, хозяин своего тела, вынужден бессильно и отрешенно взирать на эту странную пьесу, которая разыгрывается в моей плоти.  
Гопи Кришна*

## Кундалини

Невозможно говорить о чакрах, не упомянув Кундалини, основную духовную силу, пробуждающую чакры. Зачастую неверно понимаемая и всегда таинственная, змееподобная богиня чакр – это форма, которую иногда принимает Шакти, двигаясь по человеческому позвоночнику. Так Кундалини-Шакти устремляется на поиски своего вечного возлюбленного и неотделимой половины – Шивы.

Сила Кундалини скрыта в каждом человеке. Ее проявления чаще всего случайны или единичны. Можно обладать высокой духовностью, успешно тренироваться, но так и не пробудить Кундалини – основную силу, приводящую энергию в движение. Многие говорили мне: «О, я годами изучал йогу (практиковал пранаяму, занимался медитацией), но так и не добился значительных результатов». Но ничего подобного я не слышала от людей, пробудивших Кундалини.

Кундалини похожа на электрический ток в елочной гирлянде. Да, лампочки на месте, украшения тоже, но в них нет ничего особенного, пока ток не побежит по проводам. А стоит зажечь свет – и все вокруг меняется. Когда Кундалини проходит через чакры, они перестают быть фигуральным понятием и становятся непосредственным источником опыта.

Кундалини – первичная сила, которую мы воспринимаем если не опытным путем, то в виде символа. В символической форме спящая Кундалини свернута в три с половиной кольца вокруг корневой чакры (на санскрите *Кундала* означает «свернутый»). После пробуждения она поднимается по позвоночнику, пронзая и активизируя каждую чакру на своем пути. Ее конечная цель – достичь коронной чакры, соединиться с Шивой и жить с ним в вечном союзе в чакре сердца.

*Когда чакры заряжены силой Кундалини, они перестают быть фигуральным понятием и становятся непосредственным источником опыта.*

Кундалини – это электризирующая духовная сила, которая проходит через тело и зажигает его энергетические центры. Можно пробудить Кундалини с помощью молитв и практик, но полностью постичь ее мощь дано лишь просветленным. Независимо от того, приходит ли благодать от талантливого учителя, передающего *шактипат* (прямая передача), или с годами практики и медитации, или во время сильного стресса или даже поста – пробужденная Кундалини становится самодостаточной целительной силой, вечно пребывающей в вас.

Большинство людей не способно ни пробудить, ни остановить движение Кундалини по желанию. Она может промелькнуть как вспышка, может периодически проявляться в течение нескольких лет или озарить вашу жизнь постоянным присутствием и навсегда ее изменить. Кундалини – вечный наставник. Она уничтожает иллюзии и преграды и открывает истинную духовную природу творения.

Кундалини – далеко не игрушка. За годы путешествий и обучения я встречалась со множеством людей, поведавших мне о своем опыте пробуждения Кундалини. Безусловно, во всех случаях это было откровение, но далеко не всегда оно было приятным. И почти никогда не было ласковым. У некоторых людей возникали проблемы со сном, питанием, сексом. Иногда самые обычные действия казались невероятно сложными. Кого-то посещали видения, звуки или голоса во время выполнения *крийи* (санскр. «последовательность из поз, движений, дыханий, звуков, направленная на достижение определенных результатов»). Многие думали, что сходят с ума, поскольку прикосновение к Кундалини иногда напоминает психоз. Некоторые люди проходили через полную перестройку сознания, как правило к лучшему, как будто центральный организационный принцип обрел власть над их телом и жизнью и собрал их воедино

в новой целостной форме. Несомненно, Кундалини снимает блокировки, но пока они полностью не растворились, ощущения могут быть неприятными.

Поскольку движения в Кундалини-йоге (крийя) часто подобны волне или вибрации, ее сравнивают со змеей, скользящей вдоль позвоночника. Крийи имеют много общего с асанами, которые упомянуты на этих страницах. Освоение асан – хороший способ подготовиться к сильному потоку праны. Поэтому, прежде чем пробудить Кундалини, рекомендуется в течение нескольких лет осваивать основы йоги под руководством опытного наставника.

Вот почему эта книга посвящена не Кундалини, а тому, как открыть чакры и проложить для нее путь – если она почтит вас своим присутствием. Когда вы открываете свой внутренний храм, вы предоставляете ей место для жизни и нежного пробуждения и убираете препятствия на ее пути. Прежде всего, Кундалини следует уважать и почитать как великую богиню космической энергии и жизненной силы.

*Чтобы достичь целостности, на карту нужно поставить само бытие.  
Не меньше. Никаких уловок, поблажек и компромиссов.  
Карл Густав Юнг*

## Формула целостности

Карл Юнг утверждает, что каждому из нас для жизни необходим некий архетип целостности. Система чакр представляет универсальную формулу, которая охватывает все сферы человеческой жизни – от физических потребностей до высших духовных устремлений – и ничего не упускает из виду. Ей подвластны все качества и проявления: интеллектуальное и физическое развитие, эго и эмоции, взаимоотношения и творчество, интуиция и глубокие духовные переживания.

На карте чакр все уровни нашего бытия, внешние и внутренние, связаны с архетипическими элементами. Это стихии чакр: земля, вода, огонь, воздух, звук, свет и сознание (мысленные вибрации).<sup>6</sup> Они всегда с нами: твердые, жидкие, газообразные и вибрационные элементы, из которых состоят наши тела и наш мир. Это земля, по которой мы ходим, воздух, которым мы дышим, свет, который мы видим, эмоции, которые мы ощущаем.

Таким образом, чакры соединяют внутренний и внешний миры, с помощью чакр мы обращаемся к этим элементам и приводим их в равновесие. Печально, но факт: современная реальность всерьез угрожает внешним проявлениям всех элементов. Земля, вода и воздух загрязнены; дисбаланс воды проявляется в виде засух и наводнений. Человечество предпочитает использовать свои возможности во вред, хотя правильное обращение с энергией очень важно для экологии и окружающей среды. Нас окружает какофония противоречивых вибраций, омрачающих истину, свет и сознание.

Поистине удивительно, что в каждом из нас скрыты первичные элементы. Согласно духовному принципу, *что снаружи, то и внутри*. Когда мы приводим в равновесие элементы внутри себя, мы восстанавливаем баланс в нашем мире. Обратное тоже верно. Если мы, к примеру, выбираем здоровую пищу, то делаем окружающий мир чище и создаем благоприятные условия для своего духовного роста.

---

<sup>6</sup> В классической йоге есть только пять элементов, связанных с чакрами (снизу вверх): земля, вода, огонь, воздух и эфир. Система из семи элементов – моя собственная разработка, которая широко используется в наши дни.

**Муладхара**  
**Корневая опора**  
**Первая Чакра**



<i>Элемент</i>	Земля
<i>Принципы</i>	Притяжение, надежность
<i>Назначение</i>	Основание, поддержка, стабильность
<i>Цели</i>	Методичность, планомерность, уверенность
<i>Части тела</i>	Ноги, ступни, кости, толстый кишечник
<i>Тренинг</i>	«Заземление», расширение площади опоры, раскрытие энергетических каналов в области ног, укрепление ножных мышц, выработка невозмутимости, уверенности и стабильности
<i>Действия</i>	«Укоренение», подчинение земному притяжению
<i>асаны</i>	Базовые (особенно – в положении стоя)
<i>Мужчинам</i>	Корни проникают в землю, энергия направлена внутрь
<i>женщинам</i>	Питание от корней, получение энергии извне
<i>Недостаточность</i>	Рассеянность, невнимательность, потеря веса
<i>Избыточность</i>	Малоподвижность, апатия, набор веса
<i>Равновесие</i>	Уравновешенность, хорошая физическая форма

## Открываем...

*Проявляйте к тому, что происходит внутри вас, такой же искренний интерес, как и к тому, что происходит вокруг вас. Если вы правильно поймете себя, снаружи все станет на свои места.*

*Экхарт Толле*

Познание внутреннего храма не ограничивается тем, чтобы переступить его порог. Вы должны войти в царство своего тела и открыть врата божественной силе.

Ваше тело – не только физическое воплощение внутреннего храма. Это еще и дарованный самой природой транспорт, призванный облегчить ваш путь к познанию себя. Тело дается человеку лишь раз, поэтому о нем необходимо заботиться. Это единственное, что дается вам на всю жизнь. Прежде чем отправляться в странствие, необходимо изучить устройство этого чудесного механизма. Нужно разобраться, где находятся и как работают органы управления, научиться набирать скорость, двигаться и тормозить, а также обеспечить бесперебойную работу всего механизма. Такова цель вашего воплощения, и, чтобы выполнить ее, нужно заглянуть внутрь тела.

Ключом ко входу в телесный храм является земля, стихия первой чакры. Речь не только о символе, земля в данном случае воплощает всю твердую материю: и почву под ногами, и нашу плоть и кости. Она олицетворяет первоисточник, *материнский* принцип, исходную форму. Это место, давшее начало всему живому. Здесь наши корни. Здесь спит Кундалини-Шакти, свернувшись вокруг первой чакры, в ожидании пробуждения.

Важным качеством земли как элемента является сочетание притяжения и прочности. Гравитация притягивает вас к поверхности, в то время как запас прочности телесных тканей удерживает вас вертикально. Нельзя забывать и о том, что чем больше масса, тем сильнее притяжение: сравните разницу в весе предмета на Земле и на Луне. Асаны предусматривают именно такой баланс: пока во время тренировок сила тяжести тянет вас к полу, прочность мышц и костей удерживает тело в принятом положении.

Прочность и сила тяжести встречаются на поверхности земли. Так как пол или почва твердые, мы не можем проникнуть сквозь них; в то же время из-за силы тяжести мы не можем подняться в воздух. Все наши движения согласованы с гравитацией, придающей нам устойчивость. Понимая это, мы можем создать устойчивый фундамент своего внутреннего храма.

Твердая поверхность хороша тем, что на нее можно опереться. Вы опираетесь руками или ногами, затрачиваете энергию, и она возвращается к вам и наполняет ваше тело. Если надавить рукой на стену или стол, вы сразу почувствуете работу мышц. Чем больше сил вы прилагаете, тем больше производите энергии. Корневая чакра использует взаимодействие силы тяжести и прочности и наполняет тело праной.

Лучше всего это взаимодействие выражается парадоксом первой чакры: *давить, чтобы подняться*. Посмотрите, как ведет себя тело во время прыжка. Сначала вы должны согнуть колени, а затем прыгнуть. Иначе вы не сможете подпрыгнуть. Именно это движение увеличивает давление на поверхность и позволяет оттолкнуться сильнее. Чем сильнее давление, тем выше прыжок. Так проявляется сила притяжения. С другой стороны, если поверхность, от которой вы отталкиваетесь, рыхлая, она не обеспечит достаточную опору: здесь уже работает фактор прочности. Чем сильнее вы вдавливаете ноги в поверхность, уподобляя их корням, проникающим в землю, тем выше вы сможете подняться.

Выполнение всех асан начинается с того, что вы должны сильно опереться о поверхность. Энергия, которую вы отдаете при упоре, вернется к вам через те места, которые соприкасаются с поверхностью. Когда вы идете или бежите, каждый шаг заряжает энергией ваши ноги. Когда

вы отжимаетесь, энергией наполняются ваши руки. Если разумно использовать этот принцип, вы сможете наполнить энергией все тело, чакра за чакрой. Таким образом, вы давите, чтобы подняться.

Некоторые философские школы рассматривают телесную оболочку как грубую преграду на пути постижения истины. Без сомнения, возможности верхних чакр неизмеримо выше возможностей материальных объектов, однако именно плотное тело связывает нас с праматерью-землей. Благодаря плотности мы ощущаем связь с нашими телами, способны вырабатывать дисциплинированность и сосредоточенность и пребывать в настоящем. Без необходимой доли этой «грубой материи» мы становимся неуравновешенными, ошеломленными, боязливыми – в общем, теряем почву под ногами. И напротив, если превысить ее необходимое количество, результатом становятся безразличие и апатия.

Многие люди набирают вес – это бессознательная попытка «заземлиться», когда корневая чакра теряет связь с землей. Лишний вес замедляет человека, прижимает его к земле и подавляет остальные чакры. Напротив, людям слишком худым, с малым весом сложно установить связь с землей через корневую чакру. Им не хватает мышечной массы, чтобы уравновесить изменчивые энергетические потоки.

Наше тело хранит тонкую энергию, являясь для праны чем-то вроде батареи или зарядного устройства. В этой связи у людей разной комплекции есть свои преимущества: худощавые и низкорослые расходуют энергию быстро, но быстро восполняют ее потери; крупным людям требуется больше времени, чтобы накопить энергию, но они дольше сохраняют энергетические запасы. Человек чувствует себя лучше всего, когда количество энергии в организме сбалансировано: избыток энергии вызывает тревожность и беспокойство, недостаток – апатию и вялость. Поскольку первая чакра является нашей основой, ее дисбаланс влияет на другие чакры.

Первая чакра отвечает за первобытный уровень мышления, инстинкт самосохранения. Он позволяет нам выживать и действует на подсознательном уровне. Человек, живущий в согласии со своими инстинктами, жизнеспособен и активен. И получает в дар бодрость и отличное здоровье.

## Муладхара: корневая чакра

На санскрите название чакры *Муладхара* означает корневую поддержку, или опору. Подобно тому как телевизор подключают на прием разных каналов, вы «подключаете» Муладхару к земле, чтобы остальные чакры могли принимать энергию. Корни всегда должны находиться в земле. Цветочный горшок защищает растение, удерживает вокруг его корней почву и влагу, но стоит разбить горшок – земля рассыплется и растение погибнет.

Точно так же Муладхаре необходимо поддерживать запас энергии, которую она направляет вверх по Сушумне. Поток энергии прижимает мышцы к костям, укрепляет тело, формирует края и границы. Он все объединяет и делает вас плотным.

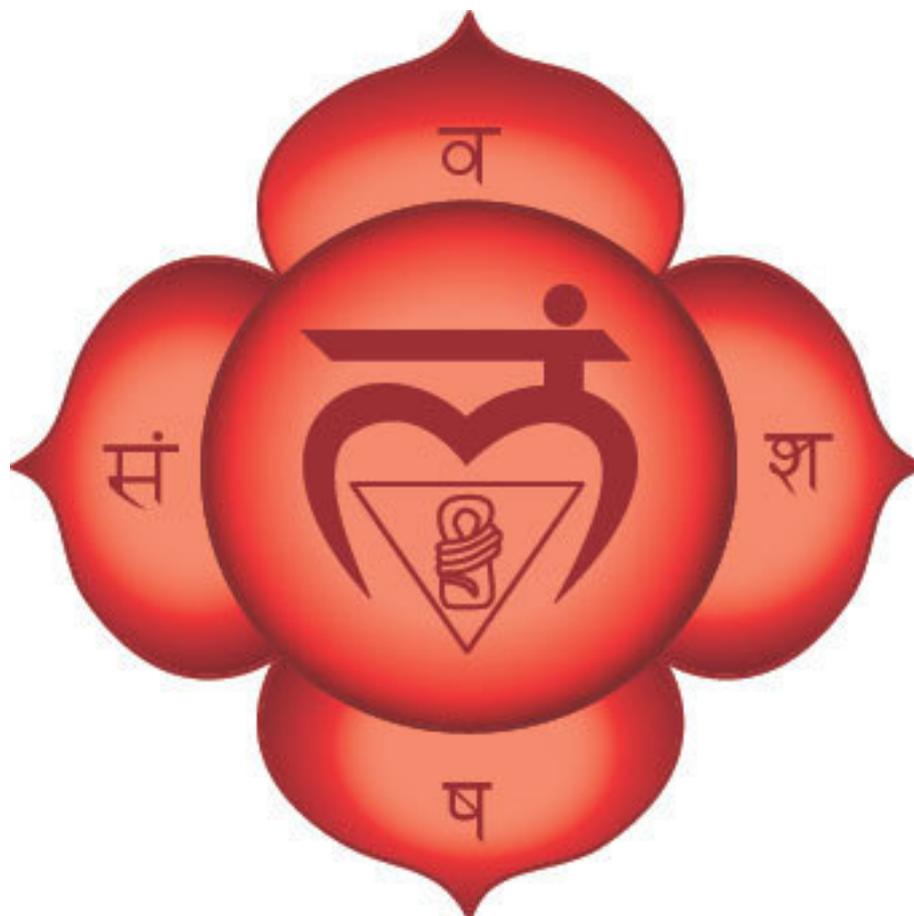
Вокруг Муладхары сосредоточен необходимый запас энергии. Она поддерживает жизненный порядок и обеспечивает циркуляцию жизненной силы к земле и от нее. Когда корни защищены, растение благополучно растет и цветет. Чтобы удерживать растение, кормить его и проникать глубже в землю, корни должны быть сильными. В конечном итоге именно корни удерживают почву вокруг себя, а не наоборот, – так скажет любой садовник. Если вы сопротивляетесь порядку жизни, то вы сопротивляетесь тому, что поддерживает саму жизнь. Организованная основа, укоренившаяся в твердой почве, позволяет свободно расти и развиваться.

Поскольку первая чакра находится в основании туловища, вашими «корнями» становятся ноги. Вы можете представить, что позвоночник опускается до самой земли, а если ноги разведены – он раздваивается. В позе собаки мордой вниз или другой асане, когда вы опираетесь ладонями в пол, «корнями» становятся руки. Каждая асана выстраивается от земли.

Корням присущи мужские и женские качества. Независимо от вашего пола, вам нужно освоить оба проявления. В мужском варианте (семя извергается и уходит в почву) энергия опускается по ногам и растекается наружу, увеличивая площадь опоры. Женское проявление принимает пищу и влагу, которую корни вытягивают из земли. В этом случае энергия земли поднимается вверх по ногам, чтобы напитать все тело.

Укоренение – не противоположность духовного опыта, а в буквальном смысле его корень. Чем глубже в землю уходят корни, тем выше поднимается растение. От вашей способности укореняться зависит движение энергии к верхним чакрам. И начинается оно с создания прочной опоры на поверхности земли.

## Освоение Тадасаны, или позы горы



Символ первой чакры

Символ первой чакры – четырехлепестковый лотос, часто в него вписан квадрат. В центре треугольника, направленного вершиной вниз, изображен лингам Шивы, вокруг которого три с половиной раза обвилась змея Кундалини. Давайте рассмотрим, как эти символы помогут освоить Тадасану.

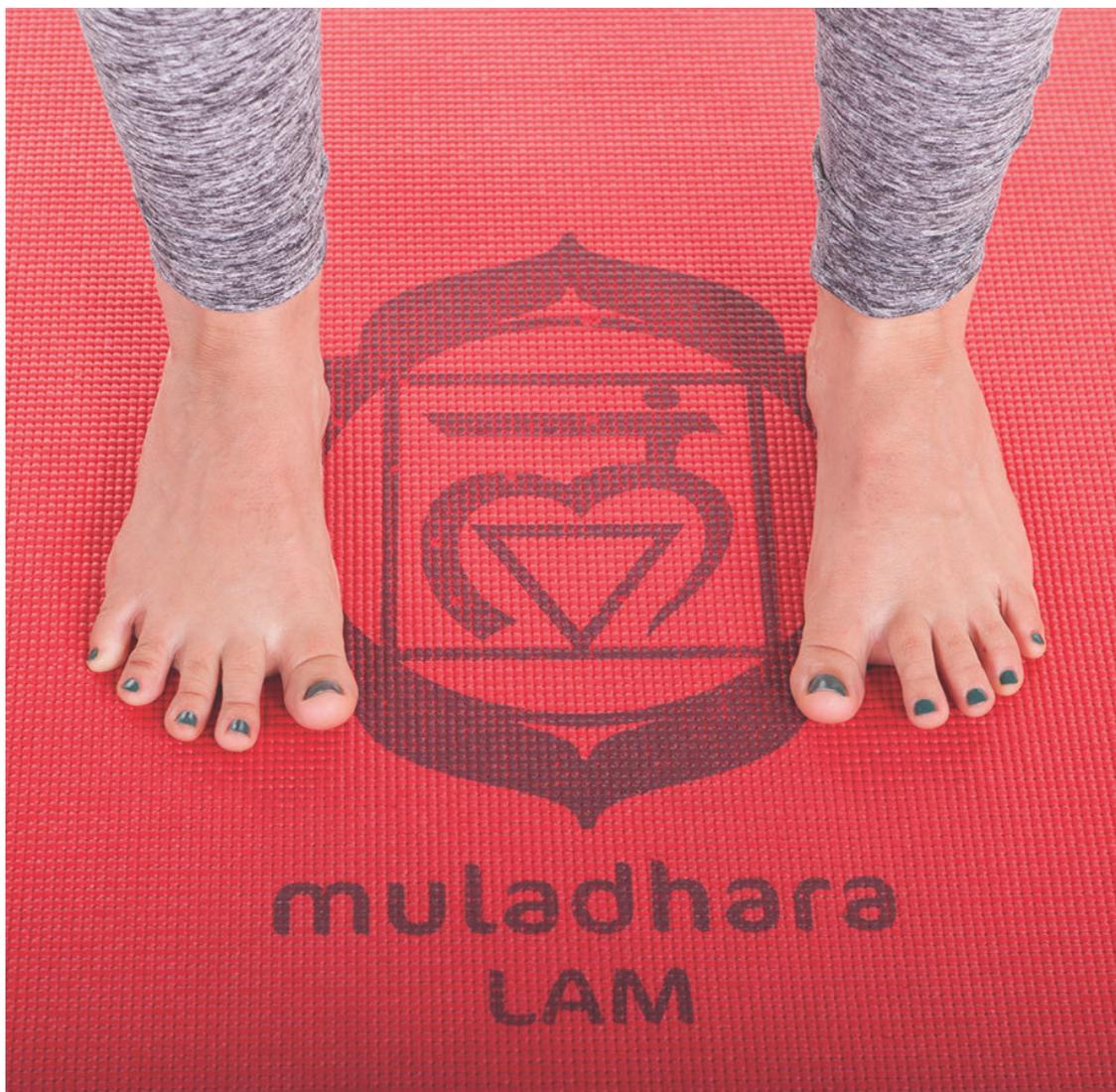
Представьте, что на вашем коврик начертан символ первой чакры. Поставьте ноги так, чтобы осевые линии каждой ступни – от центра пятки до второго пальца – образовали правую и левую стороны квадрата. Мысленно проведите верхнюю и нижнюю стороны квадрата – перпендикулярно пальцам ног и между пятками. Следите за тем, чтобы очертить не трапецию или прямоугольник, а геометрически точный квадрат.

Найдите срединную линию тела, для этого мысленно проведите фронтальную плоскость между передней и задней поверхностями тела (от центра макушки вниз по линии плеч). Там, где плоскость пересечется с линией бедер, расположены вершины треугольника, направленного вниз (см. рисунок). Нижняя вершина находится в промежности, в основании тазового дна (между задним проходом и гениталиями). Обращенная вниз вершина должна указывать на центр квадрата, очерченного вашими стопами.

Лингам Шивы в центре треугольника символизирует энергию, восходящую по Сушумне, центральному каналу. Змея Кундалини-Шакти, обвившая лингам, воплощает жизненную силу, которую она собирает и концентрирует в области первой чакры. Следуя этой символике, вы

удерживаете сгусток энергии в чакре, уплотняете его и опускаете вниз, чтобы потом энергия поднялась.

Четыре лепестка лотоса в изображении чакры означают стороны света и ваши ориентиры в пространстве. Так вы переходите от «воплощения» к «местоположению». Земля под стопами и ваш энергетический канал определяют ваше место в мире. Так называемая «мудра<sup>7</sup> для стоп» создает опору на священном пространстве коврика.



Становимся на символ первой чакры

---

<sup>7</sup> Санскр.: ритуальные движения тела, главным образом рук и пальцев.



Треугольник направлен вершиной вниз

В центре квадрата изображен символ семенного звука. Он определяет суть первой чакры – звук *Лам*. Вы можете усилить опору, повторяя этот звук подобно мантре. Произносите его сначала громко, затем все тише и тише, до тех пор, пока он не станет слышимым лишь внутри. Посадите это семя в центре вашей первой чакры. (Подробнее биджа-мантры рассмотрены в главе 5.)

## Тонкая энергия первой чакры

### Мула бандха, или корневой замок

Мула бандха – это сжатие и расслабление мышц промежности, то есть области Муладхары. Выполняя мула бандху, вы укрепляете мышцы вокруг первой чакры и можете совершенно точно определить, где она находится. Однако я не считаю, что эта бандха помогает укрепить основание, поскольку, как любой замок, она перекрывает естественный нисходящий поток в области таза. Фактически мула бандху выполняют, когда нужно перекрыть первую чакру и направить энергию вверх по позвоночнику. Тем не менее, в случае избыточности первой чакры эта бандха поможет направить энергию вверх. Соответственно, при недостаточности Муладхары использование мула бандхи не рекомендуется.

Поскольку речь идет о внутренних процессах, мы приводим описание без рисунка.

**1.** Сядьте на пол. Спина прямая, ноги скрещены, пятку правой ноги мягко прижмите к промежности. Расширьте площадь опоры, слегка отодвинув копчик назад и развернув внутренние части бедер наружу.

**2.** Сделайте вдох, представьте, что прана поднимается от нижней чакры вверх по энергетическому каналу.

**3.** Задержите дыхание и начните считать. На счет «пять» сожмите мышцы промежности и втяните их внутрь и вверх.

**4.** Продолжайте удерживать мула бандху. Сосчитав до пяти или больше, начинайте медленный выдох.

**5.** Когда выдох будет полностью завершен, задержите дыхание и расслабьте промежность.

**6.** Сделайте вдох (пункт 2). Во время вдоха промежность расслаблена. На задержке дыхания втяните мышцы промежности. После выдоха отпустите замок на задержке дыхания.

**7.** Повторите упражнение 5–10 раз. Затем расслабьтесь, дышите спокойно, наблюдайте за своими ощущениями.

## **Первая чакра: асаны и упражнения**

### **Опора на четыре угла**

Квадрат плотно прилегает к горизонтальной поверхности и способен выдерживать большой вес. Таким образом, квадрат с его четырьмя углами – прекрасная эмблема для первой чакры. В старинных текстах среди символов, обозначающих чакры, квадраты больше не встречаются, используются только треугольники или кривые.

В йоге подразумевается, что ладони, ступни и туловище имеют четыре опорных угла. Чтобы правильно сформировать опору, все четыре угла стоп (и ладоней, если они упираются в землю) нужно прижимать к земле с одинаковой силой. Что касается поясницы, то ее прямоугольную основу удобно представлять в виде матраца. Если вы лежите на спине в позиции, подобной Апанасане (поза освобождения ветра, колени к груди), прижмите плечи и бедра к полу, как будто натягиваете углы простыни по углам кровати. Так вы прижмете спину, создадите опору по углам и откроете переднюю часть туловища. В базовых позициях, таких как Тадасана (поза горы), вам нужно отвести плечи назад и вниз, напрячь бедра и сознательно направить усилие на четыре угла в плоскости ваших стоп.

### **Основы биоэнергетического укоренения**

Чтобы напитать «корни» энергией, начните с биоэнергетических упражнений, открывающих каналы в ногах. Выполняйте их в начале тренировки, чтобы разогреть ноги. В части А даны основные рекомендации для асан, выполняемых стоя; в части Б показано, как направить энергию в ноги, используя принцип перехода от давления к пробуждению.

#### **Часть А. Формируем опору**

**1.** Станьте прямо, ноги на ширине плеч, вдавите стопы в коврик в области четырех опорных точек. Разведите пятки чуть шире, изобразив легкую «косолапость».

**2.** Немного согните колени. Большие пальцы должны скрываться за коленными чашечками.

**3.** Вдавливайте стопы вниз и наружу, как будто пытаетесь растянуть коврик. Обращайте внимание на ощущения: ваши ноги и стопы становятся прочнее и как будто проникают в землю, а тело становится более устойчивым. Следите, чтобы нагрузка равномерно распределялась между четырьмя опорными точками.



Четыре угла стопы, туловища и руки

**4.** Это основное биоэнергетическое положение для укрепления основы. Вы можете выполнять его в любое время, когда вам понадобится обрести устойчивость. Теперь мы направим в область ног поток праны, или энергии, используя принцип «сдавить, чтобы поднять».

## Часть Б. Наполняем энергией

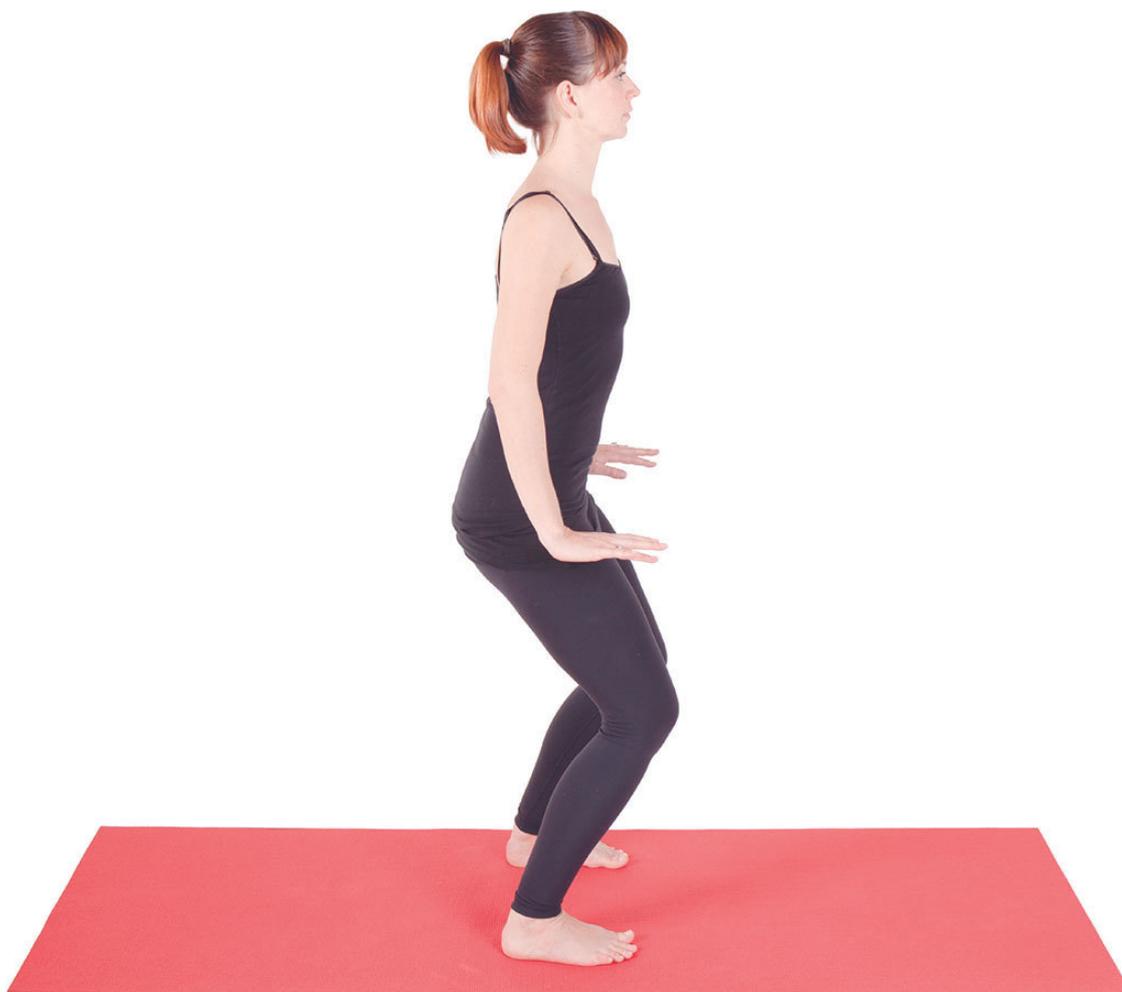
**1.** Начните с основной позиции, описанной выше. Сделайте вдох и медленно согните колени, удерживая плечи точно над бедрами.

**2.** Выдохните и медленно напрягите ноги, направляя усилие вниз и наружу, как вы делали раньше, представляя, что прорастаете корнями в землю. Как только вы снизите напряжение, ноги сами собой начнут выпрямляться. Делайте это медленно, но не выпрямляйте ноги полностью, пусть они будут чуть согнуты. В этом упражнении нельзя сводить колени вместе, это воспрепятствует течению энергии.

**3.** Не спеша повторяйте упражнение несколько минут, сгибая колени на вдохе и разгибая на выдохе. Каждый раз делайте полный медленный вдох.

**4.** Вскоре вы почувствуете легкое дрожание в ногах. Для каждого это время индивидуально, до наступления дрожи может пройти от 10 секунд до минуты.

**5.** Как только начнется дрожь, отметьте, что именно заставляет ее усиливаться. Когда она достигает максимума: во время движения энергии вверх или вниз? Можете ли вы рассчитать нагрузку таким образом, чтобы до предела увеличить дрожь? Можете ли вы перестать сопротивляться и позволить ей пройти в первую чакру?



Укрепление биоэнергетического основания

## Рекомендации

- **Важно!** Не сводите колени, это нарушит цепь, которую вы пытаетесь создать. Когда вдавливаете стопы в землю, не выпрямляйте ноги полностью (они должны быть прямыми на 90 процентов), удерживайте колени чуть согнутыми.

- Убедитесь, что нагрузка равномерно распределена между опорными точками ног.
- Вдавливайте ступни вниз и наружу, чтобы создать динамичный контакт с поверхностью и увеличить устойчивость.

- Когда сгибаете колени, плечи должны находиться точно над бедрами. Не наклоняйтесь вперед.

- Сгибая ноги, делайте вдох, выпрямляя – делайте выдох.

- Чтобы появилась дрожь, будьте терпеливы и не торопитесь. Если выполнять упражнение быстро, ощущение дрожи может не возникнуть. Выполняя упражнение медленно, вы увеличиваете интенсивность дрожания.

- Если ноги начинают уставать, отдохните. Чтобы сбросить избыток энергии, перейдите к бегу на месте, сделайте несколько пинающих движений или просто потопайте ногами для разрядки.

- Когда ноги выпрямлены, представляйте, что ваши «корни» проникают в землю и чакра проявляет мужские качества.

- Когда колени согнуты, представляйте, что энергия земли поднимается по ногам к первой чакре в соответствии с женским началом. Отметьте, какой вариант дается вам легче, мужской или женский.

- Позвольте ногам дрожать. Определите положение, во время которого дрожь становится самой сильной, сосредоточьтесь на нем. Пусть ваши ткани поглощают энергию, и вот – ваша первая чакра открыта!

## Полезный эффект

- Восполняет недостаточность в первой чакре
- Уменьшает избыточность в первой чакре
- Пробуждает Кундалини

## Противопоказания

- Невротичность (усиливает энергетическое напряжение)
- Травма коленного сустава

## Апанасана, или поза освобождения ветра

К первой чакре относятся основание позвоночника, ноги и область, где ноги примыкают к туловищу. Упражнение помогает прочувствовать нижние отделы позвоночника и туловища. *Апана-вайю* – это движение энергии вниз, и Апанасана усиливает нисходящий поток. Упражнение полезно как при избытке, так и при недостатке энергии в первой чакре.



Апанасана, или поза освобождения ветра. Положение А



Апанасана, или поза освобождения ветра. Положение Б

1. Лягте на спину, вытяните ноги. Медленно сгибайте колени, перемещая их к груди. Почувствуйте, как меняются ощущения в области крестца после того, как вы отрываете ноги от земли. Заметьте, что копчик приподнимается.

2. Как только колени приблизятся вплотную к груди, обхватите руками голени и подтяните колени как можно плотнее (положение А). Немного подышите, после вдоха сделайте задержку и медленный выдох.

3. Плавное опустите ступни на пол. Проанализируйте ощущения в нижнем отделе позвоночника, когда стопы касаются пола. Чувствуете ли вы освобождение?

4. Поднимите ступни на несколько сантиметров над полом (положение Б), затем снова опустите их на пол и сравните эти два положения. Сравните ощущения в поясничном отделе: напряжение нарастает, когда стопы подняты, и уменьшается, когда ноги касаются пола.

## Рекомендации

- Прижмите к полу поясницу, распластайтесь всей спиной. Почувствуйте взаимодействие поверхности и тела.
- Поднимая ноги, энергично прижимайте копчик к коврику.
- Убедитесь, что все чакры, от корневой до коронной, расположены на одной оси.
- Прочувствуйте, как пол массирует нижний отдел позвоночника, когда вы удерживаете согнутые ноги на весу.

## Полезный эффект

- Освобождает первую чакру от избыточной энергии
- Улучшает пищеварение, массирует внутренние органы
- Облегчает запоры и менструации
- Снимает боли в области поясницы

- Хорошая разминка для новичков
- Снимает стресс

### Противопоказания

- Травма коленного сустава
- Грыжа

### Открываем энергетические каналы ног

В этом биоэнергетическом упражнении, чтобы пробудить энергию в ногах, используется резиновая лента для йоги. Ремень представляет собой поверхность, от которой нельзя оттолкнуться. Упражнение открывает энергетические каналы в ногах и повышает их энергетический уровень. Выполняйте его медленно и внимательно: когда в ногах возникнет ощущение дрожи, вы поймете, что энергия наполняет ноги.



Открываем каналы ног. Положение А

**1.** Согните левую ногу и поднимите ее к груди, чтобы правая нога выпрямилась на полу, правая стопа и пальцы ноги направлены вверх. Прижимайте копчик к полу, даже когда левая нога во время подъема стремится увлечь за собой нижнюю часть спины.

**2.** Поместите ремень по центру подошвенной стороны стопы, поднимите ногу над бедром. Колени при этом слегка согнуты (положение А). (**Примечание:** гибкие от природы люди часто нарушают технику и поднимают ногу к лицу. Чтобы выполнить упражнение правильно, нога должна находиться над бедрами и перпендикулярно полу.)



### Открываем каналы ног. Положение Б

**3.** Удерживайте концы ремня руками, образуя таким образом треугольник. Перемещайте ремень по ступне назад и вперед, от пятки к пальцам и наоборот. Это вызовет ощущение тепла в стопе. Посмотрите, сможете ли вы распознать ножную чакру в арке стопы (в этом месте тепло ощущается сильнее всего). Поместите ремень на это место, чуть согните колено (если подколенные сухожилия недостаточно эластичны, можно согнуть колено сильнее. При необходимости можно слегка согнуть и правую ногу).

**4.** На вдохе подтяните согнутое колено к груди, удерживая стопу параллельно потолку (положение Б), то есть во время движения бедра к груди голень направлена вертикально вверх, а нога согнута в лодыжке.

**5.** На выдохе упритесь стопой в ремень, одновременно натягивая его руками. Сопротивление ремня должно быть чуть слабее максимального давления ступни, чтобы нога могла его преодолеть.

**6.** Продолжайте движения на себя и от себя. Сгибайте колено во время вдоха, а на выдохе упирайтесь ступней в ремень. Дыхание должно быть спокойным и глубоким. Во время движения вверх выпрямляйте ногу не полностью (10 % до полного выпрямления). Максимальное количество энергии поступает в канал, когда нога разогнута на 80–90 %.

**7.** После нескольких подходов (вдох – сгибание, выдох – выпрямление) вы ощутите легкую дрожь в поднятой ноге. Поздравляю! Это значит, вы делаете все правильно, и прана начинает проникать через корневые каналы ваших ног. Заметьте, при каких именно нагрузках дрожь становится самой сильной. Пусть нога не сопротивляется движению праны. Во время продолжения тренировки дрожь будет становиться все более ощутимой, пока наконец ноги не начнут непроизвольно следовать ей. Не препятствуйте этому.

**8.** Прежде чем перейти к следующей ноге, выполните Супта Падангуштхасану (см. описание следующей асаны).

## Рекомендации

- Удерживая концы ремня обеими руками, поместите ремень по центру стопы. Напрягите ногу. Тяните концы ремня на себя, чтобы усилить напряжение в ноге и ощутить энергию в мышцах.

- Следите, чтобы стопа оставалась параллельной потолку. Не сгибайте колено, когда бедро движется к груди.

- Ступня должна находиться прямо над бедром, нога – перпендикулярно полу. Не тяните ногу к голове, не выпрямляйте ногу полностью.
- Это упражнение направляет поток энергии, или праны, по вашим ногам. Если вы ощутили дискомфорт и хотите сбросить лишнюю энергию, согните колени и поочередно потопайте ногами, подражая капризному ребенку. Когда устанете, вытяните ноги вперед и полежите спокойно. Через некоторое время вы почувствуете покалывание в бедрах, голених и ступнях.

### **Полезный эффект**

- Укрепляет мышцы ног
- Усиливает устойчивость и активность
- Убирает зажимы и боль в спине
- Открывает первую чакру

### **Противопоказания**

- Травма коленного сустава

## **Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног**

Когда вы покупаете плодовое дерево в питомнике, его корни обязательно чем-нибудь прикрыты. Перед посадкой вы должны освободить их от упаковки, расправить и поместить в лунку достаточного объема. Поза, которую мы рассматриваем сейчас, помогает нашим «корням» расправиться во все стороны. Представьте, что в основании вашего позвоночника находится клубок корней.



Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног. Положение А



Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног. Положение Б



Супта Падангуштхасана, тянемся к большому пальцу ноги. Положение В, растяжка подколенного сухожилия

1. Как только вы отчетливо почувствуете дрожь в левой ноге, возьмите оба конца ремня в левую руку.
2. Медленно отводите левую ногу влево, насколько позволяет естественная гибкость вашего тела. Старайтесь прижимать к полу правую ягодицу (положение А). Дышите ровно и удерживайте это положение, пока не почувствуете уплотнение энергии в корневой чакре.
3. Снова поднимите левую ногу. Возьмите ремень в правую руку и перенесите левую ногу через туловище вправо, удерживая левое плечо прижатым к полу как можно дольше (положение Б).
4. Постарайтесь дотянуться стопой до пола, не разворачивайте копчик наружу.
5. Освободите натяжение ремня и поднимите левую ногу. Постепенно усиливайте натяжение и медленно тяните левую ногу к лицу, чтобы увеличить растяжку подколенного сухожилия (положение В).
6. Медленно опустите левую ногу на пол и ослабьте ремень, когда она коснется коврика.
7. Сравните разницу в ощущениях правой и левой ноги. Чувствуете ли вы, что одна из них длиннее, легче или тяжелее другой? Какие ощущения проявляются наиболее ярко?

**8.** Повторите всю последовательность для правой ноги: упражнение с упором стопы в ремень и Супта Падангуштхасану с растяжкой вправо и влево. Снова сравните ощущения в ногах.

### **Рекомендации**

- Удерживайте поясницу плотно прижатой к коврику.
- Почувствуйте мышцы обеих ног и мысленно продвигайте энергию сквозь них. Представьте, что ваши «корни» одновременно прорастают от бедер до ступней.
- Лежащая на полу нога активна: во время поворота упирайтесь в пол пяткой; во время растяжки прижимайте к коврику заднюю поверхность ноги.

### **Полезный эффект**

- Растягивает подколенные сухожилия, мышцы поясницы и внутренние части бедер
- Раскрывает бедра для потока энергии
- Обеспечивается глубокое расслабление нижней части тела

### **Противопоказания**

- Операция на бедре или замена тазобедренного сустава

## **Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста**

Если вы собрались возвести мост между небом и землей, начинать следует с постройки прочного фундамента. Сарвангасана и есть фундамент этого моста, она стимулирует ноги, а также первую, третью, четвертую и пятую чакры. Ее выполнение, как любой прогиб назад, подготавливает тело к открытию верхних чакр. Упражнение укрепляет ягодицы и открывает паховую область перед бедрами.



Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста

1. Теперь, когда ваши ноги заряжены энергией, лягте на спину и вытяните руки вдоль тела. Согните колени, расставьте ступни на ширину бедер. Пальцы рук прикасаются к пяткам.
2. Прижимайте стопы к полу, добейтесь ощущения слияния ступней и коврика в одно целое. Почувствуйте, как напрягаются и наполняются энергией ваши ноги.
3. Продолжая упираться ногами в коврик, медленно приподнимайте бедра.
4. Оставайтесь в таком положении, пока оно не начнет вызывать дискомфорт. Старайтесь свести лопатки вместе, пальцы сомкните в замок.

## Рекомендации

- Когда выгибаете спину, упирайтесь ногами и старайтесь не напрягать пресс. Думайте не о том, что нужно поднять бедра, а о том, чтобы сильнее оттолкнуться от пола. Используйте пол как опору, чтобы поднять бедра.
- Вжимайтесь в коврик серединой спины, направляя копчик к подколенной области.
- Не разводите колени; напрягая ноги, проверните бедра внутрь. Чтобы усилить действие, можете поместить между коленями блок (кирпич для йоги) и сжимать его.
- Чтобы равномерно распределить нагрузку на ступни, делайте больший упор на их внутренние части, так в этом упражнении ноги стремятся разойтись в стороны.
- Когда пятки надежно упрутся в пол, начните подтягивать их к плечам, задействовав подколенные сухожилия. Чтобы увеличить площадь получившегося моста, расставьте ноги шире плеч. Слегка поворачивайтесь, упираясь плечами, чтобы свести лопатки вместе. Руки выпрямлены, пальцы можно сплести в замок.
- Вдавите руки в пол, упритесь плечами, чтобы увеличить прогиб в грудной клетке.

## Полезный эффект

- Укрепляет мышцы ног
- Повышает гибкость плечевого пояса
- Стимулирует нервную систему, снимает усталость
- Улучшает пищеварение

## Противопоказания

- Травма шеи и плечевого пояса
- Травма нижнего отдела позвоночника

## Шалабхасана, или поза саранчи: половинная и полная

Когда передние стороны чакр обращены вниз, они могут отдавать энергию в землю. Перед выполнением этой асаны следует немного отдохнуть. Упражнение тонизирует область основания позвоночника и заряжает энергией тыльную часть ног.

1. Лягте на живот. Вытяните руки вдоль тела, ладони обращены вниз. Если возможно, вдавите руки в пол так, чтобы кисти прижались к верхней части бедер. Повернитесь лицом вниз, опустите голову на коврик. Носки вытянуты.
2. Энергично поднимите правую ногу (положение А). Не сгибая колени, представьте, что вы излучаете настолько мощную энергию, что можете приподнять саму Землю.
3. Задержите ненадолго дыхание, затем выдохните и медленно опустите правую ногу.
4. Повторите второй и третий пункты с левой ногой.
5. Когда разогреете обе ноги поочередно, попробуйте поднимать их одновременно, соединив ноги и ступни в подобие хвоста змеи Кундалини (положение Б).
6. На выдохе очень медленно опускайте ноги, удерживая их на весу.



Шалабхасана, или половинная поза саранчи. Положение А



Шалабхасана, или поза саранчи. Положение Б

### Рекомендации

- Напрягите ноги от бедер до пальцев на ногах.
- Ноги удерживайте прямыми, носки вытяните.
- Плотно прижимайте ладони к полу.
- Лицо находится по центру коврика.
- Опуская ноги, удерживайте их на весу.

### Полезный эффект

- Усиливает первую чакру
- Укрепляет мышцы ног
- Способствует пищеварению

### Противопоказания

- Беременность
- Высокое давление
- Головная боль

## Бхуджангасана, или поза кобры

В младенчестве, еще не умея ходить, мы старались приподнять голову и осмотреться вокруг. Любопытство порождает желание двигаться, ребенок встает на четвереньки, начинает ползать, учится ходить. Поза кобры укрепляет позвоночник, особенно поясницу. Бхуджангасана обращается к первичному мозгу человека, известному как мозг рептилии. Он ориентирован на выживание и воплощает принцип первой чакры.

1. Лягте на живот, упритесь ладонями в пол. Локти согнуты, кончики пальцев находятся под плечами (положение А).

**2.** Соедините ноги, словно превращая их в змеиный хвост. Напрягите живот, втягивая мышцы брюшного пресса внутрь. Сосредоточьтесь на области первой чакры.

**3.** На вдохе прогните спину и поднимите голову, отводя плечи назад (положение Б). В позе детеныша кобры работайте только мышцами спины. Поднимите локти над полом примерно на 10 сантиметров.

**4.** Для выполнения полной позы кобры выпрямите обе руки, чтобы поднять грудную клетку еще выше (положение В).

**5.** Замерьте и сделайте несколько вдохов и выдохов.

**6.** На выдохе выйдите из позы. Медленно опуститесь на коврик, поверните голову в сторону, вытяните руки вдоль тела, расслабьтесь.



Бхуджангасана, подготовка к позе кобры. Положение А



Бхуджангасана, или поза детеныша кобры. Положение Б



Бхуджангасана, или полная поза кобры. Положение В

## Рекомендации

- Направляйте энергию от корневой чакры к центру таза, затем к сердцу и к коронной чакре.
- Разверните плечи, удерживайте руки вдоль тела.
- Постарайтесь свести лопатки и направить их вниз. Не тяните плечи к ушам.
- Приподнимайте и опускайте торс медленно, на вдохе и выдохе, напрягая мышцы спины.
- Если не удастся держать плечи опущенными при выпрямленных руках, можно немного согнуть локти и упростить позу.
- Используйте сопротивление поверхности, чтобы усложнить позу. Чем ближе к бедрам находятся ладони, тем сильнее прогиб в пояснице.

## Полезный эффект

- Укрепляет тазовую область
- Открывает сердце, очищает ум
- Повышает гибкость спины
- Стимулирует кровообращение и лимфоток

## Противопоказания

- Беременность

## Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз

Чтобы выгулять собаку, нужно собраться с силами и выйти утром из дома, то есть самому прогуляться по улице. В позе, которую мы рассмотрим сейчас, руки и ноги уподобляются корням. Акцент приходится на поясницу, она максимально задействуется и создает дополнительное давление на опорные точки. Отталкиваясь руками и ногами от поверхности, вы воплощаете принцип «давить, чтобы подняться». Эта асана прекрасно подходит для уравнивания и взаимодействия верхних и нижних чакр: изгиб тела направляет прану вверх, а «укоренение» через ноги – вниз. Эту асану я обычно называю позой обратившегося к земле бога, она напоминает мне о мудрости и сострадании божественного промысла.

**1.** Исходная позиция – поза стола. Плотно упритесь ладонями в коврик, широко расставьте пальцы, большие пальцы направлены друг на друга, сгиб запястий параллелен переднему краю коврика.

**2.** Напрягите ноги, повернув пальцы вовнутрь. Держите упор на все опорные точки рук и ног. Сомкните лопатки, направляя их вниз. Почувствуйте взаимодействие с землей, прежде чем начнете поднимать бедра.

**3.** После этого поднимите бедра, чтобы тело и ноги образовали треугольник, основанием которого будет пол.

**4.** Иногда может возникнуть желание согнуть или разогнуть колени. Это вполне естественно: вы «гуляете с собакой», а потому нуждаетесь в небольшой перемене положения.

**5.** Расставьте ступни на ширину бедер, плотно прижмите пятки к коврику. Не переживайте, если не сможете прикоснуться к полу пятками, иногда для этого требуются годы тренировок.



Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз

## **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.