

Свами Шивананда

НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА ТРАДИЦИОННУЮ
ЙОГА-ТЕРАПИЮ

УДК 615.8
ББК 75.6
Ш55

Перевод с английского А. Сидерского

Технику выполнения упражнений для создания иллюстраций продемонстрировал и объяснил *А. Сидерский*

Шивананда Свами

Ш55 Новый взгляд на традиционную йога-терапию / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-906749-89-5

В давно ставшей классической книге Свами Шивананды «Новый взгляд на традиционную йога-терапию» предлагаются подробные сведения о терапевтической практике при конкретных заболеваниях. Здесь даны простые и эффективные упражнения, принципы питания, а также несложные способы тренировки дыхания как радикального средства увеличения продолжительности жизни. Приведены методы лечения большинства заболеваний методами Йога-терапии.

Книга предназначена не только для тех, кто интересуется йогой. Самые обычные люди в любом возрасте могут воспользоваться невероятно простыми и эффективными методами самоисцеления, которыми она так богата.

УДК 615.8
ББК 75.6

Содержание

Структура книги	11
Введение	12
Глава 1. Йогические техники работы с телом в практике йога-терапии	15
Внимание!	15
Понятие праны в практике йоги	17
Асаны и мудры	19
Общие методические рекомендации	21
Описание упражнений	24
1. Набхи-мудра — символ неба	24
2. Акарша-дханурасана, или викаршасана, — лучник растягивает лук	25
3. Ангуштхасана, или толанасана, — угол в равновесии с прямыми ногами	27
4. Ардха-чакрасана, или урдхва-дханурасана, — полуколесо, или верхняя поза лука	28
5. Ардха-курмасана — получерепаха	31
6. Ашвини-мудра — ритмичное сокращение анального сфинктера	33
7. Ваджрасана — поза алмазной твердости, или несокрушимая поза	34
8. Бхадрасана — поза, приносящая благо	35
9. Бхуджангасана, или сарпасана, — змея	38
10. Випарита-карани-мудра — символ перевернутого действия	41
11. Сахаджа-випарита-карани-мудра — облегченная випарита-карани-мудра	44
12. Дханурасана — лук	45
13. Гомукхасана — коровья морда	47
14. Халасана — плуг	49
15. Джану-ширшасана — наклон сидя с касанием колена головой	53
16. Куккутасана — петух	57

Маха-бандха, маха-ведха и маха-мудра — ключи к практике трансформации сексуальной энергии в жизненную силу	58
17. Маха-бандха-мудра — символ великого замка	59
18. Маха-ведха-мудра — символ великой мудрости.	64
19. Маха-мудра — великий символ	66
20. Макарасана — дельфин или морское чудище	68
21. Ширшасана — стойка на голове	68
22. Сахаджа-ширшасана (облегченная стойка на голове для очень слабых и больных людей)	74
23. Матсьясана, или матсья-мудра, — поза или символ рыбы	75
24. Ардха-матсьендрасана — неполная царственная поза рыбы, или скручивание позвоночника	79
25. Маюрасана — павлин	82
26. Мула-бандха-мудра	85
27. Падахастасана — растягивание всего тела с касанием ступней кистями рук	88
28. Падмасана, или камаласана, — лотос	92
29. Пашчимоттанасана — интенсивное растягивание задней поверхности всего тела	101
30. Павана-муктасана — очищающий огонь освобождения	106
31. Шакти-чалана-мудра — символ движения Силы	108
32. Шалабхасана — саранча	112
33. Сарвангасана — стойка на плечах	115
34. Шашакасана — заячьи уши	118
35. Шавасана — расслабление в позе мертвого тела	120
36. Супта-ваджрасана — ваджрасана лежа	123
37. Триконасана — треугольник	123
38. Уддияна-бандха-мудра — символ восходящего полета	127
39. Уштрасана — верблюд	129
40. Йога-мудра — символ единения Сил	130
Пранаяма — углубление, продление и расширение жизненного дыхания, или накопление Силы	132
О дыхании и продолжительности жизни	132
Теоретические аспекты практики пранаямы	135
Сахаджа-пранаяма — упрощенные дыхательные упражнения	140

41. Сахаджа-пранаяма-1	140
42. Сахаджа-пранаяма-2	141
43. Сахаджа-пранаяма-3, именуемая также собственно сахаджа-пранаямой	141
44. Сахаджа-пранаяма-4, именуемая также агни-сара-пранаямой	142
45. Сахаджа-пранаяма-5	142
46. Сахаджа-пранаяма-6, известная также как прана-шуддхи-крийя — очищение праной	142
47. Сахаджа-пранаяма-7, известная также как нади-шодхана-пранаяма — дыхание, очищающее каналы тонкого тела	143
48. Сахаджа-пранаяма-8, известная также как ситали-пранаяма — охлаждающее дыхание	144
49. Сахаджа-пранаяма-9, известная также как дыхание, развивающее грудную клетку	145
50. Сахаджа-пранаяма-10	145
51. Враджана-пранаяма — дыхательные упражнения при ходьбе	146
Пашчатъя-пранаяма — дополнительные дыхательные упражнения	148
52. Пашчатъя-пранаяма-1	149
53. Пашчатъя-пранаяма-2	149
54. Пашчатъя-пранаяма-3	149
55. Пашчатъя-пранаяма-4	149
Искусство переменного дыхания	150
Категории упражнений по характеру их тренировочного и психоэнергетического воздействия. Принцип прогрессивной тренировки	151

Глава 2. Сахаджа-дхаути-крийя — упрощенная практика очистительных процедур.

Очищение водой, внутренним огнем, воздухом и солнечным светом, купание и очищение

голодом	155
56. Вамана-дхаути — очищение рвотой	155
57. Сахаджа-данда-дхаути — упрощенное очищение с помощью трубки	157
58. Агни-сара-дхаути-крийя — очищение внутренним огнем	158

59. Нети-крийя — промывание носоглотки	161
Наули-крийя, или лаулика-крийя, — волна	164
60. Мадхьямика-наули — срединная наули	165
61. Вама-наули — левосторонняя наули	165
62. Дакшина-наули — правосторонняя наули	165
63. Наули-крийя — динамическая наули	166
Методы очищения кишечника	167
64. Сахаджа-басти-крийя-1А — упрощенное промывание кишечника. Основной вариант	169
65. Сахаджа-басти-крийя-1Б. Дополнительный вариант ...	169
66. Сахаджа-басти-крийя-2	170
67. Сахаджа-басти-крийя-3	170
68. Сахаджа-басти-крийя-4	171
69. Сахаджа-басти-крийя-5, известная также как Ганеша-крийя или сахаджа-шодхана-крийя	171
70. Солнечная ванна — очищение солнечным светом	172
Вода — наружные водные процедуры	174
71. Обычное купание	174
72. Купание в сосуде	175
73. Обычное обливание или душ	176
74. Половинное обливание	176
75. Вытирание после водных процедур	176
76. Питье воды — вари-питих	177
77. Очищение голоданием в практике йога-терапии	178

Глава 3. Лекарства и научная медицина с точки зрения йога-терапии..... 180

Глава 5. Диетические концепции в йоге и йога-терапии..... 184

Общие метафизические аспекты	184
Понятие о категориях пищи	187
Метафизика пищевых цепочек	187
Общие понятия о химическом составе пищи	188
Основные химические элементы и продукты питания ...	189
Белковые продукты	195
Продукты, содержащие жиры	196

Продукты, содержащие углеводы.....	196
Кровь и сбалансированная диета.....	197
«Обегчение молока».....	199
К вопросу о плотоядности человеческих существ.....	200
К вопросу о пристрастии к спиртному.....	200
К вопросу о человеческой агрессивности.....	201
Идеальная диета.....	201
Глава 5. Сексуальная жизнь с точки зрения йога-терапии.....	206
Глава 6. Терапевтический указатель.....	217
Глава 7. Физиология и патология в «Йога-шастре» и «Аюрведе».....	281
Основы философии и физиологические концепции в йоге.....	281
Йогическая концепция психоэнергетических узлов.....	293
Физиология и патология в «Аюрведе».....	304
Вайю — органический воздух.....	306
Питта — органический огонь.....	308
Капха, или шлешма, — вода в микрокосме.....	311
Общая классификация патологий.....	314
Микробиологические концепции в «Аюрведе».....	315
Диагностика в «Аюрведе».....	317
Об авторе.....	318

Неизменно разрушается потоком времени тело человека, подобно тому, как распадается необожженный кувшин в потоке воды. Йога — *вот огонь, которым тело закаляется, делаясь неподвластным времени. Обожги же тело свое в этом огне, так свершив его очищение.*

«Гхеранда-самхита»

Тот же, кто власть обрел над потоком Изначальной Силы и подчинил его движение воле своей, с легкостью побеждает в битве со смертью.

Ибо истинно сказано, что совершенства достигает каждый, кто неустанно практикует йогу, будь он болен либо слаб, молод, стар или даже дряхл.

«Хатха-йога-прадипика»

Структура книги

Беглого взгляда на оглавление этой книги вполне достаточно, чтобы оценить ее уникальную практическую ценность.

В двух первых главах приведены описания физкультурных, дыхательных и гигиенических техник, которыми, возможно, читателю придется пользоваться в дальнейшем.

Третья глава посвящена изложению взгляда автора на современную ему научную медицину.

В четвертой главе приведена важнейшая информация по диетическим концепциям и практике здорового питания, а в пятой освещен взгляд йога-терапии на такой существенный аспект человеческой жизни, как секс.

Ну и наконец, шестая глава — это настоящий медицинский справочник по йога-терапии, где описаны способы лечения различных заболеваний йогическими методами.

В последней главе тот, кто интересуется теорией йоги и Аюрведы, найдет массу полезной информации общетеоретического и мировоззренческого характера.

Введение

Все начиналось очень-очень давно, во времена незапамятные и первобытные. Мы почти ничего не знаем о них, ибо само по себе слово «незапамятные» говорит о том, что они остались за пределами памяти нынешней человеческой цивилизации. Ничего, кроме, пожалуй, одного: в те далекие времена людям тоже было свойственно болеть, и это вынуждало их искать средства избавления от проблем, связанных с нарушениями здоровья. Тысячелетия эволюции человеческого общества не прошли впустую. Сведения о природе болезней и средствах борьбы с ними, а также основанные на целенаправленном расширении и углублении осознания методы общего развития человеческого существа, доставшиеся нам в наследство от забытых предков нынешнего человечества, своей точностью и совершенством, полнотой и радикальностью поражают порой даже самое развитое воображение.

Обозримый отрезок земной истории ничтожно мал в сравнении с тем, сколько времени прошло с тех пор, как на Земле появился человек. И, разумеется, с самого начала первобытных времен человек вынужден был сражаться за выживание — с природой, с врагами, с самим собой. И с болезнями, что заставляло его искать лекарства, обращаясь к четырем основным источникам: к миру растений, к миру животных, к миру минералов и к самим токсинам болезней.

Однако чем сложнее и изощреннее становились формулы лекарственных препаратов, тем с более тяжелыми побочными эффектами их применения сталкивались лекари.

Отсюда — бытующее на Востоке высказывание:

«Сотню пациентов должен убить новичок, прописывая лекарства лишь для того, чтобы не прослыть невеждой в ме-

дицинской науке, прежде чем начнет постигать сущность болезни и секреты лечения. Тот же, кого величают истинным целителем, должен убить тысячу, дабы воистину овладеть тайнами силы лекарств».

Ничто, по сути, не изменилось с тех древних времен. Так же как и тогда, тот, кто уповает на врачей и не способен позаботиться о себе сам, рискует попасть в руки не слишком опытного специалиста.

Ужасные последствия медицинских ошибок и наплевавшегося отношения к себе тех, кто все надежды возлагает на кого-то другого — врача, знахаря, целителя, — всегда побуждали людей к поиску альтернативных методов. И начали они с того, что попытались заимствовать способы самоисцеления у животных.

Возьмем, к примеру, домашнего пса. Заболев, он перестает есть и часами лежит на солнцепеке. Даже самая любимая пища оставляет его равнодушным. Одно-двухдневный пост и солнечные ванны оказывают на животное настолько благотворное действие, что очень скоро к нему возвращаются здоровье и аппетит.

Домашняя кошка также владеет секретом самоисцеления. Заболев, она не прикасается к пище и жует какую-то травку, от которой ее тошнит и рвет. Проходит немного времени — и вот уже наша милая кошечка снова в полном порядке.

Больная корова перестает щипать траву, находит большую лужу, ложится рядом с ней на землю и время от времени пьет воду. День-два воздержания от пищи и обильное питье возвращают корове здоровье.

Изучение методов самолечения, применяемых животными, привело к созданию натуропатии — естественной терапии. В результате уже во времена «Вед» и «Веданты»^{*} целители владели изощренными приемами водолечения, приме-

* Веда (санскр.) — знание, священное знание. «Веды» — сборник самых древних священных текстов, не так давно — порядка двух с лишним тысяч лет назад — разделенный Вьясой на четыре части — «Ригведу», «Яджурведу», «Самаведу» и «Атхарведу». Веданта (санскр.) — завершение «Вед». «Веданта» — сборник священных текстов, примыкающих к «Ведам», являющихся их продолжением и развивающих идеи и философию «Вед».

нения солнечных ванн, очистительных процедур и прочих натуропатических практик.

Наиболее совершенными во всех отношениях являются натуропатические методики, практикуемые в йоге^{*}, поскольку они не только избавляют человека от болезней и устраняют всякую возможность рецидивов, но также открывают перед ним поистине неограниченные перспективы развития и самосовершенствования.

Данная книга посвящена лечебной практике йоги — йога-терапии. В изложении философских основ и физиологической подоплеки терапевтических методов использованы традиционные концепции, принятые в йоге. Исключение составляют лишь те случаи, в которых необходимость ссылок на современную западную медицину и натуропатию диктуется краткостью или неясностью отдельных трактовок, даваемых «Йога-шастрой»^{**} и «Аюрведой»^{***}. Подобные пробелы в основном обусловлены тем, что целый ряд текстов был утрачен еще в древности и во времена средневековых войн.

* Йога (санскр.) — единение, осознание единства. Древняя философско-практическая система целенаправленного совершенствования и расширения человеческого осознания вплоть до практического постижения им сущности мира, его устройства и абсолютного единства мирового бытия. В основе совершенствования высших аспектов осознания согласно йогическим концепциям обязательно должно лежать гармоничное развитие всех низших — «инструментальных» — составляющих человеческого существа — «плотного» (органического) и «тонкого» (энергетического) тел, низшего — логического — разума, или интеллекта, эмоциональной сферы, интуитивного разума и т. д.

** «Шастра» — сборник классических трактатов по философии и практике йоги.

*** «Аюрведа» — сборник древних медицинских трактатов.

ГЛАВА 1

Йогические техники работы с телом в практике йога-терапии

ВНИМАНИЕ!

Прежде чем приступить к освоению каких бы то ни было из описанных ниже техник и практике тренировочных программ в соответствии с рекомендациями «Терапевтического указателя», **НЕОБХОДИМО** внимательно ознакомиться с описанием **ВСЕХ** предлагаемых в настоящей главе упражнений, обращая особое внимание на **ВНУТРЕННИЕ** аспекты техники — «замки» и «символы» — бандхи и мудры. При этом следует иметь в виду, что некоторые существенные моменты описаний основных бандх и мудр даются в ходе изложения техники исполнения асан и других упражнений.

Начиная осваивать конкретные упражнения, **НЕЛЬЗЯ** сразу же пытаться выполнять их в полном виде. По меньшей мере четыре-шесть, а лучше — восемь-двенадцать недель должно уйти на изучение **ТОЛЬКО ВНЕШНЕЙ ФОРМЫ** упражнений. И лишь после того, как форма освоена в достаточной степени, можно начинать отработку рекомендуемых схем дыхания и практику «встроенных» в упражнение внутренних техник. Если при этом возникает ощущение неудобства или какие-либо нежелательные эффекты, необходимо вернуться к практике «пустой» формы упражнений и, по возможности, проконсультироваться со специалистом, знакомым с йогической практикой терапевтической направленности.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УСЕРДИЕ НЕДОПУСТИМО! Если в описании упражнения речь идет о «мягкой мула-бандхе», «легком напряжении в ашвини-мудре», «свободном ес-

тественном дыхании», «короткой дыхательной паузе» или «мышечной, а не вакуумной уддияна-бандхе», указания такого рода во избежание неприятностей необходимо понимать **БУКВАЛЬНО**.

К тому приходит успех, кто неустанно практикует. Ибо как можно преуспеть без работы? Читением книг и раздумьями о йоге успеха не достигнешь.

Ни ношением ритуальных одежд, ни разговорами о высоких материях, но лишь практикой успешно постигается истина. Это несомненно.

«Хатха-йога-прадипика», 1-67,68

В классических трактатах все описания упражнений сопровождаются многочисленными восхвалениями их чудодейственных свойств. Например, «Гхеранда-самхита» утверждает, что настойчивая практика одной только сарвангасаны — йогической стойки на плечах — искореняет огромное количество самых разных болезней, в их числе — несварение, нарушения кислотности, болезни селезенки, печени, почек, геморрой, проказу, астму, туберкулез, нервные расстройства, диабет, болезни крови и мочеполовой сферы, опущение внутренних органов и т. д. Вакуумное втягивание живота — уддияна-бандха-мудра — «Хатха-йога-прадипика» вообще образно называет «львом, способным одолеть слона, имя которому — смерть». Настолько же эффективными, согласно классическим текстам, являются и многие другие статические, динамические и дыхательные упражнения йоги*.

Как явствует из многовекового опыта йогов-практиков, классики не преувеличивали. Но следует помнить, что никакая болезнь не может быть излечена применением какого-либо одного упражнения или только одной процедуры. Лю-

* «Гхеранда-самхита» и «Хатха-йога-прадипика» — классические средневековые трактаты, в которых, помимо общих философских принципов, достаточно подробно раскрываются основные аспекты практики йоги.

бое расстройство, проявившееся в виде некоторого комплекса симптомов, всегда обязано своим возникновением функциональным нарушениям в нескольких звеньях тех или иных систем организма. И чем более широкая сеть функций поражена болезнью, тем более комплексным должно быть лечение. Одно конкретное упражнение или процедура могут быть лишь составной частью сбалансированного комплекса терапевтических мероприятий.

Встречая в каком-либо классическом трактате восторженное восхваление определенной техники как средства борьбы с теми или иными патологиями, следует помнить, что речь идет о **потенциальных возможностях данного метода, которые проявляются только при использовании его в корректно построенном комплексе мероприятий, соответствующим образом оптимизирующих образ жизни пациента в целом.**

Именно в таком ключе данная книга описывает практику применения йогических техник в терапевтических целях. Нет никаких сомнений в том, что последовательное, настойчивое и разумное следование приведенным здесь рекомендациям позволит практически любому человеку избавиться от болезней, обрести здоровье и жить полноценной жизнью, с умом трезвым и ясным, до глубокой старости.

ПОНЯТИЕ ПРАНЫ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ

Успешность применения практики йоги в терапевтических целях в огромной степени зависит от того, в какой мере в ходе тренировки задействован *психоэнергетический* аспект йогических техник, то есть та их часть, которая **непосредственно** воздействует на гармонизацию проявлений стихий в тонком теле. Если это удастся, то лечебная эффективность практики оказывается по меньшей мере в несколько раз выше, чем в случае, когда техника используется в простом «физкультурном» варианте. Вероятнее всего, это обусловлено гораздо большей степенью вовлеченности сознания, а следовательно, и активной воли, направленной на исцеление, чем в случае автоматического выполнения движений и поз.

Психоэнергетическая работа в практике йогических упражнений построена на восприятии определенных **ощущений** и управлении ими с помощью положений тела, движений и определенных **схем дыхания**. Эти ощущения генерируются движущимися в тонком теле потоками некоторой субстанции*, которая несет в себе энергию и первичную информацию, соответствующие проявлениям стихий**. Поскольку все такого рода *тонкие* силы есть проявления Изначальной Силы — праны, — их для удобства также именуют праной***.

Именно очищение, восстановление полноты и гармонизация потоков праны имеются в виду в тех случаях, когда речь идет об устранении нарушений проявления стихий. Избавление от дефектов на уровне *плотного* тела приходит как следствие. В то же время имеется возможность эффективно управлять *психоэнергетическими* процессами и состоянием осознания посредством определенных манипуляций с *плотным* телом. На использовании этой возможности и построена как практика йоги, так и способы терапевтического ее применения.

В течение тысячелетий йогины изучали эффекты, производимые на *плотном* и *тонком* планах различными действиями с телом и сознанием, отбирали и систематизировали наиболее радикальные находки, передавая из поколения в поколение все более совершенные методики комплексного управления всеми аспектами человеческого существа — от органического тела до тончайших сфер осознания. Поэтому весьма целесообразно достаточно строго придерживаться методики выполнения упражнений.

Не следует расстраиваться, если поначалу ощущение потоков праны в теле не воспринимается. Настойчивость в тренировке и точность выполнения упражнений, соединенные с

* Возможно, более адекватным покажется описание потоков праны как потоков изменения энергетического состояния вибрационных полей, составляющих тонкое тело, однако в конечном счете практикующий так или иначе приходит к управлению ощущениями.

** Или вибрационным характеристикам составляющих *тонкого тела*.

*** Не следует путать с прана-вайю — одним из аспектов проявления вайю-праны — силы стихии воздуха.

предельной внимательностью по отношению к каждому движению, положению тела и возникающему в нем ощущению непременно приведут к тому, что упражнения откроют практикующему свой истинный смысл.

АСАНЫ И МУДРЫ

Различают две категории асан: асаны медитативные и асаны тренировочные.

К категории медитативных асан относят устойчивые сидячие позы, пригодные для длительного сохранения неподвижности. Они используются при выполнении пранаям и созерцательных практик, являющихся в йоге ключевыми и направленными на осознание человеком высших аспектов своего существа и обретения контроля над ними. В йога-терапии медитативные асаны применяются в качестве тренировочных в общем ряду терапевтических техник.

К тренировочным асанам относят комплексы, составленные более или менее сложными положениями тела и соединяющими их движениями, предназначенные для всесторонней тренировки и развития опорно-двигательного аппарата. Тренировочные асаны являются исключительно эффективным терапевтическим и профилактическим средством. Именно им и уделяется основное внимание в данной книге, поскольку речь в ней идет лишь о благополучии физического тела и здравости рассудка.

Следует, однако, иметь в виду, что на более высоких ступенях практики йоги все без исключения асаны становятся медитативными, включая самые сложные и напряженные*. Поэтому режим выполнения асан, описанный в литературе

* «Постижение структуры потока, равно как и вихрей силы, в пространстве формы бесформенного достигается практикой созерцания асаны. Ибо возросшая плотность потока превращает тонкое тело в нечто ясно зримое. Дыхание удлиняется, и сущность его извлекается, делаясь очевидной. Созерцанием дыхания проявляется то, что внутри. Затем сосредоточением тонкому телу придается нужная форма. Становясь полными и обретая целостность, вихри силы, составляющие самое тонкое в человеческом существе, занимают места, им предназначенные. Потому лучшим сосредоточением будет таковое на внутреннем» («Дхара-даршана»).

по йоге, отличается от режима их выполнения, рекомендуемого в практике йога-терапии. Это не должно смущать читателя, знакомого с иными источниками.

Мудры, как уже говорилось, отличаются от асан тем, что обеспечивают углубленную целенаправленную проработку органов и систем. И если собственно асаны действуют на организм человека главным образом через опорно-двигательный аппарат и нервную систему, то основными объектами воздействия мудр в плотном теле являются железы внутренней секреции и распределение крови. Это обусловлено огромной важностью роли эндокринной системы в общей регуляции и согласовании функций всех органов и роли кровообращения в доставке и распределении выделений желез внутренней секреции.

Благотворность воздействия практики мудр на здоровье человеческого тела переоценить невозможно, однако, учитывая их мощное влияние на гормональную сферу, следует проявлять осторожность в использовании их детьми. Маленькие дети могут выполнять любые асаны, но практика всех мудр, кроме йога-мудры, им строго противопоказана. Начинать практиковать мудры девочки могут только после того, как у них установится менструальный цикл, а мальчики — по достижении двенадцати лет в холодных странах и в странах с умеренным климатом и одиннадцати лет — в субтропиках и тропиках. Практика мудр в более раннем возрасте может пагубно отразиться на общем физическом развитии ребенка, его здоровье, особенно на становлении его психики.

Каждая асана и мудра состоит из динамической фазы — одного или нескольких движений, необходимых, чтобы принять предписанное положение тела, и статической фазы, или фазы фиксации, состоящей в удержании в течение некоторого промежутка времени предписанного положения тела, совмещенного с определенной схемой дыхания. В зависимости от цели и требуемой глубины проработки тех или иных аспектов тела и ума, длительность удержания асаны и количество повторений чередования фаз могут быть различными.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Поскольку практика асан и мудр предполагает достаточно внимательное отношение к тому, что происходит с телом и сознанием, заниматься рекомендуется в спокойном месте, где нет факторов, отвлекающих внимание практикующего от процесса тренировки. Если это помещение, то оно должно быть хорошо проветрено, однако сквозняков следует избегать. При тренировке на открытом воздухе нежелательно находиться в месте, доступном прямому воздействию солнечных лучей в жаркое время, а также на ветру, скорость которого превышает один метр в секунду. Крайне нежелательно тренироваться в местах, где курят, принимают алкоголь и ведут пустые разговоры. Наличие в воздухе табачного дыма, запаха алкоголя или какие бы то ни было посторонние разговоры, независимо от того, принимает практикующий в них участие или нет, во время тренировки **абсолютно недопустимы**.

Одежда должна быть свободной и содержать в себе как можно меньше синтетических волокон. Если температура воздуха позволяет, желательно тренироваться в плавках или купальнике, которые не стягивают тело и не стесняют движений. Традиционно йогины практикуют асаны в набедренной повязке. **Не следует тренироваться в полностью обнаженном виде** — это практикуется лишь в связи с техническими приемами, используемыми в особых случаях.

Перед началом практики **необходимо** выпить немного чистой воды и опорожнить мочевой пузырь, а также, по возможности, кишечник. Желудок не должен быть полным. Лучше всего начинать занятия через один час после приема небольшого количества легкой пищи, но хорошо, если есть возможность практиковать натощак. После полноценного приема пищи должно пройти не менее трех с половиной — четырех часов, прежде чем можно будет начать тренировку. Если при занятиях натощак чувство голода не дает сосредоточиться, можно выпить небольшую чашку молока.

Во время практики желательно ставить рядом с собой стакан чистой воды и в промежутках между упражнениями время от времени отпивать глоток-другой. Если в процессе тренировки возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, **необходимо немедленно последовать зову природы**, поскольку таким образом организм избавляется от плотных и тонких загрязнений.

Дыхание при практике асан — свободное и естественное, следующее потребностям тела. Дыханием движется прана, которая суть главный объект практики и источник силы действия асан. Задерживать дыхание нельзя. Исключение составляют особо оговоренные в инструкциях по выполнению упражнений случаи. В течение **всей практики асан** выполняется легкая мула-бандха и мышечная уддияна-бандха, то есть брюшная полость и внутренняя область таза **постоянно** чуть-чуть фиксированы легким давлением мускулатуры со всех сторон (см. описание мула-бандха-мудры и уддияна-бандха-мудры).

Поверхность пола или земли в месте тренировки должна быть горизонтальной, ровной и твердой. Подстилка — плотной, не слишком мягкой и не упругой, но достаточно толстой, чтобы при прижатии к полу твердых частей тела на них не оставалось кровоподтеков и ссадин. Размеры подстилки должны быть такими, чтобы, улегшись на спину с выпрямленными ногами, практикующий помещался на ней полностью — с головы до пят. Кроме того, желательно выбирать для подстилки материал, который не растягивается. Поверх основной подстилки йогини обычно стелят плотную хлопчатобумажную ткань, которую можно постирать, когда она загрязнится. Лучше всего для этого подходит толстый брезент или грубая парусина. Можно также сшить из такой ткани большой прямоугольный мешок, внутрь которого вкладывать сложенное пополам вдоль тонкое шерстяное или байковое одеяло. Изготовленная таким образом подстилка наилучшим образом удовлетворяет всем практическим требованиям.

Принимать пищу сразу же по окончании тренировки нельзя, должно пройти хотя бы двадцать минут, еще лучше — час.

Перед началом тренировки рекомендуется принять душ или облиться водой, намочив при этом кисти рук, лицо и голову — желательно, именно в таком порядке, — а затем все тело. Вода должна быть **приятной температуры** — не холодной и не слишком горячей.

Женщинам в первые два дня менструации нельзя выполнять никаких упражнений, кроме мягкой неглубокой пашчимоттанасаны, легких дыхательных упражнений и шавасаны. Затем до полного прекращения выделений противопоказаны напряженные и **перевернутые** асаны.

ВНИМАНИЕ! Выполнение некоторых упражнений может оказаться не под силу начинающим. Не следует отчаиваться. В этом случае вполне можно ограничиться попыткой выполнить упражнение в первом приближении, с созданием в уме образа собственного тела, выполняющего упражнение полностью.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПРОЯВЛЯТЬ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И СВОЕМУ СЛАБОМУ ТЕЛУ.

Наиболее радикальным выходом будут настойчивые последовательные попытки постепенно и осторожно приблизиться к предписанному положению, совмещенные с **твердым намерением** рано или поздно добиться положительного эффекта. Такой подход является наиболее безопасным и эффективным, хотя и требует определенной настойчивости и затрат времени. В итоге результат будет достигнут непременно.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

1. Набхи-мудра — символ нёба

Техника выполнения. Набхи-мудра заключается в касании нёба кончиком языка. Этот прием используется для замыкания определенных контуров циркуляции праны в системе каналов тонкого тела и **выполняется постоянно в течение всей практики всех упражнений.** Существует три основных варианта набхи-мудры: вайю-набхи-мудра, агни-набхи-мудра и джала- или сомадхара-набхи-мудра. Вайю-набхи-мудра — это касание кончиком языка твердого нёба непосредственно над верхней десной. Именно вайю-набхи-мудра удерживается все время при практике любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка. Замыкает контур циркуляции вайю-праны — силы воздуха, имеющей ключевое значение для общего управления процессами, происходящими в тонком теле. Агни-набхи-мудра — касание кончиком языка твердого нёба в том месте, где оно переходит в мягкое нёбо. Применяется при практике мудр и пранаям, когда необходим импульс нисходящего потока огня. Джала- или сомадхара-набхи-мудра — касание мягкого нёба как можно ближе к глотке. Применяется при практике пранаям и созерцательных техник, когда необходим импульс нисходящего потока силы воды или потока сомы. Иногда положение точек контакта несколько изменяется, и, чтобы отыскать положение точки замыкания, необходимо провести языком по нёбу в *области* расположения той или иной точки. При достижении точного места контакта тело ощутит нисходящий поток — внутренний «дождь» или «душ», по поверхности кожи «пробегут мурашки». После выполнения каждой асаны или блока асан необходимо некоторое время посидеть неподвижно с вертикальным прямым позвоночником, дождавшись прохождения по телу пранического импульса. Если ощущение не появляется, следует несколько раз провести по нёбу языком от верхних зубов до глотки и обратно, то есть выполнить последовательно все три варианта набхи-мудры,

один из которых непременно «сработает», указав на то, поток *силы* какой стихии и какую цепь энергетических каналов тело предпочитает использовать для саморегуляции в данном конкретном случае*.

Действие. Набхи-мудра в варианте вайю-набхи-мудры есть необходимый элемент практики всех асан, имеющий большое значение для придания им качества *психоэнергетических* практик. Кроме того, изучение набхи-мудры позволяет практикующему реально ощутить пранические потоки в теле. Данный эффект набхи-мудры в значительной степени усиливается, если ее совмещают с несколькими напряженными круговыми движениями плечевых суставов назад или вперед.

2. Акарша-дханурасана, или викаршасана, — лучник растягивает лук

Техника выполнения. Сесть на пол, вытянуть перед собой прямые ноги. Слегка наклонившись вперед и покачивая тазом из стороны в сторону, руками подтянуть ягодицы вверх (рис. 1-2.1) так, чтобы таз немного наклонился вперед, а нижние поверхности бедер оказались плотно прижатыми к полу. Выпрямиться, вытянув вертикально вверх прямой позвоночник. Расправить плечи, развернуть грудную клетку и тянуть позвоночник вверх, стараясь ощутить, как расширяется пространство между каждыми двумя позвонками (рис. 1-2.2). Немного наклониться вперед, стараясь выполнить это движение в основном за счет сгибания в тазобедренных суставах и как можно меньше ис-

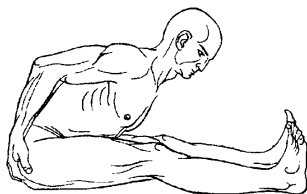


Рис. 1-2.1

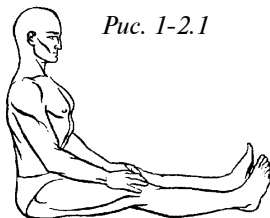


Рис. 1-2.2

* Особо глубокий вариант джала-набхи-мудры именуется кхечари-мудрой и является совершенно особой практикой, описание которой выходит за рамки работы по йога-терапии.

кривляя позвоночник, и обхватить большой палец правой ноги кольцом, образованным большим пальцем и средним и указательными пальцами правой руки. Возвращая туловище в вертикальное положение, притянуть правую ступню как можно ближе к правому уху, стараясь удерживать позвоночник как можно более прямым и вытянутым вверх. Если выполнение упражнения с сохранением захвата за большой палец ноги вызывает затруднения, можно упростить его —



Рис. 1-2.3.1

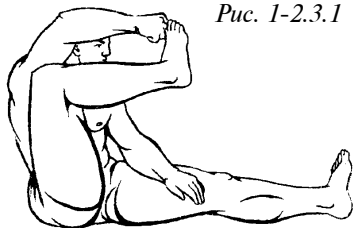


Рис. 1-2.3.2

пусть левая рука лежит ладонью на колене или бедре левой ноги, помогая сохранять равновесие (рис. 1-2.3.1). Упрощенный вариант для тучных, слабых и не обладающих достаточной подвижностью суставов начинающих показан на рис. 1-2.3.2. Фаза фиксации — поза удерживается в течение 1–2 минут с ровным непрерывным дыханием. Ритм дыхания — естественный.

Расслабиться, вернуться в исходное положение и сделать несколько мягких свободных вдохов-выдохов, ощущая, как прана теплым электрическим потоком скатывается вниз по позвоночнику и по всему телу, вызывая на коже ощущение «бегущих мурашек», и наполняет ту часть тела, которая в фазе фиксации подвергалась наибольшему растягиванию. Для того чтобы это ощущение было достаточно явным, позвоночник должен быть прямым и располагаться строго вертикально. Усилить ощущение потока можно, проделав плечами несколько вращательных движений назад, как бы «проталкивая» поток вниз по спине. Большое значение имеет положение языка. Повторить упражнение с самого начала зеркально — притягивая левую ступню

левой рукой к левому уху. Пропустив нисходящий поток, лечь на спину и расслабиться в течение 1–2 минут.

Выполнить три-четыре полных цикла с обеими ногами.

Действие. Укрепляются мышцы конечностей и живота, устраняются дефекты телосложения, у маленьких детей выправляются искривления костей ног. Улучшается работа печени и аппетит. Кроме того, практика этой асаны способствует излечению ревматизма рук и ног у пожилых, а также помогает при невралгии седалищного нерва.

3. *Ангуштхасана, или толанасана, — угол в равновесии с прямыми ногами*

Техника выполнения. Сесть на пол, выпрямив ноги, и положить ладони пальцами вперед по бокам на пол рядом с ягодицами (рис. 1-3.1). Поднять все тело, отталкиваясь от пола прямыми руками и стараясь удерживать ноги на весу, вытянув их параллельно полу (рис. 1-3.2). Фаза фиксации — удерживать это положение тела в течение 15–20 секунд, затем опуститься в исходное положение. Дыхание произвольное. Не забывать о вайю-набхи-мудре. Повторить 3–4 раза, немного отдыхая перед каждым повторением. Сидя в исходном положении, пропустить поток праны по телу. Лечь на спину и расслабиться на 1–2 минуты. Тот, кто не может поднять ноги, пусть

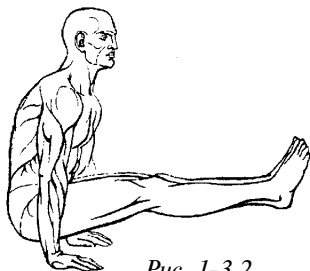


Рис. 1-3.2

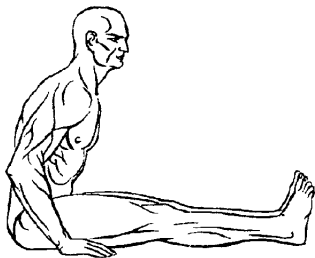


Рис. 1-3.1

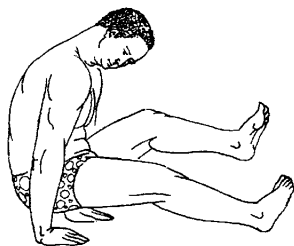


Рис. 1-3.3

приподнимет туловище и попытается приподнять ноги по очереди (рис. 1-3.3). Рано или поздно это получится. Затем можно попробовать поднять обе ноги.

Действие. Практика этой асаны укрепляет мышцы всего тела, делает сильными руки и ноги, помогает при ревматических болях в суставах рук и ног, устраняет запор, в связи с чем оказывает исключительно благотворное влияние на организм как мужчины, так и женщины.

4. Ардха-чакрасана, или урдхва-дханурасана, — полуколесо, или верхняя поза лука

Техника выполнения. Лечь на пол на спину, ноги держать вместе, затем согнуть их в коленях, поставив ступни на пол возле ягодиц. Согнуть руки, подняв локти и положив ладони

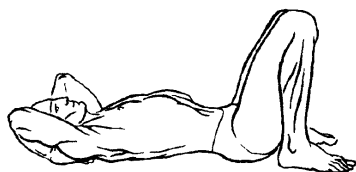


Рис. 1-4.1

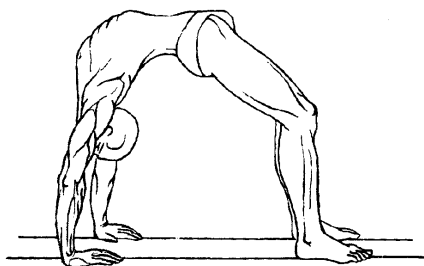


Рис. 1-4.2

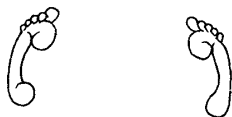


Рис. 1-4.3

на пол возле головы пальцами к плечам (рис. 1-4.1). Как бы растягивая тело между коленями и локтями, подняться вверх. Стараться как можно больше растянуть позвоночник, не давая ему сжиматься в отдельных местах, и при этом растягивать все тело, отталкиваясь руками и ногами вверх. **Не разворачивать наружу ступни** — это приведет к напряжению ягодиц и нижних поверхностей бедер, которые должны быть расслаблены. Иначе неравномерное напряжение мышц спины сожмет позвоночник в поясничном отделе. Такая ошибка при выполнении этой асаны является типичной и приводит к травмированию поясничного отдела позвоно-

чника даже у весьма тренированных лиц. Позволить позвоночнику «течь» от копчика вдоль продольной оси, закручивая его назад. Голова при этом максимально приближается к тазу (рис. 1-4.2).

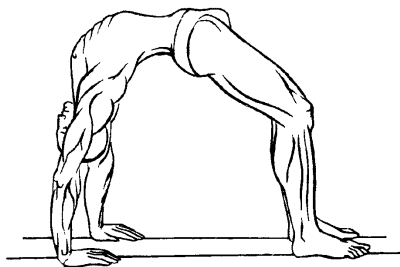


Рис. 1-4.4

Все движения должны быть текучими и **вытягивающими** тело. Ступни ног можно даже развернуть немного внутрь (рис. 1-4.3). Во всех суставах — ощущение расширения, увеличения объема свободного пространства. Расслабить шею (рис. 1-4.4). При правильном выполнении этой асаны тело не «изламывается» в пояснице, а вытягивается в мягкое полукольцо.

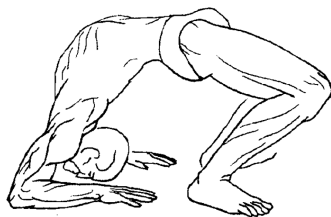


Рис. 1-4.5

Опустив голову на пол (рис. 1-4.5), переставить руки поближе к ногам и повторить асану. При должной настойчивости после нескольких лет практики тело в этой позе сможет приобрести форму почти полного колеса — это будет уже не ардха-чакрасана, а пурна-чакрасана — полное колесо (рис. 1-4.6).

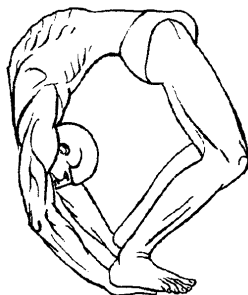


Рис. 1-4.6

Описание пурна-чакрасаны, или чакрасаны — колеса, можно найти в литературе по хатха-йоге. Здесь оно отсутствует, поскольку чакрасана ввиду ее достаточно высокой сложности не относится к группе терапевтических упражнений, являясь асаной тренировочной. Начинаям ни в коем случае нельзя усердствовать чрезмерно, ибо последствия неправильного или слишком напряженного выполнения ардха-чакрасаны и попыток при недостаточной

тренированности выполнить пурна-чакрасану могут быть весьма плачевными — для позвоночника, сердца, щитовидной железы и сосудов мозга. Фаза фиксации: вытянувшись в полукруг, сохранять позу в течение 2–10 секунд с произвольным дыханием и легкой мула-бандхой (см. разделы «Мула-бандха-мудра» и «Ардха-курмасана»). После этого медленно лечь на пол с согнутыми руками и ногами и повторить все сначала. Эта асана обладает очень сильным согревающим и энергетизирующим действием, поэтому зимой ее можно повторять до пяти раз, но сократив при этом до минимума длительность фазы фиксации. В теплое время максимальное количество повторений с более продолжительной фазой фиксации — не более двух раз в течение половины дня, то есть не более четырех раз в день — два утром и два — вечером. Отдых между повторениями — полминуты-минута — по самочувствию. По окончании выполнения асаны расслабиться, в течение 20–40 секунд лежа на спине с вытянутыми ногами и руками, свободно лежащими кольцом вокруг головы. После этого сесть, выпрямить спину вертикально, слегка согнуть ноги и положить кисти тыльными сторонами на колени (рис. 1-4.7). Дождаться прохождения потока по всему телу, в случае необходимости помогая ему скользящей набхи-мудрой и вращением плеч. Лечь на спину и расслабиться на одну-две минуты.

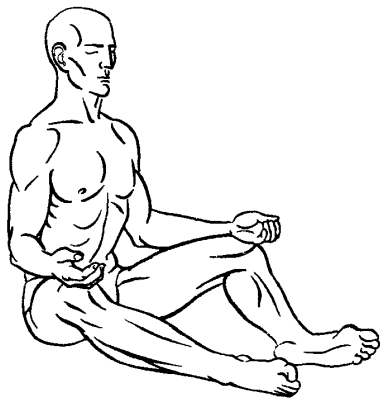


Рис. 1-4.7

ВНИМАНИЕ!

Верхнее положение, в котором шея вытянута назад и голова оттянута к ягодицам, и положение с расслабленной шеей и свободно свисающей вниз головой — это две последовательные стадии фазы фиксации, длительность которых примерно одинакова.

Действие. Старость овладевает телом и красота его утрачивается тогда, когда спинной хребет теряет гибкость. Эта асана способствует сохранению гибкости позвоночника, пропорциональному развитию грудной клетки, устраняет жировые отложения на ногах и туловище, гармонизирует общие пропорции тела. Линии груди у женщин, постоянно практикующих эту асану с юности, остаются безупречными до глубокой старости, независимо от того, скольких детей они родили и вскормили грудью. Асана исключительно эффективна в качестве средства борьбы с запорами, несварением и радикулитами (разумеется, не в острой стадии, при остром радикулите желательно сначала облегчить болевой синдром). Детям практика ардха-чакрасаны придает энергичность и проворство.

5. Ардха-курмасана — получерепаха

Техника выполнения. Сесть на пятки, положив большие пальцы ног друг па друга, — эта поза подробно описана ниже и называется ваджрасана*. Чуть-чуть развести колени. Выпрямить спину, расправить плечи, развернуть грудную клетку, вытянуть вверх позвоночник, поднять руки над головой ладонями вперед и сделать вдох (рис. 1-5.1). Медленно и полностью выдыхая, опуститься вперед, положив лоб на пол (рис. 1-5.2).

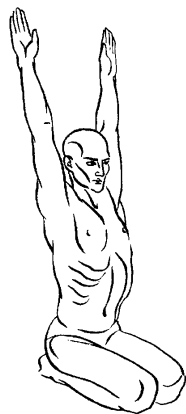


Рис. 1-5.1



Рис. 1-5.2

* Следует помнить, что в данной работе речь идет преимущественно о терапевтической практике, поэтому используемая здесь терминология относится скорее к «ученической». Мастера же обычно называют ваджрасаной ту позу, которая описана в «Йога-терапии» как сиддхасана.

Об авторе

СВАМИ ШИВАНАНДА — под этим монашеским именем известны два великих учителя йоги.

Автор этой книги (предполож. 1854–1934) — один из прямых учеников Рамакришны (домонашеское имя Таракнатх Гхосал). Сын преуспевающего юриста, после окончания школы работал в английской фирме и посещал собрания в реформаторском обществе «Брахмо самадж», но под влиянием Рамакришны становится нищенствующим монахом, а после смерти Учителя уходит странствовать по святым местам Индии. После возвращения Вивекананды из США, в 1897 году, Шивананда отправляется на Цейлон, где организывает изучение веданты. Среди его учеников были и европейцы, позднее открывшие кружки изучения йоги в Европе, Австралии и Новой Зеландии. Несколько лет Шивананда проводит в Гималаях, совмещая медитативную практику с активной деятельностью по созданию монастырей и ашрамов.

В 1902 он основывает ашрам в Варанаси, настоятелем которого остается до 1909. Деятельность Шивананды в это время многообразна — он открывает школу при ашраме и сам преподает в ней, издает и распространяет речи Вивекананды и одновременно жестко руководит повседневной жизнью ашрама. В 1910 избирается вице-президентом, а в 1922 — президентом «Миссии Рамакришны».



16+

Научно-популярное издание

Свами Шивананда

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТРАДИЦИОННУЮ
ЙОГА-ТЕРАПИЮ**

Перевод *А. Сидерский*

Редактор *И. Старых*

Корректоры *Е. Введенская, Е. Ладикова-Роева, О. Сивовок*

Оригинал-макет *И. Петушков*

Рисунки *О. Бадьо*

Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.05.2017 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16,80.

Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)