НАРОДНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

ЙОГА

ЛУЧШИЕ КОМПЛЕКСЫ



ПРОФИЛАКТИКА СВЫШЕ 100 ЗАБОЛЕВАНИЙ

Народная книга здоровья

Андрей Левшинов

Йога. Лучшие комплексы. Профилактика свыше 100 заболеваний

«АСТ»
2017

УДК 133.4
ББК 86.42

Левшинов А. А.

Йога. Лучшие комплексы. Профилактика свыше 100 заболеваний / А. А. Левшинов — «АСТ», 2017 — (Народная книга здоровья)

ISBN 978-5-17-098322-3

Лучшие комплексы асан от «русского Шармы», признанного мастера йоги и цигун Андрея Левшинова, специально составленные для решения самых разных задач. Улучшение осанки и зрения, профилактика варикоза, проблем с суставами и ожирения, снятие стресса и повышение работоспособности, а также обретение неиссякаемого источника радости, творчества и отличного настроения – все это доступно каждому, кто ступил на путь йоги! Простые комплексы упражнений и бесценные советы от Мастера!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-098322-3

© Левшинов А. А., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Предисловие: сохранить и приумножить 6
Как работать с книгой 8
Коротко о йоге 8
Основные принципы занятий 10
Предупреждения и рекомендации 10
Из чего состоят комплексы упражнений 12
Для чего нужна разминка 13
Пожелания и напутствие 14
Прочитайте эти правила, прежде чем приступить к занятиям! 15
Базовые (разминочные) упражнения 16
Исходные позы и базовые упражнения 16
Положение пальцев рук при позе лотоса и полулотоса 16
Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2) 17
Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1) 18
Поза лотоса (Падмасана) 20
Поза героя (Вирасана) 21
Поза горы (Тадасана) 22
Поза дерева (Врикшасана) 23
Поза треугольника (Триконасана) 24
Введение в управление дыханием 26
Пранаяма с точки зрения йоги 26
Арифметика дыхания 26
Дыхание с точки зрения физиологии 27
Дыхание в нашей жизни 27
Дыхание и физические упражнения 28
Три этапа дыхания 28
Нижнее (брюшное) дыхание 28
Разминка: нижнее (брюшное) дыхание 29
Подъем живота-1 31
Подъем живота-2 32
Подъем живота-3 34
Среднее (грудное) дыхание 35
Разминка: среднее (грудное) дыхание 35
Верхнее (горловое) дыхание 35
Разминка: верхнее (горловое) дыхание 36
Полное йоговское дыхание 36
Базовое упражнение пранаямы 39
Полное йоговское дыхание стоя 39
Полное йоговское дыхание сидя 42
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Андрей Левшинов
Йога. Лучшие комплексы. Профилактика свыше 100 заболеваний



Я только начала знакомиться йогой, и эта книга с хорошо структурированными комплексами асан очень помогает мне.
Алина П., Тамбов

Прекрасное пособие для тех, кто уже знаком с теорией и хочет в совершенстве овладеть практикой йоги!
Иван Р., Москва

Эта книга отлично стимулирует заниматься каждый день и каждый день делать это все лучше и лучше!
Сергей В., Санкт-Петербург

Отличная книга для поддержания формы между семинарами Мастера.
Марк З., Волгоград

Никогда не занималась йогой и эту книгу сначала воспринимала как сборник полезных для здоровья упражнений. Выполняла с удовольствием и радовалась изменениям в организме. Но скоро поняла, что меняется не только мое здоровье – мысли, настроение, эмоциональные реакции, все это стало качественно иным. Чувствую, что мне нужны и другие книги автора…
Марина Борисовна, Пенза

Книгу очень удобно использовать: сформулируй проблему, и ты тут же получишь варианты ее решения.
Александр Т., Калуга

Предисловие: сохранить и приумножить



Найти абсолютно здорового человека в наше время сложно так же, как отыскать синюю птицу удачи. У кого сердце «шалит», у кого спину «тянет». И печально, что такие, на наш взгляд, мелкие неприятности мы начинает считать нормой.

Неужели вот такое «здоровье» – удел современного человека и ничего нельзя сделать, радуясь, что нет более серьезных болячек?

Конечно же – нет! И нет причин считать иначе!

Не стоит ссылаться на загруженность работой или бытом, сетовать, что нет времени и сил. На самом деле, чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо не так много времени, а используя как пособие эту книгу – не так много сил.

Главное, как и в любом деле, – ХОТЕТЬ вернуть себе здоровье, желать сохранить и приумножить его, быть в этом желании последовательным и упорным.

Примером такой жизненной позиции может служить автор этой книги – Андрей Алексеевич Левшинов – русский Просветленный Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший ретритной аскезе. Он является инициированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жесткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

В детские и юношеские годы А. А. Левшинов, занимаясь самопознанием, спонтанно имел глубокие переживания высоких духовных состояний, которые в йоге описаны как нирвикальпа-самадхи. В поисках учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к восточной философии и начинает заниматься каратэ, а потом йогой. Так начинался его осознанный путь.

Благодаря аскетической практике и подъему кундалини-шакти в А. А. Левшинове пробуждается талант писателя. Уже его первые книги становятся бестселлерами (тираж свыше миллиона экземпляров), и в 1998 году А. А. Левшинова принимают в профессиональный Союз писателей России. С тех пор А. А. Левшинов написал более 60 книг, в том числе по йоге: «Йога 7×7», «Йога за 29 дней», «Библия йоги», «Космическая йога», «Йога для детей» и другие.

Во исполнение традиций Учителей йоги с 2004 года Андрей Александрович стал преподавать четырехлетний курс классической йоги, который осваивают ученики, разочаровавшиеся в поверхностном фитнес-подходе к этому предмету.

Андрей Александрович женат, отец четырех дочерей и сына, ведет активную социальную жизнь, каждую неделю публикует статьи под рубрикой «Впечатление недели» у себя на сайте, выпускает журнал «Секреты крепкой жизни», находит время для преподавания йоги и других оздоровительных техник в своих йога-студиях в Санкт-Петербурге, Москве и в Карелии.

И это далеко не весь перечень того, чем за свою жизнь занимался Андрей Александрович, того, что делает сейчас. Он – успевает, он делает это хорошо, он – успешен. И он – здоров!

Своими умениями Андрей Александрович щедро делится с другими. Хотите стать здоровым? Хотите стать здоровее и успешнее, чтобы мелкие болячки и хронические болезни отступили и не мешали добиваться успеха? Читайте эту книгу, следуйте ее советам и у вас все получится.



Как работать с книгой

Коротко о йоге

Термин «йога» произошел от древнего слова на деванагари[1] (йожд, йудж), означавшего «упражнение», «обуздание», «единение», «соединение», «связь», «сосредоточение». В названии этого древнего учения выражена вся его суть – единение воли человека с Высшей Волей – Волей Бога.

Философия йоги основана на представлении о том, что вся Вселенная проникнута Высшим духом (Богом) и души всех людей – частицы этой Всеобщей Души.

Занятия йогой приводят к тому, что, тренируя свой ум и тело, вырабатывая умение владеть своими эмоциями, дисциплинируя свою волю, человек приводит свой внутренний мир, свою душу в состояние равновесия. Выполняя упражнения и медитируя, человек шаг за шагом поднимается на все более высокие ступени своего духовного и физического развития, освобождаясь от страданий, болезней, страхов.

Йога считает, что человек может приблизиться и обратиться к своему Творцу разными путями. Деятельный человек постигает свою божественную сущность посредством честного труда. Эмоциональный человек обретает освобождение путем преданности и любви к Богу. К интеллектуальному человеку реализация приходит через познание. Созерцающий и размышляющий человек следует йогическому пути и осознает свою божественную сущность посредством контроля над умом и чувствами. Он становится способным отличать иллюзию от действительности, вечное – от преходящего, благое – от приятного и познает истинную Любовь.

Три важнейших составляющих системы йоги, которые оказывают положительное воздействие на духовное и физическое здоровье человека, включают

♦ *асаны* (комплексы поз);

♦ *пранаямы* (упражнения для развития правильного дыхания);

♦ *медитацию* (практики углубленного размышления, обдумывания).

Плавные движения, мягкое растяжение мышц и связок, чередование глубокого и поверхностного дыхания, сосредоточенное размышление приводят к улучшению кровообращения всех тканей и органов, нормализации работы всех систем организма человека, оздоровлению его тела, души и ума.

Человек, уверенный в своем теле и духе, не подвержен печалям и тревогам. Он точно знает, в чем смысл его жизни, каковы его цели и как их осуществлять. Пробуждение скрытых внутренних энергий делает человека привлекательным для окружающих – он излучает свет и спокойствие, вызывает у людей доверие и симпатию.

> Практика йоги делает тело человека здоровым и сильным, укрепляет его дух и разум, дает способность справляться с болью и несчастьями, со спокойствием встречать трудности и испытания судьбы и с честью преодолевать их.

[1] Деванагари – разновидность древнего письма. Происходит от двух слов «девана» (дева) и «гари» (слова, послания, говор), который переводят как «слова (послания) девы» или как «письменность Богов». Именно деванагари используется в качестве письменной основы многих индоевропейских языков (санскрита, хинди, непали, неварского, кашмири, романи и многих других).

Здоровье, внутренняя гармония, хорошие отношения с людьми, доверие к миру и успех во всех добрых начинаниях – все это становится доступно тем, кто встал на путь учения древних мастеров.

Основные принципы занятий

Практика асан (поз) должна опираться на принципы ямы и ниямы, закладывающие основы для выработки характера.

> Занимающийся должен обладать дисциплиной, верой, упорством и настойчивостью.

Асана в переводе с санскрита – это «устойчивое и удобное положение». Чаще всего считается, что асаны – это физические упражнения. Однако сутью всех асан является пребывание тела в статической позе в течение некоторого времени.

Однако учение йоги гласит, что асаны влияют одновременно на тело, ум и сознание, поэтому йогины говорят о них не как о физических позах. Асаны – это состояния бытия. Именно поэтому человек, делающий асаны, должен быть вовлечен в процесс полностью.

Перед выполнением упражнений необходимо освободить мочевой пузырь и кишечник. Если перед началом занятий опорожнить кишечник оказалось невозможным, нужно начинать с Ширшасаны (стойка на голове) и Сарвангасаны («березка» – стойка на лопатках). К другим позам можно приступать лишь после очищения кишечника.

Перед выполнением асан и после завершения занятий следует принять душ.

Асаны предпочтительно выполнять на пустой желудок: от еды до занятий должно пройти не менее 3–4 часов. В крайнем случае перед упражнениями можно выпить чашку чая, стакан воды или молока. Спустя полчаса после занятий можно поесть.

Лучшее время для занятий – раннее утро или поздний вечер. Утренние занятия способствуют бодрому настроению и хорошей работоспособности в течение дня. Вечерние занятия снимают накопившуюся за день усталость, освежают и успокаивают.

Асаны не рекомендуется выполнять после длительного пребывания на жарком солнце.

Выполнять асаны нужно в тихом, чистом и хорошо проветриваемом месте.

Не следует делать асаны на голом полу или неровном месте – нужно постелить коврик или одеяло.

Во время занятий тело должно быть расслабленным.

На начальном этапе глаза нужно держать открытыми, чтобы не ошибиться при выполнении позы. В дальнейшем, когда упражнения будут освоены, глаза лучше закрывать.

Если вы выполняете асаны перед зеркалом, оно должно отражать вас целиком.

Во время выполнения асан активным должно быть только тело. Ум напрягать не следует.

При выполнении упражнений дышать нужно глубоко и спокойно, через нос.

После окончания упражнений следует ложиться на 10–15 минут в Савасану: это снимает усталость.

Пранаямой следует заниматься либо ранним утром, перед асанами, либо вечером, спустя полчаса после их завершения. В утреннее время пранаямой можно заниматься от 15 до 30 минут, затем выполнить в течение нескольких минут Савасану и лишь через 30–40 минут приступать к остальным асанам.

Предупреждения и рекомендации

Если у вас бывают головокружения или повышено артериальное давление, не следует начинать занятия с перевернутых поз типа Ширшасаны и Сарвангасаны (стойка на голове и на лопатках). Сначала нужно выполнить Пашчимоттанасану (сидячая поза растягивания спины), Адхо мукха шванасану (поза собаки) и уттанасану (стоячая поза растягивания

спины). После выполнения перевернутых поз необходимо повторить эти асаны в указанном порядке.

Позы с наклоном вперед очень полезны для тех, кто страдает пониженным или повышенным артериальным давлением.

Людям, страдающим от гноя в ушах и смещения сетчатки, не следует выполнять перевернутые позы.

Женщинам не рекомендуется выполнять асаны и становиться на голову во время менструаций. Однако при обильных выделениях могут быть очень полезны Упавиштха конасана (наклоны к полу сидя с прямыми раздвинутыми ногами), Баддха конасана (наклоны в позе сапожника), Вирасана (поза воина, сидя на пятках), Джану ширшасана (голова на колене, наклон к прямой ноге, вторая согнута), Пашчимоттанасана (наклоны вперед сидя)и Уттанасана (наклоны вперед стоя).

В первые три месяца беременности можно выполнять все асаны. Баддха конасану и Упавиштха конасану можно делать в течение всей беременности и в любое время суток, поскольку эти асаны укрепляют мышцы таза и поясницу и значительно облегчают родовые схватки. Пранаяму (система дыхательных упражнений) без задержки дыхания полезно практиковать в течение всего периода беременности, так как регулярное глубокое дыхание очень помогает во время родов.

В первый месяц после родов не следует выполнять никаких асан. Затем можно приступить к умеренным упражнениям. Через три месяца после родов можно выполнять все асаны.

При правильном выполнении асан вы сразу почувствуете легкость, бодрость и спокойствие. Ухудшение самочувствия свидетельствует о неверном выполнении упражнений. В этом случае следует обратиться к опытному наставнику.

Из чего состоят комплексы упражнений

Практика йоги насчитывает более тысячи асан, разработанных различными школами за тысячелетнюю историю их существования. В книге представлена лишь малая их часть, но и ее вполне достаточно, чтобы достичь нужного эффекта. Рекомендуемые комплексы доступны большинству людей, в том числе тем, кто только начинает осваивать йогу.

Конечно, каждое упражнение можно выполнять и отдельно, но хочется подчеркнуть, что именно в комплексе они принесут наиболее ощутимую пользу.

Напомню еще раз, что перед тем, как приступить к выполнению упражнений любого комплекса, необходимо сделать разминку.

В противном случае вы рискуете потянуть или перетрудить мышцы, что приведет к болезненным ощущениям и вряд ли положительно скажется на вашем самочувствии, настроении и желании продолжать занятия йогой.

Комплексы разработаны таким образом, чтобы в первую очередь восстановить здоровье тех органов, которые наиболее нуждаются в этом.

Но горячо рекомендую выполнять и другие комплексы, представленные в этой книге: всем известно, что профилактика – залог хорошего здоровья на долгие годы.

Вы можете выполнять асаны как самостоятельно, так и под руководством Учителя в различных школах или студиях йоги. В случае, если вы осваиваете йоговские асаны без опытного наставника, руководствуйтесь здравым смыслом и никогда не стремитесь сделать больше, лучше, дольше, чем того требует необходимость.

Для чего нужна разминка

До того как вы приступите к выполнению асан (поз) основной программы, необходимо обязательно провести разминку.

Упражнения разминки помогут вам:

♦ повысить подвижность суставов;

♦ укрепить мышцы, связки и внутренние органы;

♦ психологически подготовиться к выполнению асан;

♦ увеличить приток крови к мышцам;

♦ снять ригидность (сопротивление к изменениям) в суставах и связках;

♦ повысить физическую выносливость;

♦ повысить гибкость тела и подготовиться к выполнению более сложных упражнений;

♦ снизить вероятность травм и повреждений во время выполнения асан.

♦ собрать воедино энергию и силу.

В соотвествующем разделе вы найдете множество различных видов разминок. Подберите для каждого дня занятий свой набор разминок в зависимости от вида поз основной программы, которые вы планируете сегодня выполнять.

Время для проведения разминки: от 10–15 до 30–40 минут.

Предупреждение: не забывайте, что приступать к упражнениям не стоит до тех пор, пока вы не убедитесь, что суставы, мышцы и связки, которые будут задействованы в позах основной программы, достаточно размяты и разогреты – в противном случае вы рискуете нанести себе повреждение или травму.

Пожелания и напутствие

На то, чтобы поднять свой дух на высоту истинного просветления, у настоящих мастеров йоги уходят долгие годы непрерывных занятий. Однако, и не отрекаясь от современного мира, живя в его ритме и темпе, вы можете при помощи регулярных занятий йогой заметно изменить свою жизнь к лучшему.

Вы обратите внимание на то, что вам без труда даются вещи, прежде требовавшие от вас усилий и напряжения.

Ваша жизнь не просто заметно изменится – она просто станет совсем другой, полной радости, легкости, света и успеха.

Начните заниматься прямо сегодня – и вы немедленно ощутите эти перемены. Не откладывайте свое вступление на истинный путь на завтра, ведь, как говорит Шри Б. К. С. Айенгар (основатель одной из крупнейших современных школ йоги): «*Самое трудное – это постелить коврик для йоги*».

Прочитайте эти правила, прежде чем приступить к занятиям!

Помните, что выполнение любой асаны (позы) включает в себя несколько этапов.

1. **Отдых** перед выполнением позы: перед упражнениями следует расслабиться, сидя или лежа в удобной позе, и успокоить дыхание, сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха.

2. **Мысленная настройка** на выполнение асаны: посмотрите на изображение позы и представьте себя в ней.

3. **Вхождение в позу**: выполните асану согласно инструкции, делая движения последовательно, плавно и спокойно.

4. **Фиксация позы**: на начальном этапе удерживайте асану не более 5 секунд, а затем постепенно увеличивайте время до 20–30 секунд; во время выполнения асаны думайте о чем-нибудь хорошем.

5. **Выход из позы**: возвращаясь в исходное положение, делайте плавные и спокойные движения.

6. **Отдых после выхода из позы**: после выполнения позы расслабьтесь и полежите на спине 3–4 секунды; время отдыха после всего занятия составляет примерно одну четверть от его общей продолжительности. Так, если вы занимались 20 минут, то отдыхайте 5 минут, если 45, то – 10 и т. д.



Базовые (разминочные) упражнения

Исходные позы и базовые упражнения

В этом разделе представлены некоторые позы, которые используются в качестве основы для многих других упражнений йоги.

Некоторые из этих поз довольно сложны – не пытайтесь сразу выполнить их идеально!

Для правильной постановки этих (и многих других) поз желательно начать их выполнение под руководством опытного тренера.

Пытаясь выполнить упражнения или занять какую-нибудь позу, не слишком усердствуйте – со временем любая отработанная асана станет для вас легкой и привычной.

Постарайтесь выполнять упражнения так, чтобы это доставляло вам удовольствие!

Положение пальцев рук при позе лотоса и полулотоса



При медитации, релаксации и сосредоточении в позах лотоса или полулотоса йоги складывают большой и указательный пальцы рук в кольцо.





Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2)



Это более простая поза, чем Сиддхасана-1 и классическая поза лотоса, поэтому она лучше всего подходит для новичков.

1 Исходное положение: сядьте на пол, вытяните ноги, положите руки на бедра.



2 Подтяните к себе скрещенные в лодыжках ноги – сначала одну, затем другую. Положите руки на колени.





Новичкам!

В этой позе вы можете заниматься медитацией и выполнять многие упражнения, исходным положением для которых является поза лотоса или полулотоса.

Те, кто занимается йогой более года, могут постепенно переходить к полной позе полулотоса и к позе лотоса.

Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1)

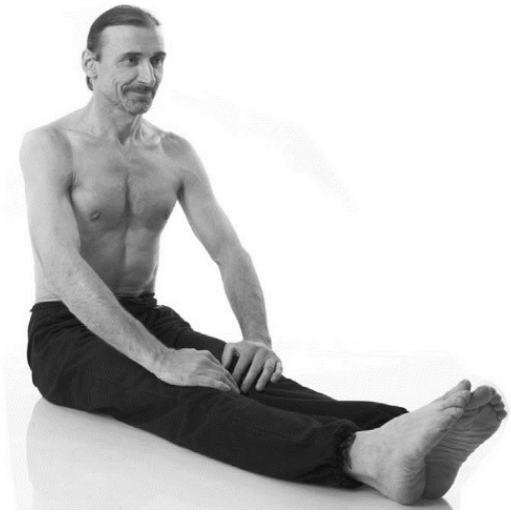


Внимание, очень важная асана!

Она является подготовительной для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются почти все дыхательные упражнения (пранаямы) и упражнения на концентрацию внимания. Пребывание в ней делает человека спокойным, уравновешенным.

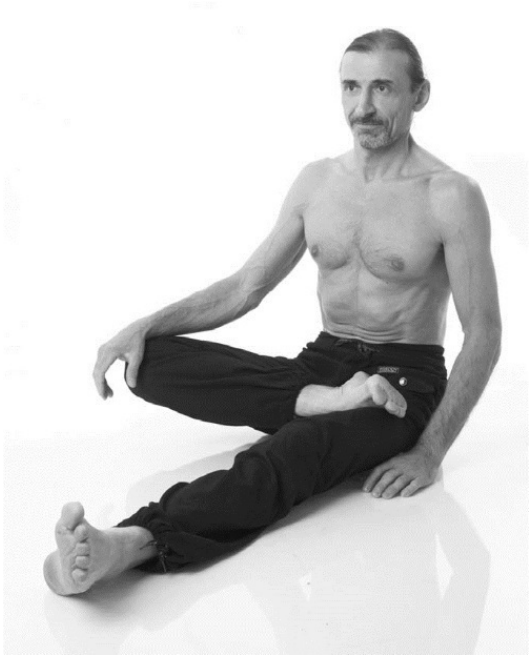
Это позу вы можете использовать, если поза лотоса вызывает у вас затруднения. Вы можете выполнять упражнения, подтянув к телу обе ноги или только одну, ступня которой будет лежать на полу или на противоположном бедре.

1 Сядьте на пол, вытяните ноги, положите руки на бедра.

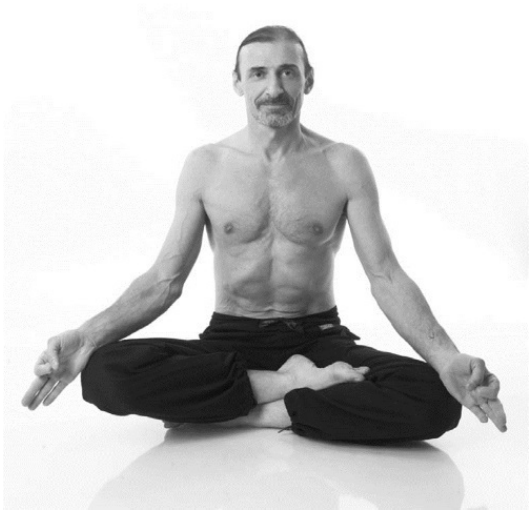


2 Согните левую ногу в колене и подтяните пятку как можно ближе к телу, стопу уприте в бедро.

3 Положите левую ступню на правое бедро. Предплечье или кисть левой руки положите на левое колено.



4 Подтяните к себе правую ногу, положите ее щиколоткой на щиколотку левой ноги. Это будет *частичная поза полулотоса*.



5 Если ваша физическая форма позволяет, вы можете подтянуть к щиколотке правой ноги левую ногу и получите *полную позу полулотоса*.



Предупреждение!

В полном исполнении, когда бедра и колени окажутся прижатыми плотно к полу, а ступни будут смотреть в небо, позу следует выполнять только мужчинам. Женщинам лучше ограничиться неполной Сиддхасаной или позой лотоса.

Поза лотоса (Падмасана)



Это классическая поза лотоса, в которой йоги со стажем медитируют. С нее начинают выполнять многие сидячие асаны. Поза пользуется популярностью не только у йогов, но и у многих людей, далеких от йогических практик, благодаря успокаивающему эффекту.

1 Исходное положение: сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.

2 Согните одну ногу в колене, ухватитесь за стопу руками и положите ее на противоположное бедро. В идеале пятка окажется чуть ниже пупка.



3 Согните вторую ногу и подтяните ее на противоположное бедро.

4 Проследите, чтобы пятки были развернуты вверх. Спина прямая. Руки свободно лежат на коленях ладонями вверх, при этом большой и указательный пальцы соединены в кольцо.



Предупреждение!

При обострении хронических заболеваний о возможности или невозможности использования этой позы посоветуйтесь с врачом!

Поза героя (Вирасана)



Вирасану также называют *позой воина* и *позой победителя*.

Это великолепная поза, которая служит основой для многих других асан. Однако она полезна и сама по себе, поскольку:

♦ помогает в излечении ревматических болей в коленях;

♦ рекомендуется при лечении подагры;

♦ крайне полезна при плоскостопии;

♦ при длительных занятиях (несколько минут ежедневно в течение 36 месяцев) способствует правильному формированию стопы;

♦ при солевых шпорах облегчает боли, а при длительных занятиях полностью их ликвидирует.

1 Исходное положение: встаньте на колени. Широко раздвиньте ступни в стороны, при этом колени остаются сомкнутыми.

2 Плавно опустите таз на пол между стопами. Постарайтесь придвинуть стопы как можно ближе к бедрам (в идеале – обхватить ими бедра).

3 Наклонитесь вперед, положив руки на пол перед собой. Сосчитайте до 5 и вернитесь в положение 2.

4 Заведите руки за спину и наклонитесь вперед, пытаясь дотянуться лбом до пола. Замрите и сосчитайте до 5, затем вернитесь в положение 2.



Постепенно вы можете довести нахождение в положениях 3 и 4 до 1 минуты.

Эту позу можно выполнять даже сразу после приема пищи, она избавит от чувства тяжести в желудке.

Также эта асана помогает научиться удерживать равновесие и тренирует выносливость, укрепляет мышцы спины, ног и пресса, помогает при остеохондрозе и артрите позвоночника.

Не следует выполнять это упражнение в период обострения проблем с позвоночником!

Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудстой системы, необходимо особенно внимательно следить за плавностью своих движений.

Поза горы (Тадасана)



Поза на первый взгляд кажется очень простой. Ее суть в сосредоточении.

1 Встаньте прямо, стопы параллельно друг другу.

2 Тяните копчик вниз так, чтобы центр тяжести был строго над центром стопы.

3 Руки расслабленно опустите вдоль тела, лопатки тяните вниз, как бы раскрывайте грудную клетку.

4 Подбородок держите параллельно полу, глаза лучше закрыть, представьте, что вы как будто врастаете в землю.



Именно с этой позы начинается любая стоячая асана. Кроме того, она прекрасно помогает проснуться утром.

Поза дерева (Врикшасана)



Исходное положение для этой позы то же, что и в предыдущем упражнении.

1 Сделав глубокий вдох, поднимите руки вверх через стороны.

2 Чуть присогнув локти, соедините ладони над головой.

3 Согнув правую ногу, поставьте ее стопой на колено левой. Колено правой ноги должно быть направлено строго вбок. Задержитесь в таком положении примерно на 20 секунд.

4 Медленно опустите ногу, расслабьтесь.



Повторите с левой ногой.

Это упражнение особо показано людям, страдающим от болей в спине.

Поза треугольника (Триконасана)



1 Встаньте прямо, ноги расставьте примерно на 50–60 см, ступни поставьте параллельно.

2 На вдохе медленно вытяните руки в стороны, ладонями к полу.

3 Сделайте глубокий вдох и на выдохе опустите правую ладонь на правое колено, а левую руку поднимите вверх.



4 Постепенно спускайте правую руку все ниже, к щиколотке, держа левую руку вертикально, пальцами вверх. В идеале у вас получится как на рисунке.



5 Расслабьте шею, замрите на пятнадцать секунд, затем медленно вернитесь к исходному положению.

Повторите упражнение на другую сторону.

Вначале можете сделать это упражнение 2–3 раза, а потом, постепенно, довести до 7 раз в каждую сторону.

Введение в управление дыханием

Пранаяма с точки зрения йоги

Пранаяма с точки зрения йогов – это удлинение дыхания и контроль над ним, предполагающий управление вдохом, выдохом и задержкой дыхания.

В переводе пранаяма означает: «прана» – энергия, «яма» – закон, свод правил, то есть движение энергии по естественным (Божественным) законам.

Йоги измеряют продолжительность жизни количеством дыханий, а не годами. Они считают, что каждому человеку отмерено определенное количество дыханий, поэтому, дыша медленно и глубоко, он не только увеличивает запас своей жизненной силы (праны), но и продолжительность жизни.

Арифметика дыхания

Дыхание тесно связано с сердечным ритмом. При медленном дыхании сердце бьется медленно, и это благоприятно сказывается на продолжительности жизни. Например, сердце кита бьется 16 раз в минуту, а сердце слона – примерно 25 раз, и оба этих животных известны как долгожители. С другой стороны, сердце мыши бьется 1000 раз в минуту, и ее жизнь коротка. Человек в среднем делает 21000 вдохов и выдохов в день и по сравнению со своими медленно дышащими собратьями из животного мира живет сравнительно недолго. Но всегда было (и есть) множество йогов, которые жили и живут очень долго: их жизненные силы возросли именно благодаря пранаяме.

Если вы сейчас сидите, то за один вдох вы вдыхаете около 0,5 л воздуха. Встав и глубоко вздохнув, выпячивая грудь и живот, вы сможете вдохнуть примерно 2,5 л воздуха. При этом в ваших легких останется еще примерно 1,5 л воздуха – выпустить весь воздух вы не сможете, как бы усиленно ни выдыхали (дыхательная поверхность легких достигает 90–100 $м^2$ (площадь теннисного корта!), то есть превышает поверхность тела примерно в 50 раз!). Таким образом, жизненная емкость легких, включающая остаточный и максимально вдыхаемый объем воздуха, составляет примерно 4–5 л у мужчин и 3–4 л у женщин. Для сравнения: кит вдыхает за 2 секунды 2400 л воздуха!

Полное обновление воздуха в организме происходит медленно – надышавшись свежего воздуха или резко выдохнув после того, как надышались вонью, вы не очистите свой организм. Есть научные данные, что организм курильщика полностью очищается от никотина только через 6 месяцев. Впрочем, у доноров этот срок сокращается до 4–5 месяцев, а у женщин в репродуктивном возрасте до 3 месяцев за счет ежемесячной потери крови и ускоренного ее обновления. Так что «дышать свежим воздухом», выезжая на природу, жителям мегаполисов следует не 1 раз в год, а гораздо чаще.

Примерно 21% из всего вдыхаемого нами воздуха составляет кислород ($О_2$) и 0,03% углекислый газ (CO_2), на выдохе эти пропорции изменяются: 16% и 4,5% соответственно. Во время физических нагрузок потребление кислорода и выдыхание углекислоты возрастает в 15–20 раз – в период нагрузок наши мышцы требуют больше кислорода. Если вы захотите быстро взбежать по лестнице высотного дома, то без предварительной подготовки дыхания, уже через 2–3 этажа вы почувствуете как начинают болеть мышцы ног: дефицит кислорода и выработка молочной кислоты подорвут ваш порыв.

Мы дышим не только через нос и рот, но и через кожу. В обычном состоянии кожное дыхание составляет лишь 3–5%, а в состоянии повышенных нагрузок или сильного стресса

может достигать 30% всего объема дыхания (и вдохов, и выдохов). Поэтому заниматься физическими упражнениями лучше в свободной «дышащей» одежде или почти раздетым. В случаях нервных срывов следует максимально увеличить доступ воздуха к телу: быстро расстегнуть воротник, закатать рукава, снять плохо проницаемую для воздуха одежду.

Дыхание с точки зрения физиологии

С точки зрения психофизиологии пранаяма помогает пробудить скрытые способности и развивает навыки концентрации ума. Все это вместе позволяет эффективнее управлять своим телом, вовремя замечать надвигающуюся беду как физического, так и социального характера. При помощи дыхания можно вводить себя в различные психические состояния, по потребности – сбросить стресс, успокоить нервы, сосредоточиться на каком-то деле, наполниться энергией или, наоборот, заснуть. Кроме того, управление дыханием помогает освободить ум от шаблонов, стереотипов – всего, что мешает человеку быть собой, реализовывать себя.

Дыхание является одной из функций тела, воздействием на которую можно включить механизмы общей саморегуляции организма. За счет реализуемого в пранаяме возврата к естественному дыханию, которое было у каждого человека в раннем детстве, излечиваются многие заболевания (в первую очередь – ожирение, повышенное и пониженное давление, нарушение обмена веществ и пр.). Около 90% людей дышат неправильно, при этом около 90 % нарушений здоровья в той или иной степени связаны с нарушением правил естественного дыхания.

Дыхание в нашей жизни

Едва мы начинаем волноваться, наше дыхание тут же меняется, а уж если мы сталкиваемся с чем-то таким, что нас возмущает или пугает, то дыхание моментально срывается, полностью подчиняя нас неприятной эмоциональной ситуации. Мы уже плывем безоглядно по волнам своих страстей, забывая о самоконтроле и даже о своем драгоценном здоровье.

Неправильное дыхание бьет по всему организму, влияет и на наше тело, вызывая самые разнообразные заболевания, и на психику, и даже на нашу социальную жизнь. Если вы все время находитесь во взвинченном состоянии, то можете быть уверены, что ваше дыхание уже творит свое «черное» дело с вами и с вашей жизнью. Неважно, что является причиной такого вашего состояния: напряженная работа, постоянные неурядицы в семье или социальное положение, которое вас не устраивает. Отрицательная программа, запечатленная стрессом в вашем дыхании, только подливает масла в огонь: работать станет еще более сложно, психологический климат в семье только ухудшится, а уж на социальном поприще вы, будьте уверены, точно никогда ничего не добьетесь. Кому захочется иметь дело с издерганным субъектом, который постоянно пребывает в напряжении и тем самым держит в напряжении других?

Поэтому, если вы хотите сделать карьеру, наладить отношения в семье или поправить здоровье, – займитесь своим дыханием всерьез! Правильным дыханием можно не только вылечить до 70% всех заболеваний, но и регулярно снимать стрессы.

Результатом неправильного дыхания является кислородное голодание, которому подвергаются все органы нашего тела.

Научившись правильно дышать, вы можете избавиться от, казалось бы, далеких от дыхания бессонницы, запоров, головных болей, сердечных недомоганий, нервозности, психических расстройств. Кислородное голодание беременных женщин может привести к рождению умственно и физически неполноценных детей.

Особым дыханием можно восстановить свою истинную природу, снять родовое проклятье, устранить причины фатального невезения, поправить здоровье.

Дыхание и физические упражнения

Самым известным, правда, косвенным, методом воздействия на дыхание является плавание. Врачи рекомендуют его при многих нарушениях здоровья. Когда тело человека погружено в воду, возникает прогиб позвоночника, и в этом положении, хотим мы того или нет, вдохи и выдохи производятся при активном движении диафрагмы вверх и вниз. Реализуется так называемое брюшное дыхание – естественное дыхание животом. К этому добавляются гребковые движения, что придает дыханию ритмичность.

При оздоровительных занятиях плаванием вряд ли кто-то наблюдает за своим дыханием. Как правило, люди просто плещутся в бассейне в течение всего времени, на которое куплен абонемент. В результате человек начинает чувствовать себя лучше, но полного перехода на естественное дыхание не происходит. Естественное дыхание вырабатывается у спортсменов-пловцов, но они плавают в бассейне 3–5 дней в неделю, выделяя как минимум 2 часа на тренировку. И так годами. Новичок, получивший рекомендацию к занятиям плаванием, проводит в воде в 5–6 раз меньше времени, и за это время рефлекторный механизм переключения с одного способа дыхания на другой просто не успевает включиться.

Человек чувствует себя лучше после посещения бассейна и связывает это непосредственно с плаванием, а поскольку способ дыхания в повседневной жизни у него не перестраивается, то в целом проблемы со здоровьем остаются. Если у вас есть собственный бассейн или вы живете на берегу теплого моря и можете проводить в воде не менее часа в день, тогда плавание способно перестроить систему дыхания на естественный лад, что приведет к полному выздоровлению. Во многих случаях, имея в виду коррекцию системы дыхания, врачи советуют заняться лечебной физкультурой или фитнесом. В этих случаях воздействие на дыхание тоже является косвенным. Конечно, во время бега или занятиях любым видом фитнеса дыхание ритмизируется и отчасти переходит на брюшное. Но… опять же, этих тренировок недостаточно для того, чтобы «поставить» естественное дыхание. Так что пранаяма – единственный способ приучить себя дышать правильно.

Три этапа дыхания

Процесс полного йоговского дыхания можно разделить на три этапа:

♦ нижнее (брюшное) дыхание;

♦ среднее (грудное) дыхание;

♦ верхнее (горловое) дыхание.

Каждое из них чрезвычайно важно, поэтому, прежде чем начинать тренировать полное йоговское дыхание, следует отработать, прочувствовать каждый из этих этапов в отдельности.

Нижнее (брюшное) дыхание

Из трех этапов пранаямы этот способ дыхания является самым важным и, к сожалению, наименее распространенным.

Именно с помощью нижнего дыхания мы максимально увеличиваем объем воздуха, попадающего в легкие при минимальных мышечных усилиях.

Одной из основных причин того, что нижнее дыхание практикуется очень немногими, является принятая на Западе и перенятая нами оттуда тугая одежда – ремни, корсеты, пояса,

плотно облегающие свитера и джинсы делают брюшное дыхание почти невозможным. Это во многом обусловливает многие заболевания – от простудных до психических, от сердечно-сосудистых до половых и репродуктивных.

Разминка: нижнее (брюшное) дыхание



Особенно рекомендуется выполнять:

♦ в комплексе с упражнениями для расслабления, поскольку помогает восстановить нервную систему после стрессов;

♦ в комплексе упражнений для борьбы с ожирением: нижнее дыхание способствует укреплению и оздоровлению внутренних органов, особенно кишечника, желудка, селезенки и печени, а также мочеполовой сферы.

1 Исходное положение может быть любым, в котором вы можете расслабиться. Для начинающих лучше всего воспользоваться Шавасаной или выполнять упражнение стоя. Одежда должна быть свободной.

2 Положите одну руку на живот в области пупка. Сделайте глубокий выдох, пытаясь максимально втянуть в себя живот, стараясь достать пупком до позвоночника.

3 Задержите дыхание на 1–2 секунды, затем начинайте медленно вдыхать, максимально выпячивая живот.

Повторите упражнение 3–5 раз.

За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз.

В случае необходимости нижнее дыхание можно использовать в любом месте (если не мешает одежда), используя его в отрыве от асан для различных целей:

♦ чтобы быстро успокоиться от стрессов и непредвиденных ситуаций, помогут 7–10 медленных брюшных вдохов и выдохов;

♦ в случаях, когда вам нужно быстро переключиться с одного дела на другое, вы можете закрыть глаза и выполнить несколько брюшных вдохов и выдохов (стесняющую одежду необходимо снять, расстегнуть или ослабить).

Для этого вам необходимо ослабить давление одежды на живот и воспользоваться той позой, которая больше соответствует ситуации:

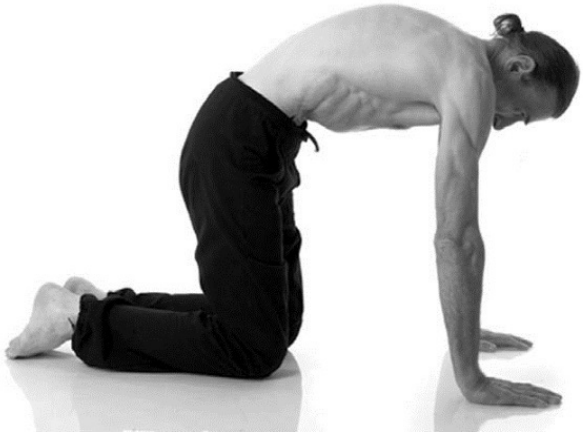
♦ сидя на стуле постарайтесь максимально выпрямить спину и начните дышать, выпячивая и втягивая в себя живот;



♦ «дышать животом» (1), встав, упершись руками в бедра;



♦ встать на четвереньки и вдохнуть, прогибая спину и выпячивая живот вниз (2), затем выдохнуть, выгибая спину дугой и втягивая в себя живот (3).



Нижнее дыхание необходимо использовать и при многих асанах, и в процессе медитации. Показано при большинстве острых респираторных заболеваний.

Подъем живота-1



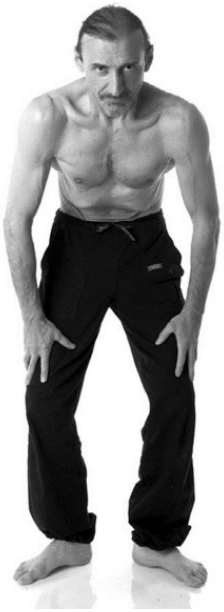
Подъемы живота помогают освоить правильную технику дыхания, применяемую в йоге, и добиться контроля над потоками энергии, идущими через тело человека.



Обязательно выполнять перед упражнениями комплекса, направленного на борьбу с ожирением, поскольку оно исключительно полезно для нормализации работы всех органов брюшной полости, так как во время его выполнения все они подвергаются мягкому внутреннему массажу.

1 Встаньте на пол, соединив пятки и чуть разведя присогнутые колени. Ладони уприте в верхние части бедер.

2 Глубоко выдохните, надавите руками на бедра и втяните живот.



3 Резким движением впятите живот, вдохните и выпрямитесь. Расслабьтесь.

Повторите упражнение 5 раз.

Выполняйте это упражнение только на пустой желудок.

Осваивая подъем живота, следите за тем, чтобы движения не вызывали у вас болевых ощущений.



Противопоказания!

Это упражнение противопоказано людям, страдающим острыми заболеваниями органов брюшной полости, а также при обострении хронических заболеваний.

Не стоит выполнять его и женщинам в период менструаций или беременности.

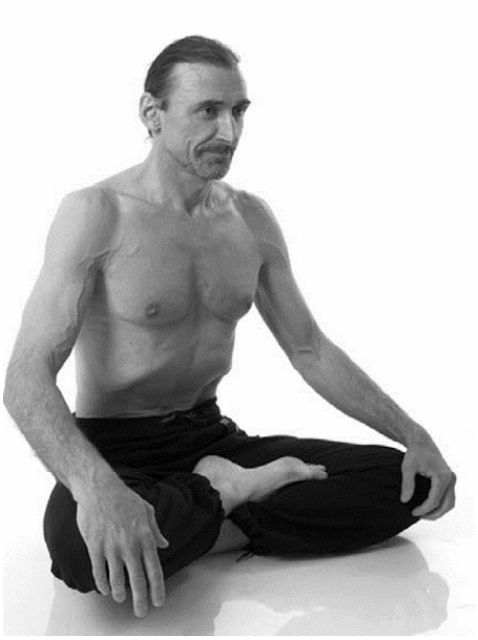
Подъем живота-2



Это упражнение имеет такое же значение, как и предыдущее.

Обязательно выполнять перед комплексом упражнений, направленных на борьбу с ожирением.

1 Сядьте в позу лотоса. Опустите плечи, ладони положите на колени. Глубоко вдохните.



2 Медленно выдыхайте, втягивая живот и поднимая плечи. Считайте до 10. Выпятите живот, расслабьтесь.





Предупреждение!

Противопоказания к выполнению этого упражнения: острые заболевания органов брюшной полости, обострение хронических заболеваний, период беременности или менструаций у женщин, а также полный желудок.

Подъем живота-3

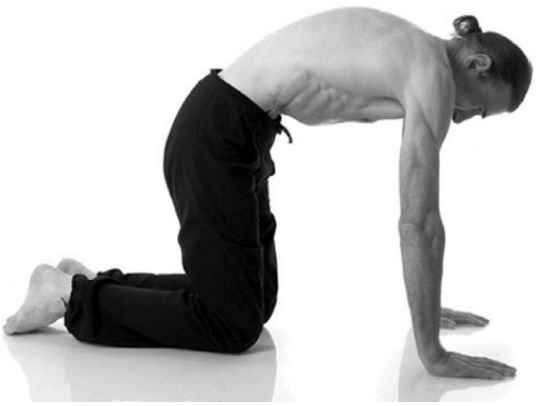


Упражнение рекомендуется включать в разминку перед выполнением упражнений из комплекса, направленного на борьбу со стрессом.

1 Встаньте на пол, опираясь на колени и ладони. Руки поставьте параллельно, колени должны соприкасаться.



2 Расслабьте живот, опустите голову вниз.
3 Глубоко вдыхая, округлите спину и втяните живот.
4 Выпятите живот, выдохните и расслабьтесь.



Повторите упражнение 5 раз.

Кроме своего основного значения, это упражнение очень полезно для позвоночника, мышц спины и шеи.

Вы можете использовать это упражнение также для отдыха спины и шеи после долгого пребывания в статичных позах, например при сидячей работе.

Среднее (грудное) дыхание

Среднее (грудное) дыхание, наиболее свойственное современному человеку, заключается в расширении и сужении ребер в процессе вдохов и выдохов. Втягивая воздух, легкие расширяются, раздвигая ребра, а выпуская его, легкие сжимаются, возвращая ребра в исходное состояние.

Несмотря на то, что это дыхание является для нас привычным, нужно научиться правильно его выполнять: по опыту работы с самыми разными людьми я знаю, что далеко не все из нас дышат так, как это заложено природой.

Разминка: среднее (грудное) дыхание



Обязательно используйте это упражнение в комплексе упражнений, предназначенных для борьбы со стрессом, и в комплексе, направленном на преодоление хронической усталости! При выполнении прочих комплексов – по желанию.

1 Исходное положение: любое свободное, расслабленное. Вы можете сидеть на табуретке или стуле с прямой спинкой, в позе лотоса или полулотоса, по-турецки, либо же стоять. Следует проследить, чтобы одежда была свободной и не мешала вашим дыхательным упражнениям.

2 Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Выдохните максимально возможно.

3 Задержав дыхание на 1–2 секунды, начинайте вдыхать, полностью сосредоточившись на дыхании и контролируя, чтобы вздымалась только грудь. Ребра максимально возможно расширяются. Ключицы и живот должны оставаться в неподвижности.

Повторите упражнение 3–5 раз. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз. В процессе выполнения упражнения постарайтесь сосредоточиться на дыхании и не думать больше ни о чем постороннем.

В ситуациях, когда вам хочется сорваться и закричать, когда кто-нибудь раздражает вас или в случаях, когда вам требуется ясный ум и сосредоточенность, чтобы быстро принять правильное решение – выполните это упражнение: отключитесь от окружающего на 10–20 секунд, сосредоточившись на дыхании.

Вы сразу почувствуете, как спокойствие и уравновешенность возвращаются к вам.

Верхнее (горловое) дыхание

Мы часто используем это дыхание, даже не замечая этого, особенно в состоянии волнения. Однако большинство не умеет делать это правильно, подменяя истинное верхнее дыхание судорожными неглубокими вдохами и выдохами, которые только усугубляют нервное состояние.

В прежние времена (а иногда и сейчас), когда люди затягивали живот и грудь в жесткие корсеты, они оставляли себе возможность только верхнего дыхания. Однако в моменты стрессов или при повышенной физической нагрузке (поднять тяжесть, быстро пробежать, подняться высоко по крутой лестнице и т. д.) этого дыхания недостаточно для повышенного снабжения крови кислородом, в результате человек падает в обморок. Знакомые нам по романам обмороки слишком впечатлительных (и затянутых в тугие корсеты) девиц – всего лишь физиологическая реакция на волнение и ничего больше.

Между тем для йога (и любого заботящегося о своем здоровье человека) верхнее дыхание необходимо, поскольку позволяет дополнительно расширить возможности поступления воздуха в организм, что особенно важно в атмосфере, содержащей мало кислорода, а также в моменты душевного волнения, повышенных физических нагрузок, при выполнении асан и упражнений по расслаблению, в процессе медитации и т. д.

Разминка: верхнее (горловое) дыхание



Если вы только начинаете заниматься йогой, обязательно включайте это упражнение в разминку перед любым выбранным комплексом!

Хорошо использовать при подготовке к выполнению комплекса упражнений, направленных на борьбу со стрессом.

1 Исходное положение такое же, как при грудном дыхании.

2 Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Выдохните максимально возможно.

3 Задержав дыхание на 1–2 секунды, начинайте вдыхать горлом и верхней частью легких. Ключицы раздвигаются, плечи распрямляются и отодвигаются назад. Вы должны полностью сосредоточиться на дыхании и контролировать, чтобы грудь и живот оставались неподвижными.

4 Выдыхая, сжимайте, съеживайте ключицы, плечи при этом передвигаются вперед.

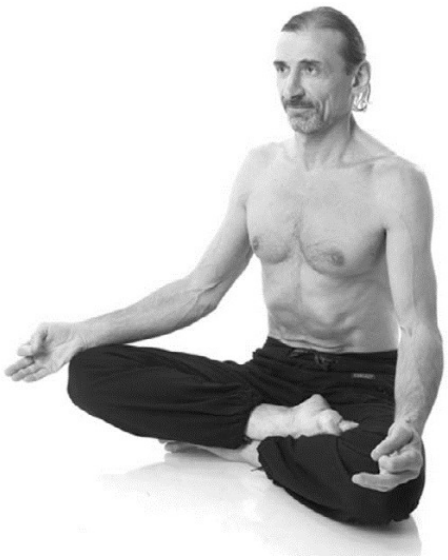
Повторите упражнение 3–5 раз. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз.

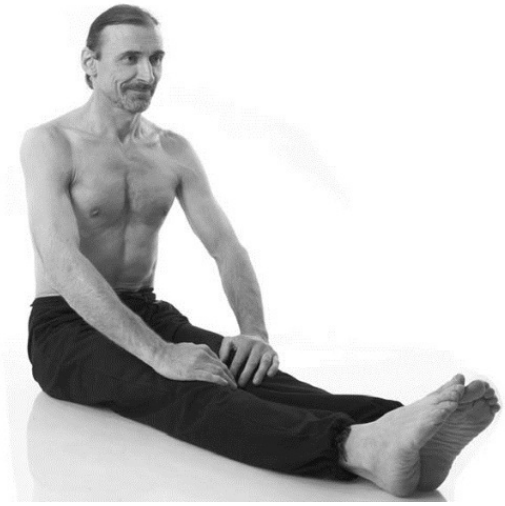
Полное йоговское дыхание

Дыхательные упражнения (пранаяму) практикуйте либо ранним утром, перед асанами, либо вечером, спустя полчаса после их завершения.

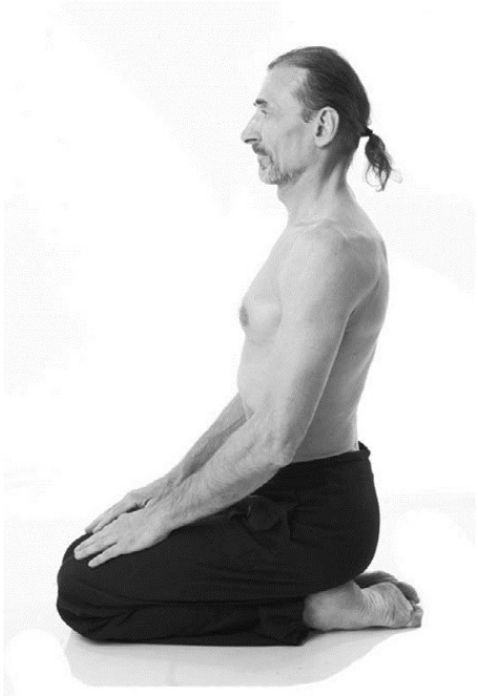
Рассмотрим несколько вариантов упражнений для выполнения полного йоговского дыхания.







В зависимости от целей и условий, в которых вы выполняете дыхательные упражнения, начальная поза может быть любой – стоя в свободной позе, сидя на стуле или в йоговских позах, лежа на спине. Главное, чтобы ничто не мешало расширяться вашему организму – животу, грудной клетке, ключицам и плечам.





Базовое упражнение пранаямы



Это упражнение позволит вам овладеть навыками полного йоговского дыхания. Точно так же, как танцор, прошедший школу классической хореографии, может легко исполнить любой современный или народный танец, так и человек, прошедший уроки пранаямы, в значительной степени укрепляет здоровье и психику, «ставит» речь и любое спортивное дыхание, быстро овладевает вокальным дыханием.

Вы можете выполнять это упражнение перед любым комплексом.

Пранаяма всегда начинается с полного выдоха.

1 Как только вы удалили воздух из легких, без задержки начните медленно вдыхать через нос.

2 Одновременно расширяйте при помощи мышц брюшного пресса область живота, чтобы пропустить воздух в нижние отделы легких.

3 Затем начинайте наполнять воздухом грудную клетку.

4 В самом конце заполняйте воздухом верхнюю часть легких.

5 Почувствовав, что вам уже больше некуда втягивать воздух, начинайте медленно выдыхать в обратном порядке – плечами, грудью, животом.

Повторите упражнение 2–3 раза. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 10 раз, а впоследствии вы можете делать его столько раз, сколько это вам необходимо и насколько позволяет предназначенное для пранаямы время.

Полное йоговское дыхание стоя



Упражнение вырабатывает правильное глубокое дыхание, значение которого трудно переоценить. Овладение искусством пранаямы – так называются в йоге дыхательные практики – позволяет очень быстро освоить любые другие йоговские упражнения.

На начальном этапе (первая неделя занятий) рекомендуется выполнять упражнение перед любым выбранным комплексом.

Упражнение можно выполнять самостоятельно.

1 Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опустите вдоль туловища. Расслабьте мышцы, не участвующие в поддержании позы, так, чтобы почувствовать вялость во всем теле. Медленно выпустите воздух через нос, одновременно как можно сильнее втягивая живот, чтобы сделать выдох полным.

2 Начните медленно и бесшумно вдыхать носом. Одновременно попытайтесь без усилия выпячивать живот – это движение позволит вдыхаемому воздуху максимально расширить грудную клетку и заполнить нижний отдел легких. Если трудно выполнить движения животом, дышите естественно, сосредоточившись на сокращении и расширении брюшной области, чтобы активизировать работу мышц живота. Движения брюшной стенки в пределах 2–3 см на начальном этапе вполне достаточно.

3 Продолжайте медленный и глубокий вдох, одновременно плавно поднимая руки (ладони обращены вниз) через стороны – это позволит вдыхаемому воздуху заполнить верхний отдел легких.



4 Задержите дыхание с соединенными над головой ладонями на 5 секунд.



5 Сделайте медленный и бесшумный выдох, постепенно опуская руки (ладони обращены вниз), расслабляя плечи и грудную клетку и втягивая живот.



6 Вернитесь в первоначальное расслабленное, вялое состояние.

Повторите упражнение еще 9 раз без пауз между повторами. Всего через несколько дней практики полное дыхание станет вашей привычкой!

Полное йоговское дыхание сидя



Это упражнение мы уже изучали, но дышали стоя. Теперь попробуем усложненный вариант – в позе со скрещенными ногами. Расслабьтесь, сосредоточьтесь на дыхании – во время упражнения вы должны думать только о нем!

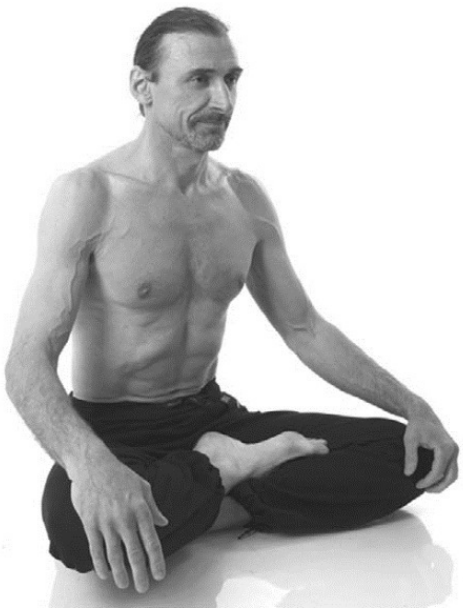
После освоения этого упражнения его можно включать в разминку перед любым выбранным комплексом.

1 Исходное положение: сядьте в позу лотоса, полулотоса или по-турецки.

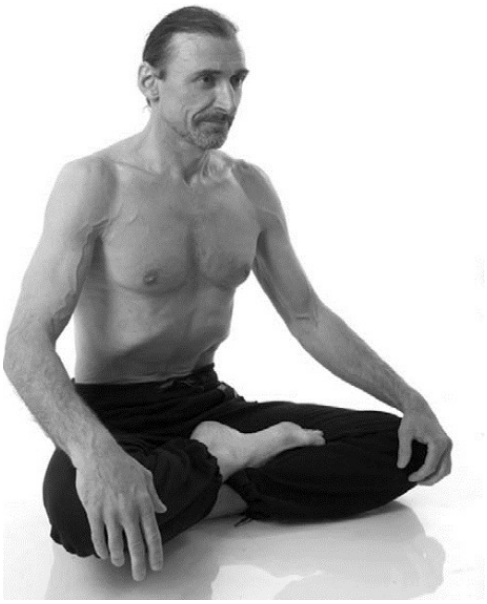
2 Пранаяма начинается с полного выдоха. Спокойно и методично максимально выдохните, втянув живот, грудь и съежив ключицы.

3 Как только удалили воздух из легких, начните медленно вдыхать через нос. Одновременно расширяйте при помощи мышц брюшного пресса область живота, чтобы пропустить воздух в нижние отделы легких.

4 Если вам трудно выполнить движения животом, дышите естественно, временно сосредоточившись на сокращении и расширении брюшной области – тогда мышцы живота активизируются. Продолжайте медленный вдох, пытаясь максимально расширить грудную клетку, медленно поднимая плечи как можно выше – это позволит воздуху заполнить верхний отдел легких.



5 Задержите дыхание с поднятыми плечами на 5–7 секунд, после чего сделайте медленный глубокий выдох, расслабляя на выдохе плечи и грудную клетку и втягивая живот.



6 По завершении выдоха вернитесь в первоначальное расслабленное состояние.

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.