

# Йога

полное  
иллюстрированное  
руководство



**СВАМИ ВИШНУДЭВАНАНДА**  
Шивананда Йога Веданта Центр

сознания

# Йога

ПОЛНОЕ  
ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ  
РУКОВОДСТВО



СВАМИ ВИШНУДЭВАНАНДА

УДК 615.85  
ББК 53.59  
В55

*Перевод с английского Н. Шнет*

**В55 Вишнудэвананда Свами**

Йога: полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2010. — 352 с.

ISBN 978-5-399-00069-5

Классическая книга всех времен, написанная самым знаменитым учеником Свами Шивананды. Впервые — в авторизованном русском переводе, с одобрения Шивананда-Йога-Веданта-Центра. Это настоящая энциклопедия *асан* классической хатха-йоги, охватывающая также *пранаяму*, питание и основы индуистской метафизики. Все упражнения иллюстрированы фотографиями автора в молодом возрасте (около 150 фотографий).

УДК 615.85  
ББК 53.59

Copyright © Julian Press Inc. (1960)  
Translation copyright © Sivananda Yoga Vedanta Center  
(incorporated under the law of Quebec, Canada) [2009]

ISBN 978-5-399-00069-5

© «София», 2010  
© ООО Издательство «София», 2010

## Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Об авторе .....  | 6   |
| Введение .....   | 7   |
| Предисловие к изданию 1988 года .....  | 11  |
| <i>Глава 1.</i> Философия и цель йоги .....                                      | 18  |
| <i>Глава 2.</i> Человек, три его тела и их функции .....                         | 28  |
| <i>Глава 3.</i> Йогическое очищение физического тела .....                       | 36  |
| <i>Глава 4.</i> Разница между упражнениями йоги<br>и физической культурой .....  | 60  |
| <i>Глава 5.</i> Преодоление старости с помощью<br>йогических упражнений .....    | 76  |
| <i>Глава 6.</i> Шавасана: поза трупа и расслабление .....                        | 182 |
| <i>Глава 7.</i> Натуральное питание человека .....                               | 188 |
| <i>Глава 8.</i> Пранаяма, или йогическое дыхание .....                           | 207 |
| <i>Глава 9.</i> Астральное тело, тайна ума<br>и экстрасенсорное восприятие ..... | 246 |
| <i>Глава 10.</i> Абсолют и эволюция Prakriti .....                               | 278 |
| <i>Глава 11.</i> «Я» как существование, знание и блаженство .....                | 292 |
| <i>Глава 12.</i> Победа над смертью .....  | 300 |
| Расписание занятий .....   | 317 |
| Перечень асан (поз) .....  | 340 |
| Глоссарий .....  | 343 |
| Шивананда-ашрамы и Шивананда-центры .....  | 348 |
| Аффилированные центры .....  | 349 |
| Рекомендуемая литература .....   | 351 |

## ОБ АВТОРЕ

Свами Вишнудэвананда родился в 1927 году в южноиндийском штате Керала. В 1947 году он пришел в Шивананда-Ашрам, что в гималайском городе Ришикеш. Там он жил и работал вместе со своим Учителем, Свами Шиванандой.

Свами Шивананда увидел в молодом ученике особенную склонность к хатха-йоге. Сделав эту дисциплину основой своего обучения, Свами Вишнудэвананда мастерски овладел многими из труднейших техник хатха-йоги и стал экспертом по асанам, пранаямам, мудрам, бандхам и криям. Он был назначен первым профессором Лесной Академии Йоги и Веданты Шивананды.

В 1957 году гуру отправил Свами Вишнудэвананду на Запад, сказав ему: «Люди ждут». Вишнудэвананда основал несколько центров йоги в США, а затем поселился в Канаде и основал в Монреале штаб организации «Шивананда-Йога-Веданта». В 1960 году была опубликована его книга-бестселлер «Йога: полное практическое руководство» (*The Complete Illustrated Book of Yoga*) и вышел первый номер авторитетного периодического издания «Йога хелс дайджест» (*Yoga Health Digest*).

Свами Вишнудэвананда ввел в методику обучения йоге много новаторских элементов, с которыми смогли познакомиться миллионы людей на всех пяти континентах благодаря его «центрам йоги», а также популярным «выходным с йогой». Тысячи людей прошли обучение на «курсах подготовки учителей йоги», основанных Свамиджи.

Вишнудэвананда также посвятил себя служению делу мира и братства во всем мире. Чтобы показать, как важна личная ненасильственная борьба за мир, Свамиджи облетел на самолете чуть ли не всю планету, разбрасывая листовки, и организовывал мирные демонстрации в самых горячих точках. Особенно запомнились людям его «миссия мира» в Белфасте (совместно со знаменитым актером Питером Селлерсом), полеты над Суэцким каналом и «бомбардировка» Берлинской стены листовками и цветами.

*Посвящается моему Учителю Свами Шивананде*

## ВВЕДЕНИЕ

**И**нтерес жителей Запада к йоге растет с удивительной быстротой. То, чем десять лет назад говорили только шепотом, теперь быстро распространяется по всему миру. То, над чем смеялись как над странной причудой, сегодня признают великим искусством, и многие из тех, кто видел в йоге не больше чем фокус, приняли ее как образ жизни. Йога наконец заняла надлежащее место.

Причина понятна. Современный человек вынужден спасаться от физических недугов и чувства разочарования, и самым лучшим помощником в этом деле оказывается искусство йоги. С помощью йоги мы приучаем себя к занятиям, которые опираются скорее на науку, чем просто на догму. Здесь мы сталкиваемся с техниками, основанными на истинах, столь же старых, как древен Восток, и столь же новых и универсальных, как наше растущее осознание космического закона. Учителя древности опередили нас в поисках истины, но сегодня мы идем с ними рука об руку. Все, что мы узнаем о внутреннем мире человека и о внешнем пространстве, вписывается в систему йоги.

Всякий раз, когда кто-то всерьез начинает заниматься йогой, в нем происходят замечательные изменения. Перед тем, кто ее изучает, сразу же открываются новые горизонты. Когда человек добросовестно следует правилам йоги, все старое быстро уходит. Появляется новое отношение к миру, новое здоровье, новое сознание и новая философия, и жизнь человека полностью изменяется.

Как-то я встретил на западном побережье молодого человека, который раньше страдал от тяжелого нервного расстройства. Он был заядлым курильщиком и физически слабым человеком и только тем и занимался, что разрушал здоровье. Йога спасла его. Он продемонстрировал мне йогические *асаны* (позы), показал, что сделала с ним *пранаяма* (контролируемое дыхание), рассказал много интересного о равновесии и спокойствии и объяснил, как занятие йогой чудесным образом изменило его жизнь.

В Америке люди разных профессий — актеры, музыканты, преподаватели, чья жизнь требует постоянного напряжения, а режим дня — высокой физической и ментальной готовности, по достоинству оценили это удивительное учение. То же можно сказать о бизнесменах, студентах и домохозяйках. Возраст, болезнь или недомогание не являются препятствием для занятий йогой. Не имеют также значения профессия или род занятий. Один инвестиционный брокер из Чикаго рассказывал, как он с помощью йоги восстановил свое здоровье и карьеру. Студент одной из моих университетских групп ставил в заслугу йоге то, что к нему вернулась воля к учению, когда он, испытывая чувство неполноценности, собирался бросить учебу. Шестидесятилетняя женщина после двенадцати недель тренировок поразила меня своим умением выполнять йогические позы. В публичной библиотеке Лос-Анджелеса я заметил группу молодых людей, столпившихся возле религиозно-философского отдела. На мой вопрос «Что происходит?» библиотекаряша ответила: «Появился огромный спрос на книги по йоге. Мы не можем держать их в достаточном количестве под рукой».

Потребность в исчерпывающей книге по йоге давно уже ощущают как новички, так и весьма продвинутые ученики. Одни издатели подчеркивают фактор здоровья, другие делают упор на философии, а многие пытаются объяснить духовные принципы йоги, пользуясь западными понятиями. Существуют попытки биографических исследований, технические курсы и беллетризованные работы всякого рода, но *полная* книга по йоге так и не была написана.

Теперь мы имеем такую книгу, и написал ее человек, в высшей степени компетентный в этой области. Это Свами Вишнудэвананда, ученик прославленного Шри Шивананды, которого многие считают выдающимся учителем и наилучшим научным интерпретатором искусства йоги. Свами Вишнудэвананда, без сомнения, является самым известным его учеником.

Впервые я услышал о Свами от своего австралийского друга-наставника. Он написал мне, что ни разу не встречал более рассудительного учителя и более поразительного мастера йоги, чем «этот замечательный молодой индус». Он настойчиво советовал мне встретиться с Вишнудэванандой, когда тот приедет в Соединенные Штаты, что я с удовольствием и сделал. На протяжении нескольких недель «Свамиджи» был моим неизменным спутником на курсах, лекциях, в клубах, на телевизионных программах и частных консультациях, предоставляемых людям разных профессий, которые нуждались в этом учении, чтобы руководствоваться им в жизни. Где бы ни появлялся Свами, ему сопутствовал успех. Как бы он ни соприкасался с жизнью, жизнь обогащалась. Иначе и быть не могло, поскольку закон йоги — это закон жизни. Наука йоги воплощает тайны космической науки. Применение йоги предполагает интуитивное понимание универсальных знаний, и, после того как оно проходит через канал адепта, его космический поток захватывает всех людей. То, что мы привыкли называть «сильной личностью», в йогическом понимании является чистым сознанием в действии.

Многие из тех, кто проводил исследования в Индии и других частях земного шара, понимают, что Свами Вишнудэвананда был исключительно хорошо подготовлен для того, чтобы преподнести йогу Западу новым, замечательным способом. Он обладал прекрасным знанием языка, чтобы передать ее эзотерический смысл, физическим развитием, чтобы демонстрировать самые сложные позы, самодисциплиной, чтобы служить вдохновляющим примером, скромностью, необходимой для того, чтобы воспринимать космическую силу, и всеобъемлющими философскими представлениями, чтобы определить глубочайшую истину йоги: существует такая точка, где познающий, процесс познания и объект познания становятся одним целым, существует такой момент, когда дух человека осознается как дух Бога.

Скрупулезность, с которой Свами составил эту книгу, служит наилучшим комментарием к его научному подходу в этой области. Им достигнуто нечто совершенно удивительное: сочетание глубоких истин с их популярным изложением. Он сумел уловить пытливость ума западного исследователя и удовлетворить ее, дав четкие определения практических функций йоги. Теперь мы впервые смогли понять и практиковать йогу так, как будто мы это делаем под личным руководством искусного учителя.



Гениальность работы Свами Вишнудэвананды состоит в том, что он трактует йогу как единый подход к жизни. Если вы выполняете только йогические позы, вы получаете лишь своего рода физические упражнения. Если вы отдаете предпочтение исключительно контролируемому дыханию, вы просто занимаетесь самолечением. Если вы выбираете только повторение утверждений (*мантр*), вы просто читаете молитвы. Внутренняя сила йоги проявляется тогда, когда эти три подхода — *асаны*, *пранаяма* и *мантры* — объединяются в одном стремлении к самораскрытию. Только тогда дисциплина тела, ума и духа сливаются в одно целое и мы действительно начинаем погружаться в глубочайшую тайну, которую так удивительно раскрывает и объясняет автор этой книги. Ни один йог не осознавал сложность западной жизни так хорошо, как Свами Вишнудэвананда, ни один не предложил лучшего лекарства.

И вот, взяв за основу тайное учение седой старины, молодой человек умело объединил философию Востока и Запада, чтобы сделать целостной жизнь человека и добиться наибольшей гармонии с окружающим миром. Безграничного «Я», которое вы так часто пытались себе представить, теперь можно достичь, отправившись в увлекательное путешествие, так полно и захватывающе описанное в этой книге.

Маркус Бах, доктор философии,  
ноябрь 1959 г.

## Глава 1

# ФИЛОСОФИЯ И ЦЕЛЬ ЙОГИ

Человек, не удовлетворенный современными изобретениями и знаниями постоянно открывающихся тайн природы, неутомимо ведет поиски в других плоскостях. Когда он наблюдает чудеса природы, изучая таинственный атом, основу всех вещей, следя за звездами и планетами, которые, несмотря на свою бесчисленность, движутся в этом обширном пространстве, расходясь и сталкиваясь друг с другом, его разум отказывается работать.

Усталый разум, блуждая среди галактик в космическом пространстве, крошечной песчинкой которого является наша планета, возвращается назад, испытывая разочарование и смущение.

Человека больше не удовлетворяет его разум, эта думающая машина, неспособная дать ответ на вопросы: «Какова цель жизни?», «Кто я?», «Куда я иду?», «Является ли физическая смерть концом всего?» и т. п. Этот разум, которым человек так гордится и который, по его мнению, должен знать все, возвращается в свою плоскость, неспособный обнаружить, где кончаются галактики, наибольшее из того, что он в состоянии постичь, и какую форму имеет электрон, наименьшая частица, к которой он может приблизиться. В силу какого-то непонятого закона разум человека не в состоянии проникнуть ни выше, ни ниже этих пределов.

Глупо заниматься поисками истины с помощью такого ограниченного инструмента, как интеллект, или пытаться дать ответ на вечный вопрос о цели жизни.

И все же мы не можем игнорировать истину, если она существует. На самом деле есть люди, хотя их и немного, которые, преодолевая ограничения пространства и времени, могут видеть прошлое, настоящее и будущее без помощи слабого интеллекта. Их называют провидцами или

святыми и им известен научный метод такого познания истины, которое может удовлетворить интеллект, хотя их знания выше этого интеллекта. Хотя их метод кажется обманчиво простым, на самом деле он очень труден для нетренированного и нечистого ума. Они используют те же рассеянные лучи ума, которые большинство людей используют для внешнего наблюдения и чувств, но фокусируют их на затаенных внутренних глубинах своего сердца, и эти сконцентрированные в одной точке лучи ума освещают темные закоулки неведомого.

До тех пор пока блуждающий ум устремлен вовне, к объектам, он не может встретиться лицом к лицу с истиной, Богом.

Ответы на трансцендентальные вопросы приходят к провидцам и святым не как результат интеллектуального исследования или лабораторных экспериментов, а из неведомого, безграничного источника мудрости и знаний, добытых во время долгих часов безмолвного созерцания, когда рассудочная деятельность прекращается. Так как настоящее знание о Боге, об истине и ответы на все вопросы подобного рода приходят только тогда, когда ум и интеллект безмолвствуют.

Теперь возникает вопрос: какова польза от подобных знаний? Существует ли Бог? Существует ли жизнь после смерти? В чем цель жизни? Ведь не имея никакой цели, мы не стали бы утруждать себя поисками ответов на подобные вопросы.

Те немногие, кому открылась истина, утверждают, что она освобождает нас от всех страданий. Постигая истину, человек сталкивается лицом к лицу с чем-то таким, что по самой своей природе остается вечно чистым и совершенным. Источником всех наших бед является страх смерти и болезни, а также неудовлетворенные желания. Когда человек постигает истину и свою подлинную природу, он обнаруживает, что бессмертен. Он никогда не умрет, и ему не нужно бояться смерти. Когда человек узнает о своем совершенстве и полноте, он освобождается от бесполезных желаний. Осознав свою истинную природу, поняв, что «Царство Божие» внутри нас, человек избавляется от страха смерти и испытывает полное блаженство, даже пребывая в физическом теле.

Цель жизни — достичь, еще в этом рождении, состояния свободы от смерти, боли, печали, старости, болезней и новых перерождений. Чтобы избавить людей от этих несчастий, каждая религия использует свои догматы. Многие верующие слепо следуют за своими вождями, не зная ни цели жизни, ни цели религии, и довольствуются одной лишь верой, тогда как большинство религиозных лидеров требуют от людей полного

повиновения. Такое положение вещей, когда слепой ведет слепого, заставило многих искренних искателей свернуть с истинного пути из-за отсутствия доверия к теоретическим знаниям.

Все основатели религий видели Бога; все они видели собственную душу, видели вечность как свое будущее. Они проповедовали то, что видели, и дали методы достижения этого состояния, или знания, когда каждый может увидеть природу своей вечной бессмертной души. Современные верующие и проповедники больше заняты молитвами, чем практикой, мотивируя это тем, что подобные переживания возможны только для основателей религий, но ни один человек не может обрести настоящую духовность, пока не достигнет восприятия этих учителей. Любой человек должен ощутить истину внутри себя, только тогда исчезнут все его сомнения и он избавится от страданий. Христос говорил: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8: 31, 32).

Наука йоги дает практический, научно обоснованный метод постижения истины в религии. Как и каждая наука, наука йоги использует собственный метод исследования и утверждает, что истину можно постичь. Но познать ее можно, только выйдя за пределы чувств, когда ум и интеллект прекращают свои функции.

Излагая теорию, учитель йоги не останавливается, чтобы доказать ее, он ничего не пытается продемонстрировать своим ученикам или аргументировать: его учение и без того заслуживает доверия, поскольку он сам испытал то, чему его учили. Истина, которой он учит, — признанный факт, и те, кто готов к этому, интуитивно его осознают. С другой стороны, никакие аргументы или обсуждения не могут донести истину тем, кто еще не готов или недостаточно развит, чтобы воспринять ее.

Учитель понимает, что многое в его учении — всего лишь разбрасываемые семена и что на каждую усвоенную учеником мысль приходится сотня таких, которые войдут в его сознание только после того, как его ум будет готов понять и принять их. Это не значит, что каждый учитель йоги требует, чтобы ученики слепо принимали его учение. Он знает, что ученик не может сразу принять все, поэтому добивается, чтобы ученик принимал только ту часть истины, которую он может себе доказать исходя из собственного опыта. Прежде чем ученик сможет достичь более глубокого понимания, он должен совершенствоваться путем практики, молитв и добродетельной жизни. Следуя путем йоги, ученик начинает осознавать многое из того, к чему был уже подготовлен учителем

теоретически. В известной мере, ученику советуют следовать учению то тех пор, пока он способен постигать истину внутри себя. Вначале ему будут полезны советы и опыт учителей, прошедших этот путь до него. Но каждый человек должен учиться на собственном опыте. Следуя этому пути, он будет на каждом этапе своего путешествия находить знаки, оставленные в качестве вех теми, кто прошел этот путь до него, и, в свою очередь, будет оставлять свои дорожные знаки для тех, кто следует за ним. Настоящий ученик не следует слепо указанному пути, он пользуется этими указателями, чтобы достичь цели, не сбившись с трудной, ухабистой тропы.

Хорошей иллюстрацией такого подхода служит следующая история. Однажды индийский учитель вместе с многочисленными последователями отправился к священной реке, чтобы совершить обряд омовения. Следуя обычаю, учитель захватил с собой сосуд, чтобы после купания набрать из реки святой воды. Придя на песчаный берег, он выкопал ямку, погрузил в нее сосуд, а сверху насыпал кучку песка в качестве ориентира. Те, кто пришел с ним, не видели, что он делал, но заметили, что он насыпал кучку песка. Решив, что это часть обряда, они последовали его примеру и насыпали такие же кучи песка по всему берегу. Окончив омовение, учитель стал искать свой сосуд. Но тут он обнаружил, что весь берег усеян кучками песка. Удивившись, он спросил у своих учеников, для чего они это сделали. Услышав в ответ, что они пытались ему подражать, он был поражен глупостью своих последователей, которые слепо копировали его. Нечего и говорить, что потребовалось немало времени, чтобы найти сосуд, спрятанный учителем.

Сегодня мы встречаем подобных последователей в любой религии, людей, которые слепо следуют своим поводырям, не давая себе труда искать истину. Философия йоги и ее учителя не призывают к подобной слепой вере, но требуют от учеников терпения, и многие вещи, которые вначале казались ученику туманными, проясняются по мере его движения вперед.

Существуют различные виды йоги, позволяющие достичь универсального сознания, единства с Богом. Йога — это наука, с помощью которой человек приближается к истине. Цель всех практик йоги — постичь истину, в которой отдельная душа отождествляется с Высшей Душой, с Богом. Для этого душа должна выйти за пределы различных оболочек, или тел души, которые определяют индивидуальное сознание.

Дух<sup>1</sup>, или чистое сознание человека, по сути, целостен, неделим, бесконечен по самой своей природе, пассивен и неизменен... тот же дух мы находим во всем — от минерала до человека.

Разум и материя суть воплощение духа, или чистого сознания. Творческая сила разума формирует маскирующую среду сознания и создает формы из бесформенного духа, преобразуя бесконечное в конечное в виде самосознания, или индивидуальности.

Дух, или чистое сознание, никогда не меняется, один и тот же дух наполняет все — от человека до камня. Восходя в процессе эволюции от камня до человека, дух, как чистое сознание, меняет свое выражение. В неорганическом царстве дух проявляется в самой примитивной форме, когда сознание едва уловимо. Современные ученые уже имеют некоторые доказательства того, что живое существо может быть создано из неорганических веществ, и эксперименты в этом направлении продолжаются.

Первым ученым, кому удалось в ходе своих экспериментов с камнями получить объекты, подобные живым из неорганической материи, был Эндрю Кросс. В 1837 году он пытался получить кристаллы путем электрического нагрева оксида железа в присутствии соляной кислоты и силиката калия. На камне появились небольшие белые пузырьшки, которые через двадцать шесть дней превратились в точные копии насекомых. Через два дня они уже могли двигаться. Кросс писал: «Ни словом, ни делом я не давал никому повода допускать, что я рассматриваю их (насекомых) как акт творения. У меня и в мыслях не было создавать какую-то теорию, чтобы объяснить их появление. Это было делом случая».

Другой ученый, Морли Мартин, который умер в 1838 году, утверждал, что ему удалось воссоздать жизнь из древнейшей породы — азойской. Он нагревал породу до тех пор, пока она не превратилась в пепел, а затем подверг ее ряду операций, в результате которых образовались крошечные кристаллы, которые он назвал «первичной протоплазмой». Рассматривая эти кристаллы через микроскоп с трехтысячекратным увеличением, можно было заметить тысячи извивающихся в них крошечных рыбок.

Нет причин утверждать, что жизнь не может быть создана из такого, казалось бы, лишнего жизни материала, как камень или металл. Согласно философии йоги, нет безжизненной материи, поскольку все

---

<sup>1</sup> Слова «дух» и «душа» в этом тексте используются как синонимы. — *Прим. автора.*

сущее есть сознание. Ученые утверждают, что внутри мельчайших частиц — атомов — имеет место очень интенсивное движение. Но если есть движение, должна существовать какая-то энергия, которая его вызывает, и эта энергия является основой всей жизни.

Древнюю философию йоги, согласно которой люди, звери, птицы, рыбы, деревья, земля, камни и элементы суть одно целое, начинает принимать научный мир двадцатого столетия.

Развитая чувствительность может быть обнаружена в кристаллах, способных приобретать определенную форму и очертания. На следующей ступеньке эволюции — а именно, в царстве растений — сознание развито сильнее, чем в мире минералов, хотя и здесь оно находится на подсознательном уровне. Еще сильнее развито оно в мире животных, ум которых обладает различными психическими функциями, а сознание носит более централизованный характер. И наконец, на самой высокой ступеньке эволюции стоит человек, обладающий наиболее развитым интеллектом и другими психическими функциями, такими как познавательная способность, восприятие, воля и знание.

Из сказанного может создаться впечатление, что душа развивается, что в своем развитии она прошла путь от камня до человека, но на самом деле на всех этих этапах эволюции душа остается неизменной. В царстве неживой природы и в человеке дух остается одним и тем же. За изменяющимися формами сознания кроется неизменный, лишенный формы дух, не зависящий ни от способа его выражения, ни от уровня сознания, но скрытый на различных этапах своего развития.

Как можно объяснить развитие духа, если он остается неизменным во всех проявлениях — от камня до человека? Кажущееся развитие души можно объяснить развитием тела и ума, в которых она заключена и которые ее в большей или меньшей степени маскируют. Лучи сознания минералов не могут пробиться наружу, так как окружены черным экраном.

Изучая растения и животных, мы замечаем, что в них, благодаря особенностям тела и некоторому развитию ума, дух выражен лучше, чем в минералах. Здесь сквозь цветные очки низшего ума пробивается сознание.

Хотя дух человека меньше ограничен или скрыт умом и телом, но и в этом случае существует пелена, которая мешает полному выражению духа, или сознания. Человек живет на уровне самосознания. Животные живут на уровне подсознания и не способны к какому бы то ни было

самосознанию. Самосознание человека выше подсознания. Универсальное сознание выше самосознания и представляет собой высшую степень осознания, где человек ощущает свое подлинное, или Божественное «Я», и отождествляет себя с ним.

По мере развития ума пелена, закрывающая душу, становится тоньше и наконец исчезает полностью. В таком состоянии душа осознает, что она бессмертна, и отождествляет себя с Высшим Существом. В этом и состоит цель йоги и всех религий. Йога — это научный метод достижения такого состояния, в котором нет никакой двойственности, нет ни субъекта, ни объекта, в котором познающий, процесс познания и познаваемое сливаются в одно целое.

Этого можно достичь только в том случае, когда человек полностью преодолевает ограничения тела и ума, скрывающие это чистое сознание, или божественную сущность. Чтобы преодолеть тело и ум и получить возможность использовать их в качестве инструментов для достижения цели, йог соблюдает строгую дисциплину тела и ума. Он подробно изучает оболочки, в которые заключена душа, или сознание. Прежде чем приступить к изучению духа, крайне важно иметь четкое представление об этих носителях, или телах, с помощью которых дух выражает себя.

Человек куда более сложное создание, чем принято считать. Это не просто душа, заключенная в физическое тело, это чистый дух, облаченный в несколько оболочек, или тел, для своего выражения. Они обладают различной плотностью (физическое тело — лишь самая грубая и самая брeнная из них), проявляются на разных уровнях: физическом, астральном и др.

Самым тонким из трех тел является каузальное. Хотя человек обладает всеми тремя телами, он пользуется в основном физическим телом. Лишь в очень незначительной степени он имеет дело с астральным телом — главным образом, во время сна и медитации.

В следующих главах мы рассмотрим отдельно каждое из тел, их функции, качества и другие аспекты: например, как контролировать эти оболочки и поддерживать в здоровом состоянии, так чтобы можно было их использовать для конкретных целей на любом этапе своего развития.

После тщательного изучения и контроля трех тел ученик приступает к самоанализу, пытаясь путем интроспекции ответить на вопрос «Кто я?».

Современная психология не учит этому процессу самоанализа, с помощью которого человек встречается лицом к лицу с истиной, или



Богом, где, как он узнает, нет ни боли, ни печали, превосходства или неполноценности, индивидуальности или разделения.

Это знание приносит ощущение единства со всем миром, и человек больше не воспринимает себя как человека, он отождествляет себя с Богом. Это переживание выше нашего понимания. Оно приносит покой, который в Библии назван «миром Божиим, который превышает всякого ума»<sup>1</sup>. Это знание — вершина всех знаний, или веданта. В этом состоянии нет разницы между познающим, познанием и познаваемым. Больше нечего познавать, поскольку дух, или подлинный человек, и есть само знание, и нет ничего за его пределами, что следовало бы познать.

Если вы знаете, сколько времени требуется даже для теоретического изучения Веданты, которая ставит в тупик даже человека, знакомого с другими культурами, вы можете представить, как трудно самому ощутить эти величайшие истины: «Человек есть Бог», «“Я” есть Бог», «“Я” во всем» и «“Я” — сущность всех вещей». Вся философия йоги и веданты исходит из теории единства, которого можно достичь путем постепенного совершенствования в процессе реинкарнаций.

Хотя приверженцы многих религий не верят в единство души, эту истину признавали некоторые великие пророки, в том числе Иисус, который провозглашал: «“Я” и мой Отец — одно», «“Я” есть в вас, вы есть во Мне», «“Я” есть Он». Большинство его последователей даже не понимают смысла этой великой мудрости и осуждают теорию реинкарнации и эволюции сознания, или души. Но это ясно сказано в Евангелии, когда Иисус говорит Никодиму: «Истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится вновь<sup>2</sup>, не может увидеть Царствия Божия.

Никодим говорит Ему: как может человек родиться, будучи стар? неужели может он в другой раз войти в утробу матери своей и родиться?

Иисус отвечал: истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие.

Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух.

Не удивляйся тому, что я сказал тебе: *должно вам родиться свыше (вновь)*» (Ин. 3:3-7).

Если не признавать теорию реинкарнации и закон действия и противодействия, как тогда объяснить несчастья и боль этого мира? Во все

<sup>1</sup> Фил. 4:7. — Прим. ред.

<sup>2</sup> Иоан. 3:3. В синодальном русском переводе — «кто не родится свыше». Оригинальное греческое наречие имеет оба значения — и «свыше», и «вновь». — *Здесь и далее прим. перев.*

времена мы видим, как люди страдают от болезней, старости и бедности. В каждой стране есть сильные и слабые, здоровые и больные, богатые и бедные, независимо от веры в Бога и от того, какую религию они исповедуют. Одни преуспевают, явно не веря в Бога, другие, будучи людьми добродетельными и религиозными, оказываются менее удачливыми.

Если Бог милостив, почему Он допускает, чтобы в одном и том же месте, в одном и том же доме один человек страдал, а другой наслаждался всеми радостями жизни, если оба признают его Всемогущим? Если Он милосерден и исполнен любви, Он, конечно, не может проявлять благосклонность к одному и отказывать в ней другому. Мы также не можем согласиться с представлением о том, что человек навеки отправляется в рай или ад, не получив прощения от всепрощающего Бога. Если земной отец прощает своего грешного сына, почему же не может этого сделать всех любящий Отец Небесный, если Он существует?

Наша жизнь на этой планете может длиться сто лет, из которых около пятидесяти мы спим или смотрим сны. Часть времени приходится на младенческий возраст, когда человек почти полностью живет на уровне подсознания. Когда приходят болезни и старость, психическое состояние человека ухудшается, и, разрываясь между страхом и надеждой, он практически живет в состоянии сна.

Человеку остается не так уж много времени, чтобы понять своего Отца и подняться на более высокий уровень бытия. Большинство людей умирает, так и не успев поверить в Бога. Так разве можем мы считать, что если за столь короткий срок жизни они не сумели подняться на более высокий уровень, то обречены на вечные страдания в аду? Неужели у них не остается никакого шанса на спасение?

Опять-таки, было бы слишком просто предположить, что Бог — это фабрика по изготовлению людей, что Он ежедневно производит новые души и посылает их на Землю, чтобы они, испытав страдания и боль, в конце концов отправились в ад или рай на вечные времена.

Если нет перерождения, то каково назначение всех знаний и служащих им институтов: библиотек и лабораторий, церквей и храмов? Почему мы не можем проводить свое время так, как проводят его животные или жители глухих деревень, без всей этой современной цивилизации? Почему мы стремимся, чтобы наши усилия, воля, сострадание и служение принесли людям мир и избавили их от страданий? Если, покинув физическое тело, мы не можем вновь вернуться на Землю, почему бы не уничтожить все человечество вместе с его цивилизацией с помощью

новых ужасных бомб? Если бы не было перерождения, человек ничего не потерял бы, если бы мир был уничтожен глобальной войной. Души перестали бы приходить на Землю; Бог мог бы отдыхать от Своих трудов, так как Он не стал бы посылать новые души на загрязненную радиацией землю, где уже не могли бы существовать люди, животные и растения. Чтобы ответить на эти вопросы, мы, как разумные существа, должны признать закон *кармы*, или закон действия и противодействия.

Каждая душа на протяжении жизни учится путем проб и ошибок и, двигаясь вперед, исправляет эти ошибки. Каждый поступок, хороший или плохой, приносит свои плоды, и будущая жизнь человека, условия, в которых он окажется, зависят от того, что он делает в настоящий момент. Благодаря страданиям человек с каждым новым рождением, за время каждого жизненного цикла узнает все больше и больше. Поэтому он хочет знать еще и еще о своем существовании, о Боге и о цели жизни. Но эти мысли приходят к нему, только когда он постепенно эволюционирует и его жизненная философия уже не ограничивается мыслями о еде, питье и развлечениях.

Философия йоги не только дает ответ на все человеческие вопросы, но и предлагает научный способ решения этих проблем и преодоления страданий. Кроме того, философия йоги не противоречит ни одной религии, ни одной вере, ею может воспользоваться любой искренний человек, готовый встать на путь поиска истины. Она не содержит в себе никаких неясных доктрин. Даже сравнительно небольшие усилия будут вознаграждены с лихвой: вы обретете знания, силу и покой.

## Глава 2

# ЧЕЛОВЕК, ТРИ ЕГО ТЕЛА И ИХ ФУНКЦИИ

**Д**ух содержит в себе все потенциальные возможности, и человек, по мере своего развития, открывает в себе новые силы и новые качества.

Человек, согласно своей эволюции, может проявляться и функционировать на нескольких уровнях. Большинство людей нашей эпохи могут проявляться только на низших уровнях. Несмотря на то что в каждом человеке, как бы мало он ни был развит, заложены все самые высокие действующие начала, высшие уровни используют лишь немногие особо развитые люди.

Хотя физическое тело принадлежит к самому низшему уровню и представляет собой наиболее грубое проявление человека, на нынешней стадии развития это важнейшая основа его роста. Чтобы превратить тело, храм живого духа, в совершенный инструмент, за ним нужно заботливо ухаживать.

Если вы посмотрите вокруг, то увидите, что у разных людей физические тела развиты в различной степени. Одни сильные, другие слабые; одни худые, другие полные. Долг каждого развитого человека — тренировать свое тело, добиваясь высшей степени совершенства, так чтобы его можно было использовать в духовных целях.

Одним из важнейших направлений йогической философии является забота о теле под руководством ума. В своих *«Афоризмах йоги»* мудрец Патанджали определяет йогу как «приостановку модификаций принципа мышления, что достигается с помощью таких разных методов, как контролируемое дыхание и статические позы, при этом и то и другое тесно связано с умом».

Эту связь подтверждает наш повседневный опыт. Когда человек поглощен своими мыслями, его дыхание замедляется. Приостановка умственной деятельности усиливается пропорционально замедлению дыхания; в случае асфиксии умственная деятельность прекращается, пока дыхание не восстановится. Когда физическое тело умирает, происходит то же самое.

Все это доказывает, что ум, дыхание и тело взаимосвязаны. Ум и тело — это инструменты, с помощью которых мы приобретаем весь свой опыт.

Существуют различные йогические практики, позволяющие с помощью контроля умственной деятельности и дыхания познать Бога. Необходимое условие занятия йогой — высокие моральные качества, склонность к развитию духовности, регулярное выполнение йогических упражнений. Один из видов йоги, хатха-йога, основное внимание уделяет физическому телу, оболочке, в которой существует и действует дух. Чистота ума невозможна без чистоты тела, в котором он функционирует и через которое он подвергается любым воздействиям. Поэтому философия йоги ставит на первое место мобилизацию тела и контроль над дыханием.

В йоге можно выделить следующие направления:

1. Очищение тела изнутри и снаружи.
2. Выполнение поз.
3. Выполнение *мудр* и *бандх*, которые подобны позам и приводят к возникновению особого вида электрического тока, или силы под названием *кундалини-шакти* (змеиная сила).
4. Контроль дыхания с помощью йогических упражнений.
5. Успокоение ума и его модификаций отключением чувственного восприятия.
6. Углубление ментального контроля, или концентрации.
7. Медитация на различных нервных центрах, что делает ум спокойным, подобно пламени свечи в защищенном месте.
8. Последний этап — сверхсознание, когда малое эго, «я», сливается с Высшим «Я», или Богом.

Первые три процесса предназначены для тренировки грубого физического тела. Следующие три этапа — дыхание, успокоение ума и концентрация — укрепляют и контролируют вторую оболочку духа,

астральное тело. Медитация, седьмой процесс, используется для выхода за границы как физического, так и астрального тела. Здесь дух действует в каузальном теле, самой тонкой из всех оболочек. В этом теле он четко выражен, знает свою силу и потенциальные возможности, поскольку здесь функции эго и ума ограничены.

На заключительном этапе зависимость духа от чего бы то ни было исчезает. Здесь дух, как чистое сознание, находит свое полное выражение, преодолев все ограничения и барьеры своих оболочек — тел и ума. В этом состоянии дух, или душа, объединяется с Богом, или Универсальным Духом.

Дух, или душа, представляет собой неделимое целое. Ум и тела человека, порожденные духом и несущие индивидуальное сознание, будучи активной силой духа, есть части этого целого. Таким образом, сознание, или дух, оставаясь неизменным в одном аспекте, изменяется в другом, превращаясь в активную силу, которая проявляется в виде ума и тела. На заключительном этапе дух, благодаря отрицанию маскирующих его ума и тела, вновь осознает свою подлинную природу.

Теперь перейдем к анализу различных тел, в которых действует дух.

Человеческий организм состоит из нескольких четко различимых частей, так или иначе связанных между собой. Это три тела чистого Духа, *Атмана*: *стхула*, или грубое тело, *суക്ഷма*, или тонкое тело, и *карана*, или каузальное тело. Первое — это видимое плотное тело, содержащее частицы вещества, взятые из земли, или физического плана, самого низшего плана системы мира, состоящей из пяти частей.

Материя этого плана, как и четырех других, имеет пять градаций, из которых три низшие известны как твердое вещество, жидкость и газ. За ними следует более высокая градация — атомные частицы физического плана и, наконец, эфирная субстанция, обладающая совсем другой плотностью.

Видимая часть тела делится на две оболочки, известные как *аннамайя-коша*, оболочка питания, и *пранамайя-коша*, витальная оболочка. *Аннамайя-коша* образована из твердого, жидкого и газообразного вещества, тогда как витальная оболочка состоит из эфирных частиц и атомов и является оболочкой, в которой в первую очередь выражена жизненная основа человека. Хотя эти оболочки в принципе отделимы друг от друга, они разделяются только в исключительных случаях, — например, под действием хлороформа или во время гипнотического транса, когда может иметь место частичное или временное их разделение.

## Глава 3

# ЙОГИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как мы уже видели, проявление духа усиливается пропорционально развитию тела и ума, в которых он заключен. Поэтому йога предписывает методы тренировки и развития физического тела и ума. Хорошо тренированное тело должно быть, прежде всего, сильным и здоровым. Цель всех занятий йогой — научиться концентрировать ум, обнаруживать его скрытые возможности и пробудить внутренние духовные способности.

Углубляясь в йогу, мы узнаем, что ум — это только более тонкая часть тела, что они взаимодействуют и влияют друг на друга.

Когда человек злится, эмоции его ума влияют на тело, в результате чего краснеют глаза, сжимаются кулаки, лицо приобретает свирепое выражение. Однако у большинства людей ум очень мало развит и полностью управляется телом. Даже при поверхностном анализе становится ясно, что мы, по сути, очень мало управляем умом, поскольку он очень сильно контролируется телом.

Научившись управлять своим телом, мы сможем легко воспитывать ум. Приведенные ниже факты доказывают взаимную зависимость тела и ума и их реакцию друг на друга.

При лечении тела методами современной шоковой терапии симптомы психических расстройств ослабевают. Это случайно обнаружил один психиатр, который заметил, что у некоторых пациентов, перенесших брюшной тиф, исчезали симптомы психических расстройств. Причина этого явления была раскрыта десять лет спустя, когда психически больным людям вводили различные микроорганизмы, вызывающие

жар. Особенно впечатляющие результаты были получены в тех случаях, когда людям с сифилитическим умственным расстройством делалась прививка малярии. В результате этих и подобных экспериментов возник новый метод лечения — шоковая терапия.

Исчезновение симптомов психических расстройств наблюдалось также при введении пациенту всевозможных инородных веществ, например, молока или чужой крови, которые вызывали сильную реакцию со стороны тела. Это, в свою очередь, помогало снять умственное напряжение, что ясно свидетельствовало о взаимосвязи тела и ума.

Чтобы управлять телом и умом, мы должны сначала прибегнуть к помощи определенных физических упражнений. Научившись в достаточной степени контролировать тело, можно приступать к тренировке ума. По мере тренировки ума сила концентрации возрастет, и мы сможем управлять внутренними силами и найти ту элементарную сущность, лежащую в основе мира.

Конечная цель науки — открыть сущность, из которой проистекает все многообразие вселенной, одно сознание, которое становится всем.

В занятия йогой входят физические упражнения, хотя основная ее часть — ментальная. Согласно йоге, контроль над телом начинается с процессов очищения, называемых *криями*, которые служат первым шагом для выведения из организма накопившихся в нем ядов.

Тело, с помощью своих механизмов, постоянно освобождается от отходов жизнедеятельности. Почки выводят мочевину и другие отработанные продукты, поступающие в них через кровь. Потовые железы удаляют отходы с потом, в котором содержатся ядовитые для организма вещества. Мы выбрасываем из тела загрязняющие вещества через различные каналы — с потом, мочой, экскрементами и выдыхаемым воздухом. Но несмотря на наличие этих выделительных систем, наше тело может быть перегружено болезнетворными ядами.

Йога уделяет огромное внимание удалению тех отходов жизнедеятельности организма, которые не могут вывести наши органы. В некоторых случаях йогические процедуры очищения просто помогают природе в выведении ненужных веществ.

Мы ежедневно моем кожу, чтобы поддерживать поры открытыми и свободными от грязи. Каждый человек чистит зубы. Но йогическое очищение идет немного дальше и позволяет содержать в чистоте некоторые важные части тела, очищением которых обычно пренебрегают. Эти научно и гигиенически обоснованные процессы очищения



помогают устранить болезни, вызванные недостаточным вниманием к соответствующим частям тела.

Имеется шесть *крий*, предназначенных для очищения органов дыхания, пищевода, желудка, глаз и нижнего отдела толстой кишки. Эти упражнения специально предназначены для людей вялых и флегматичных. Эти шесть *крий* носят следующие названия: *дхаути*, *басты*, *нетти*, *наули*, *тракак* и *капалабхати*, или очищение желудка, очищение толстой кишки, очищение носоглотки, очищение органов брюшной полости, упражнение для глаз и очищение органов дыхания.

*Дхаути* делится на четыре части: (1) *антар-дхаути*, внутреннее промывание; (2) *данта-дхаути*, очищение зубов; (3) *хрида-дхаути*, очищение горла; (4) *мула-шодхана*, очищение прямой кишки.

*Антар-дхаути*, или внутреннее промывание, тоже делится на четыре части: (1) очищение воздухом; (2) очищение водой; (3) *агнисара*, очищение огнем, и (4) очищение тканью.

## ОЧИЩЕНИЕ ВОЗДУХОМ

Выполнять это *дхаути* сложно, поэтому практиковать его следует только под руководством специалиста. Кроме того, научиться заглатывать воздух в желудок, закрыв надгортанник, можно только в результате тренировок. Йог учится закрывать надгортанник, а затем, с помощью внезапного толчка проталкивает небольшой объем воздуха в желудок. Отдохнув несколько секунд, он повторяет тот же процесс, пока желудок не заполнится воздухом. Затем он медленно извергает воздух из желудка вместе с дурно пахнущими газами.

## ОЧИЩЕНИЕ ВОДОЙ

Выпив большое количество соленой воды, встряхивать брюшную полость. Сдавить желудок и, введя пальцы как можно глубже в рот, щекотать корень языка, чтобы вызвать рвоту. На санскрите этот процесс называется *кунджар-крия*.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ МЫШЦ И ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

### МАТСЬЯСАНА (ПОЗА РЫБЫ)

Из-за неподходящей одежды движения нашего тела обычно очень ограничены, особенно движения шейного отдела позвоночника и плечевых мышц. Одежда, поддерживаемая подтяжками и плечиками, давит на определенные участки плеч и тянет их вниз и вперед. Такая деформация тела, наряду с другими дефектами осанки, часто наблюдается у учащихся. Необходимо отметить, что готовая одежда в большинстве случаев оказывает давление на заднюю часть шеи и верхнюю часть плеч, постоянно оттягивая их вниз.

Кроме того, галстуки, туго застегнутые воротники рубашек и плохо скроенные пиджаки ограничивают движения шейного отдела и являются причиной затрудненного кровообращения в верхней части тела. Тугие женские корсеты могут вызвать серьезные нарушения кровообращения, дыхания и движений крестцового и поясничного отделов позвоночника, что приводит к головным болям и ослаблению мышц живота.

*Матсьясана*, или поза рыбы, позволяет избавиться от жесткости крестцового и поясничного отделов позвоночника и плечевых мышц и улучшить кровообращение в этих участках тела. В данном случае пользу от ее выполнения трудно переоценить. Кроме того, она укрепляет щитовидную и паращитовидные железы и снимает спазм плечевых мышц, вызванный стойкой на плечах. Это упражнение должно следовать непосредственно за стойкой на плечах.

#### Вариант 1 (фото 45)

Лягте на спину. Вытяните ноги, руки положите под бедра, ладонями вниз. При помощи локтей поднимите грудную клетку и, как можно больше выгнув шею, обопритесь о макушку.

#### Варианты 2, 3 (фото 46, 47)

Сядьте на расстеленное одеяло и скрестите ноги. Согните правую ногу и положите ее пятку на левый тазобедренный сустав. Затем согните левую ногу и положите пятку на правый тазобедренный сустав. Это

Фото 45



Фото 46



Фото 47



*падмасана*, или ступневый замок. Теперь лягте на спину, при этом ноги не должны отрываться от пола. Упритесь локтями в пол. Поднимите корпус и голову. Как следует согнув спину и шею, упритесь в пол макушкой. Ухватите руками пальцы ног. Это и есть собственно *матсьясана*. Оставайтесь в этой позе две-три минуты. Те, кому трудно выполнять *падмасану*, могут выполнять первый вариант *матсьясаны*.

В этом положении грудная клетка раскрывается, поэтому нужно глубоко дышать носом. Это помогает устранить спазм бронхов и таким образом избавиться от астмы.

#### Вариант 4 (фото 48)

Сядьте в позу лотоса, затем лягте на пол лицом вниз. Держите руки согнутыми перед головой. Бедра должны быть как можно более плоскими. Это упражнение очень полезно для укрепления тазобедренных суставов. Дышите глубоко, оставаясь в таком положении четыре-пять минут.

Фото 48



#### ТОЛАНГУЛАСАНА (УРАВНОВЕШЕННАЯ ПОЗА) (фото 49)

Сядьте в позу лотоса, крепко упритесь локтями в пол и поднимите ягодицы, положив их на руки. Поднимите верхнюю часть корпуса и нагните голову; надавите подбородком на грудь. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Оно очень полезно для снятия напряжения в тазобедренных суставах и плечах.

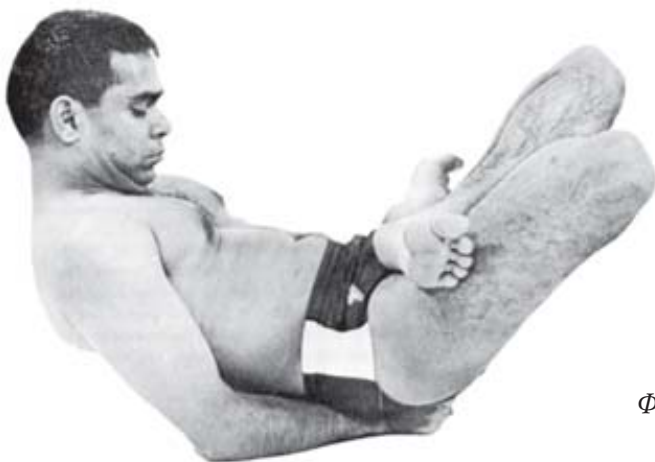


Фото 49

## ЙОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Хорошая осанка и гибкий позвоночник — лекарство от всевозможных болезней и наверняка хороший способ предотвратить многие из них. Профилактика неправильного формирования позвоночника в раннем детстве имеет большое значение для продолжительности жизни человека, но и позднее, постоянно воздействуя на позвоночник, многое можно сделать для того, чтобы избавиться от жесткости позвоночника и исправить осанку.

Обладая определенными знаниями о строении позвоночника и его движениях, можно приучить тело поддерживать его гибкость с раннего детства до самой смерти.

В одной книге невозможно описать всю пользу, которую приносят движения позвоночника, но внимательное изучение приведенных здесь поз даст вам представление о том, до какой степени человеческое тело способно поддерживать максимальную гибкость своего позвоночника и подвижность суставов.

Для определения правильной осанки можно воспользоваться следующим тестом: когда вы стоите прямо, осевая линия туловища должна служить продолжением осевой линии шеи и головы. Для более точного определения можно получить вертикальную линию, подвесив к уху нить, так чтобы она соединила переднюю линию уха с передней частью ступни. При плохой осанке осевая линия головы, шеи и туловища будет зигзагообразной.

Другой способ оценки степени деформации позвоночника — стать рядом со столбом. Отмечают три отклонения от правильной осанки: (1) осанка гориллы, когда голова выдвинута вперед, грудь впалая, живот выступает вперед; (2) сутулая осанка, когда углубление в области поясницы практически отсутствует; (3) осанка, при которой грудь выдвинута вперед и вверх, а нижняя часть позвоночника слишком растянута, в результате чего естественная кривизна поясничной области увеличена.

Занятия йогой не только позволяют сохранить гибкость и предотвратить чрезмерное отложение солей в костях, но и в значительной степени восстанавливают утраченную молодость. Гибкость тела зависит от состояния кровеносных сосудов и позвоночного столба; постепенное накопление в артериальных и венозных клапанах известковых отложений, вызванных загрязнением крови, приводит к потере их

упругости. Чем быстрее накапливаются эти отложения, тем быстрее мы стареем.

Йогические воздействия на позвоночник можно разделить на четыре категории: наклоны вперед и назад, движения в стороны и повороты, или поперечные движения позвоночника.

## НАКЛОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА ВПЕРЕД

Наклоны позвоночника вперед тоже можно разделить на четыре категории:

1. Наклоны шейного отдела.
2. Наклоны грудного отдела.
3. Наклоны поясничного отдела.
4. Наклоны крестцового отдела.

Теперь перейдем к описанию упражнений для различных частей позвоночника.

## ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

ХАЛАСАНА (ПЛУГ)

**Вариант 1** (*фото 50*)

Лягте плашмя на спину. Руки положите рядом с бедрами, ладонями вниз. Не сгибая ног, медленно поднимите бедра и поясничную часть спины вверх, затем опускайте ноги вперед, пока пальцы не коснутся пола за головой. Колени не сгибайте и держите их вместе. Ноги и бедра должны находиться на одной прямой. Подбородок прижмите к груди; это поможет изогнуть шейный отдел позвоночника и усилить циркуляцию крови в этой части тела. Дышите медленно, носом.

Оставайтесь в таком положении, сколько сможете, затем вернитесь в исходное положение. Повторите от трех до шести раз.

Фото 50



Вариант 2 (фото 51)

Лягте на пол, руки разместите над головой, ладонями кверху. Медленно перенесите ноги вперед, как описано в предыдущем варианте, и коснитесь рук пальцами ног. Это позволит сильнее растянуть поясничный и шейный отделы позвоночника.

Фото 51



Вариант 3 (фото 52)

Чтобы перейти в эту позу, сначала выполните *халасану*, затем разведите ноги как можно шире, твердо опираясь руками о пол. Эта поза позволяет растянуть мышцы ног.

## УПРАЖНЕНИЯ С ИЗГИБАНИЕМ НАЗАД

### ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРЕСТЦА

БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

**Вариант 1** (*фото 76*)

Лягте лицом вниз. Полностью расслабьте все мышцы. Положите ладони на подстилку на уровне плеч. Медленно поднимите голову и верхнюю часть туловища, подобно тому как кобра поднимает свой капюшон. Хорошо выгните позвоночник. Не поднимайте туловище рывком. Выгибайте позвоночник медленно, чтобы почувствовать, как позвонки один за другим располагаются по кривой линии и давление передается вниз от шейной части к спинной, затем к поясничной и, наконец, к крестцовой части. Тело от пупка и до пальцев ног должно касаться пола.

Ненадолго задержитесь в этой позе, потом начинайте медленно, постепенно опускать голову. Выгибая позвоночник назад, делайте вдох, задержите дыхание и выдыхайте воздух, возвращаясь в исходное положение. Повторите шесть раз.

Существует много вариантов позы кобры, которые позволяют максимально изогнуть позвоночник.

*Фото 76*





Упражнение хорошо тонизирует глубокие и поверхностные мышцы спины. Оно помогает избавиться от болей в спине, вызванных переутомлением. Мышцы живота растягиваются и в результате укрепляются. Внутрибрюшное давление увеличивается. Тонизируются все внутренние органы брюшной полости. Каждый позвонок и соединенные с ним связки подтягиваются назад, в результате чего их кровоснабжение улучшается. Тело разогревается, что помогает избавиться от множества болезней.

*Бхуджангасана* особенно полезна женщинам, так как она сильно тонизирует яичники и матку. Поза способствует излечению расстройств менструального цикла и других гинекологических заболеваний.

#### БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

##### Вариант 2 (фото 77)

Из позы кобры (вариант 1) поднимитесь сильнее, выпрямляя руки. В первом случае локти были согнуты, при этом выгибался крестцовый отдел позвоночника. Здесь позвоночник выгибается полностью, от крестцового отдела до шейного.

Фото 77



**БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)**

**Вариант 3 (фото 78)**

Находясь в позе кобры согласно варианту 2, согните позвоночник, насколько это возможно. После этого согните ноги в коленях и подтяните пальцы ног к голове, так чтобы они касались затылка.

*Фото 78*



**ШАЛАБХАСАНА (ПОЗА САРАНЧИ)**

**Вариант 1 (фото 79)**

Лягте лицом вниз, положив руки вдоль туловища, ладонями кверху. Слегка приподнимите голову, чтобы подбородок упирался в пол. Медленно вдохните. Напрягая все тело, поднимите ноги вверх, не сгибая их в коленях. Вместе с ногами должен слегка приподняться крестец. Грудная клетка и руки должны почувствовать тяжесть ног. Держите бедра, ноги и пальцы ног на одной прямой. Оставайтесь в таком положении двадцать секунд, затем медленно опустите ноги. Повторите три-четыре раза, согласно своим возможностям.



Фото 79

АРДХА-ШАЛАБХАСАНА (ПОЛУСАРАНЧА)

Вариант 2 (фото 80)

При выполнении этой позы ноги поднимаются попеременно. Овладев этой половинной позой, вы сможете перейти к одновременному поднятию двух ног. Это подготовительное упражнение для шалабхасаны.



Фото 80

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Приведенное ниже расписание занятий составлено автором на основании многолетних исследований и работы с представителями различных возрастных групп. Приведенные здесь упражнения, если их выполнять с должной осторожностью, идеальны для каждого, кто стремится к духовному совершенству и идеальному здоровью тела и ума.

В том случае, если какие-то указания будут вам не совсем понятны, я советую обратиться к тексту книги, где вы найдете более подробные объяснения. Кроме того, я рекомендую выбирать те курсы, которые больше подходят для вашего возраста и физического состояния.

Если вы обнаружите, что у вас недостаточно времени, чтобы выполнять все рекомендуемые упражнения, выполняйте столько основных упражнений из каждой группы, сколько сможете. Например, для выполнения всех упражнений из таблицы 3, курс III, требуется около двух часов. Если человек не располагает таким временем, возникает вопрос, какие из них выбрать. В подобных случаях следует помнить, что основное правило при выборе любого упражнения состоит в том, что за ним обязательно должно следовать контрупражнение, что связано непосредственно с позвоночником. Так, если вы выбрали упражнение с наклоном вперед, то для компенсации после него следует выполнить упражнение с наклоном назад.

Чтобы развить эту тему, опять обратимся к курсу III из таблицы 3. Нетрудно заметить, что в нем содержится несколько упражнений как с наклоном вперед, так и с наклоном назад, рекомендуемых для практики. Поэтому в первый день лучше всего выбрать по два-три упражнения из каждой группы, а на следующий день выполнить те, которые вы пропустили. Таким образом за несколько недель ваше тело испытает воздействие всего комплекса упражнений.

Следует подчеркнуть, что кроме рекомендуемых упражнений, которые ученик выбирает согласно тому времени, которым он располагает,

ежедневно следует выполнять такие важнейшие упражнения, как стойка на голове, стойка на плечах, солнечные упражнения, а также дыхательные упражнения, расслабление и медитация.

Из-за недостатка места в таблицах не указан порядок выполнения упражнений, поэтому он приведен ниже и для удобства ссылок снабжен номерами.

1. Молитва перед началом занятий.
2. Солнечные упражнения.
3. Расслабление (две-три минуты; в случае необходимости можно дольше).
4. Стойка на голове.
5. Стойка на плечах.
6. Поза рыбы (после нее следует короткое расслабление).
7. Упражнения с наклоном вперед.
8. Упражнения с наклоном назад.
9. Упражнения с поворотом.
10. Упражнения с удержанием равновесия.
11. Упражнения для ног и ступней (сидя).
12. Упражнения в положении стоя.
13. Полное расслабление в течение десяти-пятнадцати минут (завершение физических упражнений).
14. Упражнения для живота.
15. Дыхательные упражнения.
16. Медитация.

Дыхательные упражнения и медитацию можно выполнять отдельно (в утренние часы, если остальные упражнения выполняются вечером, или наоборот). Очистительные упражнения следует выполнять рано утром, вместе с уходом за зубами и телом. Позы для медитации нет необходимости практиковать отдельно, так как они входят в дыхательные упражнения и упражнения на концентрацию.

Ученики, у которых нет возможности обратиться к компетентному учителю, могут без риска выполнять упражнения, приведенные в таблицах 1 и 2, так как они дают умеренную нагрузку и в то же время являются очень эффективными. Таблицы занятий и текст книги заменят вам учителя, когда вы будете заниматься дома.

Долг всех родителей — обеспечить детям домашнее воспитание, уделив особое внимание физическому, умственному и духовному развитию согласно религиозным устоям семьи. Кроме того, родители должны быть для них образцом во всех делах, чтобы дети могли брать с них пример. Если сами родители не владеют самоконтролем или самодисциплиной, трудно ожидать, чтобы их дети достигли успехов в физическом, умственном и духовном развитии. К сожалению, некоторые родители, руководствуясь религиозными соображениями, слишком строго контролируют своих детей и полностью блокируют их духовное развитие, не давая им достаточно времени для естественного развития. Родители должны сделать все возможное, чтобы пробудить скрытые знания, дремлющие в подсознании их детей, поощряя свободное и конструктивное мышление и не позволяя им поддаваться глупым страхам перед адом, смертью и т. п. Приведенные ниже простые упражнения, которые дети могут выполнять дома, в значительной степени помогут пробудить юное подсознание и извлечь кроющиеся в нем знания. Эти упражнения и сопровождающие их инструкции не противоречат никаким религиозным убеждениям. Они составлены таким образом, чтобы научить ребенка правильно питаться, выполнять физические упражнения, правильно дышать и мыслить. Хорошие привычки, сформировавшиеся в раннем возрасте, оказывают благотворное влияние на всю последующую жизнь, точно так же как приобретенные в детстве вредные привычки будут всегда оказывать разрушительное воздействие. К счастью, постоянные занятия йогой позволяют избавиться от вредных привычек.

## ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ПОЖИЛЫХ И БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

| <b>Йогическая дисциплина для тела и ума</b> |  | <b>Курс I — от 2 до 6 недель и больше</b> |
|---|--|---|
| Упражнения для бедер и ног                  | <i>Павана-муктасана</i> (упрощенная поза), фото 15, 6–12 раз   |   |
| Упражнения с наклоном вперед                |  |   |
| Упражнения с наклоном назад                 | <i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), с глубоким дыханием, вариант 1, фото 76, 3–4 раза                       |   |
| Упражнения с поворотом                      |  |   |
| Упражнения с удержанием равновесия          |  |   |
| Упражнения для стоп                         |  |   |
| Позы для медитации                          |  |   |
| Упражнения для живота                       |  |   |
| Специальные упражнения                      |  |   |
| Расслабление                                | 10–15 минут  |   |
| Диета                                       | Голодание один раз в неделю; пить только свежие фруктовые и овощные соки и 4–5 стаканов чистой воды в день |   |
| Очистительные упражнения                    |  |   |
| Дыхательные упражнения                      | Глубокое дыхание в положении лежа, 5–10 минут  |   |
| Концентрация и медитация                    | Чтение религиозных или философских книг, 15 минут в день   |   |

Таблица 1

| Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше  | Курс III— от 1 до 2 лет и больше  |
|---|---|
| То же, что и в курсе I  | То же, что в курсах I и II  |
| <i>Паичимоттанасана</i> (голово-коленная поза), варианты 1, 2, 3, 4, фото 55, 56, 57, 58, по 3–6 раз                                | То же, что в курсах I и II  |
| <i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза; <i>ардха-шалабхасана</i> (поза полусаранчи), фото 80, 4 раза         | То же, что в курсе II, плюс <i>шалабхасана</i> (поза саранчи, полная), фото 81, и <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 2–6 раз каждый вариант              |
| <i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), фото 42, 43, от 3 с до 3 мин., затем <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, фото 45, 2 мин. | <i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2; фото 42, 43, 3 мин., затем <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, фото 45, 1 мин.  |
|   | <i>Сукхасана</i> (легкая поза), фото 19, и <i>сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, от 3 до 30 минут каждую  |
|   | <i>Агни-сара-крия</i> (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 39, от 3 до 6 циклов  |
| 10–15 минут   | 10–15 минут   |
| Избегать сладкой и жареной пищи. Голодание один раз в неделю; пить овощные соки и 4–5 стаканов чистой воды в день                   | Есть только натуральную пищу, избегать мяса, спиртных напитков и не курить. Один раз в неделю голодание на воде   |
|   | Очищение носа и горла подсоленной водой   |
| То же, что в курсе I  | Попеременное дыхание, от 15 до 40 циклов  |
| То же, что в курсе I. Кроме того, 10 минут посвящать молитвам   | То же, что в курсе II, плюс концентрация на пламени свечи, фото 4, от 5 до 15 минут. Увеличить продолжительность чтения и молитв. Ежедневно в течение 1 часа хранить молчание |

ПРИМЕЧАНИЕ: По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.



## ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 30 ЛЕТ

Люди с нарушениями в области позвоночника и других участках тела, прежде чем пытаться выполнять более сложные упражнения, должны пройти курсы, приведенные в таблице 1, под руководством компетентного учителя.

*Упражнения для пожилых и больных людей приведены в таблице I.*

| <b>Йогическая дисциплина для тела и ума</b> | <b>Курс I — от 2 до 6 недель и больше</b>   |
|---|---|
| Упражнения для бедер и ног                  | <i>Павана-муктасана</i> (упрощенная поза), фото 15, 6–12 раз  |
| Упражнения с наклоном вперед                | <i>Халасана</i> (поза плуга), варианты 1, 2, 3, фото 50, 51, 52, по 3–4 раза каждый   |
| Упражнения с наклоном назад                 | <i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), вар. 1, 2, 3, фото 76, 77, 78, 3–4 раза каждый; <i>ардха-шалабхасана</i> (поза полусаранчи), вар. 2, фото 80, 3–4 раза |
| Упражнения с поворотом                      | <i>Ардха-матсьендрасана</i> (поворот позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону  |
| Упражнения с удержанием равновесия          | <i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 1 минуту каждый вариант               |
| Упражнения для стоп                         | <i>Падангуитхасана</i> (поза на цыпочках), фото 123, 2–3 минуты   |
| Позы для медитации (и упражнения сидя)      | <i>Сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, 5–10 минут; <i>падмасана</i> (поза лотоса), поза полулотоса, фото 13, 3–5 минут                                 |

Таблица 4

| Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше  | Курс III— от 1 до 2 лет и больше   |
|---|--|
| <i>Сету-бандхасана</i> (поза моста), фото 44, 1–2 минуты; <i>карнапидасана</i> (ухо-коленная поза, фото 53, ½–1 минута  | <i>Анджанейасана</i> (шпагат), фото 100, 10–30 секунд  |
| <i>Халасана</i> (поза плуга), варианты 1, 2, 3, фото 50, 51, 52, по 3 раза; <i>нашчимоттанасана</i> (голово-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза  | То же, что в курсе II, плюс <i>джануширасана</i> (голово-коленная поза), вар. 1, 2, 3, 4, 5, фото 61, 62, 63, 64, 65; по 3 раза; <i>курмасана</i> (поза черепахи), фото 59, 3 раза   |
| <i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87; <i>супта-ваджрасана</i> (коленная поза), вар. 1, фото 88; <i>чакрасана</i> (колесо), вар. 1, фото 95, по 2 раза  | <i>Пурна-супта-ваджрасана</i> (алмазная поза в положении на коленях), вар. 3, фото 90, 10 секунд; <i>чакрасана</i> (поза колеса), фото 95, 96, 97, 98, 99, от 10 до 30 секунд  |
| <i>Ардха-матсьендрасана</i> (поворот позвоночника), вариант 1, 2, фото 101, 102, 103, по 2 раза в каждую сторону  | <i>Пурна-матсьендрасана</i> (поза с полным поворотом), вариант 3, фото 104, 2 раза   |
| <i>Шириасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 2 мин.; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 5 мин.; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 2 мин.; <i>маюрасана</i> (поза павлина), фото 105, 106, 107, 108, 109, по 2 раза; <i>какасана</i> (поза вороны), вар. 1, 2, фото 110, 111, по 2 раза каждый вариант | <i>Шириасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 5 мин.; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), фото 42, 43, 10 мин.; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, по 2 мин.; <i>маюрасана</i> (поза павлина), фото 105, 106, 107, 108, 109, по 2 мин.; <i>какасана</i> (поза вороны), фото 110, 111, по 2 раза |
| <i>Бхадрасана</i> (лодыжечно-коленная поза), фото 116; <i>гомукхасана</i> (голова коровы), фото 122; <i>мандукасана</i> (поза лягушки), фото 121, по 1–2 минуты каждую позу   | То же, что в курсах I и II   |
| <i>Сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, 5–10 минут; <i>падмасана</i> (поза лотоса), полная поза, фото 13, 3–5 минут   | <i>Куккутасана</i> (поза петуха), фото 114, 1–2 минуты; <i>йога-мудра</i> (в позе лотоса), с наклоном вперед, вар. 1, фото 128, 3 раза; <i>бандха-падмасана</i> (связанная поза лотоса), вар. 3, фото 130, 3 минуты  |

| <b>Йогическая дисциплина для тела и ума</b> | <b>Курс I — от 2 до 6 недель и больше</b>   |
|---|---|
| Упражнения для живота                       | <i>Уддияна-бандха</i> (сокращение мышц живота), вар. 1, 2; фото 7, 8, от 3 до 6 раз   |
| Специальные упражнения                      | <i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, 6 циклов   |
| Расслабление                                | 10–15 минут   |
| Диета                                       | Голодание раз в неделю только на чистой воде. Пить свежие овощные и фруктовые соки. Избегать конфет и сладких напитков                                |
| Очистительные упражнения                    | <i>Нети</i> (очищение носовых ходов подсоленной водой), фото 2, 3; <i>дхаути</i> (очищение) только водой, стр. 43–45 (см. указания в тексте)          |
| Дыхательные упражнения                      | Попеременное дыхание без задержки, 15 циклов  |
| Искоренение вредных привычек                | Избегать чрезмерного количества кофе и чая. Воздерживаться от бранных слов  |
| Концентрация и медитация                    | Ежедневно 10–15 минут повторяйте любимые молитвы (утром и вечером). В течение 15 минут читайте тексты из Гиты или Библии, концентрируясь на их смысле |
| Развитие духовного сердца                   | Раз в неделю работа в какой-нибудь религиозной или благотворительной организации или предоставление своей помощи каким-то другим способом             |

| <b>Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше</b>   | <b>Курс III— от 1 до 2 лет и больше</b>  |
|---|--|
| <i>Агнисара-крия</i> (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 39, 3 цикла; <i>уддияна-бандха</i> (сокращение мышц живота), вар. 1, 2; фото 7, 8, по 3 раза каждый  | То же, что в курсах I и II, плюс <i>науликрия</i> (движения мышц живота), вар. 1, 2, фото 9, 10, от 3 до 6 раз   |
| <i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, по 12 раз каждое; <i>дханурасана</i> (поза лука), вар. 1, фото 84, 2 раза; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 2 раза каждый вариант | То же, что в курсе II, плюс <i>дханурасана</i> (поза лука), вар. 2, 3, фото 85, 86, по 3 раза; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 3 раза каждый вариант |
| 10–15 минут   | 10–15 минут  |
| Голодание раз в неделю. Избегать жареного, чрезмерного количества кофе и чая и других жидких стимуляторов. Пить много свежих фруктовых и овощных соков  | Полностью перейти на вегетарианское питание; придерживаться натуральной диеты (см. главу, посвященную питанию)   |
| То же, что в курсе I. Другие очистительные упражнения можно выполнять только под руководством компетентного учителя   | То же, что в курсах I и II   |
| <i>Капалабхати</i> (попеременное дыхание), стр. 50, 3–4 цикла; попеременное дыхание с задержкой, 15–20 циклов   | <i>Капалабхати</i> (попеременное дыхание), стр. 50, 4–6 циклов; попеременное дыхание с задержкой, 20–40 циклов, соотношение 1:4:2  |
| Полностью исключить курение и отказаться от алкоголя  | Постарайтесь одну за другой искоренить все свои дурные привычки  |
| <i>Тратак</i> (фиксация взгляда), вар. 2, 3, фото 5, 6, 5–10 минут; медитация и повторение слога ОМ, 15–20 минут. Прочитайте главу, посвященную ОМ  | Медитация на ОМ или Боге, согласно своим религиозным убеждениям (30 минут и более)   |
| То же, что в курсе I. Постарайтесь найти время для дополнительной помощи  | Для очищения сердца ищите любую возможность, чтобы помочь людям, каждый на свой лад. Старайтесь всегда в каждом человеке видеть Бога   |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.

## ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

| Йогическая дисциплина для тела и ума | Курс I — от 2 до 6 недель и больше  |
|--------------------------------------|---|
| Физические упражнения                | Сурья-намаскар (солнечные упражнения), фото 20–31, 3 цикла; сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 2 минуты; паишчимоттанасана (головоколенная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза; бхуджангасана (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза каждую |
| Дыхательные упражнения               | Глубокое брюшное дыхание, 5–10 минут. (См. главу, посвященную дыханию.)   |
| Религиозное чтение                   | Читать вслух выбранные вами религиозные книги и объяснять прочитанные отрывки, от 15 до 30 минут ежедневно  |
| Искоренение вредных привычек         | Старайтесь всегда понять проблемы, с которыми сталкивается ваш ребенок, и помочь ему с ними справиться. Следите за тем, чтобы он выбирал друзей, которые оказывают на него благотворное влияние   |
| Отдых                                | Ежедневно не меньше 30 минут гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Посещение зоопарка или активные игры и плавание помогают снять напряжение, накопленное в школе и дома  |
| Учеба                                | Отведите определенное время для домашней работы и учебы. По возможности учебе следует посвящать утро, наилучшее время для подобных занятий  |
| Молитва                              | Приучайте ребенка перед едой и перед тем, как ложиться спать, читать молитвы, минут по 5 каждый раз   |

Таблица 5

| Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше  | Курс III— от 1 до 2 лет и больше   |
|---|--|
| <p><i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), фото 20–31, 6 циклов; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 3 минуты; <i>паишчимоттанасана</i> (головоколенная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза; <i>бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 3 раза; <i>надмасана</i> (поза лотоса), фото 13, 2 минуты</p> | <p>То же, что в курсе II, плюс <i>шириасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 2 минуты; <i>ардха-матсьендрасана</i> (скручивание позвоночника), наполовину, вар. 1, фото 101, 102, 3 раза; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 3 раза; <i>падахастасана</i> (поза с захватом ступней руками), вар. 1, 2, фото 133, 134, по 3 раза; <i>чакрасана</i> (колесо), фото 95, 96, 97, 98, 99, по 2 раза. То же, что в курсе I (если позволяет время)</p> |
| То же, что в курсе I  | <p><i>Капалабхати</i> (диафрагмальное дыхание), стр. 50, 3–4 цикла; попеременное дыхание, от 10 до 20 циклов</p>   |
| То же, что в курсе I  | То же, что в курсах I и II   |
| Постоянно оценивайте, насколько улучшились привычки вашего ребенка  | То же, что в курсах I и II   |
| То же, что в курсе I  | То же, что в курсах I и II   |
| То же, что в курсе I  | То же, что в курсах I и II   |
| То же, что в курсе I  | То же, что в курсах I и II   |