

Джон Скотт

# АШТАНГА-ЙОГА

ПОЛНОЕ ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

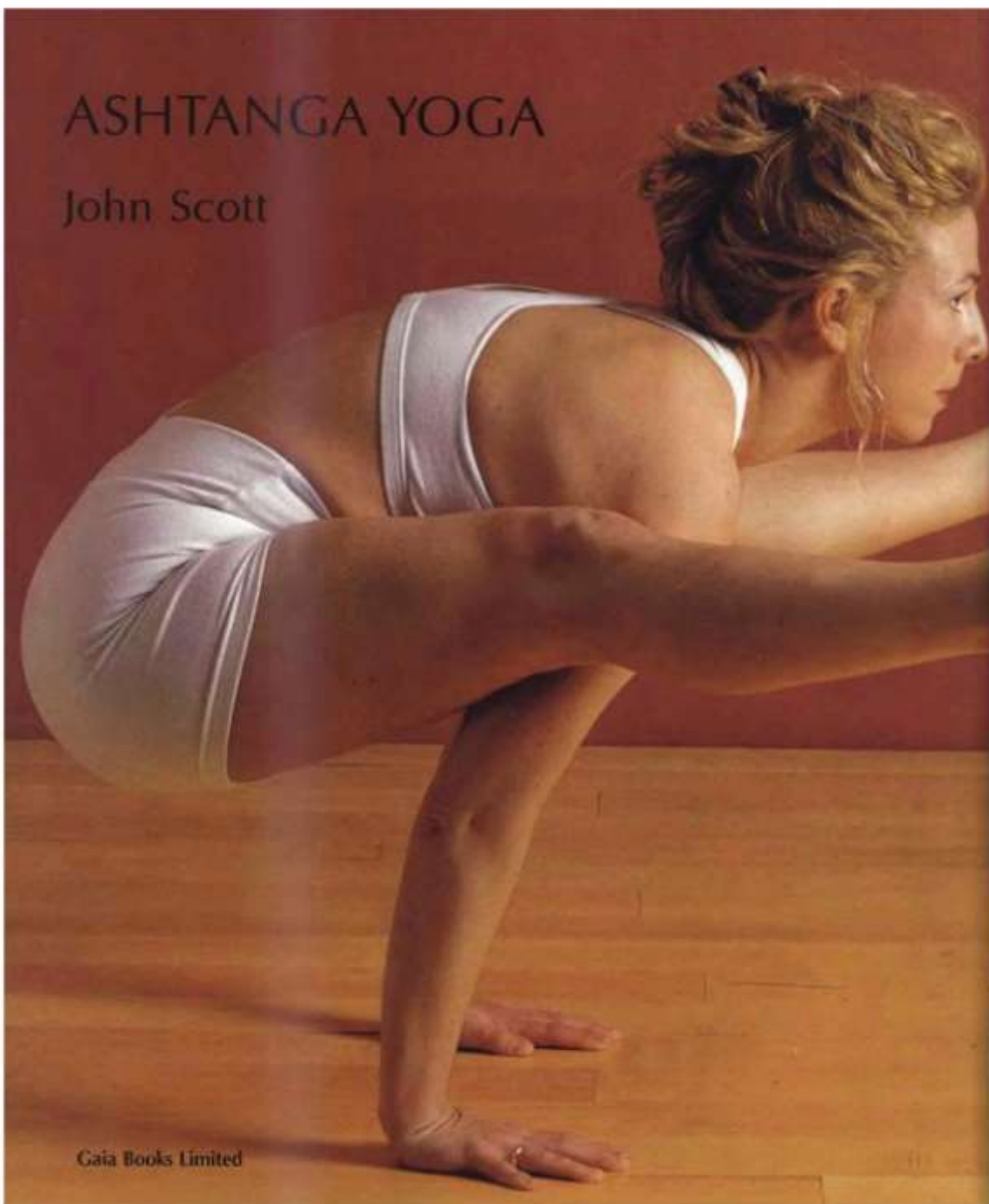


# АШТАНГА-ЙОГА



# ASHTANGA YOGA

John Scott



Gaia Books Limited

ДЖОН СКОТТ

# АШТАНГА-ЙОГА

ПОЛНОЕ ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО



«Издательство ФАИР»  
Москва 2007

УДК 615.89  
ББК 75.6 (4Вел)  
С44

Designer *Margaret Sadler*  
Illustrator *John Scott*  
Photographers *Paul Forrester and Colin Bowling*

**Скотт Дж.**

С44 Аштанга-йога: Полное пошаговое руководство / Джон Скотт. — Пер. с англ. О. С. Епимахова. — М.: «Издательство ФАИР», 2007. — 144 с.: ил.

ISBN 978-5-8183-1274-3 (рус.)

ISBN 1-85675-181-3 (англ.)

Книга представляет собой познание иллюстрированное руководство, которое проведет вас через циклы сбалансированных упражнений и способов дыхания этой динамичной формы йоги. Тщательно разработанный курс начинается простыми циклами для новичков, освоив которые, вы создадите основание для перехода на следующий уровень.

Аштанга-йога улучшит вашу гибкость, физическую и ментальную силу, повысит концентрацию, окажет оздоровительное воздействие на мышечно-скелетную систему, что приведет к очищению тела и успокоению сознания. Она идеальна для любого, кто получает удовольствие от фитнеса и спортивной активности.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89  
ББК 75.6 (4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-8183-1274-3 (рус.)

ISBN 1-85675-181-3 (англ.)

First published in 2000 under the title «Ashtanga Yoga» by  
Gaia Books Ltd, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd  
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP  
© 2000 Octopus Publishing Group Ltd  
All rights reserved  
© Издание на русском языке, перевод на русский язык.  
«Издательство ФАИР», 2007

## Содержание



Вступительная мантра 7

Предисловие 8

Введение 9

### **Глава 1**

Путь аштанга-йоги 12

### **Глава 2**

Виньяса 18

### **Глава 3**

Практический сеанс 34

Цикл 1 36

Цикл 2 68

Цикл 3 126

Заключительная мантра 136

## Посвящение



Моему возлюбленному и уважаемому гуру, Шри К Паттабхи Джойсу, который с глубочайшей любовью и терпением продолжает указывать мне путь йоги, смиренно посвящаю эту работу.

С величайшим уважением я пытаюсь передать некоторую часть его учения тем ученикам, кому не выпало счастье учиться непосредственно под его чутким и искусным руководством. С любовью и благодарностью я склоняюсь к его стопам, подобным лотосу.

## Вступительная мантра

Ом

*Ванде гурунам чаранаравинде  
Сандарсхита сватмасукавабодхе  
Нисхрейасе джангаликайамане  
Самсара халахала махашантийи*

*Абаху Пурушакарам  
Шанхакакси дхаринам  
Сахасра сирасам светам  
Пранамами патанджалим  
Ом*

Ом

Я молюсь подобным лотосу стопам высшего гуру,  
Который преподает знание, даруя счастье от раскрытия «Я»,  
Который действует подобно знахарю и способен устранять  
заблуждения, вызванные ядом условного существования.

Патанджали, воплощение Адисесы, белого цвета,  
с тысячей сияющих глав (имеющий форму божественного змея,  
Ананты) и с человеческим обликом ниже плеч, держащий  
меч разделения, огненное колесо, воплощающее бесконечное  
время, и раковину, представляющую божественный звук, —  
перед ним простираюсь я ниц.

Ом



## Предисловие

Как гуру и учитель Джона Скотта, я рад возможности сказать несколько слов об этой книге — Джон написал ее в соответствии с традиционным методом, которому я его обучал. Аштанга — утонченный метод йоги, уходящий корнями в древнюю индийскую культуру. Я очень рад, что данная система йоги обрела учеников по всему миру. Аштанга-йога помогает многим людям нейтрализовать то психическое, физическое и духовное давление и напряжение, которое они испытывают в современном мире.

Когда-то к йоге относились как к духовной практике, которой могут заниматься лишь саньясины, то есть люди, давшие обет безбрачия. Но теперь многое изменилось, и мой долг перед моим гуру, Шри Тирамали Кришнамакхарья, заключался в том, чтобы передать учение об этом прекрасном методе другим и, к всеобщему благу, рассказать о нем как можно большему числу людей. Для меня награда — видеть, какое множество моих прекрасных учеников продолжает передавать другим учение об аштанга-йоге и знакомить с ее благоприятным влиянием. Этот метод традиционно передается непосредственно от гуру к ученику, и Джон в своей книге неоднократно говорит о том, что упражнениям следует учиться у опытного учителя.

Изложение материала шаг за шагом дает ясное и точное объяснение практического метода и может быть использовано для более глубокого изучения аштанга-йоги. Я часто повторял: «Один процент — теория и девяносто девять процентов — практика». Именно ежедневные занятия приносят много пользы и удовольствия. Джон Скотт — мой хороший ученик. Он написал эту прекрасную книгу, показывая правильный метод аштанга-йоги. Я даю свое благословение Джону, этой книге и ученикам, которые ее читают.

Ом

*Шри К Паттабхи Джойс*

## Введение



Когда мне исполнилось 27 лет и за плечами уже была обычная карьера в области промышленного дизайна, моя тяга к путешествиям и стремление оставить свой дом в Новой Зеландии и найти более подходящее занятие привели меня в Грецию. Там, на острове Скирос, в местечке Ацица — центре холистического здоровья и фитнеса, — я нашел место подсобного рабочего. Забавно, но мой опыт в области промышленного дизайна пригодился, чтобы строить хижины, скрепляя бамбук с помощью арматуры.

Ацица предоставляла своим жителям самые разнообразные виды отдыха, в том числе и страстно любимый мной в то время виндсерфинг. Помимо того были еще танцы, рисование, утреннее мурлыканье себе под нос, плавание, тай-ци и йога. Однако мои часы досуга были все же посвящены виндсерфингу, поскольку другие варианты казались мне в ту пору слишком «альтернативными».

За полугодовое пребывание в Ацице мне повезло встретиться с Дерекем Айлендом, необычайно азартным человеком, который и познакомил меня с аштанга-йогой. Дерек развеял все мои заблуждения относительно йоги. Та ее форма, с которой он меня познакомил, оказалась динамичной, с использованием уникального способа дыхания, связанного с движением, которое было изящным, плавным и живым. Это отличалось от всего того, с чем у меня ассоциировалась йога. Дерек и впрямь виноват в том, что из промышленного дизайнера я превратился в ученика, знакомящегося с йогой.

В 1989 году я отправился в Индию, чтобы продолжить изучение йоги с Шри К Паттабхи Джойсом и его внуком Шаратхом в Институте по исследованию аштанга-йоги в городе Майсор. Вскоре от нынешнего гуру аштанга-йоги Шри К Паттабхи Джойса я узнал, что эта форма йоги очень древняя, у нее есть своя родословная с множеством гуру и собственными традициями.

В 13 лет Шри К Паттабхи Джойс (Гуруджи) стал учеником Шри Кришнамачарьи, известно-

го индийского гуру, который, как предполагается, прожил 101 год. Гуруджи упорно учился и стал одним из самых продвинутых учеников Кришнамачарьи, и в итоге к нему перешли секреты, способы асан и философия йоги (см. с. 14–17). Кришнамачарья и Гуруджи сообща перевели древний текст «Йога Корунга» и усовершенствовали систему йоги, известную под названием аштанга-йоги, которая стала крайне популярной в западном мире.

Сегодня, в свои восемьдесят лет, Гуруджи продолжает обучать до 70 учеников в день. Это замечательный человек, обладающий безграничной энергией, и мне повезло, что я так долго у него учился, ощущая волшебство и энергию его прикосновений.

Неповторимой особенностью аштанга-йоги, отличающей ее от других видов йоги, является уникальная двигательно-дыхательная система, или виньяса. Движение через ряд последовательных асан вызывает жар в теле, что, в свою очередь, вырабатывает пот.

Пот очищает организм, способствуя удалению токсинов, накопившихся в поверхностных жировых слоях тела. По мере того как ученики



*Мой вдохновитель и первый наставник. Эта мощная фигура — Дерек Айленд в одной из поз воина (вирабхадрасана), на пустынном пляже греческого острова Крит*

продвигаются в своих упражнениях все дальше, токсины, находящиеся в более глубоких слоях мышечной ткани и внутренних органов, тоже удаляются, в результате чего тело становится здоровым, гармоничным и гибким.

Нельзя недооценивать силу дыхания (см. с. 18–23), поскольку оно играет важнейшую роль в этом виде йоги. Это дыхание дает энергию, спокойствие и вводит в медитативное состояние. Такое дыхание называется *уджайи*, оно мощное, громкое и ритмичное. Это дыхание помогает человеку сосредоточиться на себе и таким образом соединяет разум и тело. Именно дыхание, *бандхи* и *дришти* — три основных приема виньясы (см. с. 20–23) при совместном использовании и составляют физический и медитативный аспект аштанга-йоги. Сами упражнения (после того как ученик станет настолько опытным, что не будет думать о том, какая асана следующая) становятся медитацией в движении. Но подобный успех реально возможен лишь в том случае, если все аспекты этой практики гармонично сольются.

Древние корни аштанга-йоги — залог ее мощи и эффективности; на сегодняшний день она стала одной из самых быстро развивающихся систем здоровья и фитнеса в мире. Многие знаменитые люди занимаются ею и подтверждают ее преимущества. Для многих из них аштанга-йога — гораздо больше, нежели просто физические упражнения; она отвечает за их жизненный тонус, внимание, удовлетворенность жизнью, за их физическую форму и душевное спокойствие.

Цель данной книги — рассказать об этих упражнениях, поделиться с читателем учением, полученным от Шри К Паттабхи Джойса. О йоге написано немало текстов на санскрите (древнем языке индусов), но переводов подобных текстов, в частности об аштанга-йоге, очень мало. В книге множество фотографий, помогающих понять последовательность движений при выполнении той или иной позы, а также подробные объяснения к ним, что делает усвоение материала несложным как для начинающих, так и для тех, кто стремится углубить свои знания техники выполнения виньясы.

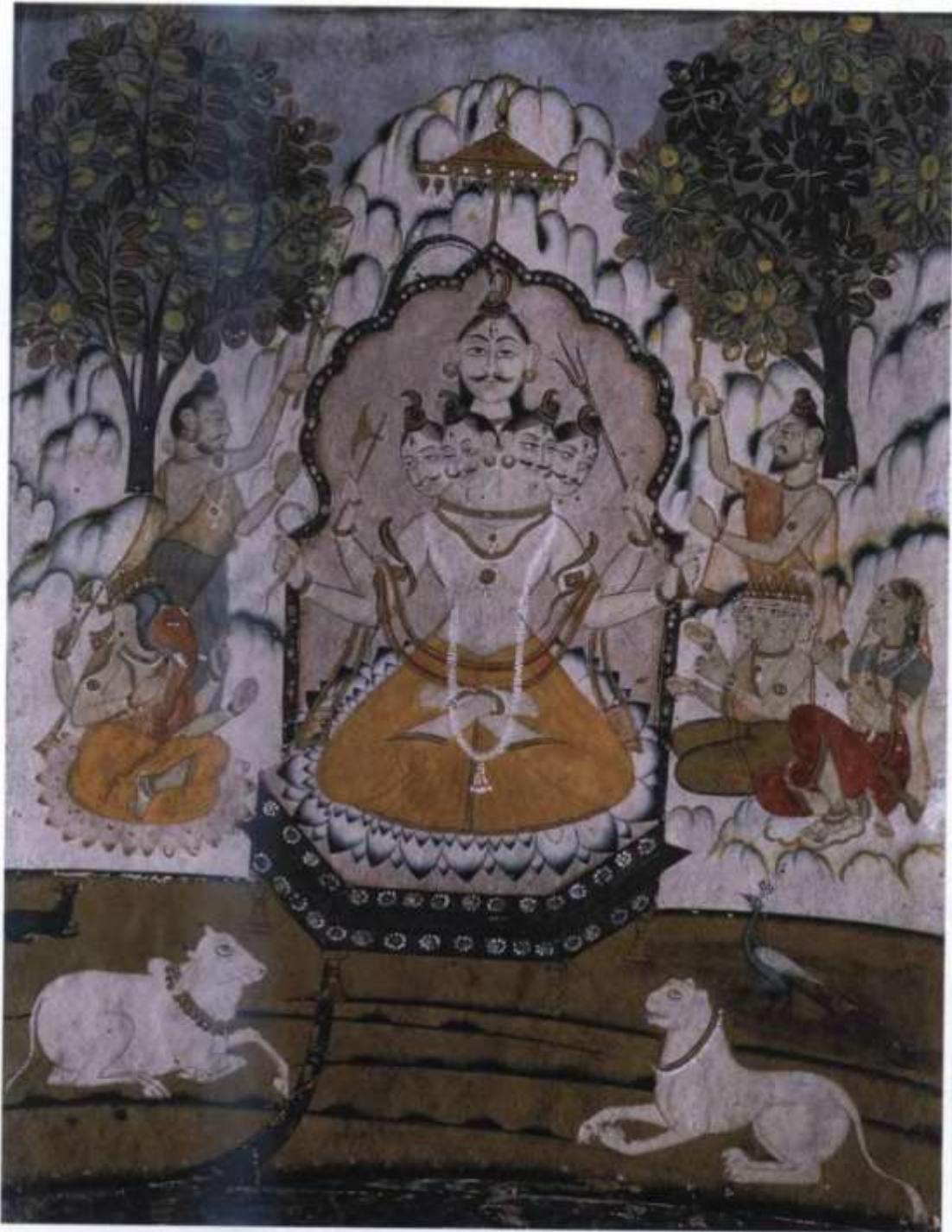
### Об этой книге

Чтобы углубить понимание истинной сути аштанга-йоги, необходима многолетняя практика. В книгах для начинающих, подобных этой, невозможно полностью раскрыть всю глубину упражнений, необходимых для того, чтобы достичь единения ума, тела и души. Однако кое-что можно сделать, о чем и рассказывается в этой книге, а именно — ознакомить с основными принципами этого метода.

Чтобы добиться долговременных положительных результатов, необходимо проявить упорство, целеустремленность и выносливость. Аштанга-йога — это ежедневная практика, которая в конечном итоге становится образом жизни. Я надеюсь, что данная книга вдохновит вас и побудит сделать свое первое «победоносное дыхание».

Если вы абсолютный новичок, то приступать к аштанга-йоге, пользуясь в качестве руководства лишь одной книгой, не рекомендуется. С помощью контактной информации, приведенной в конце данной книги, найдите себе квалифицированного учителя. Однако, прежде чем найти учителя, вы можете начать работать над *сурьей намаскаррой* («Приветствие солнца») *A* и *B* (см. с. 24–27). Внимательно ознакомьтесь с описанием поз и обратите внимание на то, что их повторение в течение нескольких дней представляет собой традиционный метод обучения. В начале каждого дня занятий добавляйте по одной новой позе, но лишь в том случае, если вы к этому готовы. Не торопитесь. Особое внимание уделяйте подсчету вдохов и выдохов и движений при входе в позу и выходе из нее.

В начале занятий не обращайтесь внимания на то, как выглядят ваши позы — это только помешает вам сосредоточиться на дыхании. Важно понять, что каждый вдох и выдох начинается одно движение, и каждый вдох и выдох связаны с бандхами, и что именно от использования этих бандх зависит безопасность при занятии. Прежде чем приступить к выполнению упражнений циклов 1–3, вам следует побеседовать с квалифицированным учителем.



*Поклонение Шиве включает в себя высшие философские и аскетические правила. Чтобы достичь шиваты (гиримы Шивы), необходимо tobacco вашу гушу от связывающих ее пут, и одним из способов, ведущих к этой цели, является йога (медитация)*

# Глава 1



## Путь аштанга-йоги

Аштанга-йога — это развивавшееся в течение тысячелетий учение и упражнения, цель которых — моральное, физическое, ментально-эмоциональное и духовное развитие. Термин «аштанга», означающий в переводе «восемь ветвей», был введен в 200 г. до н. э. великим индийским мудрецом Пантанджали. Он был первым йогом, систематизировавшим подход к йоге, и его система восьми частей предлагала, как тогда, так и сегодня, ряд упорядоченных приемов, выполняя которые, можно продвигаться вперед к достижению состояния йоги. В данном контексте «йога» означает объединение, или союз, разума, тела и души, приводящий к самореализации. Чтобы достичь подобного союза, необходимо прежде всего контролировать свой разум, устранить ненужные раздражители и скопление мыслей, мешающих достижению ясности ума.

Третья из восьми частей аштанги — асана. Это выполнение классических поз йоги и своего рода инструмент, связывающий разум и тело «нитью дыхания». В этой системе дыхание становится главенствующим элементом, способствующим концентрации разума.



## Восемь ветвей аштанги



Слово «аштанга» в буквальном переводе с древнесанскритского означает «восемь ветвей» или «ступеней».

Знаменитый индийский мудрец Пантангджали, создававший свои труды более двух тысяч лет назад, считал, что у древа йоги восемь ветвей, каждая из них — ступень или шаг на пути к самореализации. По традиции, идущей от этого древнего текста, каждая часть йоги должна изучаться в строгой последовательности. Вот эти восемь ступеней, начиная с низшей: яма (правила морали), нияма (самоочищение и обучение), асана (позы), пранаяма (управление дыханием), пратьяхара (управление чувствами), дхарана (концентрация), дхьяна (медитация) и, наконец, самадхи (созерцание, самореализация или состояние блаженства).

В своей рукописи Пантангджали учит, что все восемь ступеней должны изучаться последовательно, чтобы очистить и объединить разум, тело и душу. Тогда в конце данного путешествия можно будет собирать с древа йоги плоды.

Поскольку концепции, лежащие в основе двух первых частей, ямы и ниямы, трудны для восприятия любого человека, не воспитанного с рождения в духе восточных традиций и философии, Шри К Паттабхи Джойс (Гуруджи) знакомит западных учеников сначала с третьей частью, асаной, потому что именно через строгую дисциплину и упражнения асаны ученики начинают понимать важность управления дыханием.

Выполняя дыхание уджайи (см. с. 18–21), ученики начинают ощущать ясность ума. Ощутив ее, ученики получают возможность рассматривать развитие первой и второй частей йоги.

*На с. 13: Изяжно выполненная, эта поза характеризует внутреннее спокойствие. Она не раз повторяется в различных вариантах на протяжении всего курса — сбалансированная, как показано на рисунке (см. с. 119), в удерживании мукха пасчиматтанасаны; в положении стоя, как в сурье намаскаре, или в положении сидя. У наклона вперед масса физических преимуществ, но особую пользу он приносит кишечнику, стимулируя и улучшая процесс пищеварения.*

### Яма (правила морали)

Слово «яма» происходит от слова «ям», означающего «удерживать». Яма включает в себя пять правил морали: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астейя (нежелание чужого), брахмачарья (сохранение жизненных жидкостей) и апариграха (отсутствие чувства собственности).

Яма показывает, как следует общаться с другими людьми, со всеми живыми существами и окружающей средой и как на них реагировать, чтобы содействовать установлению спокойствия и гармонии в мире. С помощью упражнений асаны ученики понимают, что, прежде чем применять правила морали в общении с внешним миром, следует научиться соблюдать эти правила.

При занятии асаной ученики должны считаться с возможностями и способностями собственного тела. Ни в коем случае не следует выполнять какое-либо движение через силу или делать растяжку, которая может закончиться травмой.

Ахимса имеет дело с ненасилием. Приступая к упражнениям асаны, ученики в какой-то момент почти обязательно испытывают разочарование из-за трудности выполнения некоторых поз, к примеру, позы лотоса — классической позы при медитации, освоение которой требует терпения и выдержки. Это разочарование может заставить учеников выполнить позу через силу, без должного внимания к своим коленям. Подобное отношение к себе в конечном счете приведет к травме. Между тем трудные и могущие привести к травме позы предназначены для того, чтобы научить людей относиться к своему телу не безжалостно, а уважительно и с любовью.

Сатья учит людей быть честными по отношению к самим себе и к другим.

Выполняя асану, нужно быть честным перед самим собой и перед своими занятиями и не питать каких-либо эгоистических надежд. Важно понимать, на каком уровне вы находитесь, и не всегда стремиться к чему-то большему. Практи-

ческие занятия требуют упорства, дисциплины и энтузиазма, но вместе с тем и разумных ограничений в ходе их выполнения.

Астейя учит учеников не обманывать, не воровать, не ревновать и не завидовать. В йоге не существует соперничества, и ученикам нужно смотреть на своих коллег, чтобы получать от них вдохновение, а не для того, чтобы сравнивать и критически оценивать их.

Брахмачарья — это дисциплина, предназначенная для того, чтобы предотвратить возникновение у учеников сексуальных устремлений в неподходящие дни месяца. Существуют определенные дни, когда, как полагают, мужчинам и женщинам можно наслаждаться телами друг друга, и хотя, на взгляд западного обывателя, маловероятно, что многие захотели бы ограничить свою сексуальную жизнь подобным графиком, асана придерживается убеждения, что безрассудное расточительство сексуальных жидкостей уменьшает энергию занимающегося йогой и ослабляет его тело.

Апариграха — это отсутствие собственнического инстинкта. Что касается, например, асаны, ей лучше заниматься столько времени, сколько необходимо для сохранения физического здоровья, чем излишне напрягать себя, желая стать лучше, чем вы есть. Эта часть моральных принципов ямы учит, как избавиться от «преданности прогрессу», позволить ему развиваться самопроизвольно. Если требования к вам по какой-то причине увеличатся, это может отразиться на ваших занятиях, и не считайте себя обязанным достичь тех результатов, которых могли достичь до наступления перемен. Иногда лучше сделать меньше, да лучше.

### Нияма (самоочищение и обучение)

«Ни» в переводе означает «вниз» или «внутри», а «яма» переводится как «удерживать». Нияма состоит из пяти правил: шауча, сантоша, тапас, свадхьяйя и ишварапранидхана. Все они относятся к самоочищению, так что их можно рассматривать вместе.

Если яма имеет дело с духовным очищением, то нияма — с удовлетворенностью и физическим очищением, очищением тела, как внутренним, так и внешним. Духовное очищение достигается

декламированием ведических мантр и посвящением себя Богу.

Ученики йоги приходят к понятиям «яма» и «нияма» постепенно и, разумеется, не за один год. Гуруджи полагает, что через практику третьей части йоги, асаны, ученики упорядочивают свое дыхание и благодаря этому обретают ясность ума. Эта ясность мышления позволяет ученикам относиться по-доброму, честно и с уважением к себе и другим. Если ученики не будут придерживаться этих правил, они не смогут достичь единения разума и тела; в таком случае все позы будут всего лишь очередным видом физических упражнений, и ученики упустят возможность вкусить плод с древа йоги.

### Асана (поза)

Слово «асана» образовано от слова «аас», означающего в переводе «сидеть» или «быть»; оно обозначает определенную позу или способ сидения. Наиболее близкий буквальный перевод слова «асана» — «место для сидения». Аштанга-йога объединяет асаны в три группы. Первоначальная серия (йога чикитса — см. с. 36–135) приводит в равновесие и очищает тело. Промежуточная (нади шодхана) очищает нервную систему. Продвинутое серии А, В, С и D (стхира бхага) объединяют силу с изяществом движений. Каждая серия строго продумана, и, прежде чем ученики перейдут на следующий уровень, они должны полностью усвоить предыдущие.

Следовательно, первая серия представляет собой начало упражнений асаны, и именно в рамках этой серии ученики знакомятся с принципами и техникой синхронности дыхания и движения (см. с. 20–23). Она представляет собой корни и основание, поддерживающие семь остальных ветвей йоги.

Позы объединены в циклы, чтобы воздействовать на все мышцы тела, растягивать и тонизировать их, а также воздействовать на нервы, железы и энергетические каналы.

Но асаны не просто упражнения; все позы и переходы от одной к другой синхронны с дыханием. С помощью *тристаны* (объединения виньяс), *бандх* (замков, или печатей, защищающих тело) и *дришти* (точек, на которые направлен взгляд) ученики уходят внутрь себя, углубляясь в



свое духовное тело, открывая и очищая *нади* — энергетические каналы тонкого тела — и таким образом помогая себе получить и удерживать внутреннюю жизненную силу, известную как *прана*. Только получив доступ к этой пранической энергии, йог сможет выйти за пределы своего физического тела.

Выполняя позы асаны в указанном порядке, ученики приобретают необходимую выносливость, силу, гибкость и устойчивость сознания, чтобы сидеть в *падмасане* — классической позе лотоса (см. с. 32–33). Научившись сидеть в этой позе продолжительное время, можно начинать заниматься четвертой и седьмой частями (пранаяма и дхьяна) аштанга-йоги, что выведет вас на более высокий уровень сознания, чем тот, которого можно достичь с помощью упражнений, не связанных с йогой.

#### **Пранаяма (управление дыханием)**

«Прана» в переводе означает «дыхание», «энергия», «сила» или «жизненная сила», а «айяма» — «продолжительность», «сдержанность», «расширение» или «растяжение». Для большинства из нас дыхание — это непроизвольное, рефлекторное действие. Однако йоги понимают роль дыхания в концентрации ума, и пранаяма была разработана для того, чтобы через контроль над дыханием управлять разумом.

Занимаясь асаной, изучающие йогу постепенно приходят к пониманию динамики дыхания — то есть к пониманию того, как уравновесить вдох и выдох и синхронизировать движение с дыханием (а не наоборот — дыхание с движением). Это потребует концентрации на потоке дыхания, и эта концентрация является началом пранаямы, пратьяхары и дхараны.

На ранних стадиях изучения йоги входение, пребывание и выход из асаны сложны для выполнения, особенно сложно сохранять синхронность дыхания и движения без напряжения.

Пранаяма — это более сложная форма управления вдохом, выдохом и задержкой дыхания. К управлению дыханием следует относиться с величайшим уважением. Пранаяма — это мощный инструмент, направляющий энергию через энергетические каналы тела. Чтобы эти каналы работали правильно и эффективно, их нужно

прочистить, а тело укреплять с помощью упражнений асаны. При выполнении поз асаны, прежде чем перейти к пранаяме как к отдельной практике, нужно иметь отчетливое и ровное дыхание. Прежде чем Шри К. Паттабхи Джойс начинает наставлять учеников в искусстве и науке пранаямы, они должны достичь продвинутого уровня в изучении асаны.

#### **Пратьяхара (управление чувствами)**

Слово «прати» в переводе означает «возле» или «у», а «хаара» — «держат», следовательно, пратьяхара переводится как «удерживать». При занятиях асаной и пранаямой ваш разум легко может от концентрации на внутреннем теле обратиться к чему-либо другому, например к выполнению какого-то срочного общественного поручения, или к праздным размышлениям о грядущем ужине, или вдруг вы вспомните, что нужно забрать из химчистки брюки. Кроме того, ваше сознание может быть направлено на боль в колене, и тогда эта боль становится центром вашего внимания.

Пратьяхара — это ступень постоянства; она неустанно возвращает ваш разум к ритмичности дыхания. В результате разум успокаивается и оказывается под контролем, и, по мере того как ваше внимание поднимается на более высокие уровни, вы оказываетесь способны укрощать свои чувства и управлять ими. Когда достигается полное осознание, разум не отвлекается и не цепляется за проходные мысли — он просто позволяет им пройти мимо. Пратьяхара относится к управлению чувствами. Не отторгаясь от своих мыслей, вы учитесь не цепляться за них, когда они проходят через ваше сознание. Вы полностью осознаете свое тело, и если, к примеру, у вас болит колено, то вы распознаете или подтверждаете наличие этой боли и избавляетесь от нее с помощью осознанного плавного выдоха.

#### **Дхарана (концентрация)**

Слово «дхар» в переводе означает «держат», «сохранять». Когда ученики достигают высшего уровня, или пратьяхары, их разум уже не отвлекается на случайные мысли, звуки и ощущения, такие, как боль. В подобном состоянии можно

достичь глубокого уровня концентрации. При выполнении асаны, достигая дхараны, разум имеет какой-то один центр внимания, концентрируясь исключительно на вдохе и выдохе и направляя взгляд на определенную точку, или дришти.

### Дхьяна (медитация)

Слово «дхьяна» происходит от слова «дхьяи», что означает «медитировать» или «созерцать». Комбинация пятой и шестой ветвей аштанга-йоги (пратьяхары и дхараны) приводит ученика к состоянию глубокой медитации, когда в голове нет ни одной мысли. В асане праническая энергия ученика течет во всех позах. От начала до конца цикла нить дыхания не прерывается. Каждая поза изящно нанизывается на гирлянду из других поз, становясь, по сути, подвижной медитацией.

### Самадхи (созерцание)

«Сама» в переводе означает «одинаковый», а «адхи» — «высший». Достижение самадхи — кульминация всех восьми ветвей аштанга-йоги. Это цель, плод всего дерева. Чтобы этого достичь, надо взобраться на самые верхние ветви дерева, после чего вы увидите «всё».

Именно плод выращивает семя для последующего поколения деревьев, и именно плод является съедобной или сладкой частью дерева. Плод этот предназначен нам в пищу, то есть для нашего внутреннего потребления. Достижение самадхи означает достичь единения с Богом.

Первые четыре ветви аштанги — это внешние дисциплины, которые при регулярной практике создают необходимое физическое и психическое состояние, из которого могут появиться и вырасти четыре остальные внутренние ветви. Аштанга-йога — это проверенная и испытанная система. Если мы серьезно занимаемся изучением



*Поза лотоса (падмасана) в йоге — классическая поза для медитации. Позвоночник прямой, взгляд направлен вниз, на точку, известную под названием «насагран», а внимание — внутрь себя, на дыхание и бандхи*

асаны, вместе с уджайи пранаямой и дришти, можно начать использовать все восемь ветвей дерева йоги.

Если вы хотите вкусить плоды от дерева йоги, обязательно нужно изучать все восемь ветвей аштанга-йоги. Йог Шри К Паттабхи Джойс часто повторяет: «Выполняйте свои упражнения, и все придет». Он не считает, что если вы будете заниматься упражнениями, то на вас вдруг снизойдет просветление; он говорит, что, если семя посеяно, за ним нужно ежедневно ухаживать, подпитывать его и поливать путем дисциплинированных регулярных занятий. В результате появляются внутренние озарения и начинает расти понимание дерева йоги. Восемь ветвей становятся инструментом, с помощью которого можно обрабатывать почву. Но это дерево вырастет и расцветет только тогда, когда ученики будут следовать правильной методике занятий.



## Глава 2



## Виньяса

Суть данного элемента аштанга-йоги, называемого «виньяса», заключается в синхронности дыхания и движения. Способ дыхания в виньясе, называемый уджайи, или «победоносное дыхание», инициирует движение, после чего движение и дыхание функционируют как единое целое. Уджайи характеризуется мягким, свистящим звуком, производимым во время дыхания. Вдох и выдох осуществляются через нос, как будто вы вдыхаете аромат розы; воздух входит в гортань, где путем небольшого сокращения мышц, расположенных вокруг голосовой щели, регулируется его поток. Качество и продолжительность вдохов и выдохов одинаковы, и именно это устанавливает ритм и настрой медитации аштанга-йоги. При уджайи происходит единение дыхания и бандхи. Каждая бандха (в переводе «замок» или «печать») использует и направляет прану, составляющую «победоносного дыхания». Управляя бандхами, необходимо соблюдать тонкий баланс между напряжением и расслаблением тела. Правильное применение бандх освобождает дыхание, вызывая духовный подъем, сообщающий телу внутреннюю силу и легкость.



## Синхронность дыхания и движения Виньяса



Слово «виньяса» в переводе означает: «ви» — «идти», «двигаться», «бросаться вперед», «зачинать» или «начинать с чего-либо», а «ньяса» — «размещение», «установка» или «распростершись ниц». Исследуя истоки этой формы йоги, гуру Шри Кришнамачарья (см. с. 9) и его ученик, нынешний гуру аштанга-йоги Шри К Паттабхи Джойс (Гуруджи) выявили два важных фактора. Во-первых, все асаны, или «позы», связаны в единый строгий цикл; во-вторых, существует определенное количество синхронных переходов дыхания — движения при входе и выходе из каждой асаны.

В своей книге «Йога Мала» Шри К Паттабхи Джойс детально поясняет, что любая асана начинается с *самастхити* — позы, в которой ученик стоит, готовый к движению, с ровным дыханием; он возвращается в самастхити после выполнения определенного количества виньяс, синхронизируя дыхание и движение.

Эти принципы внушаются буквально с самого начала, вместе с *сурьей намаскаррой А* (см. с. 24–25), которая состоит из девяти подсчитанных движений, синхронных с дыханием (виньяс). Для простоты их называют позициями, на самом же деле это переходы от одной позиции к другой внутри цикла. Следует помнить, что отсчет ведется в строгой последовательности, потому, например, виньяса 8 одного цикла может отличаться от виньясы 8 другого.

Эти принципы лежат в основе аштанга-йоги, и благодаря им в ней существуют изящные, плавные циклы переходов и позы, «нанизанные на нить дыхания». А тремя основными элементами, превращающими эти принципы в реальность виньясы, являются уджайи («победонос-

ное дыхание»), бандхи и дришти. Когда все они объединяются, ученики достигают тристаны. После этого ученики могут начать заниматься шестой и седьмой частями аштанги — концентрацией и медитацией (см. с. 14–17).



Чтобы расширить ноздри, положите указательный и средний пальцы каждой руки на верхнюю часть щек. Слегка растяните кожу по обеим сторонам от переносицы и дышите гортанью.

### Уджайи

При изучении хитросплетений «победоносного дыхания» ученикам зачастую трудно воспроизвести правильный звук, характерный для уджайи. Чтобы это сделать, нужно вдыхать и выдыхать воздух носом, но звук не должен выходить через ноздри. Если вы это делаете, то просто засопите.

Когда вы двигаетесь в ритме дыхания, ваши мышцы требуют постоянного притока кислорода. Чтобы его обеспечить, необходимо увеличить поток воздуха. Но когда вы сопите, вы его ограничиваете. Чтобы этого избежать, каждый вдох и выдох должен идти из нижней части гортани,

На с. 19: Это многофигурное изображение показывает динамизм упражнений аштанга-йоги — здесь можно увидеть вторую виньясу *уттхити триконасаны* (см. с. 42–43)

чтобы воздушный поток можно было бы увеличивать и уменьшать с помощью мышц, расположенных вокруг голосовой щели.

Именно воздух, проходя через голосовую щель, образует звук уджайи. При этом воздух согревается, прежде чем поступает в легкие. Чтобы предотвратить сонение, слегка растяните кожу по обеим сторонам от носа, чтобы расширить ноздри так, чтобы воздух втягивался в гортань.

Правильный звук уджайи похож на шум волн, набегающих на прибрежную гальку. Чтобы добиться этого «свободного дыхания», следует держать голосовую щель открытой на протяжении всего цикла вдох — выдох. Закрытие голосовой щели похоже на задержку дыхания: если такое происходит, поток энергии перекрывается, мышцы начинают испытывать нехватку кислорода и энергии праны и потому напрягаются. Подобное состояние можно определить словами: «где нет дыхания, там нет жизни»; и в таком случае виньяса и асана становятся безжизненными.

Хрюкающие звуки, издаваемые иной раз учениками, свидетельствуют о том, что их голосовая щель плотно закрывается, — а это обычно происходит в начале вдоха или в конце выдоха; поэтому необходимо направить все свое внимание на открытие голосовой щели. Это единственный способ достичь уджайи. Уджайи можно отрабатывать в любое удобное время, — например, когда вы гуляете, поднимаетесь по лестнице или даже расслабляетесь.

Способ дыхания уджайи можно считать своего рода удлинением дыхания. Освоив этот способ управления голосовой щелью, следует обратить внимание на ритмичность дыхания. Обычно существует дисбаланс между длительностью вдохов и выдохов, поэтому необходимо достичь *самы* («одинаковости») продолжительности и интенсивности вдоха и выдоха.

Вначале обычно более продолжительны и легче выполнимы выдохи. Поэтому первое «удлинение дыхания» должно коснуться увеличения продолжительности вдоха, чтобы сделать его равным выдоху.

Второе «удлинение дыхания» происходит в момент синхронизации переходов дыхание — движение, во время которых иной раз требуются

более продолжительные вдох и выдох. В результате «удлинения дыхания» происходит и растяжение тела.

### **Бандха**

Бандха — это первый парадокс, с которым мы сталкиваемся в аштанга-йоге. «Бандха» в переводе означает «замок» или «печать», но применяется она для того, чтобы вызвать скрытую энергию жизненной силы, а затем продвигать и направлять этот поток праны из его внутреннего источника в 72 000 надй (энергетических каналов) тонкого тела. Совершенствование бандхи вызывает и усиливает прану, а путем слияния уджайи и бандхи достигается внутренняя алхимия. Если эти химические процессы происходят правильно, в вашем духовном теле возникает асана, а ваше физическое тело постепенно начинает отражать то, что возникло в теле духовном.

Существуют три бандхи, управляющих «запечатыванием» праны: *мула бандха*, *уддияна бандха* и *джаландхара бандха*. Все три бандхи являются составными частями способа дыхания уджайи.

**Мула бандха.** Эта бандха — важнейший «замок», или главная основа. Она проявляется в конце выдоха и в течение всего цикла дыхания. В конце полного выдоха, если вы пребываете в гармонии с естественными процессами, происходящими в вашем теле, вы почувствуете легкое покалывание после того, как мышцы анального сфинктера слегка сократятся, подтягивая вверх всю область гениталий, в том числе и промежность. Благодаря этому втягиванию, называемому «тазовым настилом», соответствующие мышцы поддерживают органы пищеварения, расположенные в нижней части тела.

Мула бандха отвечает за основную энергию, необходимую для прочной опоры, будь то стопы, ладони или ягодицы. Мула бандха является также замком безопасности, защищающим тело, запирающим прану внутри, чтобы затем уддияна бандха направила ее вверх через надй.

Мулу бандху освоить трудно. Вначале это обычное резкое движение — сжатие внешних и внутренних мышц ануса. После этого выполнение мулы бандхи становится более легким и более нежным благодаря осторожному подтягива-



Уддияной бандхой лучше всего заниматься в позиции «Собака, смотрящая вниз». Во время пяти вдохов и выдохов, выполняемых в этой позиции, делайте полный выдох, не напрягая низ живота. На входе постарайтесь направить дыхание в легкие, также не напрягая при этом низ живота и не двигая им



Применение уддияны бандхи на переходе из наклона вперед в положении стоя (см. с. 39). Эта поза определяет положение бандхи. Положите ладони на низ живота, чтобы проверить правильность выполнения бандхи. Эта бандха помогает защитить поясницу при выходе из наклона вперед

нию вверх. Обнаружить бандхи мужчины и женщины могут по-разному, но делать бандху можно везде и в любое время, до тех пор пока не научитесь выполнять ее правильно.

**Уддияна бандха** — самая динамичная из всех бандх, и ее название можно перевести как «полет вверх». Легче всего обнаружить местоположение данной бандхи в самом конце выдоха — «на пустом месте». Это «пустое место» лучше всего ощутимо в адхо мукха сваннасане (позиции «Собака, смотрящая вниз») *сурьи намаскары А* (см. верхний левый рисунок и с. 24–25). Эта позиция сохраняется в течение пяти вдохов и выдохов. После шести промежуточных переходов для достижения данной точки нужно держать тело неподвижно, чтобы регулировать и стабилизировать ритм своего дыхания. Именно в этой позиции лучше всего совершенствовать уддияну и мулу бандхи.

Поскольку уддияна бандха непосредственно связана с работой диафрагмы, ребер и межреберных мышц, она играет очень важную роль в развитии дыхания уджайи. Во время выдоха диафрагма расслабляется, поднимаясь вверх к легким, чтобы вытолкнуть воздух, а межреберные мышцы опускают грудную клетку, чтобы завершить это действие. В результате этого нижняя

часть живота (область от пупка до лобка) втягивается, поддерживая и защищая все внутренние органы и поясницу.

Если нижняя часть брюшной стенки находится в хорошем тонусе, можно удержать в этой позиции низ живота с помощью минимальных усилий в течение всего цикла вдох — выдох.

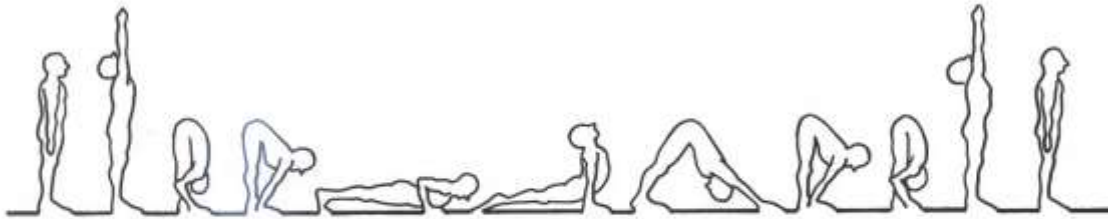
Управляя движением нижней части живота, вы создаете платформу, или основу, для следующего вдоха. Когда диафрагма опускается вниз, внешние межреберные мышцы поднимают грудную клетку, расширяя область груди и позволяя легким наполниться. Таково физическое воздействие уддияны бандхи, которое при совершенствовании выступает и в роли регулятора дыхания, приводящего к «смягчению и успокоению» нижней части живота.

Чтобы ощутить уддияну в действии, полезно взглянуть на виньясу перехода из падангустхасаны (наклона вперед в положении стоя — см. верхний правый рисунок и с. 38–39). Это неподвижная виньяса, предназначенная исключительно для развития уддияны бандхи и защиты поясницы. Чтобы физически соединиться с этой бандхой, ладони нужно положить на низ живота. Ладони кладутся на уддияну бандху во время асан стоя довольно часто — это не только напоминает о функции данной бандхи, но также дает массу возможностей для выполнения и совершенствования контроля.

Парадокс бандхи в том, что этот «замок», по сути дела, открывает путь энергии праны и направляет ее вверх. Уддияна бандха в сочетании с мулой бандхой ответственны за легкость и силу, присутствующие в аштанга-йоге.

Виньяса «перепрыгивание» (см. с. 70–71) показывает, как в ладонях возникает мула бандхи через руки и полет уддияны бандхи, а при прохождении ног между руками появляется уддияна бандха — на фоне дыхания уджайи.

Уддияна бандха — полезная техника, и ею можно заниматься в течение дня. Она помогает защищать органы пищеварения, расположенные в низу живота, и поясницу при наклоне и выпрямлении.



На рисунке показана плавная, непрерывная энергия волны сурий намазкары А. Она показывает виньасы, нарисованные на «нить дыхания» — непрерывный пульс, который можно сравнить с сердечным ритмом

**Джаландхара бандха.** Следующая бандха, или замок, — джаландхара бандха. Это третья бандха, спонтанно возникающая в тонкой форме во многих асанах благодаря дришти (точке, на которую направлен взгляд), или позиции головы. Еще раз подчеркиваем, что *сурия намазкара А* (шестая позиция), когда вы прижимаете к груди подбородок, чтобы посмотреть на нужную точку — пупок, показывает эту бандху лучше всего. Этот замок характерен для пранаямы, или «управления дыханием», — четвертой ветви аштанги (см. с. 14–17). Данная бандха предотвращает утечку пранической энергии и возникновение напряжения в голове при задержке дыхания. Джаландхару бандху лучше выполнять под присмотром опытного учителя.

### Дришти

У каждой асаны в аштанга-йоге существует точка, на которую направлен взгляд и на которой нужно фокусировать внимание. Существует девять таких точек, или дришти, каждая из которых предназначена для того, чтобы обращать взгляд внутрь себя. Вот эти точки:

- насаграи (кончик носа);
- ангушта ма дьяи (большие пальцы рук);
- брумадхья («третий глаз»);
- наби чакра (пупок);
- урдхва (взгляд направлен в небо);
- хастаграи (ладонь);
- палхайораграи (пальцы ног);
- парсва (взгляд направлен как можно дальше налево);
- парсва (взгляд направлен как можно дальше направо).

С помощью метода, предлагаемого дришти, ум концентрируется и сосредоточивается, и внимание направляется «внутри себя». Это приводит к развитию сосредоточенности (дхаране) и медитации (дхьяне) — шестой и седьмой ветвям аштанги.

### Тристана

Истинная суть виньасы становится ощутимой при достижении состояния тристаны. Оно представляет собой слияние трех основных центров аштанга-йоги — синхронности продвинутого дыхания и движения, бандх и дришти. Если это слияние оптимально, занятия проходят очень плавно и изящно, а возникающее в результате этого эмоциональное состояние высвобождает энергию пяти стихий:

- Земля — мула бандха, создающая основу, стабильность и силу;
- Вода — подвижные виньасы, производящие пот;
- Воздух — дыхание уджайи и бандхи для легкости;
- Огонь — очищающий пищеварительный огонь агни;
- Эфир — тонкая, распространенная повсюду прана.

Тристана постигается через повторение. Именно повторение поможет ближе познакомиться с приемом, необходимым для изящного, естественного и грациозного выполнения переходов и поз.



## «Приветствие солнца» А Сурья намаскара А



*Сурья намаскара* — это ритуальное приветствие солнца. Если его выполнять правильно, оно может принести физическое и душевное здоровье, готовя таким образом путь для всестороннего духовного самоосознания. Без этого божественного элемента йога была бы просто набором физических упражнений.

*Сурья намаскара* знакомит с методом, позволяющим достичь состояния, называемого «йога». Это, по сути дела, союз тела, разума и души, который со временем приводит человека к самореализации.

Это метод виньясы, или синхронности дыхания и движения, включающий в себя понятие уджайи, или «победоносного дыхания», представляющего собой ритмичные и равные по продолжительности вдохи и выдохи. Составной частью упражнений аштанга-йоги являются дришти — особые точки, на которые направляется взгляд, и бандхи — энергетические «печати», или «замки», которые направляют поток внутренней энергии и защищают тело. Когда три эти основные составляющие упражнения сливаются воедино, достигается тристана (см. с. 23).

Виньяса буквально означает связь дыхания и движения — одно дыхание, одно синхронное с ним движение. *Сурья намаскара А* имеет девять виньяс. Это означает, что она состоит из девяти движений, синхронных с ритмом дыхания уджайи, каждое со своей собственной точкой, на которую направлен взгляд. Ученики традиционно считают до девяти виньяс, устанавливая таким образом продолжительное ритмичное дыхание, и повторение этих девяти виньяс (без остановки и без дополнительных вдохов и выдохов) придает этому упражнению медитативный характер.

Выполнение дришти и вслушивание в звук уджайи помогает перевести внимание внутрь себя, направив его на соединение дыхания и бандх, и этот принцип можно изучать в 6-й виньясе, носящей название «Собака, смотрящая вниз», которая сохраняется в течение пяти глубоких вдохов и выдохов.

Из контролируемого состояния сознания, вызванного повторением девяти виньяс, возникает и физическая реакция: тело начинает вырабатывать внутреннее тепло, необходимое для процесса очищения. Кроме того, оно согревает связки и мышцы, подготавливая их для последующей физической работы.

*Сурья намаскара А* повторяется пять раз.

**Самастхити:** выдох, принять исходную позицию, взгляд направлен на нос.

**1. Экам:** вдох, поднять руки вверх, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**2. Две:** выдох, наклон вперед, взгляд направлен на нос.

**3. Трини:** вдох, поднять голову, взгляд направлен на «третий глаз».

**4. Чатвари:** выдох, отскок назад, взгляд направлен на нос.

**5. Панка:** вдох, переход в позу «Собака, смотрящая вверх», взгляд направлен на нос.

**6. Шат:** выдох, переход в позу «Собака, смотрящая вниз», взгляд направлен на пупок (сделать 5 вдохов и выдохов).

**7. Сапта:** вдох, ноги подтягиваются к рукам, взгляд направлен на «третий глаз».

**8. Аштау:** выдох, наклон вперед, взгляд направлен на нос.

**9. Нава:** вдох, выпрямиться, поднять руки вверх, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**Самастхити:** выдох, вернуться в исходную позицию, взгляд направлен на нос.



Самастхити  
(выдох)

1. Экам  
(вдох)

2. Две  
(выдох)

3. Трини  
(вдох)



4. Четырари  
(выдох)

5. Панка  
(вдох)

6. Шалг  
(выдох;  
сделать 5 вдохов и выдохов)



7. Сангга  
(вдох)

8. Анггау  
(выдох)

9. Нава  
(вдох)

10. Самастхити  
(выдох)

## «Приветствие солнца» В Сурья намаскара В



Здесь внимание, направленное на протяженность дыхания и бандх, помогает создать внутреннее тепло, подготавливающее тело для перехода к йоге чикитсе. *Сурья намаскара В* повторяется 5 раз.

**Самастхити:** выдох, принять исходную позицию, взгляд направлен на нос.

**1. Экам:** вдох, присесть на полусогнутых коленях, поднять руки, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**2. Две:** выдох, наклон вперед, взгляд направлен на нос.

**3. Трини:** вдох, поднять голову, взгляд направлен на «третий глаз».

**4. Чатвари:** выдох, отскок назад, взгляд направлен на нос.

**5. Панка:** вдох, переход в позу «Собака, смотрящая вверх», взгляд направлен на нос.

**6. Шат:** выдох, переход в позу «Собака, смотрящая вниз», взгляд направлен на пупок.

**7. Сапта:** вдох, левая пятка поворачивается внутрь, правая нога делает шаг вперед, правое колено сгибается под углом 90°, бедра выпрямлены, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**8. Ашта:** выдох, ладони опускаются на мат по обе стороны от правой ступни, шаг назад (см. позу 4).

**9. Нава:** вдох, переход в позу «Собака, смотрящая вверх», взгляд направлен на «третий глаз».

**10. Даса:** выдох, переход в позу «Собака, смотрящая вниз», взгляд направлен на пупок.

**11. Экадаса:** вдох, правая пятка поворачивается внутрь, левая нога делает шаг вперед, левое колено сгибается под углом 90°, бедра выпрямлены, руки подняты вверх, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**12. Двадаса:** выдох, ладони опускаются на мат по обе стороны от левой ступни, шаг назад (см. позу 4).

**13. Трайодаса:** вдох, переход в позу «Собака, смотрящая вверх», взгляд направлен на «третий глаз».

**14. Чатурдаса:** выдох, переход в позу «Собака, смотрящая вниз», взгляд направлен на пупок (сделать 5 вдохов и выдохов).

**15. Панкадаса:** вдох, ноги подтягиваются к рукам, взгляд направлен на «третий глаз».

**16. Содаса:** выдох, наклон вперед, взгляд направлен на нос.

**17. Саптадаса:** вдох, присесть на полусогнутых коленях, поднять руки, взгляд направлен на большие пальцы рук.

**Самастхити:** выдох, возвращение в исходную позицию, взгляд направлен на нос.



«ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА» В



5. Панка  
(вдох)



6. Шал  
(выдох)



7. Самга  
(вдох)



8. Антану  
(выдох)



9. Нава  
(вдох)



10. Даса  
(выдох)



11. Экадаса  
(вдох)



12. Двядаса  
(выдох)



13. Трайдаса  
(вдох)



14. Чатурдаса  
(выдох;  
сделать 5 вдохов и выдохов)



15. Панкадаса  
(вдох)



16. Содаса  
(выдох)



17. Самгадаса  
(вдох)



Самастхити  
(выдох)

## Техника перехода А



На первый взгляд кажется, что эти переходы, взятые из «Приветствия солнцу» А (*суры намаскры*, см. с. 24–25), выполнить просто. Однако новички очень быстро обнаружат множество трудностей, к примеру, им будет сложно наклоняться вперед, не напрягая поясницу, или переносить центр тяжести тела и вес со стоп на ладони, не падая при этом вперед, или добиться синхронности движения и дыхания, не задерживая и не напрягая дыхания. Техника перехода А исследует методы, преодолевающие эти трудности. Для абсолютного новичка там, где необходимо, предлагаются дополнительные вариации данного упражнения, кроме того, нужно прислушиваться к тем или иным предупреждениям. Опытные ученики получают особую пользу от правил, изложенных в шагах 3 и 4.

### Предостережение

Если задерживать дыхание в шагах 3–5, возникнет напряжение и при опускании на пол можно повредить спину. Задержка дыхания также мешает потоку энергии и управлению бандхами (см. с. 20–23). Если вы правильно сделаете выдох, переход будет плавным.



### 1. Выдох

(Виньяса 2) Слегка согнув колени и наклонясь вперед, постарайтесь положить ладони на мат — но не слишком напрягайте подколенные сухожилия. Следите, чтобы колени были направлены вперед и ноги оставались параллельны друг другу. Если это поможет, согните колени еще немного и положите ладони перед стопами. Чтобы побольше растянуть подколенные сухожилия, распределите вес тела между стопами и ладонями. Затем наклонитесь к ладоням и напрягите четырехглавые мышцы бедра, стараясь как можно больше выпрямить ноги, не напрягая спину.



### 2. Вдох

(Виньяса 3) Разведя руки на ширину плеч, вытяните их и упритесь ладонями в мат. Поднимите голову и корпус, а взгляд направьте на driшти «третьего глаза» (см. с. 23). Выпрямите руки в локтях, держа ладони на мате, и перенесите на них вес тела. Наклоняясь вперед, постарайтесь вытянуть позвоночник так, чтобы ваша грудная клетка находилась на одной линии с верхней частью таза. Сделайте продолжительный и плавный вдох, готовя себя к последующему выдоху.



**3. Выдох**

(Виньеса 4) Начните этот переход с длинного, плавного выдоха и переведите вправо согнутые колени, перенеся большую часть тяжести тела на ладони. Наклоняясь вперед, сосредоточьте взгляд на какой-нибудь точке, расположенной на полу в 30 см от ваших ладоней. Руки выпрямлены. Убедитесь, что ваши ладони и стопы находятся в том же положении, что и в шаге 2. Первое движение должно длиться примерно одну треть вашего выдоха.



**5. Продолжение выдоха**

(Виньеса 4) Взгляд по-прежнему направлен вперед. Прыжком верните ноги в прежнее положение, не отрывая рук от мата. Встаньте на подъемы сводов стоп, расставив ноги на ширину бедер. Если вы поставите стопы слишком далеко друг от друга или слишком близко, то вам будет трудно выполнить переход к следующей позе. Плечи «нависают» над запястьями. Этот и два предыдущих шага выполняются за один выдох, чтобы активизировать уддияну бандху (см. с. 22–23). Опуститесь на мат, чуть приподняв ягодицы.

**4. Продолжение выдоха**

(Виньеса 4) Теперь, когда тяжесть корпуса находится на опоре из ладоней, резко приподнимите вверх ноги. Упритесь в мат выпрямленными руками, а плечи подайте чуть вперед. Плечевые суставы играют роль шарниров, так что при поднятии таза голова опускается. Шея согнута, взгляд направлен в пол. Чтобы усовершенствовать это движение, представьте себе какой-нибудь предмет, через который вы стараетесь перепрыгнуть, или положите позади стоп, на расстоянии 30 см от них, какой-нибудь предмет. Если этот предмет будет лежать на вашем пути, единственный способ миновать его — перескок.



**Внимание**

Если в шаге 5 вы шагнете слишком далеко, ваши плечи отклонятся назад, и тогда верхняя часть тела останется без поддержки, в результате чего произойдет смещение поясничного позвонка.

**6. Вдох**

(Виньеса 5) Оттолкнувшись от мата, вытягивайте ноги как можно дальше назад. При этом выпятите грудь вперед, чуть дальше линии, на которой располагаются ладони. Смотрите вниз, выпрямляя спину от грудного отдела позвоночника до основания черепа. Прогните спину, после чего переместите взгляд на свой нос. Не давайте ногам коснуться мата, напрягая четырехглавые мышцы.



## Техника перехода В



Вначале очень просто потерять равномерность дыхания, синхронность дыхания и движений. В этом цикле анализируются два раздела «Приветствие солнца» В, в которых обычно сбивается дыхание: вход в «Позу воина» и выход из нее (виньясы 6–7 и 7–8) и отталкивание в позу «Собака, смотрящая вверх» (виньясы 8–9). Эти переходы (входы и выходы) трудны для выполнения; новички обычно задерживают дыхание, теряют поток энергии и напрягают мышцы. Когда поток энергии прекращается, элементы виньясы исчезают, и развития мышц не происходит. Техника перехода В требует удлинения выдоха, так, чтобы он накладывался на следующую виньясу и таким образом формировал опору для последующего вдоха. Это наложение позволяет произвести более полный вдох. Удлиняя дыхание, правильную виньясу можно поддержать и без дополнительных вдохов и выдохов.

### Совет

В шаге 4, когда взгляд направлен на стопы, можно проверить, ровно ли расположено тело при входе в позу воина. Это также удлинит вашу шею, сохраняя при этом правильный вдох. Не смотрите вверх до тех пор, пока ваши ладони не соединятся.

### 1. Выдох

(Виньяса 6) Из шага 6 (см. с. 29) начните продолжительный контролируемый выдох. Затем приподнимите ягодицы, встаньте на пальцах ног и проведите верхнюю часть корпуса между рук в позицию «Собака, смотрящая вниз». Хотя правильной дришти для этой позы является пупок, чтобы подготовиться к переходу в следующую позу, смотрите на свои стопы.



### 2. Продолжение выдоха

Поверните левую стопу вправо, чтобы она оказалась на одной линии с большим пальцем правой ноги, перенесите тяжесть тела на левую ногу и подготовьтесь сделать шаг вперед правой ногой.



### 3. Продолжение выдоха

Продлевая выдох, направьте взгляд на точку между ладонями. Тяжесть корпуса полностью переносится на левую ногу, правая стопа выдвинута как можно дальше вперед; постарайтесь поставить ее рядом с большим пальцем правой руки.

### 4. Вдох

(Виньяса 7) Ослабив опору из рук, опустите таз и направьте взгляд на свою правую стопу. Затем начните поднимать корпус, разводя руки в стороны. Для завершения этой виньясы соедините ладони над головой и переведите взгляд вверх.



**5. Выдох**

(Виньяса 8) Снова опустите ладони на мат, на ширине плеч, по обе стороны от правой стопы. Разведите пальцы так, чтобы средний палец каждой руки был направлен вперед. Упритесь в подъем свода левой стопы и вдавите ладони в мат. Взгляд направлен на точку между ладонями.



**6. Продолжение выдоха**

Правая стопа отводится назад и остается на расстоянии ширины бедра от левой стопы. Не опускайте таз и сохраняйте наклон тела. Руки выпрямляются, плечи находятся прямо над ладонями. Направление взгляда не меняется.



**7. Продолжение выдоха**

Прижав согнутые локти к телу, опустите корпус на расстояние 5 см от мата. Взгляд направлен на дрешти насагран (см. с. 23). Корпус не должен выдвигаться дальше линии плеч. Совершенно неопытные новички могут опускаться коленями на мат, пока корпус и руки не окрепнут.



**8. Продолжение выдоха**

Несколько увеличив продолжительность выдоха, приподнимитесь на пальцах ног, чтобы подать плечи вперед.



**9. Вдох**

(Виньяса 9) Упершись ладонями в мат, постепенно выпрямляйте руки. Приподнимите колени и бедра и вытяните пальцы ног. Расслабьте ягодицы, чтобы расслабить поясницу. Втяните анальный сфинктер и выпрямите корпус. Взгляд по-прежнему направлен на дрешти насагран. Выпрямите руки, расправьте грудную клетку, отведя плечи назад.



## Заключительные асаны для начинающих Падмасана



«Падма» в переводе означает «цветок лотоса». Упражнение начинается с повторения «Приветствия солнца» (*сурья намаскары*). Вы «нанизываете позы на дыхание», как бы сплетая цветы в красочное кружево. «Лотос» и позы отдыха как бы представляют собой последние цветы, завершающие кружево. Поначалу «Приветствие солнца» будет даваться вам с трудом, и вы быстро будете выдыхаться. Если это происходит, сядьте на мат в падмасане и сосредоточьтесь на технике выполнения уджайи, чтобы обрести контроль над дыханием (см. с. 20–21). Прежде чем положить руки на колени, напрягите низ живота и втяните в себя брюшную стенку. Чтобы направить дыхание вверх, в легкие, сосредоточьтесь на муле и уддияне бандхах (см. с. 21–23). Когда дыхание успокоится, лягте и отдохните.

### Предупреждение

Не подтягивайте голени с помощью рук, поскольку это приведет к напряжению коленных суставов. Руки должны почувствовать, что движение исходит из таза. Делайте это движение синхронно с выдохом.



### Скрещенные ноги

Новички могут сесть на край коврика из пеноматериала. Сделайте вдох, а затем на выдохе согните правую ногу, подтянув стопу к лобку. Сделайте вдох, после чего на выдохе подведите левую ногу под правую. Переместите ягодицы вперед. Выпрямите позвоночник. Положите ладони на колени. Взгляд направлен на дришти насаграи. Дышите глубоко и регулируйте дыхание.



### Полулотос

Сидя на коврик из пеноматериала, сделайте вдох; согнутую в колене правую ногу опустите на коврик. Отведите бедро правой ноги как можно дальше назад, чтобы увеличить разворот бедер. Расслабьте икроножную мышцу и подведите пятку правой ноги к низу живота слева. Нога движется самостоятельно, руки помогают лишь подвести и установить стопу на место. Сделав выдох, подведите стопу левой ноги под правую ногу. Сядьте прямо, руки положите на колени. Взгляд направлен на дришти насаграи. Сосредоточьтесь на дыхании уджайи и технике бандх.



### Состояние покоя

Сделав выдох, выйдите из позы лотоса. Держась за согнутые ноги, лягте на мат, постепенно выпрямив позвоночник. Расслабьте ноги и руки и раскиньте их по сторонам. Закройте глаза и с каждым выдохом освобождайтесь от напряжения.

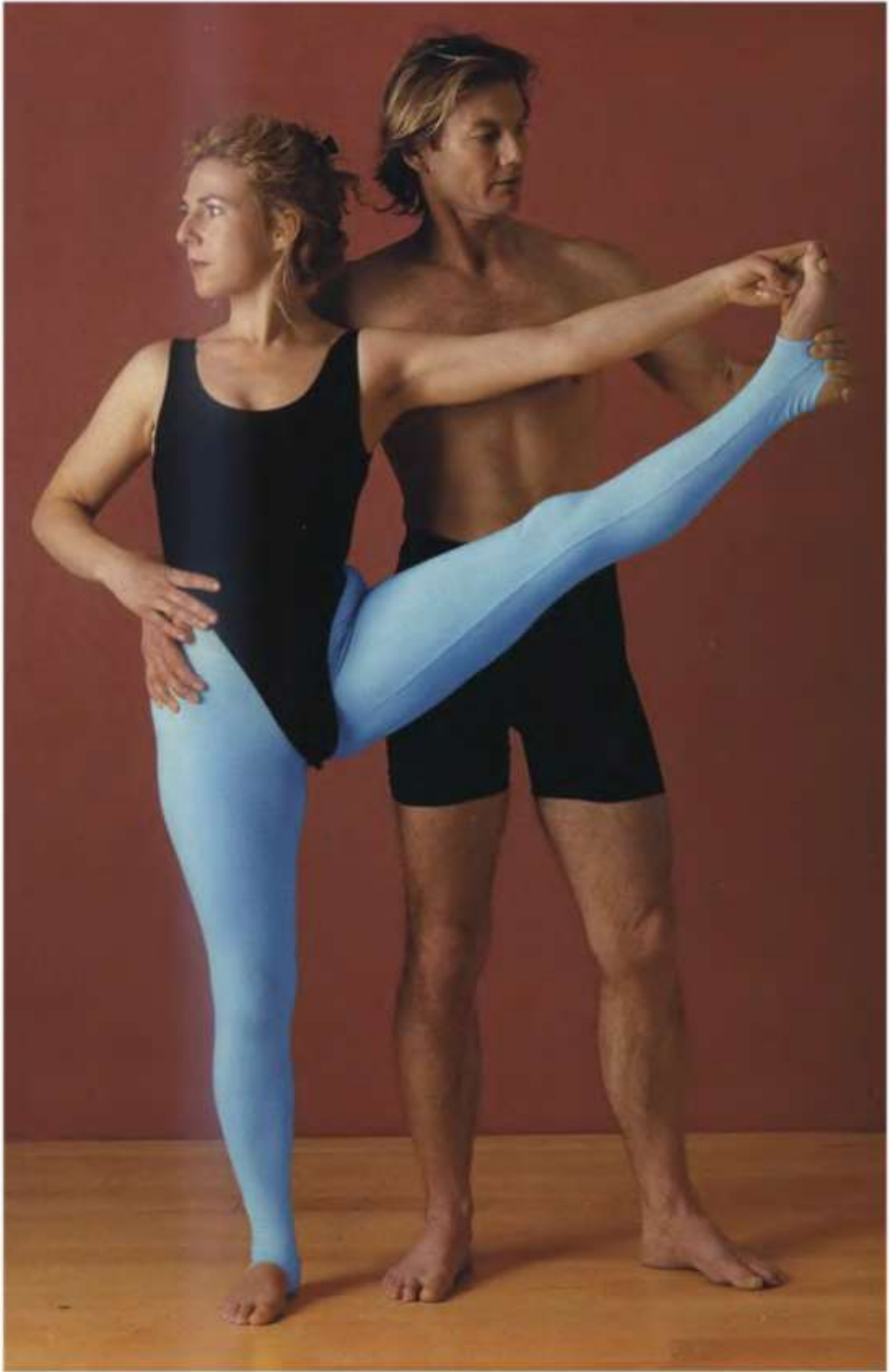


## Глава 3



# Практический сеанс

Традиционный способ изучения аштанга-йоги заключался в личном контакте — один ученик занимался с одним гуру. Каждую асану, или позу, ученик разучивал отдельно, когда учитель считал, что ученик готов ее выполнять. Однако сравнительно недавно появились два основных метода обучения йоге. Первый — метод самостоятельной практики, при котором учитель знакомит ученика с упражнениями, передает ему нужную информацию, следит за прогрессом ученика и физически корректирует его неправильные позы. Второй — метод традиционного подсчета. Он пригоден для учеников, достигших такого уровня, когда они могут выполнять все первичные серии поз или йогу чикитсу (см. с. 15) самостоятельно. Цель этого метода в том, чтобы постепенно увеличивать продолжительность дыхания для достижения правильной виньясы и повышать уровень концентрации. Благодаря этому достигается понимание всей системы. Понимание, опыт, сила и выносливость, приобретаемые с помощью двух этих методов, необходимы для самостоятельных занятий учеников.



## Цикл 1

## Цикл асан в положении стоя



*Сурья намазкара А и В*, больше известная как «Приветствие солнцу» А и В (см. с. 24–27), знакомит нас с главными принципами виньясы. На основе этого цикла движений необходимо понять важность плавного дыхания и ритма, который оно создает. Именно это является основой для всех последующих занятий. «Приветствие солнцу» создало нить упражнений, и теперь необходимо вплести эту нить в последующий цикл поз стоя, чтобы продолжить динамичный, медитативный поток, каковым является аштанга-йога. Таким образом, из последнего выдоха *сурья намазкары В* рождается вдох цикла асан в положении стоя. Существует считанное количество виньяс при входе и выходе из каждой позы стоя, с обязательным возвращением к *самастхити* (см. с. 38).

Асаны стоя исследуют нашу связь с землей через стопы, наше взаимодействие с силой тяжести, направленное на то, чтобы двигаться, балансировать, находить равновесие. Именно это обычно называют «заземлением». Создание динамичной позы стоя должно осуществляться в гармонии с техникой виньясы — синхронности дыхания и движения (см. с. 20–23), управляя своим внутренним состоянием, вы получаете соответствующую внешнюю позу.

Например, если вы смотрите на правильную дришти, ваши голова и таз располагаются под нужным углом, а это, в свою очередь, направляет ваше внимание внутрь себя, на дыхание и бандху (см. с. 21–23). Вам нужно изящно «вплыть» в асану на вдохе, а на выдохе «пустить корни» в этой позе так, как будто вы «пускаете корни» в землю. Вы «пускаете корни» именно с помощью мулы бандхи, через ноги и стопы. Нужно правильно расположить таз, поскольку это помогает дальнейшему выполнению позы. Ваш вдох поддерживает уддияну бандху, а ее

применение придает легкость и невесомость вашим конечностям.

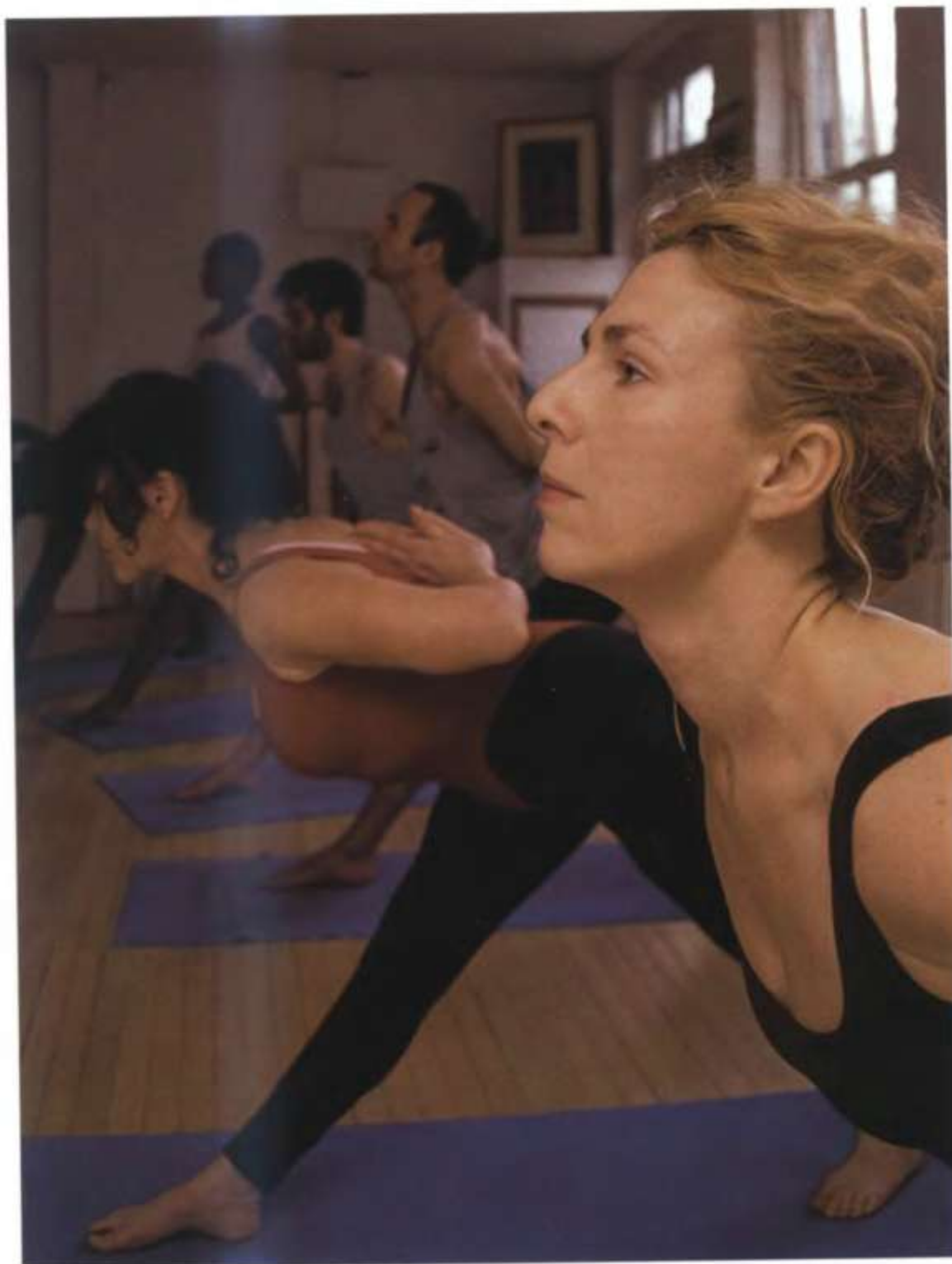
Из прочной основы — ваших стоп, соединяющих вас с землей, — вы можете черпать энергию земли, поднимая ее вверх и посылая через позвоночник к своим конечностям. Любопытно, что, когда вы выпрямляете руки, вы высвобождаете свои плечевые суставы, а выпрямляя ноги, высвобождаете тазобедренные суставы, и ваш позвоночник расслабляется. В результате этого шея и таз принимают правильное положение.

В позах стоя выпрямление позвоночника корректируется также с помощью бандх — уддияна бандха выпрямляет весь позвоночник, не давая грудной клетке выпирать вперед, а спине — прогибаться.

Вторая опора, задействующая руки, также развивается через асаны стоя. Опорная рука, упирающаяся в мат, помогает расширить грудную клетку и служит дополнительным элементом равновесия и устойчивости. Иногда именно этот элемент завершает асану.

В описаниях последующих асан стоя на мелких рисунках изображены позы, о которых уже было подробно рассказано, а на крупных — та асана, которую вы должны сохранять в течение пяти вдохов и выдохов. Помните о том, что аштанга-йога — непрерывный плавный цикл движений, который лишь ненадолго прерывается серией статичных асан.

На с. 37: Динамичное групповое выполнение системы виньяс характерно для аштанга-йоги. Тепло, «победоносное дыхание» и сосредоточенное внимание учеников создают особую энергетическую атмосферу



Цикл 1

# Наклон вперед в положении стоя А Падангустхасана



Это первая асана, которая исследует и применяет упражнения, описанные ранее в «Приветствии солнца», *сурье намаскаре* (см. с. 24–27). При входе в асану и выходе из нее надо положить ладони на низ живота, чтобы проверить правильность воздействия уддияны бандхи (см. с. 22–23). Для большинства начинающих наклон вперед стоя подтверждает мысль «форма следует за функциональностью», то есть формой или внешним видом позы управляет ряд функций или движений суставов и мышц. Чтобы усилить действие и глубину асан, все ваши суставы должны двигаться свободно, взаимодействовать и правильно осуществлять последовательность движений. Облегчить выполнение этой асаны можно с помощью коленей, которые компенсирует ограничение подвижности других суставов (см. *Совет*).

**Совет**

Чтобы иметь возможность опираться на пальцы ног, прежде чем голеностопные и тазобедренные суставы обретут нужную подвижность, новички могут сгибать колени.



**1. Выдох**

Этой позой — *самастхити* — начинаются и заканчиваются все асаны. Выпрямившись, сведите ноги в коленях и щиколотках; колени и бедра выпрямлены. Выровняйте таз, используя мулу и уддияну бандхи. Ноги твердо стоят на полу, позвоночник прямой. Расслабьте плечи. Руки опущены вдоль корпуса, пальцы соединены. Равновесие достигается путем гармоничного расположения всех частей тела.

**2. Вдох**

Плавным движением чуть согните колени, затем расставьте стопы на ширину бедер, параллельно друг другу. Одновременно положите руки на талию, чтобы соединиться с уддияной бандхой, и сделайте вдох, чтобы заполнить легкие воздухом. Полностью выпрямите ноги, не слишком напрягая подколенные сухожилия. Ладони должны почувствовать результат воздействия мулы бандхи; при этом стопы упираются в мат, создавая прочную опору.





**3. Выдох**

Руки положены на низ живота, чтобы обеспечить постоянное воздействие уддияны бандхи. Слегка присогните колени, чтобы обеспечить подвижность бедер, и наклоните корпус вперед. Уберите руки с уддияны бандхи и ухватитесь за большие пальцы ног указательным и средним пальцами.



**4. Вдох**

(Виньеса 1) Уприте большие пальцы ног в мат, удерживая их пальцами рук. Выпрямляя руки, вытяните корпус вперед, поднимая позвоночник и голову. Взгляд направлен на дришти «третьего глаза», или *брумадхью* (см. с. 23). Этот подъем начинается с дыхания и бандхи. Выпрямив ноги, держите спину и руки прямыми. Это создаст мощную циркуляцию энергии.



**6. Вдох**

(Виньеса 3) Вдох производится так же, как и в шаге 4, но на этом вдохе втяните живот.



**5. Выдох**

(сделать 5 вдохов и выдохов)

Расслабьте колени, для того чтобы обеспечить подвижность бедер, и наклоните торс вперед, втянув живот так, как вы втягивали его при расширении уддияны бандхи. Подтяните вверх колени и бедра, чтобы выпрямить ноги настолько, насколько позволят подколенные сухожилия. Сохраняя положение пальцев рук и ног, разведите локти и отведите их назад, оставляя промежуток между лопатками. Взгляд направлен на дришти насаграи (см. с. 23); сохраняя эту позицию, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7. Выдох**

Позвоночник неподвижен; снова задействуйте уддияну бандху. Слегка присогните колени, чтобы вес наклоненного вперед корпуса распределялся также на мышцы ног. В данной позиции тяжесть корпуса при сомкнутых коленях подвергнет риску поясничные позвонки, чтобы этого не произошло, необходима бандха.



**8. Вдох**

Выпрямитесь, сделав глубокий вдох, выпрямите ноги, после выдоха вновь возвратитесь в *самастхити*. Взгляд направлен на дришти насаграи.



## Цикл 1

# Наклон вперед в положении стоя В Падахастасана



В переводе название этого движения означает: «пада» — ступня, «хаста» — рука. Чтобы выполнить второй наклон вперед, нужно встать, опершись на ладони, — то есть сделать то же, что и в *падангустхасане* (см. с. 38–39), только в данном случае руки нужно выдвинуть немного дальше.

При выполнении этого цикла необходимо следить за сохранением определенного расстояния между лопатками, чтобы поддерживать полноту дыхания уджайи (см. с. 18–21). Стойка на руках мешает стигать запястья, ее нужно выполнять в *виньясе 3 сурьи намаскары* («Приветствие солнца»). Перенесите тяжесть корпуса на руки и упритесь тыльными сторонами ладоней в мат.

### Совет

Покраснение лица свидетельствует о том, что к шее и голове прилива кровь из-за slackивания плеч и шеи. Чтобы этого избежать и освободить указанную область, расправьте плечи и разведите локти в стороны и назад.



### 1–2. Выдох — вдох

Сделав выдох, стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38) — взгляд направлен на дришти насагран — и концентрируйтесь на муле бандхе (см. с. 21–22). Теперь вы готовы к следующему вдоху. На вдохе сделайте шаг и поставьте стопы на ширину бедер. Руки положите на удлинну бандху.

### 3. Выдох

Рука лежит на нижней части живота, чтобы обеспечить постоянное действие уддияны бандхи. Слегка согните колени и наклонитесь вперед. Уберите руки с уддияны бандхи и подведите их под стопы. Ваши руки находятся в правильном положении, если пальцы ног касаются запястий. Пристальный взгляд направлен в точку, где соединяются стопы и руки.



**4. Вдох**  
(Виньяса 1) Увеличивая давление на тыльные стороны кистей рук, постепенно выпрямляйте позвоночник. Выпрямите ноги. Направьте взгляд на дришти «третьего глаза» (брумдхья) и поработайте над продолжительностью и протяженностью уддияны бандхи.



**5. Выдох**  
(сделать 5 вдохов и выдохов)  
(Виньяса 2) Слегка расслабьте колени, чтобы обеспечить подвижность бедер — у вас должно быть такое ощущение, будто вы наклоняетесь над тем местом, в котором задействована уддияна бандха. Держа позвоночник ровно, наклонитесь и опустите голову между голени. Выпрямите ноги. Взгляд направлен на дришти носа (насаграи). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Продолжайте концентрировать внимание на бандхах и управлять ими. Следите за тем, чтобы вдохи и выдохи были максимально долгими и одинаковыми по продолжительности.



**6. Вдох**  
(Виньяса 3) Как и в шаге 4, усильте давление на тыльные стороны кистей рук и направьте взгляд на дришти «третьего глаза». Вытягивая и выпрямляя позвоночник, ощутите силу, создаваемую этой треугольной позицией.



**7. Выдох**  
Выпрямив позвоночник, вы снова встречаетесь с уддияной бандхой. Слегка согните колени, чтобы тяжесть вашего наклоненного вперед корпуса пришлась на мышцы ног. В этом положении корпус обладает большим весом, и при выпрямленных ногах это может угрожать поясничному отделу позвоночника, поэтому бандха здесь необходима, чтобы обезопасить поясницу.



**8. Вдох**  
На вдохе перейдите в положение стоя, а затем, на выдохе, перейдите в *самастхити*.

Цикл 1

# Треугольник

## Уттхита триколасана



«Уттхита» в переводе означает «вытянутый», «три» — цифру «три», а «кона» — «угол». «Треугольная поза» требует равновесия; для достижения стабильной и прочной опоры необходимо использовать дрисhti (см. с. 23). Это первая асана, которая начинает процесс укрепления ног и развертывания бедер. Триколасана оздоравливает и укрепляет ноги и помогает улучшить пищеварение, избавляя от запоров. Задействуя ноги, корпус и руку, касающуюся стопы, вы настраиваете и растягиваете позвоночник и шею, поворачивая голову, чтобы посмотреть вверх на дрисhti руки (хастаграи). Ногам придется потрудиться, когда вы будете разводить их в стороны, раскрывая таким образом бедра. Наклоняя корпус вниз, вы начинаете растягивать подколенное сухожилие опорной ноги. Выполняя эту асану, корпус надо держать ровно и при этом полностью использовать свои бандхи (см. с. 21–23).

**Предупреждение**  
Соединение ног в коленях создает избыточную нагрузку на коленные суставы, что может привести к болезненным ощущениям. Чтобы этого избежать, сгибайтесь колени во время переходов, чтобы задействовать не связки, а мышцы.



### 1. Выдох

На выдохе стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38); взгляд направлен на дрисhti насаграи, а внимание сосредоточено на муле бандхе.



### 2. Вдох

(Виньеса 1) Сделайте шаг вправо. Убедитесь, что ваши стопы стоят параллельно — пятки и своды стоп находятся на одном уровне и расположены примерно в 1 метре друг от друга. Поднимите руки на уровень плеч, чтобы ощутить, как энергия распространяется по пальцам, — это поможет расправить плечи и грудную клетку. Уддияна бандха поддерживает ваши руки, подобно крыльям большой птицы, однако следите за тем, чтобы при поднятии рук плечи не поднимались к ушам. Взгляд направлен вперед.



### 3. Выдох

(Виньеса 2) Правая стопа поворачивается направо на 90°, а левая — чуть правее. Поверните голову вправо, чтобы взгляд был направлен на пальцы правой руки. Правое колено свободно; наклонитесь вправо так, чтобы позвоночник оказался параллельным полу. Указательным и средним пальцами правой руки обхватите большой палец правой ноги.



**4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Согните колени, чтобы укрепить опору. Поверните голову и направьте взгляд на левую дришти хастаграи. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов; используйте бандхи, чтобы наклонить спину параллельно опорной ступне. Выставьте левую ногу вперед, а правую отведите назад и вытянитесь от крестца до затылка.

Продолжайте распределять энергию через руки. Будьте внимательны, чтобы не перенапрячь поясницу. В конце последнего выдоха слегка согните правое колено, чтобы облегчить себе переход к следующей позе.



**5. Вдох**

(Виньяса 3) Начав подъем с помощью бандх, снова поставьте стопы параллельно, как в шаге 2.

**7. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Поверните голову вправо, удерживая позвоночник прямым до самой шеи. Взгляд направлен на правую дришти насаграи. Это поможет выпрямить шею. Напрягите ноги, сокращая четырехглавые мышцы бедер. Напрягите стопы и отставьте назад правую ногу. Выпрямите полусогнутую опорную ногу. Это защитит коленный сустав от чрезмерного растяжения. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**6. Выдох**

(Виньяса 4) Переведите стопы и голову влево, взгляд направлен на пальцы левой руки. Затем используйте шаг 3, изменив направление — правое на левое и наоборот.



**8—9. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) Делая выдох, следуйте инструкциям шага 2, а на выдохе сделайте шаг на передний край мата и возвратитесь в *самастхити*.

Цикл 1

# Вращающийся треугольник

## Паривртта триколасана



Санскритское название этой асаны «паривртта» в переводе означает «вращающийся», «три» — цифру «три», а «кона» — «угол». Данное вращение — первое вращение позвоночника в первой серии, и необходимо проявить большую осторожность, чтобы избежать чрезмерного перекручивания тела. Эта поза стимулирует и придает силы, принося пользу позвоночнику и нервной системе. С помощью этой асаны улучшится и ваше пищеварение, поскольку она усиливает пищеварительный огонь (агни), который сжигает жиры и помогает справиться с запорами. Эта поза противоположна позе из предыдущей асаны (уттхита триколасана).

**Предупреждение**  
Выполняя этот цикл, не выходите за пределы своих возможностей. Если вы ощущаете дискомфорт в спине, немедленно прекратите изгибы. Когда ваша физическая подготовка и гибкость улучшатся, можно будет выполнять дальнейшие движения.



### 1. Выдох

Встаньте в позу *самастхити* (см. с. 38). Плавно переходя от асаны к асане, вы почувствуете, что *самастхити* все больше и больше помогает фокусироваться на дыхании.



### 2. Вдох

(Виньаса 1) Сделайте шаг вправо, расставьте ноги, поднимите руки и следуйте инструкциям на с. 42, шаг 2. Взгляд направлен вперед.



### 3. Выдох

(Виньаса 2) Поверните стопы и корпус вправо. Разведите руки в стороны. Бедра и плечи на одной линии с выдвинутой вперед ногой. Наклонитесь от талии под углом 90° так, чтобы ваш позвоночник был параллелен полу. Взгляд направлен на правую ступню. Комбинация из вытянутых рук и временной дришти — стопы и пола — обеспечивает хорошее равновесие.



### 4. Продолжение выдоха

Начните «подниматься ввысь», как птица — правое крыло вверх, левое — вниз. Подъем обеспечивает правая рука, а левая опускается на мат рядом с правой стопой. Направление взгляда не меняется. Поворачивается лишь верхняя часть корпуса, нижняя часть позвоночника, от пояса, горизонтально вытянута. Таз ровный.



**5. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Опершись на левую ладонь, поверните голову, взгляд направлен на правую ладонь. Обеспечивая разворот позвоночника, отведите вытянутую левую руку до отказа назад, а правую руку — вверх. Расправьте грудную клетку. Вытягивая позвоночник, растяните мат между стопами и сохраняйте равновесие. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. В конце последнего выдоха слегка согните правое колено, чтобы подготовиться к следующему переходу.

**6. Вдох**

(Виньяса 3) Встаньте, разведи руки в стороны, как в шаге 2.



**7. Выдох**

(Виньяса 4) Повернув стопы влево, поочередно опускайте руки вниз, входя в «позу полета» (см. шаг 3).



**8. Продолжение выдоха**

Это противоположность шагу 4, с промежуточной дришти, когда взгляд направлен на выдвинутую стопу. Плавный выдох улучшает управление бандхой, поддерживая позвоночник в области поясницы и стопы, твердо стоящие на мате. Колени расслаблены.

**9. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Опершись на правую ладонь, поверните голову влево — взгляд направлен на поднятую левую ладонь, — после чего следуйте инструкциям шага 5. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Хотя вы поворачиваете только грудной отдел позвоночника, весь позвоночник растягивается от крестца до затылка.



**10–11. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) Делая вдох, следуйте инструкциям шага 2, а на выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и вернитесь в позу самастхити.

## Цикл 1

# Боковой угол

## Уттхита парсваконасана



Слово «уттхита» можно перевести как «вытянутый», «парсва» — «в сторону», а «кона» — «угол». Это энергичная боковая растяжка, представляющая собой вариант *вирахадрасаны*, или «Цикла война» (см. с. 66–67). При ее выполнении вы максимально растягиваете область паха и позвоночник. Сделайте небольшой выпад вперед, чтобы поддержать вес корпуса, а позвоночник вытягивайте в прямую линию. Эту энергетическую линию, идущую от свода стоп до кончиков пальцев рук, можно сравнить с копьем воина — энергия движется от стопы вверх, к вытянутой руке. Благодаря тому что колено упирается в опорную руку, вы сохраняете правильное положение ног и опоры, облегчая себе открытие паховой области.

**1. Выдох**

На выдохе стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38) — взгляд направлен на дришти насаграи, а внимание сосредоточено на мule бандхе.

**2. Вдох**

(Виньаса 1) Сделайте шаг вправо, как в шаге 2 на с. 42. Разница лишь в том, что в данном случае ноги должны быть расставлены немного шире — примерно на 1,2 метра.

**3. Выдох**

(Виньаса 2) Разверните правую стопу на 90°. Позвоночник выпрямлен. Согните правое колено под углом 90° и поверните голову, чтобы сконцентрировать внимание на правой руке. Колено согните над серединой правой стопы. Повернитесь вправо и положите правую ладонь на мат, рядом с внешним ребром правой стопы. Правое колено упирается в правую подмышку, а левая рука вытянута вверх, чтобы расширить грудную клетку.



**4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Поднимите руку над головой, создав тем самым длинную, прямую линию от внешнего края левой стопы до кончиков пальцев левой руки. Поверните лицо к подмышке, переведите взгляд на левую дришти насаграна. Используйте силу растяжения между правым коленом и правой рукой, чтобы раскрыть левую часть грудной клетки, живота, левую ягодицу и левое бедро. Расправьте грудную клетку и не выгибайте спину, втягивая ягодицы и живот (удлиняя бандха). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох**

(Виньяса 3) Вернитесь в позицию с вытянутыми руками (см. шаг 2).



**6. Выдох**

(Виньяса 4) Чтобы поработать с противоположной стороной тела, следуйте инструкциям шага 3, поменяв правую и левую стороны. Следите за тем, чтобы нужное расстояние между стопами сохранялось, а позвоночник оставался прямым.



**7. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Развернув правое плечо, поднимите руку над головой, как в шаге 4. Это движение напоминает верхнюю подачу в теннисе: представьте себе, что до мяча трудно дотянуться, продолжайте вытягивать руку на необходимую длину, чтобы ударить по мячу. Не переусердствуйте, иначе вы прижмете плечо к шее. А этого делать нельзя. Между шеей и плечом должно быть некоторое расстояние. Наклоняясь, поворачивайте голову к подмышке и переведите взгляд на правую дришти насаграна. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**8–9. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) На вдохе медленно поднимайтесь, ставя стопы параллельно друг другу. На выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и возвращайтесь в самастхити.



## Цикл 1

## Вращение в стороны

### Паривртта парсваконасана



«Паривртта» в переводе означает «вращающийся», «парсва» — «вбок», а «кона» — «угол». В этой асане, второй раз за время выполнения первичной серии асан, вы скручиваете позвоночник, поэтому для правильного ее выполнения нужно очень хорошо контролировать свое дыхание. Первые пять асан в положении стоя продолжают развивать принципы, описанные в «Приветствии солнца» (см. с. 24–27), но здесь, в *паривртта парсваконасане*, выполняется сильное прогибание, способствующее дальнейшему укреплению связи дыхание — бандха (см. с. 20–23). Трудность выполнения этой асаны заключается в том, что без дополнительных вдохов и выдохов на выдохе необходимо сделать глубокий наклон, а затем продолжать дышать свободно и ровно. Развитие мулы бандхи и уддияны бандхи направляет воздух в легкие и, следовательно, способствует расширению грудной клетки.



#### 1–2. Выдох — вдох

На выдохе стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38). Затем (виньеса 1) на вдохе перейдите вправо, как в шаге 2, на с. 46.

#### 3. Выдох

(Виньеса 2) Поверните правую стопу на 90°, а левую — слегка внутрь. Поверните голову, чтобы сконцентрировать внимание на правой руке, когда вы сгибаете колено под углом 90°. Положите правую ладонь на правое бедро и скручивайте корпус до тех пор, пока левая рука не окажется на уровне правого бедра. Используя рычаг, состоящий из правой руки, упирающейся в правое бедро, полностью изогните грудной отдел позвоночника, не двигая поясницей.



#### 4. Продолжение выдоха

(Виньеса 2) Продолжая опираться о бедро, наклонитесь вперед и поворачивайтесь вправо до тех пор, пока подмышка левой руки не коснется правого бедра. Выпрямите левую руку, положите ладонь на мат. Уберите правую руку с бедра и выпрямитесь, подготовившись к развороту. Упритесь в пол левой стопой и опустите таз.



**5. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

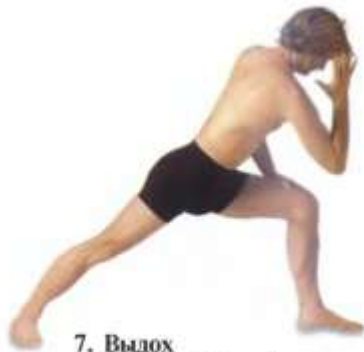
Поворачивая плечевой сустав, поднимите вверх правую руку, создавая мощную энергетическую линию, проходящую от пятки левой стопы, через колено левой ноги, вдоль позвоночника и по правой руке до кончиков пальцев.

Поверните голову к подмышке и направьте взгляд на правую дришти хастаграи (см. с. 23).

Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, сосредоточиваясь на каждом вдохе.



**6. Вдох**  
(Виньяса 3) Возврат к исходной позиции шага 2.



**7. Выдох**  
(Виньяса 4) Следуйте инструкциям шага 3, поменяв местами левую и правую стороны. Старайтесь не скручивать верхнюю часть корпуса, но напрягите ноги, чтобы ровно держать бедра при повороте грудного отдела позвоночника.



**8. Продолжение выдоха**  
(Виньяса 4) Упираясь левой рукой в левое бедро, опустите правую подмышку так, чтобы она коснулась левого бедра, как в шаге 4. При этом важно обеспечить устойчивое положение правой руки. Используя силу противодействия между ногой и рукой, разверните левую часть груди и левое плечо.

**9. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Развернув левое плечо, поднимите руку вверх и направьте взгляд на кончики пальцев, как в шаге 5. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, прислушиваясь к своему дыханию. Звук должен быть мягким, дыхание — свободным, тело — расслабленным.



**10–11. Вдох — выдох**  
(Виньяса 5) На вдохе медленно раскручивайтесь и поднимайтесь, поставьте стопы параллельно и вытягивайте руки от плеч до кончиков пальцев. На выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и вернитесь в *самастхити*.

## Цикл 1

# Боковая растяжка А

## Прасарита падоттанасана А



Слово «прасарита» в переводе означает «растягивать», «пада» — «ступня», а «уттана» — «интенсивная растяжка». Эта широкая растяжка ног похожа на наклон вперед стоя, который нам уже известен (см. с. 38–39), но здесь новичкам понадобится некоторая помощь, чтобы опустить голову на мат, не теряя равновесия и не падая. Таким образом, эта асана — хороший индикатор для того, чтобы понять, насколько гибкими вы стали. Если, к примеру, у вас ограниченная подвижность тазобедренных суставов и для выполнения этой асаны вам необходима помощь, значит, нужно остановиться, не делать этот цикл до тех пор, пока вы не сможете выполнить эту асану без посторонней помощи. У *прасарита падоттанасаны* четыре варианта — А, В, С и D (см. также с. 52–57), каждый с пятью виньясами (движениями, выполняемыми синхронно с дыханием).

**Совет**

В каждом из этих циклов есть множество позиций, предназначенных специально для улучшения контроля над бандхами (см. с. 21–23).



**1. Выдох**  
На выдохе стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38).

**2. Вдох**

(Виньяса 1) Сделайте шаг вправо; стопы должны быть параллельны и находиться на расстоянии примерно 1–1,2 метра друг от друга. (Это расстояние по мере увеличения вашей гибкости уменьшается.) Положите руки на низ живота, чтобы ощутить влияние удлинны бандхи. Взгляд направлен на дришти *насагран* (см. с. 21–23).

**3. Выдох**

(Виньяса 2) Слегка согните колени и наклонитесь вперед так, чтобы можно было опустить руки на мат на ширине плеч. Нужно следить за положением рук — у новичка они могут находиться впереди пальцев ног, но со временем пальцы рук и ног должны будут располагаться на одной линии.



**4. Вдох**

Опершись на ладони, выпрямите руки; взгляд направлен на дрешти «третьего глаза» или прямо перед собой на горизонт. Используя силу дыхания и бандх, чтобы вытянуть позвоночник, выпрямитесь и напрягайте четырехглавые мышцы бедер. Не напрягайте и не изгибайте поясницу.

**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 3) Слегка согните колени, чтобы расслабить тазобедренные и голеностопные суставы. Гибкость щиколоток позволяет сделать наклон вперед, перенеся вес корпуса на руки. Согнув руки в локтях, упритесь затылком в мат. Поначалу ваша голова будет находиться впереди рук, но со временем вы сможете удобно устроить ее между рук. Взгляд направлен на дрешти насагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**6. Вдох**

(Виньяса 4) Вернитесь в исходную позицию, описанную в шаге 4.



**7. Выдох**

Держа позвоночник ровно, уберите руки с мата и вновь положите их на уддияну бандху. Слегка согнув колени, наклонитесь вперед, так чтобы вес вашего корпуса поддерживали мышцы ног. Согнутые ноги и уддияна бандха предохранят вашу поясницу при переходе к следующей позе.



**8–9. Вдох — выдох**

На вдохе, сохраняя контакт с уддияной бандхой, выполняйте указания шага 2. На выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и вернитесь в *самастхити*.

## Цикл 1

# Боковая растяжка В

## Прасарита падоттанасана В



В *прасарита падоттанасане В* вы можете ощутить, насколько правильно применяете уддияну бандху (см. с. 22–23), поскольку ваши руки в течение всего цикла остаются на нижней части живота. Если вы попытаетесь выполнить эту асану с помощью силы мышц, вы будете напрягать живот, а это приведет к тому, что сократится расстояние между грудью и лобком. Как следствие, уменьшатся глубина и сила вашего вдоха, а затем вы начнете напрягать не только живот, но и все тело. По мере нарастания проблем ваши ноги онемеют, и это онемение передастся в область поясницы. Чтобы избежать всего этого, вы должны почувствовать тонкости уддияны бандхи. Это принесет вам спокойствие, необходимое для того, чтобы расслабить живот, что, в свою очередь, приведет к ослаблению и выпрямлению поясницы.

**Совет**

Развернув стопы несколько внутрь, как показано в шаге 5, можно добиться более прочной опоры, а это, в свою очередь, поможет развернуть бедра.



**1. Выдох**  
На выдохе стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38).



**2. Вдох**  
(Виньаса 1) Сделав шаг, отставьте правую ногу направо, поставив стопы параллельно друг другу на расстоянии в 1–1,2 метра. Этот вариант несколько сложнее, чем вариант А (см. с. 50–51), поэтому в случае необходимости ноги можно расставить шире. Одновременно разведите руки в стороны, параллельно полу. Контролируя бандхи, направьте вдох вверх, ощущая поток внутренней энергии, текущей через пальцы. Взгляд направлен прямо, на горизонт.



**3. Выдох**  
(Виньаса 2) Положите руки на низ живота, чтобы ощутить уддияну бандху. Эта позиция похожа на позицию из шага 2 (см. с. 50), за одним исключением: здесь вы ощущаете воздействие уддияны бандхи на выдохе, а не на вдохе. Взгляд направлен на кончик носа.

**4. Вдох**

Используя удлинную банджу, расправьте грудную клетку. Не отклоняйтесь слишком далеко назад, чтобы паховая область не выпячивалась. Вместо этого напрягите ягодицы, выпрямляя поясницу во время напряжения четырехглавых мышц бедра. Держите затылок ровно и направьте взгляд на дрешти «третьего глаза» (см. с. 23) или вверх.



**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 3) Слегка согните колени и наклонитесь вперед. Опустите голову на мат между стопами. Взгляд направлен на дрешти насагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, продолжая ощущать связь между дыханием и удлинной банджой. Если голова не касается пола, согните колени чуть больше. Ослабив давление на голову, выпрямите ноги. При этом разверните предплечья, так чтобы квадрицепсы оказались обращенными вверх.

**6. Вдох**

(Виньяса 4) Слегка согните колени и возвратитесь в позицию шага 3. Но на этот раз взгляд направлен на дрешти носа или прямо перед собой. Убедитесь, что ваши стопы параллельны друг другу, и выпрямите ноги.



**7. Выдох**

Сделайте глубокий выдох, оставаясь в прежней позиции — руки на бандже. Сохраняйте упор на ноги и контролируйте удлинную банджу.

**8–9. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) На вдохе разведите руки в стороны на уровне плеч и почувствуйте, как поднимается энергия, проходя через ваше тело и выходя через кончики пальцев. На выдохе перейдите на передний край мата и вернитесь в *самастхити*.

## Цикл 1

# Боковая растяжка С

## Прасарита падоттанасана С



В *прасарита падоттанасана С*, третьей боковой растяжке, нужно соединить руки за спиной. Именно сцепление рук делает эту растяжку самой сложной из всех четырех. Два первых варианта были как бы подготовительными, направляя ваше внимание на уддияну бандху (см. с. 21–23). Здесь же, чтобы не упасть, очень важно придерживаться принципа «форма следует за функциональностью» (см. с. 38). Правильно управляя бандхами, можно уверенно наклонять свой корпус и класть голову на мат, «опираясь» на бедра. Правильное применение мулы бандхи увеличит устойчивость ваших ног на мате, а уддияна бандха расслабит тазобедренные суставы и позволит освободить плечи, чтобы вы могли вращать руками.

**1–2. Выдох — вдох**

(Виньяса 1) Сделав выдох в *самастхити* (см. с. 38), сделайте вдох, разведя ноги в подскоке или сделав шаг вправо, как в шаге 2 на с. 52. Взгляд направлен прямо перед собой.

**3. Выдох**

(Виньяса 2) Выдвинув плечи вперед, заведите прямые руки за спину и соедините кисти. Приготовьтесь поднять руки и переведите взгляд на кончик носа.



**4. Вдох**

Отведите плечи назад, расправляя грудную клетку. Поднимите руки как можно выше, втяните анальный сфинктер и прогнитесь назад, чтобы вытянуть весь позвоночник. Не закидывайте назад голову — это «сожмет» ваш затылок и уменьшит вдох. Выпрямите ноги и переведите взгляд на дришти «третьего глаза» или вверх.



**6. Вдох — выдох**

(Виньяса 4) На вдохе, продолжая держать руки сомкнутыми, слегка согните колени и возвратитесь в позицию шага 3. Оставайтесь в этой позиции, делая глубокий выдох. Положение ног не меняется. Взгляд направлен вперед.

**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 3) Слегка согните колени, наклонитесь вперед и опустите голову на мат между ступнями. Прижмите подбородок к груди и положите сомкнутые руки на пол позади спины. Выпрямите ноги, направьте взгляд на дришти насагран и сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Сконцентрируйтесь на ритме своего дыхания — свободном потоке дыхания уджайи (см. с. 18–21). Связь со своими бандхами позволит вам сохранить равновесие и не упасть при расслаблении плечевых суставов и опускании рук на пол.



**7–8. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) На вдохе разведите руки в стороны на высоте плеч и почувствуйте, как поднимается энергия, проходя через ваше тело и выходя через кончики пальцев. На выдохе перейдите к переднему краю мата. Возвратитесь в *самастхити*.



## Цикл 1

# Боковая растяжка D Прасарита падоттанасана D



В результате повтора трех предыдущих вариантов *прасарита падоттанасаны* (см. с. 50–55) ваши тазобедренные суставы и ноги подверглись очень сильной растяжке.

При выполнении данного упражнения, последнего варианта боковой растяжки, можно сдвинуть ноги еще ближе, чтобы получить удовольствие от еще более глубокой растяжки. Окончательное расстояние между стопами будет зависеть от длины вашего позвоночника и гибкости тазобедренных суставов. Чем подвижнее ваши тазобедренные суставы, тем ближе вы сможете поставить стопы. Внутренняя сила, возникающая при контроле за вашей бандхой (см. с. 21–23), постепенно позволит вам делать более глубокие наклоны, и вам не придется перемещать вес своего тела на голову.



### 1–2. Выдох — вдох

(Виньеса 1) После выдоха в *самастхити* (см. с. 38) сделайте вдох и шаг вправо, как в шаге 2 на с. 52. Взгляд направлен перед собой.



### 3. Выдох

(Виньеса 2) Слегка согнув колени, сделайте глубокий наклон вперед и ухватитесь большим и указательным пальцами за большие пальцы ног. Правильно это делается так: пропустите два пальца между большим и соседним с ним пальцами ноги, а затем упритесь большим пальцем руки в мат.



**4. Вдох**

Делая упор на большие пальцы рук, выпрямите руки и направьте взгляд на дрешти «третьего глаза» или перед собой. Используйте силу дыхания и бандх, чтобы вытянуть позвоночник. Выпрямите бедра и напрягите четырехглавые мышцы. Не напрягайте и не прогибайте сильно поясницу, а также не поднимайте голову слишком высоко — это «сожмет» ваш затылок.

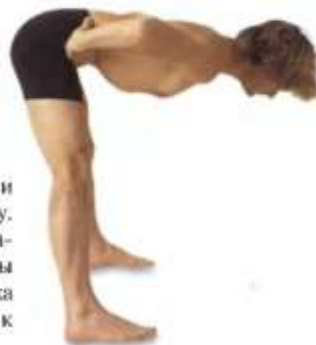
**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 3) Снова слегка согните колени, чтобы освободить от напряжения тазобедренные и голеностопные суставы. Согнув локти, наклонитесь вперед, перенеся вес корпуса на прочную опору из стоп. Опустите голову вниз так, чтобы затылок слегка касался мата. Попробуйте расположить голову на одной линии со стопами. Напрягая четырехглавые мышцы, растягивайте бедра так, чтобы вам казалось, что вы растягиваете мат между своими стопами. Взгляд направлен на дрешти насагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**6. Вдох**

(Виньяса 4) Делая упор на большие пальцы рук, выпрямите руки; взгляд направлен на дрешти «третьего глаза» или вперед — как в шаге 4.



**7. Выдох**

Не разгибаясь, уберите руки с мата и снова положите их на уддияну бандху. Слегка согните колени, чтобы вес вашего корпуса поддерживали мышцы ног. Согнутые ноги и уддияна бандха защитят вашу поясницу при переходе к следующей позе.

**8–9. Вдох — выдох**

На вдохе, сохраняя контакт с уддияной бандхой, выполняйте указания шага 2. На выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и вернитесь в самастхити.

Цикл 1

# Наклон в сторону

## Парсвоттанасана



«Парсва» в переводе означает «в сторону», а «уттана» — «интенсивная растяжка». Этот наклон в сторону из положения стоя — неперенный предшественник поднимания ног стоя, которое будет изучаться чуть позже (см. с. 60–61), подготовка к опоре только на одну ногу. В этой позе вы отставляете назад одну ногу и выпрямляете корпус над другой ногой. Руки заведены за спину, ладони соединены, как при молитве. Упираясь соединенными ладонями в позвоночник, вы выдвигаете вперед плечи и грудную клетку, что позволяет наклониться как можно дальше над вытянутой вперед ногой. При этом подколенное сухожилие этой ноги значительно растягивается.



**1. Выдох**  
Стойка на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38).



**2. Вдох**  
(Виньяса 1) Сделайте шаг вправо; стопы должны стоять параллельно, на расстоянии 60–90 см друг от друга. Руки заведите за спину, а плечи подайте вперед. Скользите тыльной стороной ладоней и предплечий вверх по спине, пока мизинцы не соприкоснутся. После этого соедините ладони так, чтобы мизинцы коснулись позвоночника на уровне груди. Взгляд направлен вперед.

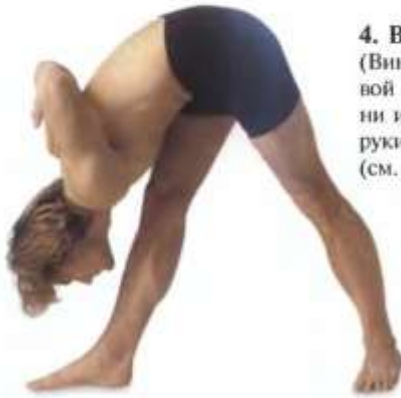


**3. Продолжение вдоха**

Разверните правую ступню наружу на 90°. Начиная с правого бедра, разворачивайте всю ногу. Левая стопа должна находиться на одной линии с правой. Упритесь ладонями в позвоночник на уровне груди, прогнитесь назад, выпячивая грудь. Взгляд направлен на дришти «третьего глаза».



Эту позицию лучше всего выполнять с обнаженным торсом. Выступившие капельки пота смажут ваши ладони, когда они будут скользить вверх по позвоночнику. Соединение ладоней и вдавливание их в позвоночник ослабляет напряжение плеч и открывает область сердца.



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 2) Наклонитесь над слегка согнутой в колене правой ногой. Растягивая мат между стопами, выпрямите колени и бедра. Чтобы наклониться как можно ниже, опускайте руки к голове. Взгляд направлен на дришти падахйораграи (см. с. 23); сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5–6. Вдох**

(Виньяса 3) Вернитесь в позицию, показанную в шаге 2, затем разверните корпус влево, следуя инструкциям шага 3, только с другой ноги. При повороте следите за тем, чтобы ваши пятки находились на одном уровне, а выгибая спину, напрягайте ягодицы.



**7. Выдох**

(сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 4) Слегка согните левое колено, чтобы можно было поворачивать таз, и наклонитесь над этой ногой, как в шаге 4. Взгляд направлен на дришти падахйораграи. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Сосредоточьте внимание на своде стопы опорной ноги, напрягая ногу — от ее большого пальца до тазобедренного сустава, чтобы выпрямить бедра. Наклонитесь как можно дальше, чтобы сохранить контроль над бандхой.



**8–9–10. Вдох — выдох**

(Виньяса 5) На вдохе медленно переходите к позициям, описанным в шагах 6 и 5, развернув стопы так, чтобы они снова оказались параллельны друг другу. На выдохе сделайте шаг к переднему краю мата и вернитесь в самастхити.

## Цикл 1

# Поднимание ног в положении стоя

## Уттхита хаста падангустхасана



«Уттхита» в переводе означает «вытянутый», «хаста» — «рука», а «падангустха» — «большой палец ноги». При выполнении этой динамичной позы вы впервые будете стоять на одной ноге. Бандхи (см. с. 21–23) необходимы, чтобы поддерживать равновесие в этой позе, при этом ваша свободная рука остается на уддияне бандхе, чтобы контролировать и поддерживать ее. Бедрa по-прежнему должны находиться на одном уровне, двигается только нога — в сторону и обратно. Вы поворачиваете голову в том направлении, в котором находится нужная дришти, или точка, на которую должен быть направлен ваш взгляд, для того чтобы сохранить равновесие, когда вы поднимаете ногу и отводите ее в сторону. Опираясь на левую ногу, на которой вы стоите, и держа бедра на одном уровне, выпрямите правую ногу, так чтобы ее пальцы оказались на уровне глаз. В этом цикле используются элементы всех предыдущих асан, выполняемых в положении стоя.



**1. Выдох**  
Стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38).

**2. Вдох**

Переведите взгляд с кончика носа на какую-нибудь точку, расположенную на полу в 3,5 метра от вас. Положите руки на низ живота, чтобы соединиться с уддияной бандхой, и слегка согните левое колено. Теперь перенесите центр тяжести на левую ногу; пятка правой ноги приподнята над полом.

**3. Выдох**

Согнув в колене правую ногу, ухватитесь за ее большой палец большим и указательным пальцами правой руки (при этом большой палец ноги в свою очередь удерживает пальцы рук). Подтяните к себе колено и бедро левой ноги и стойте, выпрямив позвоночник.

**4. Вдох**

(Виньяса 1) Твердо стоя на левой ноге и сохраняя равновесие бедер, выпрямите правую ногу и поднимите ее так, чтобы пальцы ноги оказались на уровне глаз. Поднять ногу будет легче, если выпрямить большой палец ноги. Противостоя этому движению правой рукой, вы получаете возможность распрямить плечи. Достигнув равновесия, переведите взгляд на пальцы ног.



**5. Выдох**  
(сделать 5 вдохов и выдохов)  
(Виньяса 2) Согните правую руку в локте и наклоните корпус к поднятой ноге, касаясь голени подбородком. Левая ладонь находится на талии, помогая сконцентрироваться на уддияне бандхе; корпус вытянут вдоль поднятой ноги. Взгляд направлен на дришти падхайораграи (пальцы ног) (см. с. 23). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**8. Вдох — выдох**  
(Виньяса 5) Переведите поднятую ногу вперед и следуйте инструкциям шага 4. Затем, сделав выдох (виньяса 6), снова наклонитесь вперед, прижав подбородок к голени, как в шаге 5.

**9. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 7) Снова выпрямитесь, поднятая нога по-прежнему вытянута. Отпустите большой палец ноги и положите правую ладонь на низ живота. Обеими руками крепко нажмите на уддияну бандху и направьте свою внутреннюю энергию к вытянутым пальцам ног. Подняв ногу без помощи рук, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Взгляд направлен на дришти падхайораграи.



**6. Вдох**  
(Виньяса 3) Отклоните корпус назад и встаньте прямо — как в шаге 4.



**7. Выдох**  
(сделать 5 вдохов и выдохов)  
(Виньяса 4) Центр тяжести по-прежнему на опорной ноге, позвоночник выпрямлен. Переведите поднятую ногу вправо. Мула и уддияна бандхи здесь усиливают вашу опору на таз и ногу. Не поднимайте правое бедро — это приведет к напряжению поясницы. Продолжайте тянуть за большой палец ноги, обеспечив сопротивление пальцами руки. Переведите взгляд влево, на какую-нибудь точку на стене или на полу, находящуюся как можно левее вас. Это дришти парсва. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**10. Выдох**  
На выдохе медленно опускайте ногу и возвращайтесь в *самастхити*. Повторите все эти шаги с другой ноги, меняя указания для левой и правой виньяс.

## Цикл 1

# Наклон в полулотосе, наклон вперед стоя

## Ардха баддха падмоттанхасана



«Ардха» в переводе означает «половина», «баддха» — «склоненный» или «согнутый», «падма» — «лотос», а «уттана» — «интенсивная растяжка». Этот наклон вперед — первый из наклонных асан стоя. Он важен, поскольку процесс внутреннего очищения, происходящий при выполнении асан в положении стоя, усиливается при сгибании в лотосе. Приток крови к согнутой ноге и руке значительно уменьшается, и во время наклона вперед пятка согнутой ноги упирается в селезенку и печень. Когда вы выходите из этой позы, свежая, обогащенная кислородом кровь возвращается в органы и конечности, улучшая общую циркуляцию крови в организме. Свободная рука помогает сохранять равновесие.

### Предупреждение

Не наклоняйтесь вперед, пока ваши голень и стопа не займут правильное положение, иначе ваше колено получит излишнюю нагрузку, что может привести к травме. Не выполняйте дальнейшие упражнения цикла, пока не освоите эту позу.



### 1. Выдох

Стойте на жесткой основе в *самастхити* (см. с. 38).



### 2. Вдох

(Виньеса 1) Без помощи рук поднимите правую ногу. Держа стопу на воображаемой оси, проходящей вдоль тела и разделяющей его пополам, разверните бедро, отведя наружу правое колено. Поддерживая руками правую стопу, опускайте ногу вниз, чтобы максимально развернуть бедра. Расслабьте икроножную мышцу и упритесь пяткой в низ живота, над лобковой костью; оставьте стопу рядом с левой рукой. Разверните правую руку наружу и начните по широкой дуге заводить ее за спину.



**3. Продолжение вдоха**

(Виньяса 1) Продолжайте движение правой руки за спину, пока не ухватитесь за левый локоть или запястье. Завершите сгибание ноги, скользя правой рукой вниз, пока не ухватитесь за правую стопу. Поднимите левую руку и направьте взгляд на дришти насагран.



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 2) Слегка согните левую ногу, чтобы можно было согнуть шиколотку и развернуть бедро. Держите бедра ровно и наклонитесь вперед, чтобы положить левую руку на мат рядом с левой стопой. Подтяните вверх колено и бедро правой ноги, чтобы выпрямить левую ногу. Опирайтесь одновременно на ладонь и стопу, чтобы не напрягать колено ноги, на которой стоите. Взгляд направлен на дришти насагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох — выдох**

(Виньяса 3) Сделав вдох, упритесь в пол левой рукой, выгните корпус вперед и направьте взгляд наверх, на горизонт. Делая выдох, сохраните эту позу, чтобы обеспечить нужное применение бандхи. В конце выдоха перенесите тяжесть корпуса с руки на стоящую ногу и слегка согните колено.



**6–7. Вдох — выдох**

(Виньяса 4) Одновременно с вдохом медленно выпрямите левую ногу, поднимите вверх левую руку и направьте взгляд на дришти насагран. На выдохе (виньяса 5) отпустите правую стопу и опустите на пол правую ногу, вернувшись в *самастхити*. Для левосторонних виньяс повторите предыдущие шаги, только с другой ноги, поменяв указания для левой и правой сторон.



Цикл 1

# Поза ярости

## Уткатасана



«Утката» в переводе означает «яростный» или «мощный». Именно здесь мы возвращаемся к *сурье намаскаре* (см. с. 24–25) для входа и выхода из асаны, известной как *поза ярости*. Уткатасана отмечает начало того, что называется «Циклом воина». Эта поза сильно растягивает подколенные сухожилия и голени, когда вы садитесь в воображаемое глубокое кресло. Руки резко поднимаются вверх, пальцы рук вытянуты, ладони плотно соединяются, как при молитве. При этом ваш позвоночник растягивается.



### 1–7. Вдох — выдох

Из *самастхити* (см. с. 38), сделав вдох и выдох, плавно проходя через *сурью намаскару А* (см. с. 24–25), вы заканчиваете движение на выдохе, в позе «Собака, смотрящая вниз». С этого момента данный цикл носит название «виньясы вниз» и будет рассматриваться как единый шаг.



### 8. Вдох

(Виньяса 7) Взгляд направлен вперед, на какую-нибудь точку на передней части мата; сделав шаг, соедините стопы. Присядьте. Опустите ягодицы, выпрямите шею и начните поднимать руки через стороны.



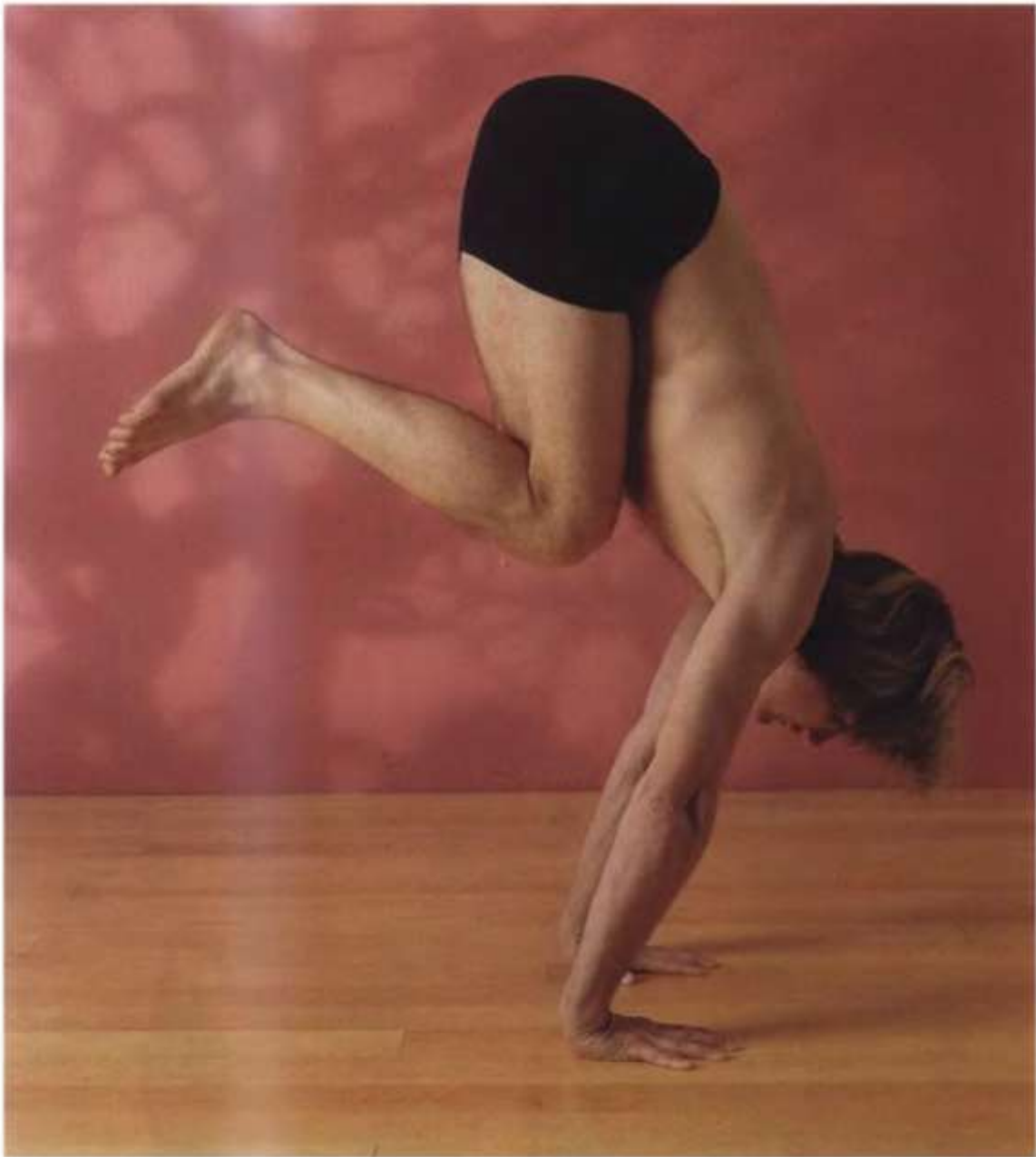
### 9. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Продолжайте смотреть на мат, вытягивая шею и расправляя плечи. Поднимите руки, опустите плечи, соедините ладони, как бы молясь. Переведите взгляд вверх, на урдхва дришти. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.

### 10. Выдох

Держа колени согнутыми, опустите руки и положите ладони рядом со стопами, на расстоянии ширины плеч друг от друга. Переведите взгляд на какую-либо точку в передней части мата и упритесь в мат руками.





### 11. Вдох

(Виньяса 8) Упритесь руками в мат так, чтобы плечи оказались впереди запястий. Используя мулу и уддияну бандхи, встаньте на руки. Держите ноги на весу и сохраняйте рав-

новесие во время всего вдоха. На выдохе вернитесь в 4-ю позицию *сурья намаскары*, затем выполните виньясу вверх до *самастхити*, как описано на с. 67, шаг 8.

## Цикл 1

# Цикл воина

## Виравхадрасана



«Вира» в переводе означает «герой». Сам Виравхадра был создан индусским богом Шивой. Шива выдернул из своей густой шевелюры пучок волос, бросил его на землю, и из него возник мощный воин, готовый выполнять его приказы. «Цикл воина», являясь, по сути, завершающим циклом поз стоя, возвращает вас к началу — к *сурье намаскаре* (см. с. 24–25). На этот раз, вместо того чтобы плавно пройти через позу воина, вы остаетесь в этой позе в течение пяти глубоких вдохов и выдохов. Вы почувствуете, что вас как бы что-то удерживает между силой поступательного движения и силой покоя. Ваши руки, прямые, как меч воина, поначалу взмывают вверх, как при молитве, а затем разводятся в стороны, открывая область сердца.

### 1. Вильяса вниз

(Вильясы 1–6) Выполняйте эти движения плавно и последовательно, вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64):



### 3. Вдох

(Вильяса 8) Держа руки в прежнем положении, выпрямите правую ногу, разверните влево правую и левую стопы, а также корпус.

### 2. Вдох

(сделать 5 вдохов и выдохов)

(Вильяса 7) На вдохе поверните левую пятку внутрь так, чтобы она находилась на одном уровне с большим пальцем правой ноги, сделайте шаг вперед правой ногой и поставьте ее между ладонями, рядом с большим пальцем правой руки. Сохраните баланс при помощи бедер, выпячивая правую ягодицу назад, а левую сторону паховой области — вперед. Опустите ягодицы и сгибайте правую ногу до тех пор, пока ваше колено не окажется над правой стопой. Поднимите руки, соединив ладони, взгляд направлен на дришти урдхва (см. с. 23). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.





**4. Вдох**  
(сделать 5 вдохов и выдохов)  
(Виньяса 8) На вдохе поверните влево правую и левую стопы и разверните корпус в другую сторону. На выдохе согните в колене левую ногу на 90°. Сожмите ягодицы, подав вперед правую часть корпуса. Втяните в себя живот, чтобы задействовать мулу и удлинить бандхи. Взгляд по-прежнему направлен на дришти урдхва. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 9) На выдохе держите левую ногу согнутой под прямым углом. Опустите вытянутые руки на уровень плеч, ладонями вниз. Поверните правую стопу наружу, на 90°, и слегка задержитесь в этой позе. Подтяните правое бедро и поверните корпус влево. Втяните в себя живот, напрягите ягодицы, выпрямите позвоночник. Направьте взгляд на дришти хастаграв. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**6. Вдох**  
(Виньяса 10) Повторите то же движение, только с другой ноги. Используйте инструкции для шага 3, меняя правую и левую стороны.



**7. Выдох — вдох**  
(Виньяса 10) Поверните стопу правой ноги носком к краю мата и согните колено под прямым углом. Затем повторите указания для шага 5, только поменяв правую и левую стороны. Оставайтесь в этом положении в течение пяти глубоких вдохов и выдохов, а на последнем выдохе развернитесь лицом вперед и опустите руки вниз, положив ладони по обе стороны от ладони по обе стороны от правой стопы. На вдохе с силой оттолкнитесь ладонями от мата, резко поднимите нижнюю часть корпуса и сделайте выдох.

**8. Виньяса вверх**  
Чтобы выполнить виньясу вверх, плавно проделайте завершающие виньясы *сури намаскары А* (см. с. 24–25), заканчивая *самастхити*.



## Цикл 2

## Цикл асан в положении сидя



В этой фазе занятий мы переходим от положения стоя к положению сидя, продолжая «нанзывать асаны на нить дыхания». Во время входа и выхода из этих асан сидя можно полностью оценить все преимущества виньясы (см. с. 14–17). Как и в циклах стоя, *самастхити* (см. с. 38) — это нейтральная позиция, которая соединяет начало и конец каждой асаны. Начиная с этой сидячей, созерцательной позы и возвращаясь к ней, можно снова привести свое тело в равновесие и более эффективно регулировать дыхание.

Начинающийся в Самастхити цикл состоит из семи движений, которые приводят нас в асану сидя, а также шести движений, которые выводят нас из этой асаны обратно в *самастхити*.

Движения, приводящие нас из положения стоя в *самастхити* к асане сидя, называют «виньясой вниз» (см. с. 64); цикл движений, ведущий из асаны сидя обратно к *самастхити*, называют «виньясой вверх» (см. с. 67); а там, где движения осуществляются обеими сторонами туловища — левой и правой, «полуvinьяса» между ними состоит из трех движений. При этом важно отметить, что есть позы, имеющие виньясы, характерные только для этих поз, не подпадающие под общие правила.

Традиционный метод называется «полная виньяса», но можно выполнять сокращенную форму, заменяя полную виньясу (виньясу вверх и виньясу вниз) полуvinьясой, делая переход к позе сидя между асанами и между повторами движений (подходами) для каждой стороны туловища.

В последующих циклах поз сидя мы исследуем новые точки опоры. Здесь мы соединяемся с землей непосредственно через таз, а не через ноги. Мы не только начинаем исследовать эти новые отношения с землей, но

и приступаем к изучению того, как «приподнимать» тело при смене ног или при переходе к следующей позе. Эта форма подъема — неотъемлемая часть упражнений, и на овладение ею может уйти немало времени.

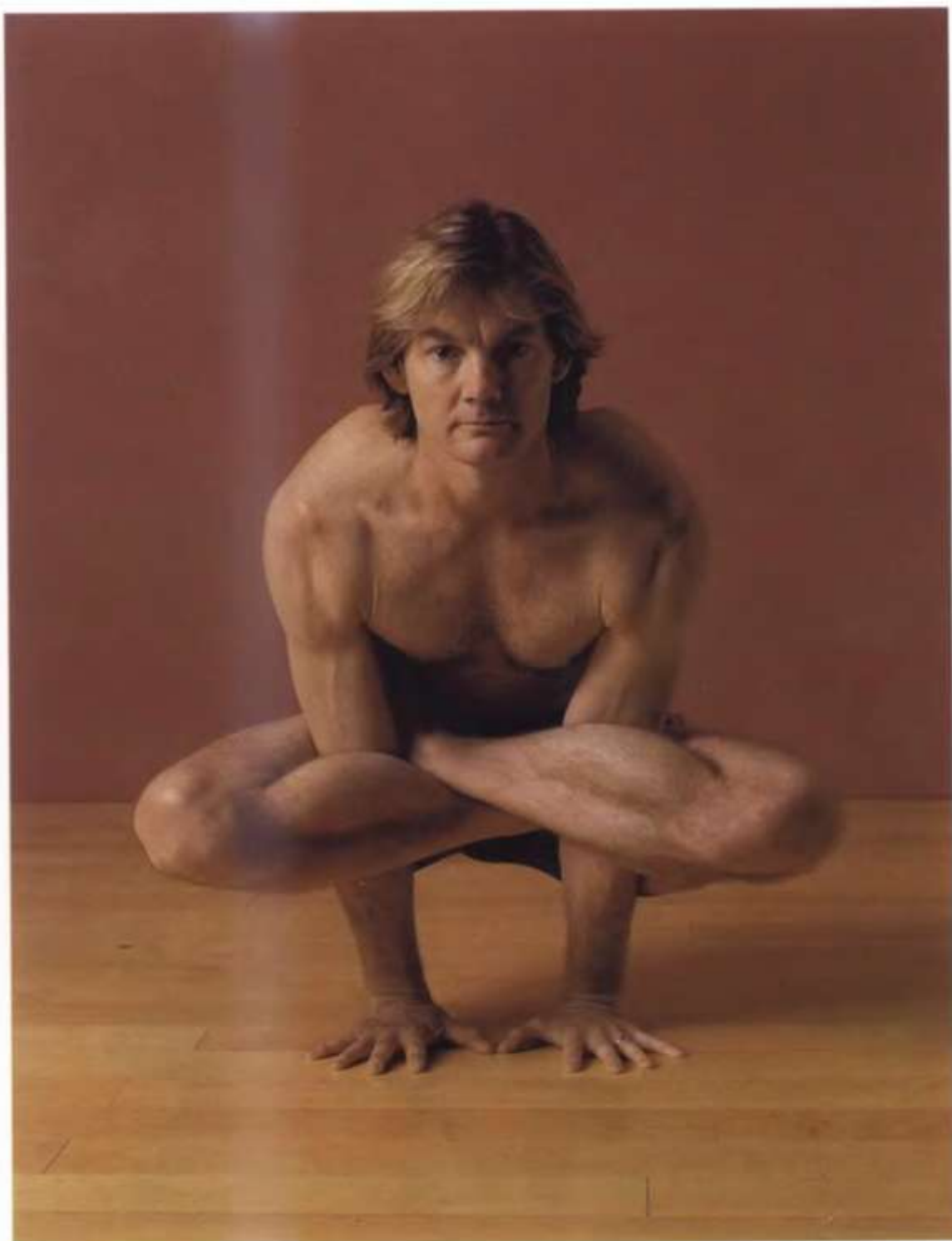
В каждой асане, выполняемой в положении сидя, существуют свои подъемы и свои способы выхода из нее. Для новичка эти выходы (или переходы) окажутся невыполнимыми, пока у него не будут достаточно развиты внутренняя сила (*бандхи*) и внешняя сила.

В большинстве асан, выполняемых в положении сидя, в йоге чикитсе (см. с. 15) основное внимание уделяется наклонам вперед, хотя иногда их можно заменить выполнением полумостика. Шри К Паттабхи Джойс в своих учениях подчеркивает, что, прежде чем переходить к выполнению заднего мостика, ученикам нужно освоить наклоны вперед.

Хотя у большинства людей позвоночник гибкий от природы, им не обязательно обладать внутренней силой, чтобы выполнить задний мостик. Именно здесь, в позах сидя, мы продолжаем внутреннюю работу (*бандхи*), начатую в асане стоя.

На с. 69: Эта асана, называемая *куккутасана*, или «Петух» (см. с. 104–105), демонстрирует комбинацию баланса, изысканной устойчивости и силы. Человек, выполняющий ее, напоминает петуха благодаря тому, что его грудь выдвинута вперед, а кисти рук, на которые он опирается, напоминают птичьи лапы. Это одна из многих поз, в которых можно высвободить мула бандху





## Цикл 2

## Перепрыгивание



Этот цикл детально описывает переход из положения «Собака, смотрящая вниз» к сидячей позе (*дандасане*) и демонстрирует наиболее грациозные стороны виньясы вниз. Новички часто полагают, что им нужно продеть между рук все тело; на самом деле нужно продеть только ноги. Чтобы лучше понять этот переход, его можно описать так: «привстаньте, сохраняя равновесие, а затем снова садитесь». Всем способам плавного проведения ног между рук можно научиться в *сурье нама-скаре А*, или в «Приветствии солнца» А (см. с. 24–25). Если уделить должное внимание развитию силы и гибкости запястий в виньясах 3 и 7, ваши руки станут надежной опорой при поддержании веса вашего тела. Этот цикл культивирует мулу и уддияну бандхи (см. с. 21–23), обеспечивая внутреннюю силу, необходимую для поднятия тела.

**Совет**

Поднятие головы с помощью дришти, или точек, на которые направлен взгляд (см. с. 23), помогает справиться с естественным стремлением упасть вперед. Кроме того, взгляд вперед определяет правильное место для приземления.

**1. Выдох**

(Виньяса 6) Перейдите в положение «Собака, смотрящая вниз» и направьте взгляд на дришти наби чакру (см. с. 23). Сконцентрируйте внутренний взгляд на муле и уддияне бандхах. Не напрягайте низ живота — это уменьшит продолжительность следующего вдоха и его эффект. Ноги слегка расставлены, руки на ширине плеч. Разведите пальцы рук. Плечи не должны быть опущены, поскольку это будет задерживать ваше дыхание и уменьшит напряжение плеч, необходимое для перехода к следующей позиции.

**2. Продолжение выдоха**

(Виньяса 7) Продолжая выдох в бандхи (см. с. 21–23), поднимите голову, переведите взгляд с пупка на точку, расположенную между рук, а затем примерно на 30 см дальше ваших рук (см. *Совет*). Подайте плечи вперед и, вытягивая шею, поднимитесь на пальцах ног, сгибая колени. Откачнитесь назад и приготовьтесь распрямиться, как пружина. Затем сделайте следующий вдох.







### 3. Вдох

Упершись руками в пол, поднимите ноги вверх, словно перепрыгивая через что-то; соедините ступни. Корпус при этом находится в вертикальном положении, в результате чего вес тела полностью переносится на руки, что позволит вашей голове, плечам и верхней части спины переместиться вперед, дальше линии лежащих на мате ладоней. Тело сохраняет равновесие и удерживается прямо. Взгляд направлен на дришти, расположенную впереди ладоней, препятствуя, вместе с руками и бандхами, приземлению.

Нюмечки выполняют этот вариант со скрещенными ногами. Следуйте шагу 3, но, поднимая ноги, скрестите их, подтянув колени к груди. Старайтесь поднять ноги, сохраняя равновесие, а затем опуститесь на скрещенные ноги позади рук. Выпрямите ноги в *dandasane* (см. шаг 6).




### 4. Продолжение вдоха

На вдохе продолжайте поднимать ноги и подключите бандхи. Слегка наклонитесь, чтобы сместить центр тяжести к рукам. Продолжая поднимать плечи, проведите ноги между рук, после чего измените дришти на падхайораграи (пальцы ног). Глядя на пальцы ног, легче взаимодействовать со стопами и держать ноги поднятыми.



### 5. Продолжение вдоха

Смотря на дришти падхайораграи (пальцы ног), не поддавайтесь соблазну упасть на мат. Контролируя приземление, вы еще больше укрепите силу рук.



### 6. Выдох

В *dandasane* медленно опустите ягодицы на мат. Упор на ладони сохраняется до конца выдоха. Приблизьте к себе дришти, переместив ее на кончик носа (*насаграи*). Более опытные ученики могут войти в позицию готовности к следующей асане за один вдох.

## Цикл 2

## Прыжок назад



Технически прыжок назад противоположен перепрыгиванию (см. с. 70–71). Этот цикл движений демонстрирует самые грациозные позы виньясы вверх. Данная серия движений представляет собой правильный подъем, необходимый для плавного перехода из асан сидя. Прыжок назад сложнее перепрыгивания, поскольку в начале подъема с пола вы лишены преимущества толчка, возникающего при подскоке. Чтобы успешно выполнить отскок, нужно задействовать мулу и уддияну бандхи (см. с. 21–23), с помощью которых можно противостоять силе тяжести и преодолеть инерцию собственного неподвижного тела. Единственный способ научиться этому подъему — упорно разучивать данное движение.

**Совет**

Прежде чем скрестить ноги и разворачивать стопы, подготавливаясь к перескоку обратно к виньясе 4 сури намаскар-ры А, попробуйте добавлять шаги 1 и 2 всякий раз, как заканчиваете 5 вдохов и выдохов в асане сидя.

**1. Выдох**

Сидя с выпрямленной спиной в *дандасане* (сидячая поза), как показано на с. 71, шаг 6, сделайте вдох. Затем, на выдохе, приподнимите таз, держа позвоночник прямо, слегка наклонитесь вперед (плечи при этом находятся примерно на уровне коленей) и положите руки с внешней стороны бедер. Втяните в себя живот, взгляд направлен на дришти пальцев ног.

**2. Вдох**

(Продвинутый уровень) Опершись о пол руками, подайте плечи вперед, поднимите корпус, скрестив стопы и подтянув колени к груди. (Средний уровень) Добейтесь эффекта раскачивающегося маятника: приподняв от пола корпус и скрестив ноги, поднимите их перед собой, приготовившись откатнуться назад с помощью силы последующего выдоха.





### 3. Вдох — выдох

(Продвинутый уровень) Продолжая подниматься с помощью внутренней силы бандх и силы вдоха, двигая плечевыми суставами, поднимайте ягодицы и ноги вверх, опуская голову. Руки, согнутые в запястьях, упираются в пол, а плечи выдвинуты далеко вперед, так, чтобы голова уравновешивала ягодицы и ноги. (Средний уровень) Сделайте выдох и проведите ноги назад между рук. При этом можно слегка коснуться пола одной или обеими ступнями.

### 4. Выдох

(Продвинутый уровень) Используя инерцию толчка и управляя удлинной бандхой, продолжайте поднимать корпус вверх. (Средний уровень) Сделайте подскок или прыжок, помогая ягодицам подняться еще выше, чтобы достичь равновесия, стоя на руках.



### 5. Продолжение выдоха

(Продвинутый, средний и начальный уровни) Попробуйте парить на выдохе, во время наклона вперед верхней части туловища и выпрямления ног для приземления. Постарайтесь, держа ноги вместе, слегка прижимать стопы и колени друг к другу. Затем приготовьтесь согнуть руки.

### 6. Продолжение выдоха

Согните руки в локтях под углом  $90^\circ$  и выдвиньте вперед подбородок. Полностью выпрямите ноги, раздвинув стопы на ширину бедер, и опуститесь на пальцы ног; слегка скользя стопами по мату, распрямитесь в полный рост. Пусть энергия поднимается вверх по ногам и ягодицам. Не опускайте корпус ниже уровня локтей.



## Цикл 2

# Наклоны вперед сидя

## Пасчиматтанасана



«Пасчима» в переводе означает «запад», а «уттана» — «интенсивный». В этой асане слово «запад» обозначает спину. Данная асана связана с интенсивной растяжкой всей тыльной стороны вашего тела — от пяток до затылка. Выпрямите верхнюю часть корпуса, затем, втягивая живот, наклонитесь над ногами. Во всех наклонах вперед очень важна уддияна бандха (см. с. 22–23), поскольку благодаря ей сохраняется растяжка живота; она же помогает выпрямить позвоночник. Пасчиматтанасана подготавливает вас к дальнейшим, более сложным вариантам наклонов. Первоначально эта поза может оказаться очень трудной для выполнения, но по мере ее освоения она станет для вас источником утешения и успокоения.

### Совет

В шаге 4 (см. ниже) для наклона вперед не следует использовать силу мышц — это приведет к возникновению напряжения в области плеч и шеи, что блокирует свободный поток дыхания уджайи (см. с. 18–21).



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются главно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 7) Сделав шаг, проведите ноги между рук и выпрямите их в *dandasana* (положении сидя), как описано на с. 71 (шаг 6). Ладони по-прежнему упираются в мат, помогая держать позвоночник прямо. Втяните в себя живот, направляя дыхание вверх. Слегка опустите подбородок и переведите взгляд на дршти пальцев ног. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



### 3. Вдох

(Виньяса 8) Сохраняя позвоночник прямым, наклоните корпус вперед, чтобы двумя пальцами рук обхватить большие пальцы ног. Используйте уддияну бандху и на вдохе «откройтесь» — отодвинув грудь от ног, чтобы живот между лобком и грудью был открыт. Шея вытянута, взгляд направлен на дршти «третьего глаза». После этого выпрямите руки, ноги и спину.



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) Слегка расслабьте и согните колени. Наклонитесь вниз, прижмите живот к ногам, вытяните туловище над ногами, коснитесь полбородком голени, распрямляя ноги. Направьте взгляд на дрюшти пальцев ног и сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Попробуйте распрямиться от бандхи до затылка. После пятого выдоха сделайте вдох и «раскройте», как в шаге 2. Положение рук см. на рисунках ниже.



На выдохе немного расслабьте колени и измените положение рук, расположив их *за стопами (верху слева)*; по бокам стоп

*(в центре)*; обхватите одной рукой запястье другой, при этом обе ладони — *за стопами (верху справа)*. Вдохните и «раскрой-

тесь», как в шаге 2, подтянув к себе колени и бедра. Затем, на выдохе, согните ноги в *паччиматтанасане*, как в шаге 4.



**5—6—7. Вдох — выдох — вдох**

(Виньяса 10) Сделайте вдох, «раскройте» и переведите взгляд, как в шаге 2. Держа плечи чуть впереди таза, сделайте выдох и освободите стопы. Положите руки на мат, параллельно бедрам, как показано на с. 72, шаг 1. (Виньяса 11) Упершись ладонями в пол и подняв скрещенные ноги, подтяните колени к груди. Слегка отклонитесь назад и на выдохе опуститесь в чатвари (см. с. 24–25). Чтобы научиться поднимать внутренние органы, повторяйте три этих шага между всеми упражнениями, задействующими руки.

**8. Виньяса вверх**

(Виньясы 12–16) Завершив выполнение указанных вариантов, выполняйте плавно и последовательно показанные ниже движения, чтобы закончить их в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Прогиб спины сидя

## Пурваттанасана



«Пурва» в переводе означает «восток» или «передняя часть», а «уттана» — «интенсивный». Эта интенсивная растяжка передней части тела необходима и является прямой противоположностью предыдущей интенсивной *пашчиматтанасане* (см. с. 74–75). Суть первичных циклов, или йоги чикитсы (см. с. 15), состоит в том, чтобы, приведя тело в гармонию и очистив его снаружи и изнутри, предотвратить появление болезней. Болезни возникают в результате дисбаланса в функционировании органов тела, поэтому асаны необходимо выполнять правильно, объединяя их в гармоничной, строгой последовательности. Здесь, в начале первичных циклов, *пурваттанасана* устанавливает точные способы выполнения поз и контрпоз. Если у асаны нет прямой противоположности в виде растяжки, то наклон вперед или назад, соединяющий виньясу или полувиньясу, служит контрпозой, то есть противоположной позой, и потому восстанавливает равновесие.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняйте плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Выдох

Из положения «Собака, смотрящая вниз», сделав шаг, проведите ноги между рук и опуститесь в сидячую позу (*dandassanu*). На выдохе отведите плечи назад и положите ладони пальцами к себе на мат на ширине плеч, примерно в 20 см от ягодиц. Втяните в себя живот, выпятите грудь и направьте взгляд на дрисhti пальцев ног.



### 3. Вдох

(Виньяса 8) Упершись ладонями в пол, слегка согните колени и перенесите тяжесть корпуса на пятки. Вытяните пальцы ног и упритесь стопами в мат. Если при поднятии тела с мата ваш взгляд по-прежнему будет направлен на дрисhti пальцев ног, это поможет укрепить опору на стопы.



**4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Отталкиваясь стопами, выпрямите колени и бедра и приподнимите таз. Попробуйте расслабить ягодицы, втянуть в себя живот и приподнять повыше грудь. Переведя взгляд со стоп на «третий глаз» (брумадхья), медленно отклоните, но не закидывайте голову назад. Продолжайте упираться ладонями в мат, поддерживая плечи. Чувствуя появившуюся растяжку — от кончиков пальцев ног до кончика носа, — сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Выдох**

(Виньяса 9) Медленно поднимите голову и вернитесь в положение сидя, описанное в шаге 1.



**6. Продолжение выдоха**

(Виньяса 9) Наклонив корпус вперед, упритесь руками в мат рядом с бедрами, как описано на с. 74, шаг 1. Взгляд направлен на дрившти больших пальцев ног.



**7. Вдох**

(Виньяса 10) Опершись на ладони, отделите перекрещенные ноги от мата и подтяните их к груди. (Виньяса 11) Отклонитесь назад и на выдохе опуститесь в *чатвари*, как описано на с. 24.



**8. Виньяса вверх**

(Виньясы 12–16) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до позы в *самастхити* (см. с. 67).

## Цикл 2

# Наклон в полулотосе, наклон вперед сидя

## Ардха баддха падма пасчиматтанасана



«Ардха» в переводе означает «половина», «баддха» — «согнутый», «падма» — «лотос», «пасчима» — «запад», а «уттана» — «интенсивный». Это сидячий вариант интенсивного наклона в полулотосе — наклона вперед стоя (см. с. 62–63). Поскольку при выполнении этого наклона вы сидите, сила земного притяжения увеличивает давление, которое оказывает притянутая к телу пятка на печень и селезенку. Наилучший очищающий эффект этой асаны достигается в том случае, если ваша пятка расположена правильно. Особое внимание следует обратить на то, чтобы при поднимании бедра ваша пятка оказалась в районе нижней части живота, чуть выше лобка. Обхватите пятку руками. Это создаст сопротивление, преодолевая которое, ваша стопа будет сгибаться, что, в свою очередь, заставит пятку еще сильнее надавливать на ваши внутренние органы.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Продвинутый уровень) Перейдите к *dandasane*, без помощи рук поднимите правую ногу и подведите пятку к ладоням. Вдох делается в течение последующих шагов 3–6. (Средний уровень) Пока вы не научитесь делать продолжительный, плавный вдох, перейдите к *dandasane* на вдохе, после чего на выдохе поднимите правую ногу и подтяните пятку к себе.



### 3. Продолжение вдоха

Сидите прямо, поддерживая правую стопу ладонями. Расслабьте бедро, а затем ягодицы. С помощью рук отведите бедро как можно дальше назад, чтобы максимально развернуть его. Расслабьте икроножную мышцу и положите голень перпендикулярно коленному суставу. Колено свободно.





**4. Продолжение вдоха**

Положите правую пятку на низ живота, слева, чуть выше лобковой кости. Опустите правое бедро и колено вниз, на мат.



**5. Продолжение вдоха**

Правильным положением пятки считается такое, при котором пальцы ноги вытянуты дальше поясницы. С помощью левой руки поставьте правую стопу на место, а правую руку заведите назад, как бы обхватывая спину.



**6. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Продвигайте правую руку дальше, чтобы ухватить большой палец правой ноги. Затем вытяните вперед левую руку и ухватитесь за левую стопу. Поднимайте корпус над вытянутой левой ногой до тех пор, пока ваша левая рука не выпрямится. Расправьте плечи. Взгляд направлен на дришти насагран.

**7. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Склонившись над пяткой и сохраняя растяжку позвоночника, наклонитесь вперед и подведите подбородок к левой голени. Заведите внутрь свою стопу, находящуюся в позе полулотоса, чтобы сильнее надавить на селезенку, печень и кишечник. Взгляд направлен на дришти падхайорагран (пальцы ног). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Если вы не можете согнуть стопу, не наклоняйтесь над вытянутой ногой.



**8–9. Вдох**

(Виньяса 9) Сделайте вдох и расширьте грудную клетку, как в шаге 6. На выдохе ослабьте захват, скрестите ноги и положите ладони на мат, вдоль бедер. (Виньяса 10) Упираясь руками в пол, сделайте вдох, поднимитесь и на выдохе вернитесь обратно в положение *чатвари* (см. с. 24).



**10. Полуvinьяса**

(Виньясы 11–13) Сделав полуvinьясу влево, снова вернитесь к шагу 2. Из этой точки повторите последующие шаги, меняя направление правой и левой «половин». Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## Сгибание ноги назад

## Тириангмукхаикапада пасчиматтанасана



«Тирианг» в переводе означает «поперечный», «мукха» — «лицо», «икапада» — «одна стопа» или «нога», «пасчи-ма» — «запад», а «уттана» — «интенсивный». Когда вы заводите ногу в положение лотоса, подтяните голень к себе. Данная асана — противоположность предыдущей (см. с. 78–79), где вы подводите голень к животу. Выполненные последовательно, *ардха баддха падма пасчиматтанасана* и *тириангмукхаикапада пасчиматтанасана* увеличивают подвижность бедер — отведение их вперед и назад, — подготавливая вас к более сложным движениям бедер, необходимым в следующих асанах.

**1. Виньеса вниз**

(Виньасы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

(Виньаса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» (продвинутый уровень) сделайте шаг и отведите правую ногу назад, согнув ее в колене. Достигнув равновесия, вытягивайте левую ногу между рук. Взгляд по-прежнему направлен на какую-нибудь точку на мате впереди вас. Приготовьтесь опуститься на правую согнутую ногу. (Средний уровень) Перейдите к *дандасане*.

**3. Продолжение вдоха**

(Виньаса 7) Мягко опуститесь на согнутую правую ногу и расположите ягодицы на мате (продвинутый уровень). Пятка правой стопы должна прилегать к правой ягодице, а голень — упираться в мат. Согните в подъеме левую стопу. Взгляд переводится на пальцы ног. (Средний уровень) Обопричьтесь на левую ягодицу и заведите назад согнутую в колене правую ногу.



Чтобы «заземлить» ягодицы, возможно, придется расслабить и развернуть в сторону согнутую ногу. Чтобы сделать это, приподнимите бедро и прислоните к мату боковую поверхность икры.

#### 4. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Выпрямите позвоночник и, протянув руки, обхватите левую ступню. Расправьте грудь и поднимайте ее до тех пор, пока руки не выпрямятся. Затем выровняйте плечи и обопритесь на правую ягодицу, не отрывая от мата левой ягодицы. Втяните живот и направьте взгляд на дрешти «третьего глаза».



#### 5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) Выпрямив позвоночник, наклонитесь вперед над левой ногой. Чтобы не упасть на вытянутую левую ногу, опуститесь на согнутую правую, продолжая вытягивать вперед левую часть корпуса. Взгляд направлен на дрешти стопы. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



#### 6–7. Вдох — выдох

(Виньяса 9) На вдохе расправьте грудь, как в шаге 4. На выдохе, наклоняя корпус вперед, ослабьте хват и положите руки на мат, рядом с бедрами. (Виньяса 10) На вдохе, сгибая правую ногу, приподнимите корпус от мата. Согните левую ногу и приготовьтесь откачнуться назад в *чатвари* (см. с. 24–25).

#### 8. Полувиныаса

(Виньясы 11–13) Сделайте полувиныасу влево, снова перейдя к шагу 2. Из этой точки делайте следующие шаги, меняя правую и левую стороны. При упражнениях для левой стороны выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до позы *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Выпирающее колено А

## Джану сирсасана А



«Джану» в переводе означает «колено», а «сирса» — «голова» или «выступ». *Джану сирсасана А* — первая из трех поз, в которых бедра согнуты под углом. В данном варианте согнутое колено расположено под углом в 90–95° к прямой ноге, а пятка упирается в промежность. Это первая асана в положении сидя, в которой позвоночник слегка изогнут, и нужно постараться подключить бандхи, чтобы правильно держать спину (см. с. 21–23). Тепло и напряжение пятки, упирающейся в промежность, стимулируют функционирование поджелудочной железы у мужчин. Считается, что эта асана также частично помогает снять симптомы цистита.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» приподнитесь и подведите под себя правую ногу (продвинутый уровень). Достигнув равновесия, продолжайте приподниматься, вытянув левую ногу между рук. Мягко опустившись на мат, упритесь пяткой в промежность; поверните колено вправо под углом 90–95°. (Промежуточный уровень) Быстро перейдите к *дандасане* и разверните правую пятку внутрь, чтобы упереться ею в промежность.



### 3. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Ухватившись за левую стопу, поднимайте корпус над выпрямленной левой ногой до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся. Теперь расправьте плечи и опуститесь на ягодицы. Чтобы правильно изогнуть спину, обопритесь на левую ягодицу и выдвиньте вперед правое бедро. Подключите бандхи и совместите пупок с внутренней поверхностью вытянутой ноги. Взгляд направлен на «третий глаз».



**4. Выдох**

**(сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Продолжая тянуться вперед, следите за тем, чтобы расстояние между тазобедренными суставами и подмышками было одинаковым с обеих сторон. Прижав пупок к бедру, согните руки в локтях и наклоните корпус над левой ногой. Сосредоточьтесь на мule бандхе, чтобы полнее опереться на ягодицы. Продолжайте втягивать уддияну бандху, чтобы сохранить растяжку и упругость поясницы. Взгляд направлен на дришти падхайораграи (стопы). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5–6–7. Вдох — выдох — вдох**

(Виньяса 9) Сделайте вдох, «откройте» и отклоняйте корпус от вытянутой ноги, как в шаге 3. Обеими руками обхватите левую стопу. На выдохе подайте плечи вперед, дальше линии бедер, ослабьте хват и положите левую руку на мат, рядом с левым бедром, а пра-

вую — рядом с правой голенью. (Виньяса 10) Сделав вдох, поднимите корпус над матом и скользите правой голенью вверх по внешней стороне правой руки. Согнув левую ногу, приготовьтесь откатнуться назад в позицию *чатвари* (см. с. 24–25).

**8. Полувиныаса**

(Виньясы 11–13) Сделайте полувиныасу влево и снова перейдите к шагу 2. Из этой точки делайте следующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. При упражнениях для левой стороны выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до позы *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Выпирающее колено В

## Джану сирсасана В



В *джану сирсасане В*, втором варианте, колено согнутой ноги располагается под углом  $85^\circ$  к прямой, вытянутой ноге, а пятка согнутой ноги подводится прямо под анус. Опускание ануса на пятку помогает усилить физическую связь с мулой бандхой. Как и движения первого цикла этой серии (см. с. 82–83), *джану сирсасана В* помогает мужчинам. Она стимулирует и тонизирует органы мочеполовой системы. Садясь на пятку, вы растягиваете и укрепляете щиколотку. Кроме того, эта позиция является подготовительной растяжкой перед переходом к следующему варианту.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Виньяса 7) Из позиции «Собака, смотрящая вниз» встаньте и согните правую ногу (продвинутый уровень). Сохраняя равновесие, продолжайте приподниматься, чтобы провести вытянутую ногу между рук. Приседая, подведите пятку под анус и сядьте на нее. (Средний уровень) Перейдите к *дандасане*. Подтяните правую пятку к промежности, оттолкнитесь руками от мата, приподнитесь, подайте корпус вперед и опустите анус на пятку.



### 3. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Расположите согнутое колено под углом  $85^\circ$  к прямой ноге, после чего ухватитесь за левую ступню и отклоняйте корпус от вытянутой ноги, пока руки полностью не выпрямятся. Распрямите плечи. Согните правую стопу, чтобы анус соприкоснулся с пяткой, и сосредоточьтесь на муле бандхе. Правая стопа скользит вдоль нижней поверхности левого бедра. Расположите пупок над вытянутой ногой. Взгляд направлен на дрисhti «третьего глаза».



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Растягивая паховую область, расположите корпус ровно, от таза до подмышек. Наклонитесь вперед, подведя пупок к бедру, согните руки в локтях и наклоните корпус над левой ногой. Вытянитесь над левой ногой и втяните ягодицы, чтобы достать пятку. Продолжайте втягивать уддияну бандху, чтобы распрямить и укрепить поясницу. Взгляд направлен на дрисhti стопы. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5–6–7. Вдох — выдох — вдох**

(Виньяса 9) Расправьте грудь, как в шаге 3, сделайте вдох и пальцами обеих рук обхватите левую стопу. На выдохе подайте плечи вперед, дальше линии бедер; отпустите стопу и положите левую руку на мат, рядом с левым бед-

ром, а правую — впереди правой голени. (Виньяса 10) На вдохе приподнимите корпус с мата и скользните правой голенью вверх по внешней стороне правой руки. Согните левую ногу и приготовьтесь откачнуться назад в позицию *чатвари* (см. с. 24–25).

**8. Полуvinьяса**

(Виньясы 11–13) Сделайте полуvinьясу влево, снова перейдя к шагу 2. Из этой точки делайте следующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. При упражнениях для левой стороны выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до позы *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Выпирающее колено С

## Джану сирсасана С



В *джану сирсасане С*, третьем варианте, согнутое колено устанавливается под углом  $45^\circ$  к вытянутой ноге, а пятка располагается на одной линии с пупком. Тепло и давление, исходящие от пятки при наклоне вперед, особенно полезны для женщин, поскольку здесь, прямо под пупком, расположены энергетические каналы, стимулирующие поджелудочную железу. Эта асана полезна и для женской репродуктивной системы, правда, необходимо помнить, что данную асану не следует выполнять во время беременности. Правильное расположение пятки в этой асане зависит от радиуса разворота бедра и длины вашего подколенного сухожилия, так что на достижение его может уйти какое-то время. Во время выполнения этой асаны старайтесь беречь колени.

### Предупреждение

Не выполняйте эту асану во время беременности.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз», расположив тело между рук, перейдите к *дандасане*. Согнув правую ногу, возьмитесь левой рукой за правую пятку. Затем правой рукой через образовавшуюся петлю ухватитесь за пальцы правой ноги, выгнув их кверху и вытягивая вперед пятку, чтобы растянуть подколенное сухожилие.



### 3. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Обопритесь на левую ягодицу и, распрямив правую стопу, опустите ее пальцами вниз. При этом свод правой стопы находится под углом  $45^\circ$  к вытянутой левой ноге.левой рукой поднимите пятку правой стопы вверх.





**4. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Высвободите правую ладонь из-под пальцев правой ноги и опустите обе ладони по обе стороны от корпуса. Опершись о ладони, приподнимите корпус над полом. Подайте таз вперед, чтобы поставить стопу вертикально, на одной линии с пупком.



**5. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Сядьте на пол, разверните правое бедро и подведите согнутую в колене ногу под углом 45° к вытянутой левой ноге. Вытянув вперед руки, ухватитесь за левую стопу и «откройтесь». При помощи уддияны бандхи подведите пупок к пятке правой ноги. Отклоните корпус от вытянутой ноги, пока ваши руки не выпрямятся, одновременно расправляя плечи. Взгляд направлен на дрисhti «третьего глаза».



**6. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Согнув руки в локтях, нагнитесь над правой пяткой, чтобы подвести подбородок к левой голени. Почувствуйте, как пятка упирается в низ живота и пупок. Наклонитесь над левой ногой так, чтобы лобковая кость и грудина располагались на одной линии. Притяните к себе левое колено и бедро. Взгляд направлен на дрисhti стопы. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7–8. Вдох — выдох — вдох**

(Виньяса 9) Сделав вдох, «откройтесь», как описано в шаге 5. На выдохе подайте плечи вперед, далеко за линию бедер, ослабьте захват и положите левую ладонь на мат, рядом с левым бедром, а правую чуть впереди правой голени. (Виньяса 10) На вдохе приподнимите корпус от мата и скользните правой голенью вверх по внешней стороне правой руки. Согнув левую ногу, приготовьтесь откатнуться назад в позицию *чатвари* (см. с. 24–25).

**9. Полуvinьяса**

(Виньясы 11–13) Сделайте полуvinьясу влево, затем снова перейдите к шагу 2. Из этой точки повторите следующие шаги, меняя правую и левую стороны. Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

«Мудрец Мариши, сын Брахмы» А  
Маришиасана А

В индусской мифологии бог Брахма — творец всего сущего. Приводимая здесь асана посвящена сыну Брахмы — Мариши. Мариши был великим мудрецом и дедом Суры, бога солнца, которого мы приветствуем в самом начале занятий *сурьей намаскаррой* (см. с. 24–27). Считается, что Мариши открыл эту асану — один из восьми вариантов, первые четыре из которых относятся к йоге чикитсе первичной серии, связанной с очищением тела. Четыре варианта — А, В, С и D — полезны для пищеварительной системы, так как они избавляют от метеоризма, расстройства желудка и запора, а также улучшают пищеварение в целом. Эти асаны также благотворно влияют на репродуктивную систему женщин.

**Совет**

Важную роль в этом цикле играет рука, которой вы обхватываете согнутое колено. Попробуйте загибать руку, чтобы добиться максимально ее удлинения, усиливая таким образом захват.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» перейдите к *дандасане* и согните в колене правую ногу. Опустите правую стопу на мат перед правой ягодицей. Направьте пальцы левой ноги к себе, выпрямите позвоночник и приготовьтесь к наклону.

**3. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Положите левую руку на мат и, используя эту дополнительную опору, отведите назад правую руку и наклоните корпус над правым бедром. Наклоняйтесь вперед, как в наклоне вперед сидя (см. с. 74–75). Затем, развернув правое плечо влево, вытяните вперед правую руку и обхватите ею правую голень.



**4. Продолжение вдоха**  
(Виньяса 7) Подайте плечо вперед и заведите руку за спину. Перенесите тяжесть корпуса на правую стопу. Максимально вытяните левую руку и также заведите за спину. Правой рукой удерживая левое запястье, выдвиньте вперед левое плечо.



**5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 8) Распрямите плечи и заведите согнутую правую руку за спину. Усиьте хват и, используя противоположные усилия колена и рук, наклоните корпус так, чтобы подбородок коснулся голени. Втяните в себя уддияну бандху, направляя дыхание в грудь и спину. Взгляд направлен на дришти стопы. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**6. Выдох**  
(Виньяса 9) На вдохе «откройте», вернувшись в позицию, описанную в шаге 4.



**7. Выдох**  
Упираясь правой голенью в правую подмышку, ослабьте хват и положите руки на мат. Поднимите над матом правую стопу. Взгляд направлен на левую стопу.



**8–9. Вдох**  
(Виньяса 10) Упритесь правым коленом в правое предплечье; задействуйте свои бандхи и наклоните корпус вперед. Поднимите левую ногу над

матом и согните ее. Глядя на какую-нибудь точку, расположенную в передней части мата, проведите ноги между рук, готовясь опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**10. Полувиньяса**

(Виньясы 11–13) Сделайте полувиньясу влево и переходите к шагу 2. Из этой точки повторите следующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

«Мудрец Мариши, сын Брахмы» В  
Маришиасана В

Во втором варианте *маришиасаны В* вы складываете ноги в позу лотоса. Обхват стопы рукой при сгибании ноги увеличивает пользу этой асаны. Матке женщины полезен бережный массаж с помощью пятки, которая упирается в низ живота. И если вы обычно испытываете болезненные ощущения в этой области, выполнение данной асаны со временем может укрепить матку и облегчить прохождение менструаций. Укрепление матки может также уменьшить риск выкидыша. Во время менструации выполнять эту асану не следует. Однако ее выполнение в другие дни может уменьшить боль во время ваших менструальных кровотечений.

**Предупреждение**

Из-за воздействия, которое эта асана оказывает на женскую матку, женщины должны прекратить ее выполнение после двух месяцев беременности.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» быстро перейдите к *dandasane* и без помощи рук поднимите и согните в колене левую ногу. Поддерживая стопу руками, расслабьте ягодицы и бедро. Затем, притягивая к себе левую ногу, опускайте вниз бедро, чтобы максимально увеличить расстояние между бедрами.

**3. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Расслабьте икроножные мышцы левой ноги и подтяните левую пятку к правой стороне низа живота, над лобковой костью. Удерживая левую стопу правой рукой, опустите ладонь левой руки на мат слева от себя. Наклонитесь к левому бедру, чтобы создать опору из бедра и руки. Согните правую ногу в колене и поставьте правую стопу на мат впереди правой ягодицы, так чтобы икра и бедро не соприкасались.



**4. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Наклоните корпус над левой ногой и подложите правую руку под правое бедро. Вытянув руку, обхватите правую голень. Левая пятка должна упираться в низ живота, а из-за согнутой правой ноги выступают лишь пальцы.



**5. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Заведите руку за спину и перенесите тяжесть корпуса на правую стопу. Развернув плечо, заведите согнутую левую руку за спину, так чтобы она коснулась правой руки. Обхватите левое запястье правой рукой. Подложите левое плечо вперед и разверните грудную клетку.

**6. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Заведенной за спину правой рукой нажмите на правую голень и расположите верхнюю часть корпуса посередине между согнутым левым коленом и правой стопой. Обхватите запястье крепче. Опустите корпус ниже и коснитесь подбородком мата. При этом пятка должна упираться в удлинну бандху. Взгляд направлен на дришти насаграи. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7. Вдох**

(Виньяса 9) Сделайте вдох и «откройтесь», возвращаясь в позицию, описанную в шаге 5.



**8–9. Выдох — вдох**

На выдохе ослабьте хват и развернитесь на ягодицах, упираясь руками в мат. Продолжайте надавливать правой голенью на заднюю часть подмышки. (Виньяса 10) На вдохе нажимайте правым коленом на зад-



нюю поверхность правого плеча. Задействуя бандхи, наклонитесь вперед и, выпрямив руки, поднимите корпус. Взгляд направлен на какую-нибудь точку перед матом. Подготовьтесь, откачнувшись назад, вернуться к *чатвару* (см. с. 24).

**10. Полувиныаса**

(Виньясы 11–13) Выполните полувиныасу влево, снова перейдите к шагу 2. Из этой точки повторите последующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньясу вверх (виньясы 18–22) до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# «Мудрец Мариши, сын Брахмы» С

## Маришиасана С



В *маришиасане С* — третьем варианте — создается такая же опора из ног и таза, как в *маришиасане А* (см. с. 88–89), только здесь вы обхватываете левую согнутую ногу правой рукой, и наоборот. Такие обхваты придают позе динамизм и дополнительно массируют низ живота и внутренние органы. Эта асана полезна и для позвоночника, поскольку повороты помогают растянуть его и сделать гибким. Обхватывая ногу рукой, вы препятствуете подъему той части грудной клетки, которая находится над обхватываемой ногой, и поэтому часть грудной клетки, находящаяся на противоположной стороне, расширяется больше, чем обычно, чтобы позволить вам сделать глубокий вдох. Однако не следует отклоняться назад, и, прежде чем обхватить согнутую ногу, нужно изогнуть поясницу, иначе можно подвергнуть излишней нагрузке межпозвоночные диски.

### Совет

При изгибе позвоночника не двигайте тазом. Присядьте на ягодицы. В этом случае вы можете двигать только верхней частью спины.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» перейдите к *дандасане*. Согните в колене правую ногу. Поставьте стопу на мат перед правой ягодицей. Направьте пальцы левой ноги к себе, сядьте, выпрямив позвоночник, и подготовьтесь к захвату.



### 3. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Положите правую ладонь на внешнюю сторону согнутой правой ноги. Слегка разверните правую стопу, приподнимая при этом правую ягодицу с мата.

### Предупреждение

Поскольку эта асана сдвигает живот и матку, беременным женщинам следует воздержаться от ее выполнения.

**4. Продолжение вдоха**  
(Виньяса 7) Отклоните согнутую правую ногу влево, а корпус — вправо. Согните в локте левую руку и, опуская локоть, наклоняйтесь над согнутой правой ногой. Старайтесь наклоняться вперед, пока левая подмышка не коснется правого бедра.



**5. Продолжение вдоха**  
(Виньяса 7) Задействуя плечевой сустав, разворачивайте левую руку, согнутую в локте, и обхватите ею правое колено. Возможно, при этом придется опереться правой ладонью на мат чуть позади корпуса, чтобы сделать захват. Но корпус при этом остается прямым. Взгляд направлен на передний край мата.



**6. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 7) Сохраняя это положение, обхватите левой рукой правое запястье. Опуститесь на правую стопу и левую ногу. Прижмите правую ягодицу к мату и выпрямитесь. Разверните грудь вправо. Взгляд через правое плечо направлен на дришти парсву. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7–8–9. Выдох — вдох**

На выдохе ослабьте обхват, удерживая равновесие и положив руки на мат, как показано на с. 89, шаг 7. (Виньяса 8) Упритесь правым коленом в правое плечо с внешней стороны, задействуйте

бандхи, наклоните корпус вперед и поднимите левую ногу над матом. Затем, согнув левую ногу и направив взгляд на какую-нибудь точку на передней части мата, проведите ноги между рук, готовясь опуститься в *чатори* (см. с. 24).

**10. Полувиныаса**

(Виньясы 9–11) Сделайте полувиныасу влево, снова перейдите к шагу 2. Из этой точки повторите последующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньясу вверх (виньясы 14–18) до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

«Мудрец Мариши, сын Брахмы» D  
Маришиасана D

В этом цикле, в четвертом варианте, объединяются движения ног, показанные в *маришиасане В*, и обхваты ног, описанные в *маришиасане С*. В результате возникает более сложная асана, объединившая в себе преимущества трех предыдущих вариантов. Из всей серии начальных асан эта наиболее трудная. Это прекрасный показатель достигнутого вами уровня мастерства. Если, к примеру, вы не в состоянии выполнить эту асану, то воздержитесь пока от выполнения и всех последующих асан. Прежде чем их выполнять, необходимо научиться разводиться на нужное расстояние бедра и щиколотки.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» быстро перейдите к *дандасане*, согните левую ногу, как в позе лотоса, наклоните бедро согнутой ноги к мату и опустите на мат левую руку. Затем, согнув в колене правую ногу, подтяните ее к себе, к правой ягодице. Подведите щиколотку левой ноги к правому бедру. За правое бедро должны выступать лишь пальцы левой стопы. Следите, чтобы положение стопы было правильным, — не выдвигайте ее слишком далеко.

**3. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Положите правую руку на внешнюю сторону согнутой правой ноги. Слегка разверните внутрь правую стопу. Наклоните согнутую правую ногу влево, перекинув ее через согнутую в позе лотоса стопу. Удерживайте согнутую правую ногу слева, а корпус несколько отклоните вправо. Согните левую руку и выдвиньте вперед локоть, чтобы коснуться подмышкой бедра согнутой правой ноги.





#### 4. Продолжение вдоха

(Виньаса 7) Разворачивая плечо, согните левую руку и заведите ее обратно за правую голень. Чтобы облегчить движение, вам, возможно, придется положить правую руку позади корпуса на мат. Корпус положения не меняет, оставаясь прямым. Взгляд устремлен на переднюю часть мата.

#### 4–5. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньаса 7) Заведите левую руку за левую ногу, снова сядьте прямо, чтобы обхватить левой рукой правое запястье. Сядьте на правую стопу и левое бедро. Опустите правую ягодицу на мат и выпрямите поясницу. Затем разверните грудную клетку. Взгляд через правое плечо направлен на дришти парсву.левой пяткой упритесь в низ живота. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



#### 6–7. Выдох — вдох

На вдохе ослабьте обхват и верните корпус в прежнее положение. Опустите руки на мат. (Виньаса 8) Продолжая наклонять правой голенью сзади на правую подмышку, задействуйте свои бандхи. На вдохе наклонитесь вперед, приподнимите корпус и сбалансируйте на руках. Чтобы не упасть вперед, приподнимите голову и направьте взгляд вперед, готовясь опуститься в положение *чатвари* (см. с. 24).



#### 8. Полувиныаса

(Виньасы 9–11) Сделайте полувиныасу влево и снова перейдите к шагу 2. Из этой точки повторите последующие шаги, меняя местами правую и левую стороны. Закончив упражнения для левой стороны, выполните виньасу вверх (виньасы 14–18) до *самастхити* (см. с. 67).



Цикл 2

# «Лодка»

## Навасана



«Нава» в переводе означает «лодка». Эта асана названа так, потому что тело человека, выполняющего ее, напоминает V-образный киль лодки. Основное преимущество данной асаны в том, что она укрепляет область позвоночника. Если ваши внутренние органы ослаблены на этой стадии занятий и вы еще не научились задействовать бандхи, может показаться, что правильно выполнять *навасану* трудно. Чтобы остаться «на плаву», ваши ноги и спина должны располагаться под таким углом, чтобы пальцы ног находились на уровне глаз. Чтобы держать позвоночник и ноги прямо, нужно четко управлять бандхами. Невидимая энергия, связанная с бандхами, проявляется в движении, когда вы плавно поднимаете тело, проводя его между рук, а затем снова возвращаетесь назад, не касаясь при этом пола.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» быстро поднимите вытянутые ноги между вытянутых рук, не касаясь мата ни корпусом, ни ногами. Сидя на ягодицах, качните поднятыми вверх ногами. Выпрямите спину и ноги так, чтобы получился отчетливый V-образный угол. Глаза и пальцы ног находятся на одном уровне. Чтобы полностью использовать уддияну бандху, расправьте грудную клетку и втяните низ живота. Вытяните кисти рук с внешней стороны колен. Взгляд направлен на дришти падхайораграи (пальцы ног) (см. с. 23). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



Вместо вытянутых ног можно поднимать скрещенные, но не касаясь ими пола, и на выдохе подтянуть ноги к груди. Качнитесь вперед, упершись ладонями в пол, и с помощью силы рук поднимите корпус над полом. Подтяните ноги ближе к груди и удержитесь от соблазна коснуться стопами мата.



**3. Выдох**

Не меняя положения ног, опустите руки на мат, чуть впереди бедер. Втяните живот и полностью подключите мулу и уддияну бандхи. Переводя взгляд вниз, слегка наклонитесь. Направьте сдерживаемую внутри энергию вниз по ладоням на мат.



**4–5–6. Вдох — выдох**

Наклоните плечи вперед, над запястьями, и, подключив уддияну бандху, поднимите корпус над матом. Напрягая четырехглавые мышцы, снова проведите ноги между рук. Опуская голову, поднимите ягодицы и сле-

дите стойку на руках. Сделав выдох, опускайте ноги вниз. Опустившись на ягодицы, поднимите ноги и руки в позу «Лодка». Сделайте пять глубоких выдохов. Повторите этот цикл еще четыре раза, опустившись в конце в *чатвари* (см. с. 24).

**7. Виньаса вверх**

(Виньасы 9–13) Завершив последнюю стойку на руках, плавно проделайте этот цикл движений, чтобы закончить в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Сжатие рук

## Бхуджапидасана



«Бхуджа» в переводе означает «рука» или «плечо», а «пида» — «сжатие». Это первая асана, в которой ваш корпус опирается исключительно на руки. Внутренняя энергия, удерживаемая бандхами, проявляется при входе в эту асану и выходе из нее. До тех пор пока вы не разовьете в себе уверенность, вам придется вставать на стопы, а затем садиться на руки. Когда вы разовьете в себе уверенность, вашей целью должен стать переход в последнюю позу за одно движение. В начальной позе необходимо использовать дополнительную силу и контроль, чтобы вытянуть подбородок к мату. Растяжение, которому подвергается пищевод, очищает ваш организм.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Начальный и средний уровни) Из позы «Собака, смотрящая вниз» приподнитесь, сохраняя равновесие. Но вместо того, чтобы проводить ноги между рук, как вы уже неоднократно делали, просуньте руки между ног и опуститесь на стопы.



### 3. Продолжение вдоха

(Начальный уровень) Перенесите тяжесть корпуса на руки и, сгибая локти, подтяните плечи к ногам. Опустив голову, поднимите вверх ягодицы. Затем, прижав внутреннюю сторону бедер к предплечьям и плечам, упритесь руками в мат, готовясь присесть.



#### 4. Продолжение вдоха

(Начальный уровень) Разверните грудную клетку и прижмите плечи к согнутым ногам. Используя уравновешивающие силы, поднимите голову и подайте вперед грудь, чтобы опустить ягодицы, и «сядьте» на ладони. Балансируйте на руках, не опуская стоп на пол.



#### 5. Продолжение вдоха

(Виньяса 7) Упершись ладонями в пол, сделайте рывок и поднимитесь на руках, задействуя бандхи. При подъеме положите правую стопу на левую. (Продвинутый уровень) Перейдите в эту позицию из позы «Собака, смотрящая вниз». Осваивая эту позу, сохраняйте равновесие в течение пяти глубоких вдохов и выдохов.

#### 6. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) На медленном выдохе согните руки в локтях и, не касаясь ногами пола, дотроньтесь подбородком до мата. Поначалу можно опускать голову и касаться мата не подбородком, а макушкой головы. Поднимайте вверх ягодицы и опускайте вниз подбородок. Направьте взгляд на дрисhti насагран (нос) и сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.

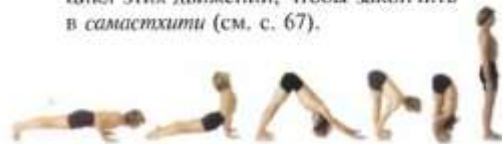


#### 7–8. Вдох — выдох — вдох

(Виньяса 9) На вдохе поднимите подбородок, расплетите ноги, выпрямите руки и ноги в *титибхасану* («Светлячок») и переведите взгляд вверх. На выдохе согните колени, чтобы отвести назад голени, балансируя на руках в *бакасана*. (Виньяса 10) Сделав глубокий вдох и задействовав уддияну бандху, отведите колени от рук (см. с. 65). Приготовьтесь завести ноги назад и выдвинуть грудь вперед, чтобы опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

#### 9. Виньяса вверх

(Виньясы 11–15) Плавно выполните цикл этих движений, чтобы закончить в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## «Черепаша» и «Спящая черепаха» Курмасана и супта курмасана



«Курма» в переводе означает «черепаха», а «супта» — «спящая». Человек в этой позе напоминает черепаху, которая сначала высовывает голову и лапы из панциря, а затем, отходя ко сну, втягивает их обратно в целях защиты. Черепаха медлительна — и это как бы указывает на то, что эту позу нужно осваивать не торопясь. Без спешки изучите динамику двух этих сложных поз, поскольку понимание их жизненно необходимо для завершения второй части йоги чикитсы (очистки и очищения тела). Кроме того, данная асана «предваряет» нади шодхану, или очищение нервной системы (см. с. 15).

Эта асана начинает воздействовать на тонкое тело путем стимулирования *канды* (нервного сплетения). Канда расположена в низу живота, где берут начало тысячи нади (энергетических каналов или нервов) тела. Поза «Черепаша» оказывает очищающее действие на сердце и легкие. Здесь потребуются подвижность бедер, которую вы приобрели в предыдущих позах, поскольку в этой позе вы будете закидывать ноги себе на плечи.

Закидывая ноги на плечи, вы развиваете весь позвоночник — и это важно для выполнения последующих асан. Грудная клетка тоже расширяется, устраняя проблемы с дыханием. Когда вы научитесь уравнивать силу и продолжительность ваших вдохов и выдохов, ваша дыхательная система сможет работать на полную мощность.



### 1. Вниьаса вниз

(Вниьасы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

Из положения «Собака, смотрящая вниз» встаньте, опираясь на ладони, и, удерживая равновесие, заведите ноги за руки, как показано на с. 99, шаг 4.



### 3. Продолжение вдоха

Согнув локти, опуститесь на мат и разведите руки в стороны, пропустив их под согнутыми в коленях ногами. Вытягивайте руки, пока плечи не окажутся под коленями. При этом не надавливайте на локти.



### 4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньаса 7) Подведите лобковую кость к мату и, выпрямившись, опустите грудь на мат. Распрямите ключицы, разведите руки в стороны ладонями вниз и выдвиньте вперед подбородок. Выпрямите ноги, вытянув голени и бедра. Взгляд направлен на *дришти брумдхья* («третий глаз»). Сделайте пять полных вдохов и выдохов.



### 5. Вдох

Пока ваш учитель корректирует вашу позу, учитесь переходу в *сутту курмасану*. Однако можно *курмасану* и не делать, а завести левую, а потом правую ноги за голову. Или можно согнуть ноги, подтянуть к себе пятки и расставить ладони на мате на ширину плеч. Упершись в мат ладонями, приподнимите ноги над полом, чтобы сесть на ягодицы.



**6. Выдох — вдох**

На выдохе вытяните правую ногу и ухватитесь правой рукой за левую стопу. На вдохе обопритесь на левую ладонь и подведите левое плечо к левому бедру. Удерживая позвоночник и таз прямыми, выпрямите левую ногу. Ощутите растяжку по всей длине ноги.

*Предупреждение*

Курмасана на с. 101 — подготовка к этой позе, и, прежде чем выполнять *сунту курмасану*, ученики должны научиться выпрямлять ноги и руки в позе черепахи.



**7. Выдох**

Согните левую ногу и, заводя бедро дальше за спину, заведите голень за голову; наклоните корпус вниз. Чтобы удержать левую ногу за головой, выпрямите спину, упритесь левым плечом в бедро и поднимите голову.



**8. Вдох — выдох**

(Виньса 8) На вдохе сохраняйте равновесие, выставив вперед левую ладонь. Затем закиньте правую ногу на правое плечо и обхватите правой рукой одноименную щиколотку. На выдохе приподнимите икру правой ноги и подведите левую стопу под щиколотку правой ноги. И снова наклоните корпус вниз. Затем согните обе стопы, чтобы соединить ноги за головой. Поднимите голову и расправьте грудную клетку.



**9. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
 (Виньяса 9) Освободите правую руку, положив ее на мат, и медленно опуститесь вниз, упершись лбом в мат. Вытяните руки в стороны и, разворачивая плечевые суставы, заведите руки за спину. Возьмитесь правой рукой за левое запястье. Полностью используйте свои бандхи. Взгляд направлен на дришти брумдахья («третий глаз»). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**10–11. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
 На выдохе ослабьте хват и положите ладони на мат, под плечи. Упритесь в пол ладонями и начните поднимать голову. (Виньяса 10) Сделайте вдох и с помощью силы своих рук и бандх приподнимите корпус над полом. Удерживая ноги за головой, не сводите взгляд с дришти брумдахья, с силой отклоняя голову назад. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**12–13. Вдох — выдох — вдох**  
 На вдохе разъедините стопы, выпрямите руки и ноги, примите позу «Светлячок» (*tittibhasana*) и переведите взгляд вверх. На выдохе согните колени и отведите голени назад, поддерживая равновесие с помощью плеч, в позу «Журавля» (*bakasana*). (Виньяса 11) С помощью дыхания и удлиня бандхи отведите колени от рук (см. с. 65). Приготовьтесь вытянуть ноги назад и подать корпус вперед, чтобы опуститься в *чатвари* (см. с. 24).



**14. Виньяса вверх**  
 (Виньясы 12–16) Плавно проделайте этот цикл движений, заканчивая его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## «Эмбрион в утробе» и «Петух»

### Гарбха пиндасана и куккутасана



«Гарбха» в переводе означает «утроба», «пинда» — «эмбрион», а «кукку» — «петух». Две эти позы выполняются в конце курса йоги чикитсы, когда ваше тело вырабатывает уже достаточное количество тепла. Бандхи дыхания и виньясы разожгли такой внутренний жар, что вы потеете каждой своей порой, и именно это дает вам нужную смазку. Этот цикл приносит много пользы, главная из которых — давление на вашу селезенку и печень. Он выводит из этих органов токсины, очищая их. Наклоны вперед и назад полезны также для всего позвоночника — они избавляют его от напряжения, накопившегося за время выполнения цикла «Черепаха». Наклоны вперед и назад и подъемы тела на руках развивают у вас способность управлять своим телом.

#### Совет

Если из-за отсутствия нужного количества пота ваши руки плохо скользят, проходя между ног, попросите своего помощника слегка побрызгать на ваше тело водой из лейки.



#### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



#### 2. Вдох

Из положения «Собака, смотрящая вниз» перейдите к *дандасане* и согните ноги в *падмасане* (*поза лотоса*), сначала правую, затем левую. Помните, что вам придется просовывать руки между подколенным сухожилием и бедром, так что необходимо оставить между ними некоторое пространство.



#### 3. Продолжение вдоха

Удерживая левой ладонью правое колено, выпрямите пальцы правой руки, как лезвие ножа, и, повернув плечо влево, просуньте правую руку между бедром и голенью правой ноги прямо перед левой шиколоткой. Прделайте то же самое с другой рукой.



Если при выполнении этой позы вам нужна помощь, можно использовать одну стопу для опоры, попросив партнера упереться в нее коленом. Таким образом вы освободите руки, и вам будет легче по очереди просовывать их между бедром и голенью соответствующей ноги.



**4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 7) Согните левую руку, проденьте ее между бедром и голенью левой ноги, а затем обхватите ладонями лицо. Удерживая равновесие, сидя на ягодицах, выпрямитесь и расправьте грудную клетку. Направьте взгляд на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Если вам удастся закрыть пальцами уши, внутреннее звучание вашего дыхания будет напоминать звуки, которые слышит эмбрион в чреве матери.

**5. Выдох**

(Виньяса 8) Сворачиваясь в клубок, обхватите голову ладонями. Как можно ближе приблизьте грудь к лобковой кости. Старайтесь округлить позвоночник — любой ровный участок позвоночника помешает сворачиванию. Продолжайте выдох во время переката назад.



**6. Вдох — выдох**

Сместите ягодицы чуть вправо, чтобы вам было легче во время вдоха повернуться по часовой стрелке и перекатиться вперед. На выдохе откатитесь снова назад, смещая ягодицы вправо. Повторите это движение девять раз, чтобы завершить полный цикл. Остановитесь в центре мата.



**7. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) При последнем перекате, используйте силу вдоха, чтобы начать выполнение *куккутасаны*. Опустите ладони на пол и выпрямите руки в локтях, чтобы приподнять тело над матом. Разверните грудную клетку, поднимите голову и направьте взгляд на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.

**8. Вдох**

(Виньяса 10) Расставьте руки, установите их по сторонам «лотоса» и, упершись ладонями в пол, снова приподнимите корпус. Используйте бандхи и проденьте скрещенные ноги между рук. Достигнув равновесия, высвободите ноги и приготовьтесь отвести их назад и повалить грудь вперед, чтобы опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**9. Виньяса вверх**

(Виньясы 11–15) Прodelайте плавно этот цикл движений, чтобы завершить его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## «СВЯЗАННЫЙ УГОЛ»

## Баддха конасана



«Баддха» в переводе означает «связанный», а «кона» — «угол». Эту позу иногда называют «позой сапожника». Учителя йоги считают *баддху конасану* величайшей из асан и утверждают, что она излечивает болезни ануса. Для достижения лечебного эффекта нужно использовать мулу и уддияну бандхи. На физическом уровне эта поза растягивает мышцы бедер и противоположна *бхуджапидасане* и *курмасане* (см. с. 98–99 и 100–103). Поза «Связанный угол» несложна для тех учеников, кто привык сидеть на полу. Те же, кто привык сидеть на стульях или занимался очень активными видами спорта, могут испытывать некоторые трудности, дискомфорт или даже боль при изучении данной позы. По этой причине следует выполнять *баддху конасану* осторожно и разумно.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

Из положения «Собака, смотрящая вниз» перейдите к *дандасане*. Сядьте, выпрямив позвоночник, и полностью используйте мулу и уддияну бандхи, как описано на с. 71, шаг 6.

**3. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 7) Согните колени и подтяните пятки к промежности. Соедините стопы внешними сторонами, повернув их подошвами вверх (как будто раскрываете книгу). Теперь, расслабив тазобедренные суставы, опустите колени на мат. Продолжая использовать бандхи, расправьте грудную клетку и выпрямите позвоночник. Взгляд направлен на *дришти насаграи* (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 8) Держа спину прямо, наклонитесь к полу; вытягиваясь от бедер вперед, опустите подбородок на мат. Взгляд направлен на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте плечи и, работая с направляющей энергией уддияны бандхи, с каждым выдохом продолжайте тянуться вперед. При выдохе усиливайте воздействие мула бандхи.



**5. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
На вдохе выпрямитесь и сядьте прямо. На выдохе наклонитесь вниз и округлите спину так, чтобы опустить макушку на подошвы стоп. Взгляд по-прежнему направлен на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Выпрямите шею, готовясь к следующей позиции.



**6. Вдох**  
(Виньяса 9) Снова сядьте прямо, вернувшись в позицию, описанную в шаге 3.



**7. Выдох — вдох**  
На выдохе расслабьте руки, скрестите ноги и, разведя руки на ширину плеч, опустите их ладонями на мат, чуть впереди тазобедренных суставов. (Виньяса 10) На вдохе упритесь ладонями в мат, наклонитесь вперед, приподнимите корпус над полом, проденьте ноги между рук и приготовьтесь опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**8. Виньяса вверх**  
(Виньясы 11–15) Прделайте плавно этот цикл движений, чтобы закончить его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## УГОЛ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

## Упавишта конасана



«Упавишта» в переводе означает «сидячий», а «кона» — «угол».

Данный цикл движений представляет собой сидячий, широкоугольный вариант поз *прасарита падоттанасана* (см. с. 50–59). В результате изменения опоры в этой асане вы растягиваете и укрепляете седалищный нерв, а также другие нервные окончания, которые берут начало в позвоночнике и проходят к ногам. В результате укрепляется ваш позвоночник. Применение мулы и уддияны бандх очень важно не только для удержания и направления внутренней энергии, но и для предотвращения чрезмерного напряжения подколенных сухожилий и седалищного нерва. Вторая составляющая этой асаны — подъем тела, требующий чувства равновесия, что является настоящей проверкой качества применения бандх.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох**

Из положения «Собака, смотрящая вниз» проведите ноги между рук, не касаясь ни телом, ни ногами мата. Широко разведите ноги и медленно опуститесь на мат.

**3. Продолжение вдоха**

(Виньяса 7) Выпрямите ноги и вытяните вперед руки, чтобы ухватиться за внешние стороны стоп. Большими пальцами рук надавите на точки, расположенные между основанием большого и соседнего с ним пальца каждой стопы. «Откройтесь», поднимая корпус от ног до тех пор, пока ваши руки и спина не выпрямятся. Переведите взгляд на *дришти брумадхья* («третий глаз»).



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 8) Втяните в себя низ живота, чтобы выпрямить поясницу, наклонитесь к полу и, вытягиваясь вперед, опустите подбородок на мат. Подтяните к себе колени и бедра; разверните внутренние мышцы бедер вверх и вытяните ноги от паха до щиколоток. Подайте корпус вперед, вытянув подбородок. Переведите взгляд на дришти брумадхья («третий глаз»). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох**  
(Начальный и средний уровни) Освободите кисти рук, поднимите голову и корпус, разведите руки в стороны на уровне плеч. (Со временем вы сможете поднимать ноги до точки равновесия, указанной в шаге 6.)



**6. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 9) Держа ноги прямыми, поднимите их (продвинутый уровень). Ухватитесь за наружные стороны стоп. Втяните в себя низ живота и подайте лобок вперед, чтобы удержать равновесие, сидя на ягодицах. Поднимите грудную клетку, переведите взгляд на дришти урдхва (на небо). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7. Выдох — вдох**  
На выдохе расслабьте руки, скрестите ноги, не касаясь стопами пола, и, разведя руки на ширину плеч, опустите их на мат, чуть впереди бедер. (Виньяса 10) На вдохе упритесь ладонями в мат и наклонитесь вперед; приподнимитесь над матом, проведите ноги между руками и приготовьтесь опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**8. Виньяса вверх**  
(Виньясы 11–15) Плавно проделайте этот цикл движений, чтобы закончить его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## «Спящий угол»

### Супта конасана



«Супта» в переводе означает «спящий», а «кона» — «угол». Данная асана — первая из «перевернутых» асан и начальная подготовка к *саламба сарвангасане* (см. с. 128–129), а также *чакрасане* (см. с. 114–115). Входить в эту асану нужно из *самастхити* в положении лежа (см. с. 24). В этой позе также делается дополнительный вдох, чтобы использовать бандхи. Управлять бандхами очень важно, во-первых, для того, чтобы обезопасить поясницу, и, во-вторых, чтобы включить внутреннюю энергию, необходимую для того, чтобы поднять ноги над полом. Когда вы поднимаете корпус, опираясь на затылок, укрепляются мышцы шеи и спины.



#### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



#### 2. Вдох — выдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» на шдохе перейдите к *дандасане* и переведите взгляд на дришти пальцев ног. Сделав выдох и держась руками за бедра, постепенно распрямляйте позвоночник до тех пор, пока вся спина не окажется на мате. Прежде чем опустить голову, проверьте, ровно ли лежит позвоночник, и, если необходимо, выровняйте его. Приняв нужное положение, поднимите вверх вытянутые в коленях ноги, контролируя бандхи, и вытяните руки вдоль тела. Эта поза, не будучи позой отдыха или расслабления, тем не менее представляет собой *самастхити*, с той лишь разницей, что здесь вы находитесь в положении лежа.



#### 3. Вдох

Разверните руки внутрь, к телу, и положите ладони на мат, рядом с бедрами. Используя внутреннюю энергию, удерживаемую с помощью бандх, поднимите прямые ноги вверх. Поднимая ноги и отталкиваясь руками, приподнимите ягодицы и спину.



**4. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) На выдохе, опираясь на плечи, поднимите ноги над лежащей на полу головой и, разведя стопы в стороны, ухватитесь за большие пальцы ног большими и указательными пальцами рук. Выпрямите ноги и спину, чтобы приблизить лобок к груди. Переведите взгляд на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. В конце последнего выдоха отклоните голову назад — как если бы вы натягивали тетиву лука.



**5–6. Вдох**

Используя свои бандхи, оттолкнитесь затылком от пола и начните поднимать корпус. При этом прижмите подбородок к груди, а достигнув равновесия, поднимите голову и расправьте грудную клетку. Направьте взгляд на дришти брумалхья («третий глаз»). Сохраняйте равновесие в течение нескольких секунд между вдохом и последующим выдохом.



**7–8. Выдох — вдох — выдох**

(Виньяса 9) На выдохе медленно опуститесь в позу шага 4, угол в положении сидя, описанную на с. 109. (Виньяса 10) На вдохе поднимите голову, а на выдохе опустите руки на мат, рядом с бедрами. Упритесь ладонями в мат. (Виньяса 11) На вдохе приподнимите корпус над полом и скрестите ноги. На выдохе проведите ноги назад между рук, чтобы опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**9. Виньяса вверх**

(Виньясы 12–16) Проледайте плавно этот цикл движений, чтобы закончить его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Поднимание ног в положении лежа

## Супта падангустхасана



«Супта» в переводе означает «спящий», «пада» — «ступня», а «ангустха» — «большой палец ноги». Эта асана представляет собой разновидность поднимания ног в положении стоя (см. с. 60–61), только здесь вы лежите, и приступить к ней нужно в положении *самастхити* лежа (см. с. 38 и 110). Это очень сложная поза, поскольку, находясь в положении лежа, вы вытягиваете ноги так, как будто стоите на полу. Трудность не в том, чтобы сохранить равновесие, а в том, чтобы найти опору. Из-под вашей «опорной» ноги убрали опору, и поэтому, чтобы обрести «внутреннюю опору», вам нужно применить бандхи. Таким образом, «опорная» нога должна быть задействована полностью — словно вы действительно на ней стоите. Используя бандхи, вы укрепитесь в данной позе и не перенапряжете поясницу.

### Совет

Чтобы в этой позе лечь ровно, выровняйте позвоночник и используйте бандхи.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох — выдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» на вдохе перейдите к *дандасане*. На выдохе выровняйте позвоночник в положении лежа, как описано на с. 110, шаг 2.



### 3. Вдох

(Виньяса 8) Положите левую руку на левое бедро — это ваша «опорная» нога. Используйте бандхи, чтобы не напрягать поясницу и стабилизировать ягодицы. Теперь, черпая энергию из внутреннего источника, поднимите вверх правую ногу. Обхватите большой палец правой ноги большим и указательным пальцами правой руки и переведите взгляд на *дришти падхайорагран* (ступни).



**4. Выдох**

**(сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) На выдохе «обопритесь» на левую ногу, как будто вы на ней стоите, и приподнимите спину с мата. Напрягая верхнюю часть брюшного пресса и ис-

пользуя бандахи, приподнитесь и коснитесь подбородком голени. Напрягите правую руку и ногу, чтобы удержать корпус над матом; взгляд направлен на дришти падхайорагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох**

(Виньяса 10) Не расслабляя ног, опустите спину и голову на мат и вернитесь к положению, описанному в шаге 3.



**6. Выдох**

**(сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 11) Продолжая использовать мулу и уддияну бандахи, с силой надавите левой рукой на левое бедро, чтобы удержать таз в ровном положении. На выдохе задействуйте правый тазобедренный сустав и,

развернув наружу правую ногу, опустите ее на мат. Разверните бедро книзу и положите пятку на мат. Затем втяните в себя живот, напрягите ноги и вытяните позвоночник. Поверните голову, чтобы через левое плечо перевести взгляд на дришти парсва. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7. Вдох**

(Виньяса 12) Опираясь на левую ладонь, поднимите правую ногу до вертикального положения, как описано в шаге 3.



**8–9–10. Выдох — вдох — выдох**

(Виньяса 13) На выдохе приподнимите корпус от мата, поднимите правую ногу и коснитесь голени подбородком, как в шаге 4 на с. 113. (Виньяса 14) На вдохе опустите спину и голову обратно на мат, как в шаге 3 на с. 112. (Виньяса 15) На выдохе опустите правую ногу на мат и вернитесь в положение лежа, как в шаге 2. Из этого положения проделайте следующие шаги с левой ноги (виньясы 16–23).



**11. Вдох**

Завершив упражнения для левой половины тела, приступите к выполнению *чакрасаны*, или кувырка назад. Вытяните руки вдоль тела и, используя внутреннюю энергию, связанную бандхами, поднимите прямые ноги вверх. Поднимая ноги, оттолкнитесь руками от мата и приподнимите ягодицы и спину над матом. Важно тщательно отработать эти движения, поскольку позже они понадобятся при выполнении стойки на плечах (см. с. 128–131).

**12. Продолжение вдоха**

(*Чакрасана*) Продолжайте поднимать спину, держа ноги над головой под углом около 45°. Поднимите руки перед лицом. Синхронность дыхания и движений — суть данной виньясы — жизненно важна в этом шаге (см. с. 18–23). Она необходима для того, чтобы преобразовать энергию подъема тела и момент вращения в изящный кувырок назад.

**13. Продолжение вдоха**

(*Чакрасана*) Используя вращательный момент, возникший в шаге 12, положите ладони на мат по обе стороны от головы; пальцы направлены к плечам. Поднявшись на плечах, сильно упритесь ладонями в мат. Не расслабляя ног, одновременно с толчком ладонями резко выбросьте поднятые ноги назад. Вращательный момент в совокупности с подъемом ног и толчком руками позволит вам не опираться на голову. Продолжая выполнять полную *чакрасану*, не опускайте плечо и не отклоняйте голову в сторону — это может повредить шею. Вы должны синхронизировать толчок руками и подъем.

**14. Выдох**

(*Чакрасана*) Как только вы перевели поднятые ноги назад и оттолкнулись руками, как описано в шаге 13, проведите голову между рук и опуститесь на пальцы ног. Согните руки в локтях, поставив их по бокам корпуса, и опуститесь в *чатвари* — виньясу 4 *сурьи намаסקары* (см. с. 24–25). Взгляд направлен на *дришти насаграи* (нос).

**15. Виньяса вверх**

(Виньясы 24–28) Сделав кувырок назад, подробно описанный выше, плавно проделайте этот цикл движений, чтобы вернуться в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

## Большие пальцы ног

## Убхайя падангустхасана



«Убхайя» в переводе означает «оба», «пада» — ступня, а «ангустха» — «большой палец ноги». Эта асана напоминает *супту конасану*, или «Спящий угол» (см. с. 110–111), разница лишь в том, что в данном случае угол между ногами сходит на нет, и они соприкасаются друг с другом. Эта асана особенно полезна для увеличения гибкости талии, очищения желудка, укрепления анального сфинктера и гениталий. Отталкивание затылком и пережат при вхождении в эту асану укрепляют позвоночник и подготавливают его к последней позе из серии йога чикитса, «Мосту» (см. с. 120–121) и к заключительным позам (см. с. 128–133). Изящество, которого можно достичь при вхождении в эту асану с прямыми ногами, демонстрирует внутреннюю энергию, которая удерживается с помощью мулы и уддияны бандх.

**1. Виньяса вниз**

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).

**2. Вдох — выдох**

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» на вдохе проведите ноги между рук к *дандасане*, после чего на выдохе, опускаясь на спину, проверьте ровную линию своего позвоночника, как описано на с. 110, шаг 2.

**3. Вдох**

(Виньяса 8) Опустите руки на мат рядом с бедрами. Используя внутреннюю энергию бандх, поднимите прямые ноги вверх. Оттолкнувшись руками, поднимите ягодицы и спину и перенесите центр тяжести на плечи. Переведите ноги за голову, на мат, и указательным и средним пальцами рук обхватите большие пальцы ног. Выпрямите ноги и спину. Взгляд направлен на *дришти насаграи* (нос).



#### 4. Выдох

Как бы натягивая тетиву, продолжайте выгибаться, опираясь на затылок и шею. Движение выполняется на протяжении всего выдоха, а в конце его втяните в себя низ живота и используйте мулу и уддияну бандхи. Взгляд по-прежнему направлен на дришти насагран — это поможет вам сосредоточиться на управлении своим внутренним состоянием.

#### 5. Вдох

(Виньяса 9) С силой оттолкнувшись затылком, начните перекал назад. Прижмите подбородок к груди и выгните спину. Слегка придерживайте пальцы ног, чтобы удержать равновесие ног и рук. Затем начните перекал, но не от ног, а от живота.



#### 6. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

Если не контролировать свое движение, то вращательный момент заставит вас потерять равновесие. Чтобы этого не допустить и остановиться как раз в точке равновесия, нужно сделать глубокий выдох, одновременно с этим развернуть грудную клетку и поднять голову. Достигнув равновесия, переведите взгляд на дришти брумалхья («третий глаз»). Сохраняя равновесие, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



#### 7–8. Выдох — вдох

Освободив пальцы ног, скрестите ноги, не касаясь мата, и в конце выдоха подтяните их к груди. Одновременно с этим, опираясь на руки, подайте корпус вперед. (Виньяса 10) На вдохе, не опуская ног, приподнимитесь над матом. Затем проведите ноги между рук и опуститесь в *чаквари* (см. с. 24).

#### 9. Виньяса вверх

(Виньясы 11–15) Прodelайте плавно этот цикл движений, чтобы закончить его в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# Наклон вперед в равновесии

## Урдхва мукха пасчиматтанасана



«Урдхва» в переводе означает «вверх», «мукха» — лицо, «пасчима» — запад, а «уттана» — «интенсивный». Этот цикл труден тем, что здесь нужно научиться сохранять изящество, равновесие и осанку при выполнении немалой позы. Данный цикл вытекает из предыдущего и обладает тем же целебным эффектом. Чтобы выполнить его как положено и достичь внутреннего покоя, необходимо правильно понять мулу и уддияну бандхи. Завершая упражнения йоги чикитсы, повторяем динамическую комбинацию, состоящую из интенсивного наклона вперед, за которым следует интенсивное отклонение корпуса назад. Устойчивые позы свидетельствуют о продвинутом уровне учащегося, достичь которого можно, сгруппировав асаны в определенном порядке. Строго следуя этому порядку, можно улучшить функционирование суставов, мышц, нервной системы и внутренних органов.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох — выдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» на вдохе проведите ноги между рук к *dandasana*, после чего на выдохе, опускаясь на спину, проверьте, выровнен ли ваш позвоночник, как описано на с. 110, шаг 2.



### 3. Вдох — выдох

(Виньяса 8) Опустите руки на мат, рядом с бедрами и, используя внутреннюю энергию бандх, поднимите прямые ноги вверх. Оттолкнувшись руками, приподнимите ягодицы и спину над матом и перевернитесь на плечи. Заведите ноги за голову и обхватите руками стопы с боков. Выпрямите ноги и спину. Взгляд направлен на *дришти насагран*. Затем на выдохе сгибайтесь дальше, опираясь на затылок. Задействуйте бандхи и подготовьтесь к переключению при следующем вдохе.





**4. Вдох**  
(Виньеса 9) С силой оттолкнувшись затылком, начните перекат. Прижмите подбородок к груди и округлите позвоночник. Слегка придерживайте пальцы ног, чтобы сбалансировать противоположные силы напряжения ваших ног и рук. Теперь начинайте перекат, но не от ног, а от живота.



**5. Продолжение вдоха**  
(Виньеса 9) Продолжайте перекат, вытянув ноги и удерживая равновесие на ягодицах. Для сохранения равновесия держите ноги прямо, вытянув вверх пальцы ног. Теперь выпрямите руки, расправьте грудную клетку и поднимите голову. Втяните в себя живот и переведите взгляд на дрисhti падхайораграи (пальцы ног).



**6. Выдох**  
(сделать 5 вдохов и выдохов)  
(Виньеса 10) Расслабьте и слегка согните колени. Наклоняя вперед корпус, прислоните живот к бедрам; вытяните ноги вертикально вдоль туловища и прислоните подбородок к голениям. Подтяните к себе колени и бедра, чтобы выпрямить ноги. Взгляд направлен на дрисhti падхайораграи. Внутренне сконцентрируйтесь на муле и удлиняе бандхах. Сохраняя это положение, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**7-8-9. Вдох — выдох — вдох**  
На вдохе раскройте и перейдите к позиции из шага 5. На выдохе отпустите стопы и скрестите ноги, не касаясь ими мата, а в конце выдоха подтяните ноги к груди. При этом, приподняв руки, качнитесь вперед, к рукам. (Виньеса 11) На вдохе, согнув ноги и держа их на весу, приподнимитесь и проведите ноги назад между рук, чтобы опуститься в *чатвари* (см. с. 24).

**10. Виньеса вверх**  
(Виньесы 12-16) Прodelайте плавно этот цикл движений, чтобы закончить его в *самастхити* (см. с. 67).



Цикл 2

# «МОСТ»

## Сету бандхасана



«Сету» в переводе означает «мост», а «бандха» — «замок», «печать» или «завершение». Эта последняя асана йоги чикитсы (см. с. 15) представляет собой контрпозу к предыдущей группе упражнений, которые помогают растянуть область шеи и позвоночник. *Сету бандхасана* — это комбинация равновесия и силы, служащая мостом между асаной наклонов вперед, которые вы только что закончили, и отклонениями назад, изучение которых еще предстоит. Когда шея вытягивается назад, затылок и стопы становятся опорой для вашего тела. В результате мышцы шеи становятся сильнее и эластичнее, а ноги и спина должны напрячься, чтобы поддержать корпус.

**Совет**

Здесь приводятся основные элементы, необходимые при стабилизации спины и подготавливающие вас к более сложным циклам, которые еще впереди.



### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» перейдите к *dandasane*. Затем, согнув в коленях ноги, подтяните к себе стопы, чтобы они оказались примерно в полуметре от лобка. Соединив пятки, разведите стопы в стороны на манер Чарли Чаплина. Взгляд направлен на стопы.



### 3. Выдох

(Виньяса 8) Обхватите руками ягодицы с обеих сторон и опустите корпус назад, удерживая вес корпуса на локтях. Опустите лобок, растяните мышцы пресса и приподнимите грудную клетку. Взгляд по-прежнему направлен на стопы, чтобы убедиться в том, что условная линия, идущая от пяток до подбородка, столь же прямая, как если бы вы лежали на спине.



#### 4. Продолжение выдоха

(Виньяса 8) Оттолкнувшись локтями, продолжайте изгибать позвоночник. Отклоните голову назад и опустите затылок на мат. Затем обопритесь еще сильнее на голову, освободите руки, сняв их с ягодиц. Теперь скрестите руки на груди и поместите кисти рук под мышки. Распределите вес корпуса между стопами, ягодицами и головой. Взгляд направлен на *дришти насаграи* (нос).



#### 5. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 9) Используя бандхи, сделайте еще больший упор на стопы и голову, чтобы приподнять ягодицы. Теперь поднимайте корпус с помощью ног и верхней части спины. Направление взгляда не меняется — это поможет вам держать тело ровно. Достигнув равновесия и приподняв ягодицы над матом, вытолкните вверх колени и бедра, чтобы полностью выпрямить ноги. Уравновесьте толчок с помощью головы; обопритесь не на макушку, а на лоб. Сохраняя равновесие, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



#### 6. Выдох

(Виньяса 10) Усиленно опираясь на голову, начните медленно сгибать ноги в коленях. Сохраняйте равномерное давление на голову и стопы, готовясь к перекату назад в позицию шага 4.



#### 7–8. Вдох

Разъединив скрещенные руки, снова разместите ладони по обеим сторонам ягодиц, освобождая голову и шею. Используя внутреннюю энергию, сдерживаемую бандхами, отделите ноги от мата и поднимите их вверх. Выполняя кувырок назад в *чакрасану* (см. с. 114–115), резко выбросьте ноги за голову и опуститесь в *чатвари* (см. с. 24).

#### 9. Виньяса вверх

(Виньясы 11–15) Завершив кувырок назад (см. выше), плавно проделайте движения этого цикла, чтобы закончить в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 2

# «Задний мост»

## Урдхва дханурасана



«Урдхва» в переводе означает «вверх», а «дханура» — «наклон». Воздействие йоги чикитсы сосредоточено в основном на внутреннем очищении и корректировании мышечного и скелетного дисбаланса через наклоны вперед. Хотя у многих позвоночник гибкий от природы, это вовсе не значит, что у них есть и внутренний контроль бандх, и сильные ноги, необходимые для выполнения заднего мостика. Однако если вы дошли до конца первичной серии, вы должны уже быть к этому готовы. Тут вам вновь понадобится опора из стоп, но ваши руки и ноги будут действовать совершенно иначе. Теперь упор будет сделан на растяжку и удлинение четырехглавых мышц, открытие паха, живота и груди, то есть на растяжку не задней, а передней части корпуса.



### 1. Вильяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Выдох

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» проведите ноги между рук к *dandasane*. (Виньяса 8) На выдохе опуститесь на мат, как в *samasthiti*, проверьте, чтобы линия позвоночника была ровной. Используйте бандхи и подготовьтесь к выполнению мостика, придвинув стопы к ягодицам. Поставьте их параллельно по обе стороны от бедер. Положите согнутые в локтях руки по обе стороны от головы, на ширине плеч, разведя пальцы и вытянув их по направлению к плечам.



### 3. Вдох

(Виньяса 9) Расслабив ягодицы, прижмите подбородок к груди и, опираясь с равной силой на руки и ноги, приподнимите голову, ягодицы и плечи с мата. Чтобы избежать травмы поясницы и распределить вес корпуса равномерно между опорой из рук и ног, следите, чтобы плечи отделились от мата одновременно с ягодицами.

**4. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) Делая мостик, продолжайте держать ягодицы расслабленными. Используйте лишь силу рук и ног — не напрягайте ягодицы, поскольку это не позволит максимально открыть пах. Равномерно опираясь на ладони и стопы, расправьте грудную клетку и расслабьте шею. Взгляд направлен на дришти насаграи (нос). Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Выдох — вдох**

На выдохе медленно опустите макушку на мат. Перераспределите вес, чтобы часть его пришлась на голову, и сохраняйте это положение в течение трех глубоких вдохов и выдохов. Если ваша спина, хорошо прогибается, перенесите большую часть веса корпуса на руки и голову и придвиньте стопы чуть ближе к ладоням.



**6—7. Вдох — выдох**

Снова опершись с равной силой на ладони и стопы, расслабьте шею и ягодицы, поднимитесь обратно в мостик и сделайте еще пять глубоких вдохов и выдохов. (Виньяса 10) На выдохе, после трех повторов, лягте, расслабив руки и ноги, и подготовьтесь к выполнению чакрасаны, или кувырка назад (см. с. 114—115).



**8—9. Вдох**

Опустите руки на мат рядом с ягодицами, задействуйте бандхи и, используя внутреннюю энергию, сдерживаемую бандхами, отделите ноги от мата и поднимите их вверх. Выполняя кувырок назад в чакрасану, выбросьте ноги за голову и опуститесь в чатвари (см. с. 24).

**10. Виньяса вверх**

(Виньясы 11—15) Завершив кувырок назад, плавно проделайте движения этого цикла, чтобы закончить в самастхити (см. с. 67).



## Цикл 2

## Более сложный «МОСТ»

### Урдхва дханурасана



В первом цикле выполнения мостика вы освоили новые опоры из рук и ног (см. с. 122–123) и начали развивать силу и мощь ног и рук, необходимые для поддержки спины в этой позиции. Следующий шаг — отклонение назад из положения стоя в *урдхву дханурасану*. Этот цикл в своем «Йога Шала» (центре) в Майсоре (Индия) традиционно представляет ученикам сам Шри К Паттабхи Джойс. Очень важно разучивать этот цикл только с квалифицированным учителем. Чтобы позволить кому-то поддержать вас, когда вы выгибаете спину, вы должны доверять этому человеку. Если этого не будет, вы станете напрягать спину и нарушите тем самым порядок выполнения упражнения.

#### Совет

Этот цикл продолжает укреплять ноги и стопы. Как только они станут достаточно крепкими, можно выполнять «мостик» без посторонней помощи.



#### 1–2–3. Вдох — выдох — вдох

Из *самастхити*, на вдохе, разведите ноги на ширину плеч, поставив стопы параллельно друг другу. Встаньте прямо, слегка втяните в себя анальный сфинктер. Задействуйте свои бандхи и выпрямите позвоночник. Скрестив на груди руки, положите кисти рук под мышки. Прижмите подбородок к груди и переведите взгляд на *дришти насагран*.

Когда учитель начнет поддерживать вашу спину, сделайте выдох и приступите к выполнению мостика. Согните ноги в коленях, так чтобы голени оказались над стопами. Подайте вперед таз. Не обхватывайте свои ягодицы руками. Перегибаясь назад, продолжайте смотреть на *дришти носа*. Опустите спину на руки вашего учителя и отклоните голову назад,

полностью прогнувшись и расширяя грудную клетку. На вдохе возвращайтесь в положение стоя с упором на стопы. Вставайте, напрягая бедра и как будто растягивая мат между стопами. Медленно выпрямите позвоночник, начиная от поясницы и кончая шеей. Дыхание ровное. На выдохе повторите указанные выше шаги еще два раза.



**4. Выдох**

(сделать 5 вдохов и выдохов)

После третьего повтора учитель помогает вам отклониться назад так, чтобы вы коснулись лбом мата. И вновь, как в шагах 1 и 2, начните выгибать спину, напрягая ноги. Коснувшись пола лбом, не расслабляйте ноги, продолжайте их напрягать. Взгляд направлен на дрившти на сагран. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох**

Учитель начинает вас поднимать, чтобы вы вернулись в положение стоя. Как только вы это почувствуете, подайте таз вперед, начинайте выпрямляться и становитесь на ноги.



**6. Выдох**

Приготовьтесь опуститься в мостике на руки. Сгибая ноги, подайте колени и таз вперед, откиньте голову назад и начинайте выгибаться назад. Когда в поле вашего зрения появится мат, уберите ладони из подмышек и вытяните руки.

**7. Продолжение выдоха**

Продолжайте перегибать корпус, пока ваши руки не коснутся мата. Постарайтесь дотянуться пальцами до мата, после чего опуститесь на ладони. Локти должны служить лишь амортизаторами, не сгибайте их слишком сильно, поскольку это приведет к смещению центра тяжести тела; сила земного притяжения притянет вас вниз, и на ваши плечи упадет чрезмерная нагрузка. Повторите шаги 5, 6 и 7 трижды.



**8. Вдох (сделать 5 вдохов и выдохов)**

Подведите руки ближе к стопам. Не отрывайте стопы от мата и не разворачивайте внутрь пятки, поскольку это приведет к чрезмерному напряжению ног. Учитель поможет вам прогнуться глубже. В этой позе сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. После этого учитель поможет вам вернуться в исходное положение.

**9. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**

На выдохе сядьте прямо и сразу же наклонитесь вперед. Вес корпуса вашего учителя усилит важный для этого движения элемент противорастяжки. На выдохе вернитесь в *чатвари* (см. с. 24), а затем выполните *виньясу* вверх до *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 3

## Заключительный цикл



Эта группа асан называется заключительным циклом по той простой причине, что все ученики должны завершать изучение асан этими позами, которые необходимо выполнять именно в том порядке, как они представлены в этой части книги. Хотя

большинство людей могут хотя бы попробовать выполнить стойку на плечах (см. с. 128–131), настоятельно рекомендуется не обращаться к этой асане до того, как вы будете достаточно квалифицированно выполнять все предыдущие асаны. Дисциплинированно относясь к занятиям, вы со временем разовьете внутреннюю и внешнюю силу, необходимую для правильного выполнения этих циклов. Как и в случае с любым занятием, требующим физического и умственного напряжения, неправильное выполнение этих циклов может привести к травме или болезни. Строго рекомендуем осваивать эти позы под руководством опытного учителя, чье право преподавать засвидетельствовано гуру Шри К. Паттабхи Джойсом.

В этой фазе занятий ваше тело будет расположено не так, как в асанах стоя. Здесь вы становитесь вверх ногами, и вес всего тела приходится на шею, плечи и частично на голову и руки.

Этот раздел асан представляет собой кульминацию всех занятий. «Перевернутые» асаны обладают мощным эффектом; они олицетворяют наивысшее очищение, а стойка на плечах и стойка на голове считаются королевами всех асан. Асаны йоги чикитсы, или первичной серии (см. с. 15), представленные циклами 1 и 2, предназначены для ускорения циркуляции токсинов в организме, тогда как раздел «перевернутых» асан уничтожает их во внутреннем жаре (агни). Основа агни находится в солнечном сплетении, поэтому, когда тело перевернуто, языки пламени, которые всегда поднимаются вверх, очищают органы пищеварительного тракта, прямую кишку и анус.

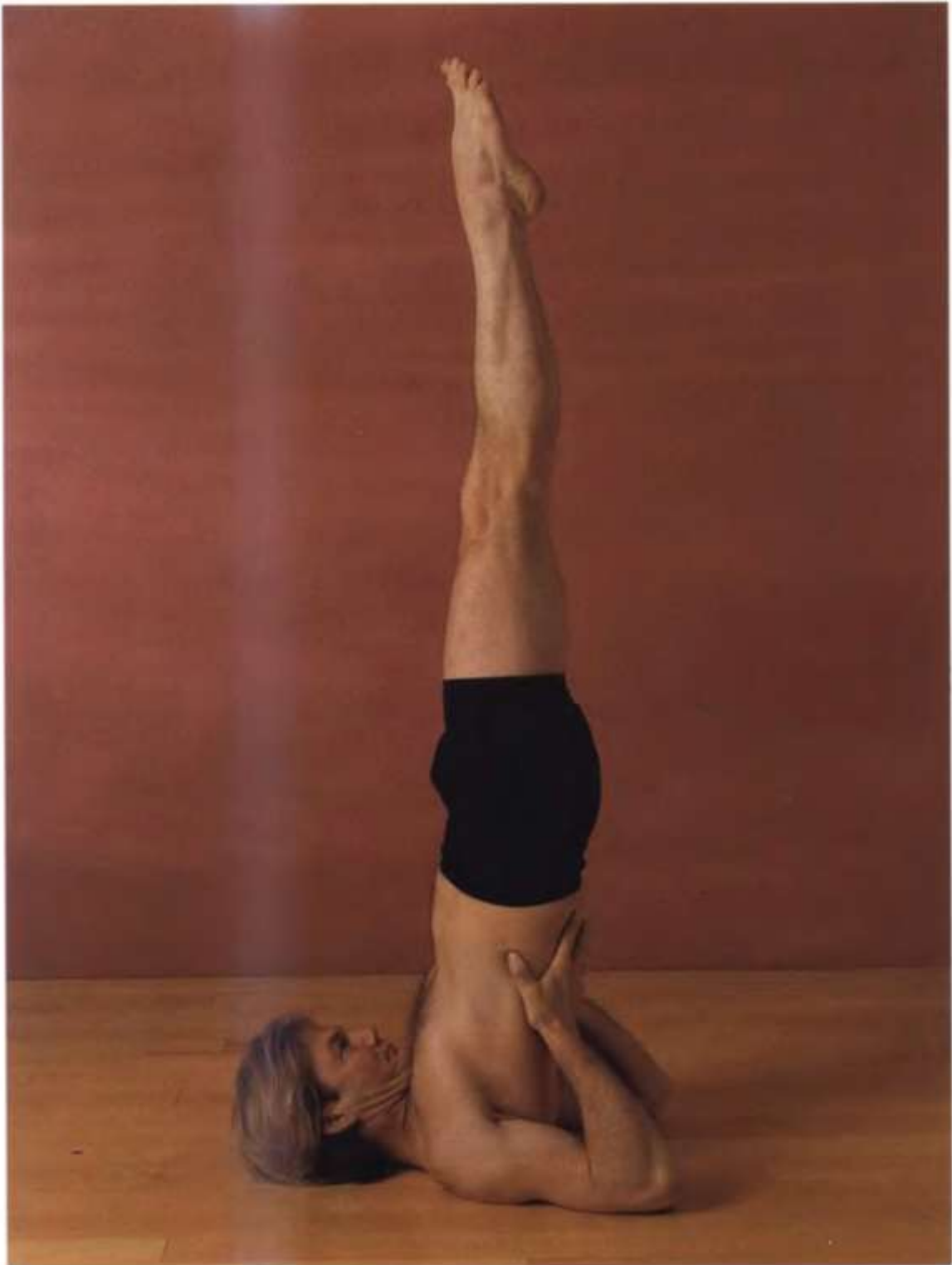
Стремясь достичь долголетия, люди веками надеялись открыть магический эликсир жизни. Однако йоги давно обнаружили, что этот нектар (известный как *амрита бинду*) уже существует, но не во внешнем мире. Они поняли, что он находится внутри их собственного тела. И тогда главной задачей стало сохранение и защита этого внутреннего нектара.

Находясь в медитативном состоянии, йоги поняли, что экстракт из переваренной пищи вырабатывает кровь. Важно собрать 32 капли крови, поскольку именно это количество необходимо для того, чтобы кровь могла трансформироваться в жизненную силу. В результате тридцати двух таких трансформаций появляется амрита бинду. Йоги поняли, что сохранение амриты бинду является ключевым компонентом самой жизни и что без нее существует лишь смерть. (Считается, что пища, которую мы съедаем, претерпевает ряд трансформаций на протяжении тридцати двух дней и превращается в одну каплю крови. Когда образуется тридцать две капли крови, то по прошествии тридцати двух дней образуется одна капля жизненной силы. Когда будет получено тридцать две капли жизненной силы, то через тридцать два дня образуется одна капля амриты бинду — «нектара бессмертия». — *Прим. пер.*)

В нашем нормальном положении, стоя, пищеварительный огонь пожирает капли амриты бинду, когда она естественным образом спускается из чакры сахасары — седьмого, наивысшего энергетического центра, расположенного в макушке головы. Чтобы сохранить этот живительный нектар, нужно перевернуть тело, использовать бандхи и дышать на основе правил дыхания уджайи.

На с. 127: *Сохраняя нашу жизненную силу, саламба сарвангасана, королева всех асан, очищает сердце, легкие и все остальные органы*

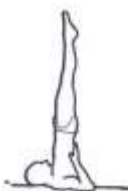




## Цикл 3

## Стойка на плечах

### Саламба сарвангасана



«Саламба» в переводе означает «поддерживаемый», а «сарванга» — «все члены». Каждая заключительная асана имеет полные входные и выходные виньясы, но чтобы усилить взаимосвязь между асанами, приводимые ниже заключительные позы показаны как один цикл. Важно придерживаться практического правила — начинайте с *сурь намаскары*, продолжайте серией, которую вы изучаете, и завершайте этими асанами. Их порядок неизменен: *сарвангасана*, *халасана*, *карнапидасана*, *урдхва падмасана*, *пиндасана*, *матсьясана* и, наконец, *уттанпадасана*.

#### Предупреждение

Завершив эти асаны, выполняйте только *ширшасану* и *палмасану*. Выполнение других асан по завершении заключительных асан пользы не принесет.



#### 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



#### 2. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» на вдохе проведите ноги между рук к *дандасане* и на выдохе проверьте, ровно ли расположен ваш позвоночник в *самастхити* (см. с. 110, шаг 2). Втяните в себя живот и задействуйте бандхи. Регулируйте дыхание, делая пять глубоких, размеренных вдохов и выдохов. Взгляд направлен на *дришти насагран* (нос).



### 3. Вдох

(Виньяса 8) Разверните руки так, чтобы положить ладони на мат, рядом с бедрами. Затем, используя внутреннюю энергию, удерживаемую бандхами, поднимите прямые ноги вверх. Поднимая ноги, оттолкнитесь руками, приподнимите от мата ягодицы и корпус. Затем, согнув руки в локтях, положите ладони на талию, чтобы поддержать спину.



### 5. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) На выдохе перейдите к *халасане*, контролируя бандхи. Сохраняя неизменным расстояние между лобком и грудью, уменьшите угол между бедрами и корпусом и опустите прямые ноги за голову, на пол. Уберите руки с талии, соедините пальцы за спиной и выпрямите руки в локтях, коснувшись кистями пола. Вытяните пальцы ног и выгните наружу колени и бедра, напрягая подколенные сухожилия и внутреннюю поверхность бедер. Взгляд направлен на дришти насагви. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

### 4. Вдох

(сделать 25 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) Продолжайте поднимать вертикально ваши ноги, ягодицы и корпус до тех пор, пока центр тяжести не переместится на плечи. В *сарвангасане* ваш корпус оказывается полностью перевернутым — от шеи до кончиков пальцев ног. Ваши руки используются только для опоры; сам подъем должен осуществляться с помощью мышц и управления бандхами. Прижмите подбородок к груди, направив взгляд на дришти насагви, и сделайте 25 глубоких вдохов и выдохов.



### 6. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) На выдохе перейдите к *карнапидасане*, надавливая коленями на уши. Ослабьте мулу бандху (анус), но продолжайте задействовать уддияну (низ живота). Держите лобок на прежнем расстоянии от груди и согните ноги. Разведите колени и коснитесь ими пола и плеч. Прижмите колени к ушам и соедините внутренние стороны стоп. Направление взгляда не меняется. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

**7. Вдох**

(Виньяса 8) Вернитесь в *сарвангасану*, разомкните пальцы и снова упритесь ладонями в поясницу, чтобы поддержать спину.



**8. Выдох**

(Виньяса 9) Перейдите к *урдхве падмасане*. Вновь используйте мулу бандху, продолжая сохранять равновесие. Сгибая ноги, переходите из *сарвангасаны* в *падмасану*. Если вы не можете это сделать без помощи рук, то, сохраняя равновесие с помощью одной руки, другой рукой поочередно уложите ноги в *падмасану*.



**9. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) Оставаясь в *урдхве падмасане*, сделайте вдох, следя за тем, чтобы задействовать бандхи, и уберите руки со спины. Сохраняя равновесие, положите ладони на колени, выпрямив руки в локтях, и укрепите позу *падмасана*, расположив ноги под прямым углом к корпусу. Полностью используйте мулу и уддияну бандхи. Направление взгляда не меняется (*дришти насаграи*). Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.



**10. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 9) На выдохе перейдите в *пиндасану*. Уберите руки с колен и медленно опустите *падмасану* так, чтобы ваши колени оказались по обе стороны от головы. Обхватите бедра руками, чтобы закрепить *падмасану*. Плотно сцепите пальцы или обхватите одной рукой запястье другой и сохраняйте равновесие, опираясь на затылок и плечи. Направление взгляда не меняется. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

**11. Выдох**

Освободите запястья и заведите руки за спину, положив ладони на края мата. Выпрямите руки, упершись ладонями в мат. Задействуйте бандхи. Голова по-прежнему остается прижата к полу. Затем, напрягая живот и опираясь на руки, медленно, постепенно опустите спину на мат.

**12. Выдох**

(Виньяса 8) Переходите к *матсиасане*. Подведя руки под ягодицы, задействуйте бандхи и, упершись локтями в пол, приподнимите спину от мата. Выдвигайте вперед ягодицы, втягивая живот, поднимая грудь и прогибая спину. Взгляд направлен на пупок.

**13. Выдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Продолжая выдох, сильно прогните спину и опустите затылок на мат. Уберите руки от ягодиц, перестаньте опираться на локти и ухватитесь руками за стопы согнутых ног. Поднимите локти от мата и упритесь коленями в пол. Взгляд направлен на брумандхью («третий глаз»). Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

**14. Вдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**

(Виньяса 8) Перейдите к *уттанпadasане*. Продолжая прогибать верхнюю часть спины, медленно выскоблите ноги из *падмасаны*. Не касаясь ногами пола, выпрямите и вытяните их, подняв их под углом к полу, как в *наванасе* (см. с. 96–97). Соедините ладони, выпрямите руки и вытяните их в сторону стоп. Взгляд направлен на дришти насаграи. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

**15. Вдох**

На вдохе заведите руки за голову, затем подложите их под голову ладонями на мат, направив вытянутые пальцы к плечам. После этого выполните *чакрасану*, или кувырок назад (см. с. 114–115), опустившись в *чатвари* (см. с. 24).

**16. Виньяса вверх**

(Виньясы 11–15) Завершив кувырок назад, плавно проделайте движения этого цикла, чтобы закончить в *самастхити* (см. с. 67).



Цикл 3

# Стойка на голове

## Ширшасана



«Ширша» в переводе означает «голова». Если *ширшасану* выполнять правильно, то можно сказать, что это королева всех асан. В этой асане вы встаете вверх ногами, но не опираетесь на голову, а поддерживаете корпус исключительно силой рук, плеч и бандх. С помощью правильного выполнения *ширшасаны* и посредством увеличения кровотока происходит очищение тонких нади (энергетических каналов) в мозгу и органах чувств. При этом жизнетворный нектар *амрита бинду* (см. с. 126) сохраняется.

**Предупреждение**  
Нельзя выполнять эту асану во время беременности.



### 1. Вниьаса вниз

(Вниьасы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



### 2. Вдох

(Вниьаса 7) Из позиции «Собака, смотрящая вниз» приподнитесь на пальцах ног и обопритесь на колени. Опустите локти на мат, соедините в замок пальцы, образовав треугольную основу из предплечий. Подуйте плечи вперед, упритесь головой в предплечья и приподнимите плечи. Мягко опустите голову макушкой на мат и обхватите руками затылок.



### 3. Выдох

С силой упираясь в мат предплечьями и локтями, поднимите корпус и выпрямите ноги. Возможно, придется чуть приблизить пальцы ног к голове, чтобы правильно расположить ягодицы прямо над плечами. Втяните в себя живот и проконтролируйте свои бандхи. В данный момент цикла нельзя опускать плечи и переносить центр тяжести на голову.



#### 4. Вдох (сделать 25 вдохов и выдохов)

(Виньяса 8) Пододвигайте пальцы ног к голове до тех пор, пока ваши ягодицы не расположатся чуть дальше линии ваших плеч. Теперь ягодицы уравнивают ноги. Продолжая использовать свои бандхи, напрягите подколенные сухожилия и бедра. Упритесь в мат предплечьями и на выдохе позвольте своим ногам свободно подняться вверх. Когда они достигнут вертикального положения, вытяните пальцы ног, втяните в себя живот и полностью задействуйте свои бандхи. Взгляд направлен на дришти насагран. Сделайте 25 глубоких вдохов и выдохов.



#### 5. Выдох (сделать 5 вдохов и выдохов)

Поднятие ног при выполнении стойки на голове — это один из вариантов, предназначенных для развития контроля над бандхами. На выдохе опускайте ноги вниз, но прежде чем они коснутся мата, сделайте вдох и снова поднимите их в вертикальное положение. Прделайте это пять раз, а затем на выдохе опустите ноги параллельно полу. Оставайтесь в этом положении в течение пяти глубоких вдохов и выдохов.



#### 6. Выдох — вдох

На выдохе медленно опускайте ноги на пол. Согните их в коленях, вытяните стопы и опуститесь на пятки. Руки вытяните вдоль голени, поднимите голову, затем опустите ее лбом на мат. Это — поза ребенка. Оставайтесь в этом положении в течение двух минут.

#### 7. Виньяса вверх

(Виньясы 9–13) После двухминутного отдыха в позе ребенка, плавно проделайте в нужной последовательности эти движения, завершив их в *самастхити* (см. с. 67).



## Цикл 3

## «Успокоение вод»

## Падмасана



«Падма» переводится как «цветок лотоса». Цикл *падмасана*, состоящий из пяти вариантов, — последняя из поз, которые «нализываются» на «нить дыхания». Цветок лотоса, плавающий на поверхности воды, символизирует спокойное размышление и внутреннюю безмятежность. *Йога мудра* запечатывает энергию и стимулирует глубокое очищение; *падмасана* регулирует дыхание и успокаивает разум; а *утх плутхи* приводит вас в равновесие.

Чтобы завершить аштанга-йогу, выполните следующий, последний цикл: *баддха падмасана* («Склоненный лотос»), *йога мудра* («Последняя печать»), *панмасана* («Поддерживаемая арка»), *падмасана* («Лотос») и *утх плутхи* («Подъем»).

## Совет

*Падмасана* в йоге — классическая поза для медитации. Каждая поза полезна по-своему, однако все остальные позы в йоге предназначены для того, чтобы ваше тело удобно себя чувствовало именно в этой позе.



## 1. Виньяса вниз

(Виньясы 1–6) Эти движения выполняются плавно и последовательно вплоть до перехода в позицию «Собака, смотрящая вниз» (см. с. 64).



## 2. Вдох

(сделать 10 вдохов и выдохов)

(Виньяса 7) Из положения «Собака, смотрящая вниз» быстро перейдите к *дандасане*, сядьте прямо и сделайте выдох. (Виньяса 8) На вдохе скрестите ноги в позу *падмасана* (начинайте всегда с правой ноги). На выдохе выполните *баддху падмасана*: заведите левую руку за спину и возьмитесь за пальцы левой ноги, проделайте то же самое правой рукой с пальцами правой ноги. Втяните в себя живот и выпрямите позвоночник. Взгляд направлен на *дришти насаграи*. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.



## 3. Выдох

(сделать 10 вдохов и выдохов)

(Виньяса 9 — *йога мудра*) На выдохе упритесь пятками в низ живота и медленно наклоните корпус вперед, чтобы коснуться подбородком мата. Не отрывайте таз от пола. Втяните в себя живот и подайте грудь вперед. Переведите взгляд на *дришти брумалхья*. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.





**4. Вдох (сделать 10 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 10 — *панмасана*) На вдохе, продолжая удерживать руками пальцы ног, медленно поднимите голову и выпрямитесь в положении сидя. Затем опустите ладони на мат, на ширине плеч, примерно на расстоянии 20 см от ваших ягодиц, позади них. Пальцы направлены вперед. Упритесь в мат коленями, ягодицами и руками. Прогнитесь назад, выпятите грудь. Направление взгляда не меняется. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.



**5. Вдох (сделать 25 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 8 — *надмасана*) На вдохе выпрямите спину, сядьте прямо, положив руки на колени. Соедините большой и указательный пальцы на каждой из рук, вытянув остальные пальцы. Втяните в себя живот, выпрямите позвоночник, но так, чтобы не выпирали ребра, и мягко опустите подбородок на грудь. Переведите взгляд на *дришти насаграи*. Сделайте 25 глубоких вдохов и выдохов.



**6. Вдох (сделать 25 вдохов и выдохов)**  
(Виньяса 9 — *урдх плутхи*) На выдохе опустите ладони на мат, рядом с бедрами, и задействуйте бандхи. Подтяните колени к груди, упритесь ладонями в пол и на вдохе поднимите корпус с мата. Руки выпрямляются в локтях. Направление взгляда не меняется. Сделайте 25 глубоких вдохов и выдохов.

**7. Виньяса вверх**  
(Виньясы 10–14) Эти движения выполняются плавно и последовательно, чтобы закончить их в *самастхити* (см. с. 67). После этого лягте, накройте одеялом и отдохните.



## Заключительная мантра

Ом  
Сvasti-праджа бхиах пари пала янтам  
Нья-йена маргена махи-махишаха  
Го-браманебхьяба-шухамасту-нийям  
Локаа-самастха сукхино-бхавантху  
Ом

Ом  
Пусть прославляется процветание.  
Пусть правители правят миром законно и справедливо.  
Пусть будет защищено все святое.  
И пусть люди мира будут счастливы и богаты.  
Ом



## Контактная информация

Если вы хотите продолжить изучение аштанга-йоги, вы можете связаться с одним из следующих лиц или учреждений.

### AUSTRALIA

Eileen Hall  
Yoga Moves  
The Verona Building  
17 Oxford Street  
Paddington  
NSW 2021

Dena Kingsberg  
PO Box 1443  
Byron Bay NSW 2481

Graeme & Leonie  
Northfield PO Box 220  
Cooroy  
Queensland 4563

### FINLAND

Stefan Engstrom  
The Midnight Sun Ashtanga  
Yoga Retreat  
Sando Strom  
10900 Hanko

### FRANCE

Odile Morcrette  
20 Rue Fenelon  
5 9000 Lille

Philippe Mons  
86 Rue De La Gare  
59350 StAndre

Brigitte De Rose  
74 Boulevard Gambetta  
62100 Calais

### GREECE

Radha & Pierre  
Yoga Plus  
Agios Pavlos Crete

### INDIA

Shri K Pattabhi Jois  
Ashtanga Yoga Nilayam  
876/1 1st Cross  
Laxmipuram Mysore 570004

### ITALY

Lino Miele & Tina Pizzimenti  
Ashtanga Yoga School  
Via Cassia 698 00189 Rome

### NEW ZEALAND

Gwendoline Hunt  
17 Creswick Terrace  
Wellington

Peter Nielson & Jude Hynes  
Auckland Yoga Academy  
1st Floor 33 High Street  
Central City  
Auckland

Andre Moffat  
The Ashtanga Room  
18 Eden Street  
Newmarket  
Auckland

### SPAIN

Tomas Zorzo & Camino Diez  
Astanga Yoga Center  
C/ San Bernabe 7 n3a  
33002 Oviedo

### SWEDEN

Maria Boox  
Sodermalms Yogashala  
Gotlandsgatan 86  
11631 Stockholm

Gitan Hendele  
Ashtanga Stockholm  
Gammelgard SV 34  
11264 Stockholm

### UNITED KINGDOM

Hamish Hendry  
Yoga Therapy Centre  
60 Great Ormond Street  
London WC1N

Kristina Karitinos Ireland  
c/o Natural Health Centre  
27 Regent Street  
Brighton BN1 1UL

Gingi Lee  
Sangam Yoga Centre  
80a Battersea Rise  
London SW11 1EH

John Scott & Lucy Scott  
The Space at No8  
8 Chapel Street  
Penzance TR184AJ

### TRI YOGA

Unit 4  
6 Erskine Road  
Primrose Hill  
London NW3

The Yoga Centre  
1 Meadow Place  
Edinburgh EH9 1JZ

**UNITED STATES OF AMERICA**

Richard Freeman  
The Yoga Workshop  
2020 21st Street  
Boulder  
CO 80302

Sharon Gannon & David Life  
Jivamukti Yoga Center  
404 Lafayette Street  
3rd Floor  
New York  
NY 10003

Chuck Miller & Maty Ezraty  
Yoga Works  
2215 Main Street  
Santa Monica  
CA 90405

Tim Miller  
Ashtanga Yoga Center  
118 West E Street  
Encinitas  
CA 90049

Annie Price  
PO BOX 125  
Crestone  
CO81131

Eddie & Jocelyn Stern  
Patanjali Yoga Shala  
611 Broadway Suite 203  
New York  
NY 10012

**Дополнительная литература**

**Настоятельно рекомендуем**

Jois, Shri K Pattabhi, *Yoga Mala*, Patanjali Yoga Shala, New York, 2000

Miele, Lino, *Ashtanga Yoga*, Lino Miele, Rome, 1999

Swenson, David, *Ashtanga Yoga The Practice Manual*, Ashtanga Yoga Productions, Texas, 1999

**Общего плана**

Desikachar, TKV  
(with Cravens, RH), *Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya*, Aperture Foundation, Hong Kong, 1998

Feurstein, Georg, *The Yoga Tradition, Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Hohm Press, Arizona, 1998

Saraswati, Swami Sayananda, *Moola Bandha, The Master Key*, Bihar School of Yoga, Bihar, 1996

Satchidananda, Sri Swami (перевод и комментарии), *The Yoga Sutras of Pantanjali*, Integral Yoga Publications, Virginia, 1997

Schiffmann, Erich, *Yoga, The Spirit and Practice of Moving into Stillness*, Pocket Books, USA, 1996

Sjoman, NE, *Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi, 1996

## Благодарности

Хочу поблагодарить следующих людей за их поддержку и помощь при написании данной книги.

Прежде всего, благодарю мою дорогую, любимую жену Люси Скотт за ее знания, писательские навыки, любовь, поддержку и моральную помощь. Также благодарю Шри К Паттабхи Джойе за его мудрость и готовность поделиться ею, за его неослабную приверженность обучению и сохранению аштанга-йоги, без которой работа моей жизни не существовала бы. Знакомство с Гуруджи настолько обогащает мой дух, что это не поддается описанию.

Спасибо Шарату за его многолетнюю преданность занятиям и учению аштанга-йоги, за все его исправления и за то, что он служил для меня источником вдохновения. Благодарю и Дерек Айлэнда за то, что он был моим первым учителем и даже больше, чем учителем.

Спасибо Хэмишу Хендри за его любовь, дружбу, честные оценки моей работы и за перевод с санскрита заголовков. Также, от своего имени, благодарю его за то, что он вручил первый рукописный черновик данной книги Гуруджи.

Спасибо Эдди Стерну за его дружбу, любовь, наставления и доступность в те моменты, когда мне требовалась его помощь. Также благодарю его за то, что он дал мне фотографию Гуруджи. Спасибо Джинджи Ли за его любовь, дружбу и доброту и за то, что разрешил нам сделать фотографии во время занятий в Центре йоги Сангам.

Благодарю Кристину Каритинос-Айлэнд за ее силу, любовь и продолжение работы Дерек, за то, что великодушно дала нам фотографию Дерек Айлэнда. Спасибо Тому Сьюэллу за то, что запечатлел Гуруджи в такой типичной для него позе, и за то, что позволил мне использовать эту фотографию. Благодарю Джозефа Данхэма за его время и мудрость и за то, что он был моим консультантом по политическим вопросам. Спасибо Тону Рутланду за его доброе сердце, великодушие, время и терпение, за его порядочность и за то, что он поделился со мной своими юридическими знаниями.

Кроме того, хочу выразить свою благодарность всем ученикам за то, что они предоставили мне возможность исследовать этот метод и занятия и таким образом многому меня научили.

Спасибо и фотомоделям — Люси Скотт, Бумни Дарамоле, Поле Беннет и ученикам Центра йоги Сангам и, конечно, фотографам Полу Форрестеру и Коллину Боулингу за их старание, терпение, внимание к деталям и их чувство юмора во время фотосессий.

Особая благодарность моему редактору Джонатану Хилтону и художнику-оформителю Пегги Сэдлер за их готовность к обучению и неослабное терпение и за то, что позволили мне такую свободу в выражении моих мыслей.

Фотография на с. 11: *Шива* (AKG London/Jean-Louis Nou, Jaipur, Collection Sangaram Singh)

**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**  
приглашает к сотрудничеству авторов и книготорговые организации

*Телефон/факс:*  
(495) 721-38-56

*Почтовый адрес:*  
**109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2**  
*e-mail:* [office@grand-fair.ru](mailto:office@grand-fair.ru)  
*Интернет:* <http://www.grand-fair.ru>

По вопросам размещения в наших книгах информации  
о вашей компании, ее продукции или услугах обращайтесь  
в отдел маркетинга *e-mail:* [pr@grand-fair.ru](mailto:pr@grand-fair.ru)

**Джон Скотт**  
**АШТАНГА-ЙОГА**  
ПОЛНОЕ ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

Технический редактор Л. Глубокова  
Корректор Л. Савельева  
Дизайн обложки Е. Урибес дель Барко

Подписано в печать 20.02.2007. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага мелованная.  
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,00. Тираж 2000 экз.  
Заказ 6650

«Издательство ФАИР»  
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.