

Школа йоги Виктора Бойко
Материалы по истории йоги

Йоги-радж Борис Сахаров
Индийская физическая подготовка (ХАТХА-ЙОГА)

Практический метод физической культуры по индийскому образцу

в 12 методичках

Выпуски 7-8

1960 год

Перевод с немецкого:

«Leon Ivanov Translations», Munich, Germany

Редакция перевода: М.Свечников

Мюнхен-Москва, 2012

© Л.Ю. Иванов, М.С. Свечников, 2012. Все права защищены.

В квадратных скобках указаны страницы первоисточника.

Москва, 2012

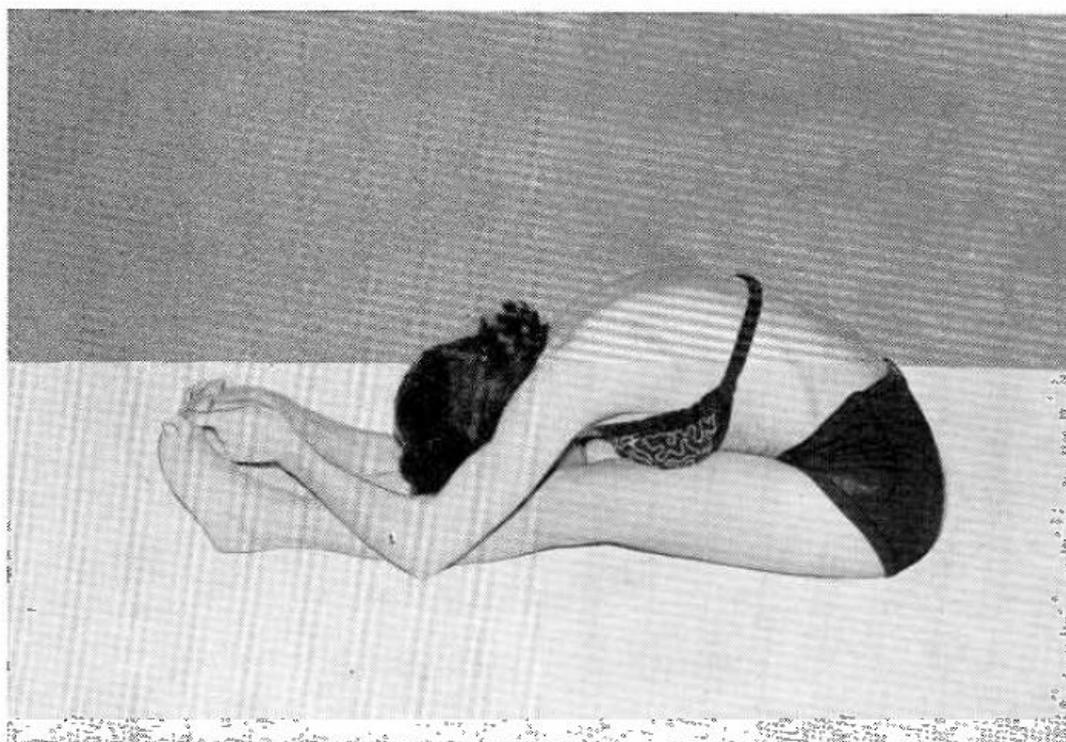
YOGI RAJ — BORIS SACHAROW

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster

7/8



LEBENSWEISER-VERLAG · BÜDINGEN-GETTENBACH

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ седьмого выпуска

7 выпуск	Стр
А) АСАНА – позиции тела	8
1. СИДДХА	8
2. ПАДМА – «поза лотоса»	9
3. ШИРШ	14
4. САРВАНГ	16
5. ПАШИМОТТАНА	18
6. МАЙУРА	18
7. БХУДЖАНГ	18
8. ВАДЖРА	19
9. ГАРУДА	19
10. ТРИКОНА	20
11. МАТСИЕНДРА	20
12. НАУЛИ	20
В) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения	21
С) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию	22
1. ДИВЬЯ-РУПА	22

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ восьмого выпуска

8 выпуск	23
А) АСАНА – позиция тела	23
1. СИДДХА	23
2. ПАДМА	23
3. ШИРШ – стойка на голове	26
4. САРВАНГ	27
5. ПАШИМОТТАН	27
6. МАЙЮРА	30
7. БХУДЖАНГ	31
8. ВАДЖРА	32
9. ГАРУДА	35
10. ТРИКОНА	35
11. МАТСИЕНДРА	35
12. НАУЛИ	35
В) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения	35
С) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию	36
1. ДИВЬЯ-РУПА	36
Д) ДХЬЯНА – упражнения для медитации	38
1. ТРАТАКА	38

[7]

СЕДЬМОЙ ВЫПУСК

Вторая ступень

Внимание! Упражнения второй ступени требуют от ученика более долгого пребывания в каждой из освоенных поз. Это легче всего выполнить, если относиться к каждому упражнению как к чему-то живому: в течение всего времени, указанного для выполнения каждого упражнения, должна происходить определенная эволюция упражнения, другими словами, следует *постепенно* развивать приобретенные навыки в каждом упражнении, а не стараться за один раз достигнуть безупречного выполнения. Лучше всего такое развитие можно представить в виде кривой, которая медленно возрастает, некоторое время остается на одном и том же уровне, а затем опускается (рис. 75).

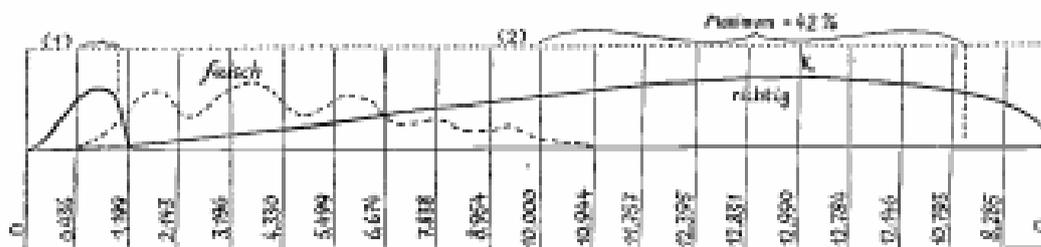


Рис. 75

Это контур обтекания, соответствующий кривой максимальной производительности при минимальном сопротивлении или напряжении (так называемое преобразование Жуковского, применимое к окружности и описываемое уравнениями

$$x = 2a \cos \theta, \quad y = aE (1 + \cos \theta) \sin \theta$$

при $a = 5$ и $E = 1/5$, жирная линия на графике)

Если сравнить формулы (1) и (2), ясно, что максимальная производительность (= 42% общей длительности) тем более продолжительна, чем медленнее увеличение усилия, причем кульминационная точка К отдалена от начала в точности на $\frac{3}{4}$ общей длительности. (Примечательно, что древние мудрецы обладали знаниями этих механических законов нового времени, ведь их учение о карме можно понять только в свете этих знаний). Эта аналогия поясняет, почему предпочтительнее надолго застыть в одной позе, чем многократно повторять ее, поэтому такой способ нужно считать единственно верным. Это касается не только поз йоги, но и всех упражнений йоги в целом. **[8]**

Правильное выполнение представлено медленно поднимающейся жирной линией. Пунктиром обозначено неправильное выполнение. Если с помощью упражнений первой ступени ученик развил в себе определенное чувство собственного тела, то в каждом отдельном упражнении он сам чувствует, как правильно двигаться – медленно, плавно, словно змея – и ощущает границы продолжительности упражнения. Все должно выполняться как в замедленной съемке! Дойдя до границы усталости, медленно возвращайтесь в прежнее положение, поскольку чрезмерно долгое пребывание в одной позе (без

систематического увеличения усилия) может привести к растяжениям и мышечным болям.

А. АСАНА – положения тела

1. Группа СИДДХА

В этом месяце вы должны выдерживать как минимум от 5 до 10 минут в *сиддха-асане* (для мужчин). Если же для ученика она все еще представляет трудность, или если вместо сиддха-асаны практикуется более легкая поза (для женщин), как например, *сама*, *свастика* и т.д., то и ее длительность должна доходить до 5-10 минут.

Кроме того, нужно тренировать еще одну позу этой группы, так называемую *гупта-асану*: левая пятка лежит на паху, а правая пятка поверх левой пятки, то есть щиколотки лежат одна на другой, а носок правой ступни зажат между бедром и голенью левой ноги. Пальцы левой ноги прикрыты правой ногой. Это и есть гупта-асана: для некоторых она удобнее, чем совершенная поза (сиддха-асана). [9]

2. Группа ПАДМА

Поза лотоса (*падма-асана*) также должна стать более устойчивой в этом месяце. Поскольку она закладывает основу для упражнений второй ступени, пришло время овладеть ею в совершенстве. Что, однако, происходит постепенно.

1 неделя. Находясь в позе лотоса, сначала попытайтесь наклониться вперед. Наклон можно выполнить двумя способами: либо держа руки за спиной, либо на животе. Сначала тренируйте более легкую позицию. Держите руки за спиной, правая рука обхватывает левое запястье, и медленно согнитесь вперед так, чтобы вы смогли дотронуться лбом до пола. Вы можете многократно повторять это движение, если вам сразу не удастся остаться в таком согнутом состоянии. Со временем это не будет так сложно, и вы сможете сидеть в этой позе [10] спокойно и комфортно от одной до двух минут. Затем снова примите прямую позу лотоса.

Если это упражнение больше не вызывает у вас боли в лодыжках, положите руки на живот, одну на другую, и выполните тот же наклон. Застыв в такой позе, вы почувствуете сильное давление на органы пищеварения, деятельность которых таким образом стимулируются и улучшается. Обращайте внимание на следующее: при опускании вперед делайте выдох, и, лишь приняв прямое положение, снова сделайте вдох. Однако, если вы можете оставаться в этой позе долгое время, нормально вдыхайте и выдыхайте в согнутом положении (рис. 76).

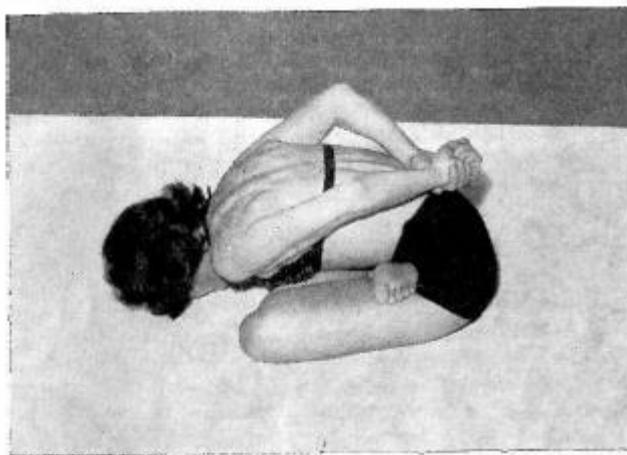


Abb. 76

Это упражнение называется *Йога-мудра*. Второй вариант упражнения, как уже было сказано, стимулирует деятельность абдоминальной области, а первый будит скрытые силы организма.

2 неделя. Упражнение этой недели называется *толангула-асана* («весы»):
[11]

Находясь в позе лотоса, отклонитесь назад настолько, как будто вы хотите лечь спиной на пол. Чтобы ваше тело балансировало как весы, предварительно положите руки под ягодицы и держите колени в воздухе. Так вы сможете поддерживать равновесие предплечьями и локтями (рис. 77).

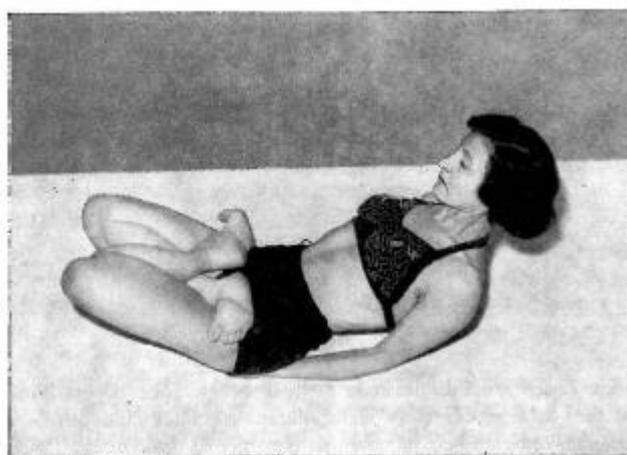


Abb. 77

Разумеется, поза лотоса должна быть сохранена! Легче будет, если вы станете держаться за ягодицы так, чтобы большие пальцы с боков давили на вертела бедренной кости (бугорки бедренной кости). Прижмите подбородок к груди и задержите дыхание настолько, насколько вам будет удобно, и затем снова сделайте медленный выдох. При выполнении этого упражнения вам следует подложить мягкое одеяло под руки.

Сохраняйте такой баланс в течение несколько минут (индийцы делают это от 5 до 30 минут). Эта поза хороша для укрепления мышц рук, а кроме того, подготавливает к следующему упражнению.

В этом упражнении также создается напряжение в области брюшной мускулатуры, что благотворно влияет на стул. При выдерживании этой позы растягивается, становится широкой и крепкой вся грудная клетка.

3 неделя. После того, как вы освоили позу весов, не раньше, переходите к следующей важной «позе рыбы», *матсья-асане*.

Примите позу *толангула* («весы»). Теперь полностью лягте на спину, медленно и осторожно положите колени (в позе лотоса) на пол. Вам придется выполнять это движение медленно, потому что вы, вероятно, почувствуете боль в тазобедренном суставе (там, где находятся ваши большие пальцы) и в коленях. Проще всего действовать следующим образом: находясь в позе весов, сначала положите ноги на пол, а только затем ложитесь на спину, не отрывая при этом колени от пола. Макушкой обопритесь о пол и прогните поясницу. Затем положите руки на носки, вытягивая ступни как можно выше (но осторожно), как можно дальше запрокиньте голову, опираясь на макушкой. При этом ваши локти должны касаться пола (рис. 78). [12]



Abb 78

Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль в тазобедренном суставе, то на некоторое время ограничьтесь «половинной позой рыбы»: ноги держите не в позе лотоса, а просто рядом, как на рис. 46 Четвертого выпуска. Вы должны следить за тем, чтобы колени не отрывались от пола, когда вы лежите на спине. Такая половинная поза рыбы является сочетанием «сна на пятках» (рис. 55) и одноименного положения ног в *бхадра-асане* (рис. 46). Она постепенно подготовит вас к полной позе рыбы, или заменит ее на то время, пока выполнение настоящей позы рыбы (*матсья-асана*) невозможно.

4 неделя. Теперь выполните второй вариант *матсья-асаны* (поза рыбы): полностью лягте на спину (в большей степени на лопатки) и держите руки над головой, ладони на локтях. При этом, возможно, [13] вы снова ощутите боль в тазобедренных суставах, но со временем она полностью исчезнет.

Эта поза получила название «позы рыбы», потому что она позволяет с легкостью держаться на воде и «плавать как рыба», если вдохнуть воздух диафрагмой и, таким образом, существенно сократить удельный вес своего тела. Говорят, что таким образом человек в состоянии держаться на воде несколько часов.

Значение *матсья-асаны* велико: расширение и растяжение воздушных путей дает возможность более глубокого проникновения воздуха в легкие и верхушки легких, создаются благоприятные условия, препятствующие возникновению туберкулеза легких, бронхита и астмы. Особый вид дыхания *бхастрика*, как будет описано далее, в сочетании с *матсья-асаной* (во втором ее варианте) могут вылечить даже хроническую астму. Такое

комбинированное упражнение поддерживает аорту в хорошем состоянии и при регулярном повторении предотвращает артериосклероз.

Утверждается, что первый вариант матсья-асаны по своему воздействию стократно превосходит второй вариант. Благодаря положению головы с опорой на макушку стимулируются и сохраняются здоровыми две важные эндокринные железы: гипофиз и шишковидная железа (*hypophysis et epiphysis cerebri*). Благодаря планомерному выполнению этого упражнения быстро восполняются и лечатся сексуальные отклонения, недостаток сексуальной силы и восстанавливается потерянная жизненная сила. Вылечиваются такие недуги, как эпилепсия и даже проказа, а также оказывается воздействие на щитовидную и околощитовидную железы. Поэтому индийцы обычно выполняют это упражнение непосредственно после *сарванг-асаны* («свеча»). Происходит легкий массаж сердца, кроме того, есть и много других положительных воздействий на правильное функционирование мышц и нервов шеи и позвоночника.

Вы можете начать выполнять это упражнение в течение 10 секунд и увеличить длительность до 10 минут. В целом, его длительность должна составлять одну треть времени, требующегося для «свечи». [14]

3. Группа ШИРШ

В этом месяце следует увеличить длительность стойки на голове (*ширш-асана*) до 6 минут. Если стоять так в течение более 5 минут, а затем снова встать на ноги (чем дольше вы стоите на голове, тем медленнее должны происходить опускание тела вниз и, тем более, вставание на ноги), вы почувствуете сильный прилив крови к ступням – отличное средство для разогрева ног!

Кроме того, в этом месяце мы рассматриваем еще один вариант стойки на голове, а именно, так называемую *хаста-врикша-асану*: положите ладони на пол и поставьте голову на пол так, что точки опоры образуют правильный треугольник. Теперь переходите к уже освоенной стойке на голове (рисунок 79).

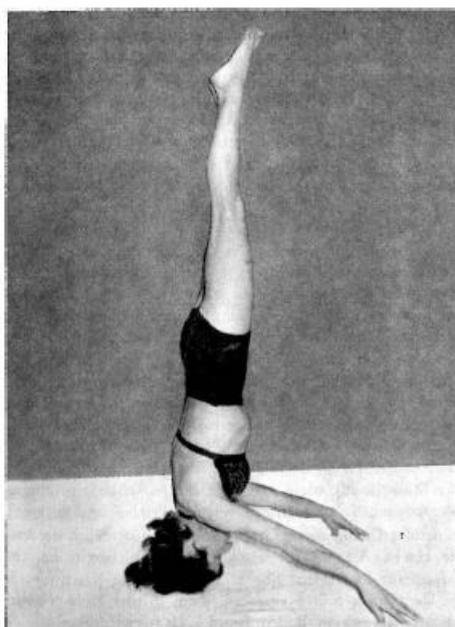


Abb. 79

При этом следите за тем, чтобы руки образовывали правильный угол (90°) для создания большей площади опоры. Для некоторых такой вариант может оказаться проще, чем тренируемая до этого *ширш-асана*. Избегайте того, чтобы закинуть ноги наверх одним резким рывком, так как при новом положении рук полностью пропадает опора на спину, из-за чего вы можете упасть на спину. Поэтому выполняйте это упражнение (только после основного упражнения, если вы не можете слишком долго находиться в данной позе) всегда спиной к стене или к двери.

Это упражнение разовьёт у вас устойчивость и в то же время хорошо подходит для контроля техники выполнения стойки на голове: без правильного и плавного движения ног вам вряд ли удастся выполнить эту стойку на голове не опрокидываясь на спину. *) **[16]**

4. Группа САРВАНГ

В этом месяце *сарванг-асана* должна выполняться 6 минут. Решайте сами, как вам распределять время на две позиции (с опорой или без опоры на руки). Перед тем, как войти в позу свечи без опоры на руки, несколько раз сделайте следующее: лежа прямо в *шава-асане* (см. Первый выпуск), сначала вертикально поднимите выпрямленные ноги и сразу примите позу свечи без опоры, затем снова опустите ноги горизонтально, потом – свеча без опоры, и так далее, всего не более 5-6 раз, так как это сильно напрягает мышцы спины. В положении свечи оставайтесь так долго, как захотите.

При выполнении этих движений, как и во всех случаях, требующих многократного напряжения мышц, обращайте внимание на отличие этого упражнения от обычной гимнастики. Индийское упражнение в первую очередь направлено не на напряжение мышц, а на циркуляцию крови. Поэтому это упражнение нельзя делать ни слишком быстро (в таком случае будет нарушена циркуляция), ни слишком медленно (тогда мышцы будут перенапряжены), а только так, как позволяет собственное тело. Единственное исключение – *тада-асана* (см. Первый выпуск), так как медленное движение в ней было бы невозможно, а быстрое, напротив, развивает мышцы, не влияя при этом сердце, при условии, что дыхание осуществляется независимо от движений руками!

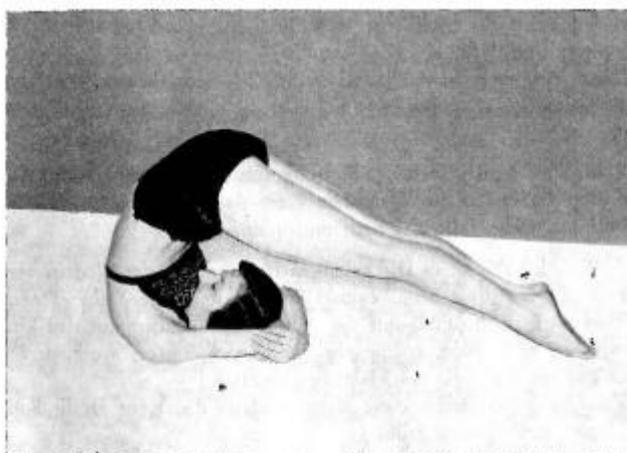


Abb. 90

*) Обязательно нужно помнить, что если долго оставаться в этой позе, может затечь шея.

Следующее упражнение этой группы, которое должно быть выполнено – *хала-асана* («пflug»), с которым вы познакомились в прошлом месяце. Здесь тоже имеется хорошее упражнение для контроля: примите позу свечи с опорой, затем позу плуга (при этом ноги должны быть выпрямлены и лежать на полу), потом снова позу свечи и т.д. Следите за тем, чтобы двигались только ноги, а корпус оставался неподвижным. Это, как и упомянутое выше упражнение для контроля, следует делать лишь время от времени, чтобы не устраивать гимнастику. В этом месяце можно продвинуться на шаг вперед **[17]** и попробовать более сложный вариант *хала-асаны*: в *хала-асане* вытяните руки за головой так, чтобы пальцы касались кончиков пальцев ног. Это, кстати, надежный способ выхода из *хала-асаны* для учеников, которым сложно вернуться в прежнюю позицию. Если у вас получилось вытянуть руки, сложите их за головой и постарайтесь продвинуть ноги как можно дальше, чтобы нижняя часть туловища находилась над лицом.

При выходе из *хала-асаны*, в течение одной секунды держитесь руками за пятки и вытяните ноги так далеко за головой, чтобы прогнутые колени легли на лицо, и задержитесь в этой позе на короткое время. Таким образом, вы подготовите себя к следующей позе (*пашимоттана*). **[18]**

5. Группа ПАШИМОТТАНА

Пашимоттана-асана прошлого месяца должна теперь выполняться в течение одной минуты. К ней добавляется новая поза, своего рода «пашимоттана стоя», или, на санскрите, *падахаста-асана*. Она требует планомерной подготовки.

1 неделя. Как и в упражнении этой же группы 3-й недели из Третьего выпуска, встаньте, выпрямив ноги, ступни вместе, и согнитесь так далеко вперед и вниз, чтобы дотронуться до пола кончиками пальцев. Это немного легче выполнить, если скользить вниз руками по ногам.

Это предварительное упражнение, вероятно, не покажется вам особенно сложным. Но на следующей ступени вы должны будете тренироваться дольше.

2-3 недели. В той же позе попытайтесь положить ладони на пол. Держите колени прямо! Все это у вас получится со временем.

4 неделя. Если вам удалось это упражнение (а часто несколько недель проходит, прежде чем ученик достигнет такого уровня), положите руки на пол рядом со ступнями, сначала направив кончики пальцев вперед, позже – вовнутрь, таким образом, вы добьетесь лучшей стабильности позы.

Сначала попытайтесь сделать это упражнение, не кладя голову на колени.

6. Группа МАЙЮРА

Продолжайте тренировать позу Майюра.

7. Группа БХУДЖАНГ

Асаны *бхуджанг*, *шалабх* и *дханур* должны быть доведены до совершенства. Изменяется *сасанга-асана* прошлого месяца: **[19]**

1 и 2 недели: при выполнении этого упражнения держите руки на бедрах так, чтобы большие пальцы



лежали на тазобедренных ямках, а указательные пальцы под ягодицами; затем сделайте *сасанга-асану*, как было описано в прошлом выпуске.

3 и 4 недели: выполняйте это упражнение, держа теперь руки на паховом сгибе. В обоих этих вариантах важно положение рук: плечи и локти отведены назад как можно дальше, голова откинута на спину, поясница должна быть такой круглой и прогнутой, насколько возможно.

Последняя поза должна практиковаться до тех пор, пока при опускании голова не дотронется до ступней, или, по меньшей мере, не ляжет в одну линию со ступнями. Это не произойдет за один раз.

8. Группа ВАДЖРА

Продолжайте регулярно выполнять последний вариант *супта-ваджры*. В этом месяце рассмотрим еще два варианта позы ваджра – асаны *вама-джани* и *дакшина-джани*. На самом деле, они представляют собой не что иное, как *ваджра-асану* со скрещенными ногами. *Вама-джани* получается, если вы сначала сядете на левую пятку, положите правое бедро на левое, согнете правое колено и прижмете правую пятку к ягодицам. Когда поза сделана правильно, вы будете сидеть на обеих пятках одновременно. Перевернутое положение ног (то есть, при котором вы начинаете с правой пятки, а правое бедро находится внутри) называется *дакшина-джани* (* *вама* = левый, *дакшина* = правый, *джани* = бедро *).

9. Группа ГАРУДА

Продолжайте выполнять упражнение *гаруда* (с движением). **[20]**

10. Группа ТРИКОНА

Принимая *трикона-асану* (которая также должна выполняться каждый день), следите за тем, чтобы кончики пальцев касались не только лодыжек, но кончиков пальцев ноги. При этом следует держать ноги носками наружу, чтобы при сгибании в сторону все тело оставалось в одной плоскости.

11. Группа МАТСИЕНДРА

Оба варианта упражнения этой группы вы должны выполнять каждый день (минимум 1 минуту).

12. Группа НАУЛИ

Если вы освоили *мадхьяма-наули* (не раньше!), можете перейти к более сложному упражнению этой группы: теперь нужно попытаться создать мышечный валик, который до этого был в середине живота, только с одной стороны. Для этого сначала наблюдайте за своим животом при медленном выполнении *мадхьяма-наули*: вы обнаружите, что вместо одной, у вас есть две мышцы живота. Одну мышцу, например, правую, вы должны напрячь, а вторую (левую) расслабить. Целесообразно при этом слегка нагнуться в правую сторону, или, скорее, слегка переместить вес тела на правую ногу.

Так возникает правая (*дакшина*) наули. В этом месяце она должна быть полностью освоена. **[21]**

В. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Продолжайте совершенствовать все дыхательные упражнения 1 степени, такие как *тала-юкта* и т.д. Если вы их уже освоили, то можете выбирать в зависимости от потребности, например, для кожи – *шитали*, против ревматизма – *сурьябхеда*. Чтобы достигнуть устойчивых результатов, каждое из этих выбранных упражнений должно регулярно выполняться и усложняться в течение многих месяцев. Пара дыхательных упражнений в течение нескольких дней не сделают вас здоровыми и, тем более, красивыми в один миг! Так, *тала-юкта* после нескольких месяцев практики смягчает черты лица по причине успокоения (прежде всего) нервов лица; после более долгой тренировки голос становится чище и звонче, а иногда и выше. Это приходит за счет систематической работы на протяжении месяцев, а не за один день. Разумеется, то же касается и остальных дыхательных упражнений.

Помимо индивидуально выбранных упражнений, вы должны каждый день делать два упражнения, а именно:

1) **Сукх-Пурвак**. В этом месяце следует увеличить количество пранаям до 10 утром и вечером, с ритмом 3:12:6.

2) **Бхастрика** («кузнечный мех»): оно является комбинацией *капалабхати* и *уджжайи**). Сначала быстро сделать несколько вдохов-выдохов один за другим, как показано в *капалабхати*: вдыхайте и выдыхайте как можно быстрее и энергичнее. Непосредственно сразу после этого выполните *уджжайи*, то есть сделайте вдох как можно медленнее (сначала без сужения гортани, затем с сужением гортани, как при храпе или гудении), задержите дыхание настолько, насколько сможете без чувства дискомфорта, затем сделайте такой же медленный выдох. Все упражнение, а не только быстрые вдохи-выдохи, называется *бхастрика*: завершающим медленным выдохом вы до некоторой степени привносите спокойствие и порядок в свое дыхание.
[22]

Таким образом сделайте не больше 20 быстрых вдохов-выдохов, при этом основное внимание уделяйте выдохам. Тогда упражнение действительно действует по принципу кузнечного меха, и в легкие быстро закачивается свежий воздух в больших количествах. Характерно, что пульс при этом остается ровным и нормальным! Это упражнение вы можете с пользой применять каждый раз, когда у вас сбивается дыхание из-за напряженного физического труда, бега или ходьбы по лестнице. Собака, которая пробегает с вами то же расстояние, инстинктивно дышит правильно: хотя она и дышит через рот (транспирация у собак происходит через рот), она это делает быстро и короткими рывками. Человек, напротив, пытается успокоиться, дыша глубоко. В таких случаях делайте Бхастрику (через нос!), и вы заметите, что вы восстановились в течение нескольких секунд. У Бхастрики есть необычные преимущества: как никакое другое дыхательное упражнение, оно дает встряску всему организму, каждый орган, каждая клетка оживляются, кровь очищается, укрепляются нервы. Наряду с *капалабхати* бхастрика помогает быстро и надежно преодолеть даже многолетнюю хроническую астму, туберкулез и другие легочные

*) См. Шестой выпуск, стр.60

заболевания, таких как хронический бронхит. Действие бхастрики объединяет преимущества капалабхати и уджжайи, а уравнивание этих двух противоположных упражнений позволяет избежать злоупотребления ими.

С. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Дивья-рупа

На данный момент вы уже научились воспринимать вибрации двух эфирных форм – запаха и вкуса – и сами могли убедиться в том, что речь не идет о чем-то «окультурном». Психическое воздействие этого упражнения можно объяснить тем обстоятельством, что **[23]** нервы обоняния и вкуса вследствие концентрации мысли (которая сама по себе является материальной силой) в некоторой степени переключились на более короткие волны и, таким образом, смогли воспринять более тонкие вибрации эфира.

Точно так же возможен «феномен удаленного видения» (*дивья-рупа*). Вибрации эфира света, когда они достигают глаза человека, вызывают такие картины и цвета, которые он не воспринимает, если не обработать их предварительно с помощью концентрации, делающей его своего рода телевизионным приемником. Но сначала он должен настроиться на эти колебания. Это происходит в ходе следующего **упражнения**:

Сконцентрируйтесь на чувстве неба. Вы должны «расположить» это чувство как раз в том месте, где заканчивается твердое небо и начинается мягкое. Практикуйте это без перерыва, как и в прошлые месяцы, и вы увидите «странные вещи», которые описываются в индийских текстах.

ВОСЬМОЙ ВЫПУСК

А. Асаны – положения тела

1. Группа СИДДХА

В восьмом месяце вы должны увеличить длительность *сиддха-асаны* до 10-15 минут. Поскольку согнутое положение правой ноги при долгом сидении может вызывать легкие боли, то, после того как в прошлые месяцы уже было выполнено достаточно подготовительных упражнений, мы советуем теперь перейти к точной технике выполнения данного упражнения. Боли в правой ноге сразу пропадут. Сначала левая пятка, как и раньше, прижимается к ягодицам или [24] к промежности, затем носок правой ноги просовывается между бедром и голенью левой ноги. И, наконец, положите правую пятку на (а не под, как раньше) промежность, на лобковую кость (*os pubis*). Давление на лобковую кость дает чувство устойчивости, и в то же время является заключительной ступенью «совершенной позы» (*сиддха-асаны*).

Если поза вызывает у вас боли в левом голеностопном суставе, вытяните ноги на некоторое время и помассируйте болезненное место; или же можно, не выходя из позы, положить правую руку под левый голеностопный сустав, держа ступни одну рядом с другой (см. Четвертый выпуск, рис. 46) перед собой: такую расслабленную *сиддха-асану* с легкостью могут выполнять и женщины.

В этом месяце следует упомянуть еще одно упражнение данной группы. Находясь в *сиддха-асане*, притяните руки как можно выше к подмышкам, так, чтобы большой палец дотрагивался до большой мышцы спины (*m. latissimus dorsi*), а остальные пальцы – до грудной мышцы (*m. pectoralis*). Сначала держите локти на одной линии. Затем выдвиньте локти вперед и медленно наклоняйтесь вперед, пока не дотянетесь ими до пола. Застыньте в таком положении на некоторое время.

Эта поза называется *гокила-асана*, она полезна для плеч и рук. Женщины при выполнении этого упражнения не должны сдавливать грудь: лучше всего держать не ладони, а запястья под мышками, и так выполнять все упражнение. Локти сведите вместе как можно ближе.

2. Группа ПАДМА

1 неделя. Примите позу *падма*. Возьмитесь правой рукой за правый большой палец ноги, а левой рукой – за левый большой палец ноги, держа при этом предплечья скрещенными. Эта поза называется *кармука-асана*. [25]

Если вы можете сидеть в этой позе без труда, переходите к следующему шагу. Держите ладони на коленях: правую руку на правом колене, левую руку – на левом. При этом сидите прямо!

2 неделя. Примите обычную позу *падма*. Положите ладони на пол рядом с бедрами. Теперь слегка вытяните тело вверх, делая вдох и, вытянувшись, задержите дыхание. Держите воздух столько, сколько сможете выдержать без чувства дискомфорта, затем вернитесь в исходное положение. Тело не

должно дрожать или толчками двигаться вверх и вниз. Это положение называется *уддита-падма* («ствол лотоса»).

3 неделя. Снова примите позу *падма*. Немного приподнимите колени так, чтобы вы могли держать свой вес.

Осторожно просуньте правую руку между правым бедром и икроножной мышцей как можно дальше, затем вытащите руку. Повторите то же левой рукой.

4 неделя. Теперь попытайтесь точно так же просунуть обе руки между ногами, при этом сохраняйте баланс тела – и спокойствие: не проводите отчаянных опытов над своим телом, тренируйте каждую сторону по отдельности достаточно долго, как было описано для прошлой недели, прежде чем отважиться на такую двойную нагрузку.

Если вам удалось просунуть обе руки под колени, обопритесь о руки и держите свое тело столько, сколько получится без усилий.

Если вы хотите высвободить руки, действуйте следующим образом: не просто вытаскивайте руки, но прижмите обратную сторону предплечий и локтей к бедрам (иначе может возникнуть боль в локтевых венах).

Это упражнение называется *кукута-асана* («петух»). Его можно сравнить с «половинной позой петуха» из Первого выпуска, рис. 2, оно очень важно для укрепления рук. С его помощью хорошо развиваются мышцы рук (*biceps*, *deltoid*, *pectoralis major*, *minor*), [26] грудная клетка расширяется, а руки удлиняются. Оно очищает нервы и прогоняет лень.

3. Группа ШИРШ

Длительность стойки на голове (*ширш-асана*) в этом месяце должна быть увеличена до 7 минут. При этом следует учитывать, что если выполнять данное упражнение в течение 10 минут без перерыва, начинается чрезвычайно активная пищеварительная деятельность и появляется «зверский голод». Непосредственно по окончании этого упражнения (или после всего ряда упражнений) вы должны чем-то подкрепиться, например, выпить стакан молока, иначе начнет расходоваться жировой запас тела, что может привести к неожиданному похуданию (если только потеря веса действительно не требуется организму). Следует учитывать, что у разных людей время выдержки стояния на голове варьируется, иногда чувство голода появляется уже после 8 или менее минут, как и в других упражнениях. В таком случае следует поесть немедленно после упражнения. В данном месяце будет освоено еще одно упражнение этой группы, так называемая *хаста-врикша-асана*, или «стойка на руках». О ней не нужно много говорить, так как она достаточно известна: на расстоянии одного шага от стены поставьте стопу, развернув назад, обопритесь руками о пол и одним взмахом встаньте на руки, при этом дотрагиваясь ступнями до стены. Взмах вы должны делать отставленной (вытянутой) ногой и сразу подтянуть вторую ногу. При взмахе важно с самого начала держать голову перед линией рук (то есть, как можно дальше продвинуть голову между рук); таким образом вам потребуется минимум усилий для взмаха.

После достаточного количества тренировок у стены можно рискнуть выполнить упражнение без опоры на стену. Единственно, не забывайте, что нужно поднимать и опускать ноги последовательно одну за другой. [27]

Даже когда есть риск упасть, вы всегда сможете снова встать на ноги, быстро повернув тело.

Стойка на руках важна для развития чувства равновесия и укрепления мышц рук. В остальном, по своей значимости она сильно уступает стойке на голове.

4. Группа САРВАНГ

Длительность *сарванг-асаны* в этом месяце должна быть увеличена до 7 минут.

При выполнении *хала-асаны* держите руки вытянутыми над головой и несколько раз сделайте *хала*, затем снова *шава*, затем *хала* и т.д., 5-6 раз поочередно. По возможности сделайте это движение легко и замедленно и следите за тем, чтобы ногти на руках, касающиеся пола, не отрывались от него. С последним взмахом останьтесь в *хала-асане* настолько, насколько привычно для вас. При выполнении этого упражнения пусть в основном работает корпус, а не ноги. При возвращении в *хала-асану*, не поднимайте ноги наверх, держите их по возможности под тем же углом с телом, чтобы при опускании не удариться о пол. Это упражнение со взмахами не придется делать все время: как только вам удастся двигать ноги вверх и вниз без удара, и при этом держать тыльные стороны ладоней прижатыми к полу, повторяйте его только для контроля правильности движения. Всегда помните, что каждое индийское упражнение (кроме *тада-асаны*) оказывает эффективное действие не в движении, а в застывшем состоянии. Чем дольше и комфортнее вы можете сохранять позу, тем сильнее ее воздействие. Весь метод йоги состоит в расслаблении – мышц, нервов, мыслей.

5. Группа ПАШИМОТТАН

Длительность *пашимоттан-асаны* в этом месяце должна быть увеличена до 2 минут. На свое усмотрение [28] можете выполнить ее за один раз или в несколько подходов. Теперь добавляются еще два упражнения данной группы: мы разделим их на две недели.

1-2 недели. Сидя в *пашимоттан-асане* из Шестого выпуска (см. рис.70), обхватите указательными пальцами большие пальцы ног (как будто спуская курок), поставьте локти на пол, при этом положив лицо (не только лоб) на колени. Ступни следует максимально вытянуть, а вся верхняя часть туловища, от реберной дуги до головы, должна быть плотно прижата к ногам (рис. 81).

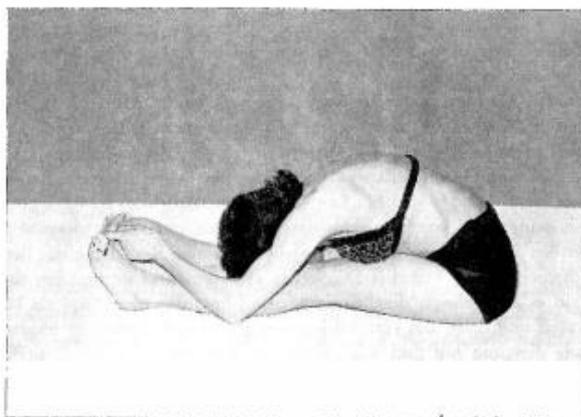


Abb. 81

3-4 недели. После этого упражнения (основное упражнение должно практиковаться все время, даже при чередовании его с другими упражнениями этой группы) вам будет несложно войти в *падахаста-асану* (то же, но стоя): как уже было описано в Седьмом выпуске, 1-4 недели (группа 5), согнитесь в тазобедренном суставе **[30]** вперед и вниз настолько, чтобы реберная дуга плотно прилегала к ногам. При этом вы должны максимально *выгнуть* поясницу и оттянуть назад голову. Положите руки на лодыжки и давите локтями на икры. Во время этого последнего движения прижмите лоб к коленям (рис. 82).



Abb. 82

Оставайтесь в этой позе от 2 до 10 секунд, затем медленно и в той же последовательности вернитесь в исходное состояние. Перед выполнением упражнения вы можете выпить немного воды.

Действие *падахаста-асаны* похоже на действие *пашимоттан*; кроме того, Свами Шивананда Сарасвати добавляет следующее: «Можно исправить укорочение ног из-за перелома бедра или голени: небольшое удлинение ноги достигается с помощью трехмесячной тренировки с втиранием некоторого количества горчичного масла с добавлением соли, что увеличивает эффект впитывания». Таким образом, можно немного скорректировать рост. Кроме того, упражнение рекомендовано для женщин, желающих уменьшить лишний жир на бедрах и ляжках и добиться «тонких линий». Как говорит йогогиня Шримати Сита Деви, «тем, кто хочет вернуть нормальную фигуру, следует выполнять это упражнение каждый день минимум две минуты в течение около 2 месяцев. Опять же, тем, кто хочет сохранить вес, следует тренироваться непрерывно каждый день. Сначала тренируйтесь только вечером, когда наклоняться и растягиваться легче всего, в течение двух-трех минут, а через нескольких месяцев делайте это утром и вечером». (из журнала «Йога», февраль 1935, 28).

6. Группа МАЙЮРА

Продолжайте выполнять и совершенствовать упражнения этой группы. При выполнении *майюра-асаны* не забывайте держать пальцы немного согнутыми: это облегчает сохранение позы. **[31]**

7. Группа БХУДЖАНГ

Поскольку каждое следующее упражнение этой группы включает в себя все предыдущие, каждый раз выполняйте только последнее освоенное упражнение. Так вы экономите время и не рискуете перенапрячь спину. Но в выборе упражнений вы, разумеется, свободны.

В этом месяце следует подготовиться к более сложному упражнению этой группы – *чакра-асане* («мостик»). Начинать лучше всего следующим образом:

1 неделя. Сядьте на коврик для йоги, вытяните ноги и обопритесь о вытянутые руки. Теперь поднимите живот и таз так высоко, чтобы ваши подошвы коснулись пола. Держите эту дугу сколько можете, затем снова сядьте. Повторите такое движение несколько раз.

2 неделя. То же самое лежа: лягте на спину и подтяните ступни так близко к ягодицам, чтобы вы могли обхватить лодыжки руками. Теперь поднимите корпус как можно выше, оттянув плечи назад и опираясь на вытянутые руки. Если вам сложно держать тело дугой, обопритесь ягодицами о руки и локти.

3-4 недели. Снова лягте на спину, как в упражнении прошлой недели, держите руки на суставах стопы, и легким раскачиванием вверх притяните ноги как можно плотнее к ягодицам, расставив их между собой на расстояние примерно полметра. Теперь поставьте руки на пол в качестве опоры на уровне головы, поднимите тело, пока голова не встанет на пол на темечко. Когда почувствуете равновесие, опустите руки и держитесь за лодыжки. В завершение выгните тело как можно выше и застыньте (рисунок 83).

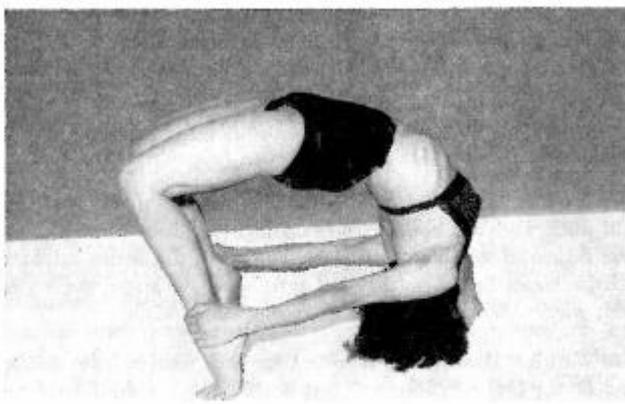


Abb. 83

После нескольких секунд в этой позе вернитесь в прежнее положение точно таким же образом: сначала [32] кладите на пол затылок, придерживая его руками, затем спину, затем таз. Если не соблюдать последовательность, можно повредить поясницу.

8. Группа ВАДЖРА

1 неделя. Сначала сделайте подготовительное упражнение: встаньте, подняв руки и сложив ладони. Из этой позиции медленно опускайте руки за спину, при этом держа локти как можно выше; во время этого движения вы должны развернуть ладони вокруг мизинцев таким образом, чтобы тыльные

стороны касались друг друга: то есть, при выполнении мизинцы должны быть соединены все время. Когда руки коснулись спины, [33] локти должны быть так высоко, чтобы не касались головы, были свободны. Повторите это упражнение несколько раз.

2 неделя. Это движение снизу: обе руки снизу заведите как можно выше за спину (на место между лопаток), мизинцы друг к другу. Держите руки в этой позиции несколько секунд (тыльными сторонами друг к другу), затем опустите их. Повторите несколько раз.

3 неделя. Та же поза, что и на 2 неделе, с разницей, что в этот раз сложены не тыльные стороны, а ладони. Возможно, понадобится большое количество тренировок, но это необходимо для дальнейших упражнений.

4 неделя. Сначала попытайтесь выполнить все три подготовительных упражнения за один раз: одна рука тянется сверху, вторая снизу. Вы должны попробовать два варианта положения предплечья, так, как это описано для 2-й и 3-й недели. Если вам удалось свести пальцы обеих рук вместе, то сложите их в зависимости от того, в какой позиции находится нижняя рука.

Такое положение рук в сочетании с уже упомянутой в прошлом месяце *джани-асаной* (см. Седьмой выпуск, группа 8) создает новую позу, именуемой *гомукша-асана* («пасть коровы»). Во избежание искривления позвоночника, при выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы руки и ноги одной стороны находились вверху, например, если правая нога лежит поверх левой, то и правая рука должна быть вверху, и наоборот (рисунок 84).

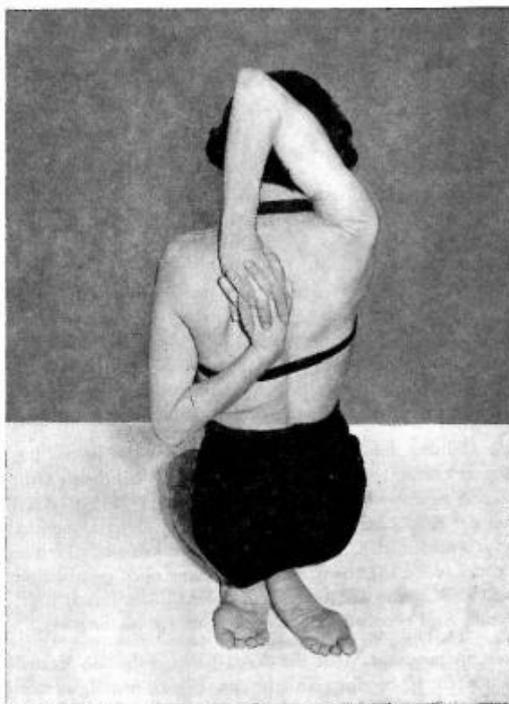


Abb. 84

Согласно учению йоги, это упражнение оказывает следующее действие на практикующего: устраняются ревматические заболевания коленей, ишиас, невралгические боли в ногах. Также оно благотворно влияет при мышечных болях в предплечьях и в спине, помогает при геморрое и плохом пищеварении. Позу нужно выдерживать до двух минут. [35]

9. Группа ГАРУДА

Продолжайте выполнять *гаруда-асану*.

10. Группа ТРИКОНА

Эти упражнения также должны выполняться ежедневно.

11. Группа МАТСИЕНДРА

Продолжайте совершенствовать оба варианта упражнений этой группы:

1) В первом варианте возьмитесь рукой не за подъем ноги, а за пальцы ноги (держите их большим, указательным и средним пальцами!). При этом удерживайте реберную дугу той же стороны как можно выше впереди, чтобы плечи были параллельны полу.

2) Во втором варианте рукой, которую держите за спиной, туго обхватите не только ахиллесово сухожилие, но и ногу выше щиколотки.

12. Группа НАУЛИ

И это важное упражнение (позиции в середине и справа) должно быть в совершенстве освоено и практиковаться каждый день.

В. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Примечание: упражнения следующих месяцев требуют более долгой задержки дыхания. Поэтому очень важно, **[36]** во время задержки как можно больше расслабить дыхательные органы, особенно легкие. Это делается так: после вдоха задержите воздух в легких, не только сжав губы, но и положив язык на заднее небо и опустив всю грудную клетку. При этом вы почувствуете легкое давление на голосовые связки, там, где собственно происходит определенное перекрытие дыхания. Теперь в каждом дыхательном упражнении вы должны задерживать дыхание с помощью такого перекрытия.

1) **Сукх-Пурвак**. В этом месяце следует увеличить ритм этого дыхательного упражнения до 4:16:8, и выполнять его по 12 раз утром и вечером.

2) **Бхастрика**. Упражнение «кузнечный мех» теперь нужно повторять по 2 раза, с 20 быстрыми вдохами (и последующим долгим вдохом!), пока вы не сможете делать 40 быстрых вдохов за один раз. Если это удалось, то примерно через две недели попытайтесь повторить последнее упражнение по возможности два раза, то есть в два захода сделать по 40 вдохов (с короткой паузой в промежутке).

С. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Дивья-рупа

Благодаря упражнению прошлого месяца теперь вы способны воспринимать вибрации эфира света. Следующий шаг состоит в том, чтобы

воспринимать эти вибрации по желанию. Как такое возможно? И, прежде всего, как концентрация на небе способна вызывать этот удивительный феномен? Когда вы посмотрите на рисунок, вам станет ясно. Концентрация на небе вызывает определенное напряжение нервов в зоне неба. Непосредственно над небом находится пустое пространство, а поверх этого пустого пространства, в так называемом «турецком седле», расположен очень важный центр, гипофиз (на рисунке показан черным цветом) (рис. 85).

[37]

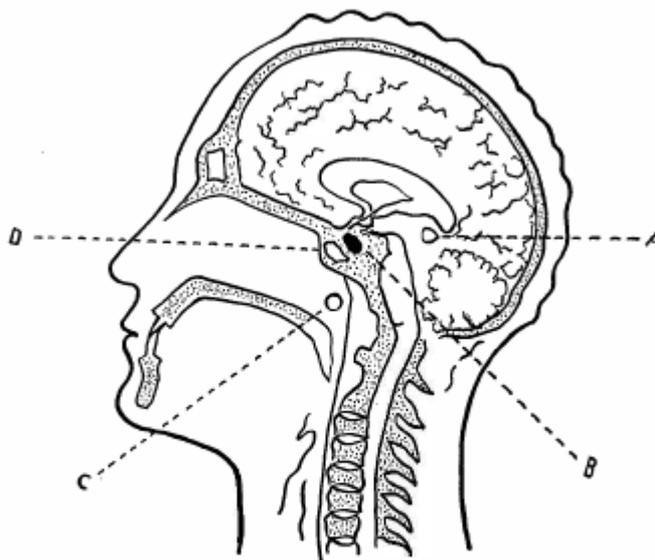


Abb. 85

A – Zirbeldrüse
 B – Hypophyse
 C – Ohröffnung
 D – Türkischer Sattel

A – шишковидная железа

B – гипофиз

C – ушное отверстие

D – турецкое седло

[38]

Гипофиз тесно связан 1) со скрещением обоих зрительных нервов (chiasma opticum) и 2) с шишковидной железой, которую индийские йоги называют «третьим глазом». Таким образом, концентрация на небе передает напряжение в эти центры и, как следствие, зрительная способность действительно повышается удивительным образом с помощью надлежащей тренировки. Каждый, кто долго находился в темном помещении при проявлении фотопленки, знает, что глаза после привыкания к темноте могут обнаружить луч света, проходящий сквозь щель в окне, и лишь тогда замечает, насколько несовершенно было затемнение в помещении для проявления. В природе не существует абсолютной темноты, или непроницаемости материи, потому что молекулы находятся на определенном расстоянии друг от друга. Согласно корпускулярной теории света расстояния между молекулами не являются препятствиями для крайне тонких лучей (например, рентгеновских), и эти лучи могут группироваться в изображения

в закрытых глазах – целое новое поле исследования для лечения слепых от рождения!

Как бы то ни было, учение йоги констатирует возможность пережить феномен удаленного видения без приборов с помощью концентрации на гипофизе (*hypophysis cerebri*), на который можно воздействовать как через нёбо, так и через пространство между бровями. Даже фотографирование с инфракрасным светом передает детали, невидимые простым глазом. Наш глаз, однако, превосходит любой прибор, так как его можно тренировать, то есть он может приспосабливаться к повышенным требованиям. Теперь возникает резонный вопрос – как с помощью концентрации на определенном расстоянии или на определенном предмете может воспроизводиться эта способность зрительных нервов к усиленному восприятию? По состоянию науки на сегодняшний день достаточно упомянуть, что сила нервов, которая допускает любое восприятие, с одной стороны, и любую психическую реакцию, с другой, является энергией, подобной электричеству. **[39]** Другими словами, наша мыслительная способность – это своего рода электрическая вибрация, и вполне возможно улавливать эту вибрацию по принципу беспроводной телеграфии, т.е. без напряжения нервов, а лишь с помощью умения мыслительного органа приспосабливаться (посредством концентрации).

Упражнение прошлого месяца, а именно концентрация на чувстве нёба, является этому практическим доказательством.

На первой ступени вы попытались воспринять вибрации эфира света. На второй ступени вы должны выбрать «картины слепого видения» по желанию. У вас это непременно получится, хотя и после долгих тренировок; сначала вы будете видеть вслепую картины настоящего, затем в пространственном и временном смещении.

На третьей ступени вы сможете по-настоящему видеть на расстоянии.

Но если вы хотите добиться в этой области большего прогресса, вам необходимо еще одно упражнение, которое относится к разделу медитации (Дхьяна).

Д. Дхьяна – упражнения для медитации

Тратака

Нарисуйте изображенную ниже фигуру на золотой или серебряной фольге.

Этот круг должен соответствовать примерной величине лунного или солнечного диска. Наклейте этот золотой круг на темный картон. Теперь сядьте перед этим знаком (это священный знак ОМ) так, чтобы свет был у вас за спиной, и зафиксируйте свой взгляд на этом знаке, не моргая. Чтобы было легче, не смотрите непрерывно на точку, а оконтуривайте всю фигуру взглядом. Повторяйте эту процедуру не прерываясь сколько сможете, не моргая, но сначала не дольше 1-2 минут. Как только **[39]** почувствуете жжение в глазах, закройте глаза и попробуйте нарисовать в уме всю картинку – круг и знак. При этом вы заметите, что она воспроизводится внутри головы, как раз в том месте, где находится гипофиз. Теперь попытайтесь нарисовать в этом месте знак ОМ во всех деталях так, как вы уже сделали это взглядом.

Во время данного упражнения дышите ритмично (вдох должен быть равен выдоху) и мысленно повторяйте священное слово ОМ (АОУмммм), как вы это делали во время дыхания по принципу маятника (см. выпуски 1 и 2).

Самое важное в упражнении *тратака* – не думать ни о чем другом и сконцентрироваться на желании действительно увидеть круг со знаком ОМ.

Выполняйте упражнение *тратака* от 10 до 15 минут каждый день и постоянно увеличивайте его длительность в зависимости от ваших способностей (но не дольше, чем 30 минут). Для дальнейшей информации обратитесь к моей книге «Открытие третьего глаза».



ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

	Страница
Лечение эпилепсии и проказы	13
Борьба с туберкулезом легких, бронхитом, астмой	13, 22
Видение «странных вещей»	23
Телевидение (удаленное видение) без прибора	37
Контроль техники стойки на голове	14
Укрепление мышц рук	11
Кривая максимальной мощности	7
Средство от холодных ног	14
Правильное и неправильное выполнение упражнений	8
Большая потеря веса	26
Упражнение против нехватки половой силы	13
Разница между индийским и гимнастическим выполнением	16
Удлинение ног, увеличение роста	30
Как слепые могут видеть	38
Как удлинить руки	26
Как сделать голос чище, звонче и выше	21
Как добиться тонких линий ног	30
Как устранить геморрой	33
Как устранить ревматические заболевания коленей и ишиас	33
Как смягчить черты лица	21