

Атма Ананда

Йога

Интенсивная

Инверсия И

Интроверсия



Атма Ананда

**ИИИ-йога. Интенсивная
Инверсия и Интроверсия**

«Автор»

2012

Ананда А.

ИИИ-йога. Интенсивная Инверсия и Интроверсия / А. Ананда —
«Автор», 2012

ISBN 978-5-457-14137-7

Данная книга содержит авторский комплекс перевернутых асан, апробированный в личной практике более 12 лет и впервые опубликованный на английском языке в США (2011). В нем интенсивно разработаны два самых базовых принципа хатха-йоги – инверсия и интровертность. Однако текст представляет собой краткий комментарий в качестве лишь методического пособия для практических занятий с автором, а сама последовательность дана в фотографиях. Не следует рассматривать эту книгу как самоучитель для начинающих, но она может быть использована опытными практикующими и инструкторами для развития практики.

ISBN 978-5-457-14137-7

© Ананда А., 2012

© Автор, 2012

Содержание

Пролог. Йога или нейога?	5
Интровертность	6
Настройка: Ось + Сфера	7
Разминка: виньясы на растяжку	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Атма Ананда (Мария Николаева)

ИИИ-йога

Интенсивная Инверсия и Интровертность

Пролог. Йога или нейога?

После того, как подлинный смысл йоги был утрачен, она стала популярным фитнесом в современном мире. Йоги уже устали восстанавливать настоящую йогу, ведь каждая серьезная попытка вернуть йогу к истокам приводила лишь к новым виткам ее популяризации... Нам придется принять данную ситуацию как таковую – и вновь начать сначала. Проще говоря, если конечной целью классической раджа-йоги была мокша (освобождение от тела), а средневековая хатха-йога настаивала на физической трансформации, то современного человека не интересуют ни свобода от тела, ни тем более его диссимиляция в пространстве. Теперь всем нужна йога ДЛЯ тела – что работает в некоторой мере.

Здесь я даже не ратую за переориентацию к высшей духовной цели, а восстанавливаю некоторые важные чисто технические принципы подлинной йоги для подготовки тела к духовному пути – а именно, инверсия и интровертность. Первый требуется для сознательной трансформации внутри микрокосма, тогда как второй необходим для интенсивного единения микрокосма и макрокосма. В конце концов, мы упрочиваем тезис «Ахам Брахмасми» (Я есмь Бог) прямо на физическом уровне, создавая основу для самореализации.

Не думайте, что йога на уровне практики асан (даже включая пранаяму, мудры, бандхи и пр.) способна заменить медитацию саму по себе. Асана есть позиция для мокши.

Интровертность

Интровертность – главное техническое условие для практики йоги, которое труднее всего дается современным людям. Даже йога-классы ныне превращаются в плацдарм для экстравертности с экстенсивными коммуникациями. Немногие способны работать над собой в полном молчании с сознательной концентрацией на внутренних процессах. Для качественной интровертности требуются как минимум два качества: обращение внимания вовнутрь себя вместе с удержанием внутреннего объема. То и другое выполнимо при помощи специальных йогических приемов, сводимых к принципу пратьяхары, которая обеспечивается мудрами и бандхами. Необходимо замкнуть внутреннее пространство, а затем заняться правильной организацией структуры.

Самая основная структура состоит из вертикальной центральной оси и нескольких орбит, образующих сферу с внутренним объемом. Именно здесь фиксируется рабочее пространство, которое впоследствии дифференцируется внутри и распространяется вовне вплоть до единения со Вселенной. С самого начала адепту необходимо вовлекать внимание в конструкцию своей формы, расслабляя все наполняющее ее содержание, пока она не станет «пустой формой». Это состояние «полной пустоты» предполагает одновременно предельную концентрацию объема сознания и совершенное расслабление тела в энергетическом сосуде.

Настройка: Ось + Сфера

Чтобы упрочить вертикальную ось, мы должны просто долго поддерживать положение стоя с прямой спиной. Для вытягивания и распрямления позвоночника можно сделать три движения спиной у стены: подсогнуть колени и прижать поясницу без просвета к поверхности стены от копчика до почек; сделать расталкивающее движение руками в обе стороны, чтобы лопатки оказались в одной плоскости и не мешали положить на стену грудной отдел позвоночника; подвесить голову за макушку, поджав подбородок к горлу, чтобы максимально вытянуть шейный отдел и приблизить его к стене, насколько это возможно. Выверив позу у стены, встаньте в центре зала в том же положении, поскольку вам понадобится свободное пространство для движения. Стопы расставлены на ширину плеч, а колени по-прежнему слегка согнуты для устойчивости при последующем вращении и интенсивном дыхании. Эта поза похожа на даосский столб.

1. *Нижний круг.* Раскройте руки в стороны до 45 градусов. Совершайте вращения влево-вправо, описывая ладонями четкий круг, но не сбивая ось тела. Так создается нижняя орбита, формируя основание полной сферы энергетической «ауры».

Капалабхати. Переведите ладони на колени. Делайте резкие выдохи животом и ослабленные вдохи. Так поток энергии начинает течь вверх по позвоночнику (подготовка к перевернутым позам).

Три-бандха. Сильный полный выдох с задержкой. Сокращение мышц в промежности (Мула-бандха), вакуумное втягивание живота внутрь и вверх (Уддияна-бандха), жесткое вбирание подбородка в горловую ямку (Джаландхара-бандха).

2. *Средний круг.* Со вдохом распрямите тело и сразу разведите руки горизонтально в стороны (под 90 градусов). Совершайте вращения влево-вправо, описывая ладонями четкий круг, но не сбивая ось. Теперь создается средняя орбита, фиксирующая объем полной сферы энергетической «ауры».

Капалабхати + Три-бандха – повторить как в п. 1.

3. *Верхний круг.* Со вдохом распрямите тело и сразу разведите руки ладонями вверх подобно воронке (под 135 градусов). Совершайте вращения влево-вправо, описывая ладонями четкий круг, не сбивая ось. В итоге, создается верхняя орбита, замыкая объем полной сферы энергетической «ауры».

Капалабхати + Три-бандха – повторить как в п. 1.

4. *Средний круг.* Посторить как в п. 2.

Капалабхати + Три-бандха – повторить как в п. 1.

5. *Нижний круг.* Повторить как в п. 1.

Капалабхати + Три-бандха – повторить как в п. 1.

Завершая целостную систему, мы получим структуру с прочной вертикальной осью (укрепленной вращениями), четкой сферой (сформированной тремя кругами – нижним, средним и верхним) и так называемой микрокосмической орбитой (направленным движением энергии вверх по спинному каналу и вниз по фронтальному каналу), которая создается сама собой благодаря усиленному дыханию Капалабхати, взгоняющему поток, и замыкающим контур замкам Три-бандха. Для удержания орбиты также следует добавить еще одну мудру (касание кончиком языка верхнего нёба за зубами), чтобы соединить два отдельных канала – задний и передний – а внизу они скреплены Мула-бандхой. Такая связность системы напоминает алхимический сосуд в даосизме и тантре, создающий основу для интровертности.

Последующая практика асан должна удерживаться внутри сформированной здесь сферы сознания. Внимание нужно распространять равномерно по «объему сознания», кроме тех ситуаций, когда требуется концентрация на неких определенных точках или частях тела для акцентирования. Дыхание сохраняется растянутым и замедленным без задержек, за исключением конкретных поз с пранаямами. В основном, нужно соразмерять движение с естественным чередованием вдохов и выдохов, если не указано особо.

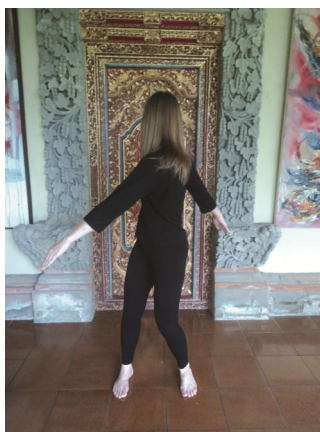
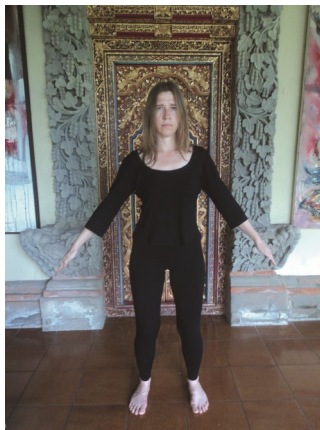


Фото 1 (а-б). Нижний круг (опора)



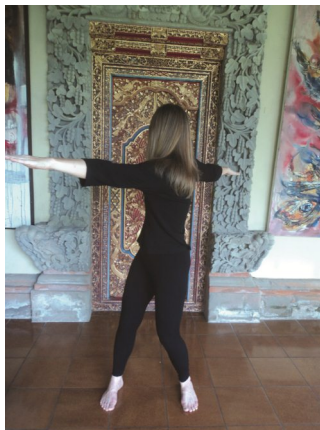


Фото 2 (а-б). Средний круг (объем)

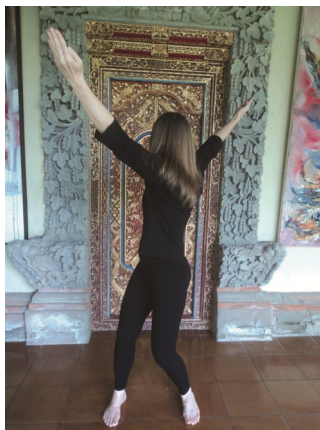


Фото 3 (а-б). Верхний круг (воронка)

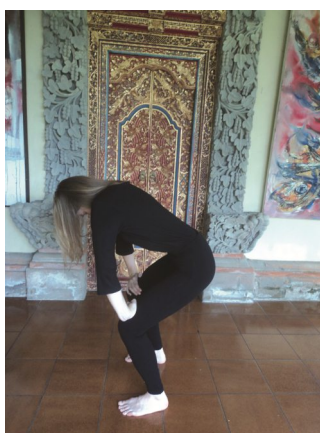
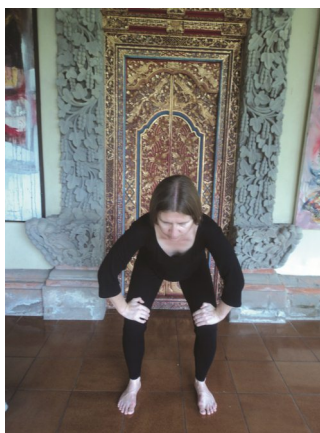


Фото 4 (а-б). Капалабхати + Три-бандха

Разминка: виньясы на растяжку

Любой комплекс асан должен предваряться общими упражнениями для разминки и разогрева тела. Обычно учителя йоги используют ту или иную версию стандартной последовательности Сурья-намаскар (поклонение солнцу). Я предпочитаю три виньясы (динамические связки), чтобы растянуть тело вперед-назад (движение не задействовано в настройке), что необходимо перед стойками на плечах. Каждая последующая из трех виньяс углубляет эффект от предыдущей, их нужно повторять многократно в своем дыхательном ритме. В результате, вы можете медленно и плавно растянуть позвоночник, чтобы еще более упрочить вертикальную ось и энергоструктуру, заданные в настройке. Внимание должно перетекать по телу от стоп до макушки головы и обратно, следуя за каждым движением тела.

1. Встаньте прямо. Вдох: вытяните руки вверх с легким прогибом спины. Выдох: опустите руки и нагните тело вниз и вперед с усиленным прогибом в спине. Вдох: вытяните руки вверх с легким прогибом спины. Выдох: опустите руки и нагните тело вниз и назад с усиленным выгибом в спине. Продолжайте в своем естественном ритме.

2. В очередном наклоне вперед поставьте ладони на пол и перейдите в «горку» (или «собаку мордой вверх»). Копчик образует вершину треугольника, а ноги и туловище с руками – его равные стороны. Вдох: посылаете волну движения от стоп к голове и перекачиваетесь в прогиб, где таз опускается вниз, голова поднимается вверх («собака мордой вверх»). Выдох: откат назад в предыдущую позу. Продолжайте в своем естественном ритме.

3. При очередном перекате вперед зависните в переднем положении, опустите ноги на пол, еще раз вытяните тело руками и сядьте на пятки, при этом переместив руки на ребра стоп. Без задержки продолжайте движения выгибания-прогибания в более жесткой форме. Вдох: выталкивание таза вперед с отведением головы назад («верблюд»). Выдох: поставьте голову на пол перед / между коленями и поднимите таз вверх, накатываясь всем телом вперед («зайчи уши»). Продолжайте в своем естественном ритме.

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.