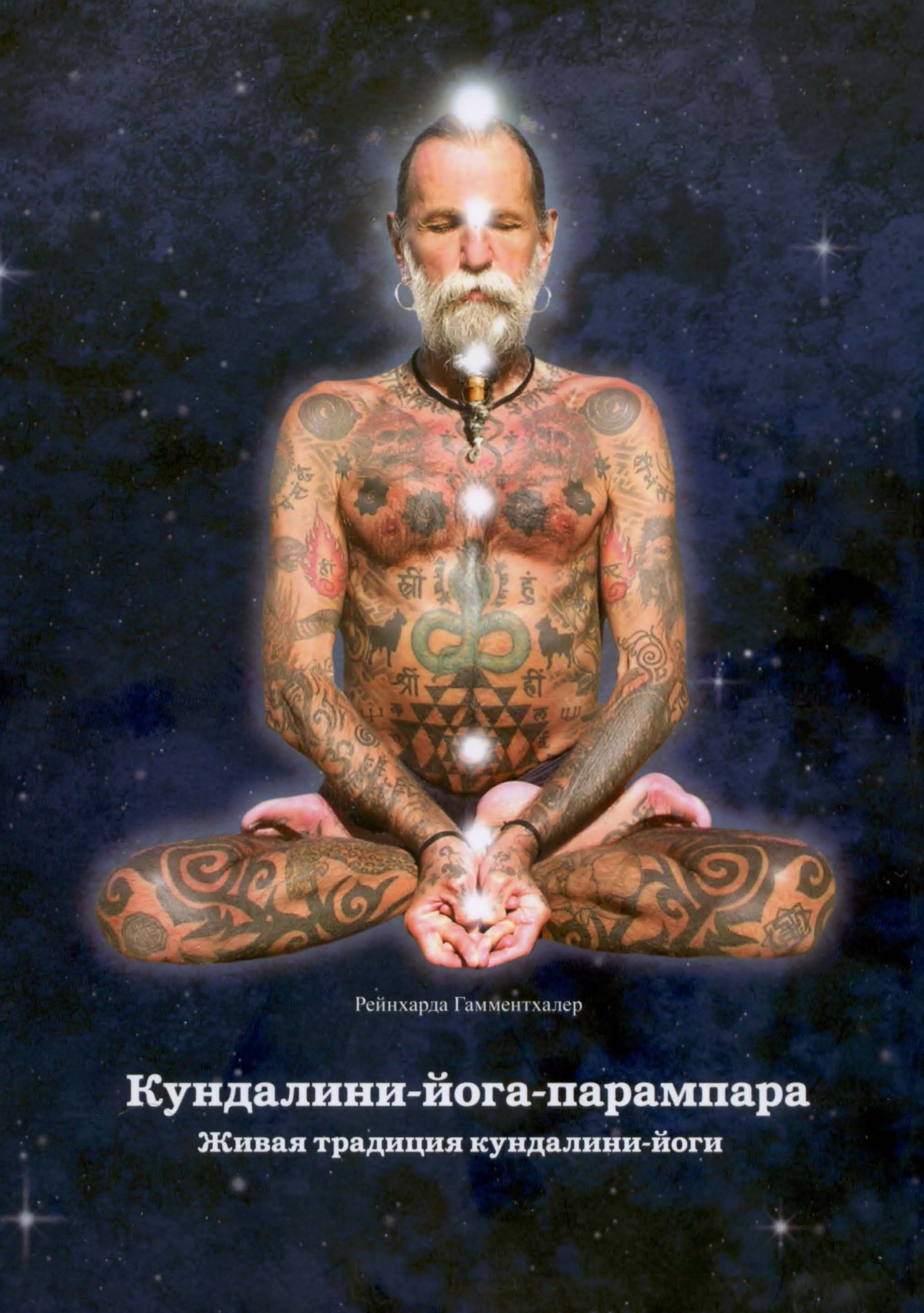


Рейнхарда Гамментхалер

Кундалини-йога-парампара

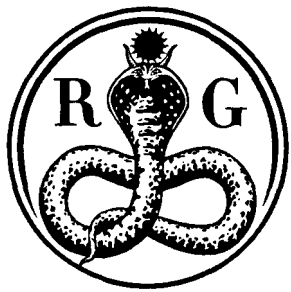
Живая традиция кундалини-йоги

She said ...
«I am older than the mountains and the seas, older even than the stars;
yet I am yours; and you are mine forever.
And I shall make Thee beautiful in mine eyes.»

Кундалини-йога-парампара

Живая традиция кундалини-йоги

от Рейнхарда Гамментхалера





Издатель xxxx (Москва, Россия)
Перевод на русский язык Соболева Г., Штыков А.
Редактирование русского издания Абовян Т., Рафиков Р.
Оригинальный дизайн книги Хилиир С.
Оформление русского издания Прейгер О.
Фотография Нюфлер С.

Немецкий оригинал издание появился в 2010 году под названием
«Kundalini-Yoga-Parampara – Die lebendige Tradition des Kundalini-Yoga» bei Simowa, Bern (Schweiz)
c Reinhard Gammenthaler, Bern (Schweiz) · 2010

Все права защищены. Содержание этой работы не может быть воспроизведено
или использовано в любом виде без предварительного письменного разрешения автора.
ISBN x-xxx-xx-xxxxxx-x

Издательство:

Библиографическая информация имеется в наличии в немецкой национальной библиотеке.
Дополнительная информация на сайте: www.d-nb.de

Напечатано в России

Оглавление

Об этой книге 13
Пролог 15
Введение 28
Основные правила практики йоги 30

Часть I – Подготовка тела

Йогическая сукшма вьяяма (тонкие упражнения йоги) 32
1. Прартхана (молитва) 32
2. Учарана-стхала-татха-вишуддха-чакра-шуддхи (очищение полости гортани и вишуда-чакры) 33
3. Буддхи-татха-дхрти-шакти-викасака (развитие силы духа и силы воли) 33
4. Смарана-шакти-викасака (развитие силы памяти) 34
5. Медха-шакти-викасака (развитие интеллекта) 34
6. Нетра-шакти-викасака (улучшение зрения) 36
7. Капола-шакти-вардхака (щмоложение щек) 37
8. Карна-шакти-вардхака (улучшение слуха) 38
9. Грива-шакти-викасака 1 (укрепление шеи) 39
10. Грива-шакти-викасака 2 (укрепление шеи) 40
11. Грива-шакти-викасака 3 (укрепление шеи) 40
12. Скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака (укрепление лопаток и плечевых суставов) 41
13. Бхуджа-бандха-шакти-викасака (укрепление плеч) 41
14 Капхони-шакти-викасака (укрепление локтей) 42
15. Бхуджа-балли-шакти-викасака (укрепление рук) 43
16. Пурна-бхуджа-шакти-викасака (укрепление рук) 44
17. Мани-бандха-шакти-викасака (укрепление запястий) 45
18. Кара-прштха-шакти-викасака (укрепление тыльной стороны кистей рук) 46
19. Кара-тала-шакти-викасака (укрепление ладоней) 47
20. Ангули-мула-шакти-викасака (укрепление суставов пальцев) 48
21. Ангули-шакти-викасака (укрепление пальцев) 48
22. Вакша-стхала-шакти-викасака 1 (укрепление грудной клетки) 49
23. Вакша-стхала-шакти-викасака 2 (укрепление грудной клетки) 50
24. Удара-шакти-викасака 1 (укрепление брюшных мышц) 51
25. Удара-шакти-викасака 2 (укрепление брюшных мышц) 52
26. Удара-шакти-викасака 3 (укрепление брюшных мышц) 52
27. Удара-шакти-викасака 4 (укрепление брюшных мышц) 53
28. Удара-шакти-викасака 5 (укрепление брюшных мышц) 53
29. Удара-шакти-викасака 6 (укрепление брюшных мышц) 54
30. Удара-шакти-викасака 7 (укрепление брюшных мышц) 54
31. Удара-шакти-викасака 8 (укрепление брюшных мышц) 55
32. Удара-шакти-викасака 9 (уддияна-бандха - укрепление брюшных мышц) 55

33. Удара-шакти-викасака 10 (укрепление брюшных мышц - «упражнение питона» или аджагари) .57
34. Кати-шакти-викасака 1 (укрепление спины) 58
35. Кати-шакти-викасака 2 (укрепление спины) 59
36. Кати-шакти-викасака 3 (укрепление спины) 60
37.Кати-шакти-викасака 4 (укрепление спины)....61
38. Кати-шакти-викасака 5 (укрепление спины) 62
39. Муладхара-чакра-шуддхи (очищение нижней части живота и муладхара-чакры) 63
40. Упаштха-татха-свадхиштхана-чакра-шуддхи (очищение половых органов и свадхистхана-чакры) 64
41. Кундалини-шакти-викасака (пробуждение мистической змеиной силы Кундалини).... 65
42. Джангха-шакти-викасака 1 (укрепление бедер).... 66
43. Джангха-шакти-викасака 2 (укрепление бедер)....67
44. Джану-шакти-викасака (укрепление коленей).... 68
45. Пиндали-шакти-викасака (укрепление икроножных мышц) 69
46. Пада-мула-шакти-викасака (укрепление подошв ступней).... 69
47. Гулпха-пада-прштха-пада-тала-шакти-викасака (укрепление ступней и лодыжек)....70
48. Падангули-шакти-викасака (укрепление пальцев ног) 71
49. Шавасана (поза трупа) 72

Йога стхула вьяяма (силовые упражнения йоги) 73
1. Рекха-гати (ходьба по прямой линии) 73
2. Урдхва-гати (шаги с высоко поднятыми коленями)....74
3. Хрид-гати (укрепление сердца или инджана-даура - «упражнение локомотив») 74
4. Уткурдана (прыжки)....75
5. Сарванга-пуштхи (укрепление всего тела) 76

Часть II – Очищение тела

Шат-карма (очистительные процедуры) 78
Кунджала или Гаджакарани («упражнение слона»)....79
Сутра и Джала-нети (очищение полости носа и глотки) 82
Дугхда-нети и Гхрта-нети (очищение носовых ходов молоком и маслом).... 88
Бхастрика или Капалабхати (дыхание методом «кузнечных мехов») 91
Наули (вращение передней прямой мышцей живота).... 92
Мадхья-наули (серединное наули).... 92
Вама-дакшина-наули (левое и правое наули) 92
Дхаути (очищение желудка и пищевода) 97
Вастра-дхаути (очищение желудка узкой полосой ткани).... 98
Данда-дхаути (очищение пищевода и желудка веревкой (жгутом))....100
Вамана-дхаути или Багхи (рвота водой - «упражнение тигра»)....102
Ганеша-крия (очищение заднего прохода и прямой кишки) 103
Васти (Басти) (очищение нижнего отдела кишечного тракта)....105
Шанкха-пракшалана или Варисара (очищение кишечного тракта «очищение раковины»).....108

Тратака (очищение глаз) 113
Вайю-ранджана и Бхава-шуддхи (очищение пространства и очищение мыслей) 114

Часть III - Йогическая анатомия и центрирование тела 116
Материальное и тонкое - тела 116
Нади 119
Мармастханы и Адхары 124
Проекция системы мира 125
Семь чакр 127
Три грантхи и четыре нада-аваштха 133
1. Арамбха-авастха и Брахма-грантхи 133
2. Гхата-авастха и Вишну-грантхи 136
3. Паричайя-авастха и Рудра-грантхи 137
4. Нишпатти-авастха. 138
Набхи-чакра, центр тела 139
Причины, ведущие к смещению пупка 140
Набхи-парикша (осмотр пупка) 141
Упражнения для пупка 143
Нарушения, вызываемые смещением пупка 145
Лечебные процедуры при сильно смещённом пупке 146

Часть IV – Йогасана Виджняна
Наука поз йоги 150
Практика асан 156
1. Сиддхасана (совершенная поза) 156
Тратака (фикссация взгляда) 158
2. Муктанасана (освобождающая поза) 163
3. Свастикасана (поза свастики) 164
4. Сукхасана (простая поза) 165
5. Ваджрасана (несокрушимая поза или поза алмазной твердости) 166
6. Супта-ваджрасана (несокрушимая поза или поза алмазной твердости лежа) 168
6а. Джнанасана (поза мудрости) 169
7. Бхадрасана (благословленная поза) 170
8. Вирасана (поза героя) 172
9. Симхасана (поза льва) 173
10. Падмасана (поза лотоса) 174
10.а Ардха-падмасана (поза полулотоса) 176
11. Гуптасана (скрытая поза) 178
12. Джану-ширшасана (поза головы на колене) 179
13. Йогасана (поза йоги) 181
14. Баддха-падмасана (сплетенная поза лотоса) 183

15. Кокиласана (поза кукушки) 185
16. Гарбхасана (поза зародыша) 186
17. Парватасана (поза горы) 188
18. Уттхита-падмасана (поза парящего лотоса) 188
19. Джхуласана (поза качелей) 189
20. Лоласана (поза маятника) 190
21. Куккутасана (поза петуха) 191
22. Матсьясана (поза рыбы) 193
23. Ватаянасана (поза вентилятора) 194
24. Матсьендрасана (поза Матсьендры) 194
25. Ардха-Матсьендрасана (половинная поза Матсьендры или поворот сидя) 197
26. Горакшасана (поза Горакши) 199
27. Кандапидасана (поза сжимания клубня) 200
28. Бхагасана (поза вульвы) 202
29. Претасана (поза духа) 203
30. Викатасана (трудная поза) 204
31. Мргасана (поза благородного оленя) 204
32. Маюрасана (поза павлина) 207
33. Маюра-падмасана (поза павлина с позой лотоса) 208
34. Гомукхасана (поза коровьей головы) 209
35. Пашчимоттанасана (поза вытягивания спины) 211
36. Вршабхасана (поза быка) 212
36 а. Куккурасана (поза собаки) 214
36 б. Шашасана (поза зайца) 215
37. Тадасана (поза пальмы) 216
38. Ашваттхасана (поза священного фигового дерева) 217
39. Урдхва-хастоттанасана (поза вытягивания рук) 219
40. Кати-Чакрасана (поза махов в пояснице) 219
41. Гарудасана (орел) 220
42. Санкатасана или поза чинка (сплетенная поза) 222
43. Хаста-падангуштхасана (поза рука-палец ноги) 225
44. Конасана (поза угла) 226
45. Кала-Бхайравасана (поза Кала-Бхайравы) 227
46. Ширша-джану-спаршасана (поза голова-колено) 230
47. Пада-Хастасана (поза поцелуй колен) 231
48. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана (перевернутая поза замка двух рук и головы) 232
49. Падангуштха-наса-спаршасана (поза палец - нос) 234
50. Супта-падангуштха-наса-спаршасана (поза палец-нос лежа) 235
51. Курмасана (поза черепахи) 236
52. Уттана-курмасана (поза вытянутой черепахи) 238
53. Мандукасана (поза лягушки) 239

54. Уттана-мандукасана (поза вытянутой лягушки) 240
55. Макарасана (поза крокодила) 241
56. Наукасана (поза лодки) 242
57. Шалабхасана (поза саранчи) 243
58. Бхуджангасана (поза кобры) 244
59. Сарпасана (поза змеи) 245
60. Уштрасана (поза верблюда) 247
61. Чакрасана (поза колеса) 248
62. Бхактиасана (поза преданности) 250
63. Павана-муктасана (поза, освобождающая ветры) 252
64. Супта-павана-муктасана (поза освобождения ветра лежа) 253
65. Толангуласана (поза баланса на пальцах) 254
66. Уттана-падасана (растяжение ступней / упражнение для пупка) 255
67. Дханурасана (поза лука) 256
68. Сарвангасана (поза целостности) 258
69. Вистрта-пада-сарвангасана (поза целостности с разведёнными ногами) 260
70. Урдхва-сарвангасана (стойка на плечах «свеча») 263
71. Карнапидасана (поза с давлением на уши) 264
72. Пранавасана (поза Пранавы) 266
73. Супта-пада-кандхарасана (поза лёжа с ногой за плечом) 267
74. Пада-скандха-дандасана (поза посоха с ногой за плечом) 268
75. Экапада-кандхарасана (поза с ногой за плечом) 270
76. Двипада-кандхарасана (поза с ногами за плечами) 271
77. Уттхита-двипада-кандхарасана (приподнятая поза с двумя ступнями за плечами) 273
78. Пакшьясана (поза птицы) 274
79. Такиасана (поза подушки) 276
80. Ашаасана (поза надежды) 279
81. Экапада-бхуджасана (поза с ногой на плече) 280
82. Двипада-бхуджасана (поза с двумя ногами на плечах) 281
83. Титтибхасана (поза чибиса) 282
84. Чатуш-конасана (поза четырехугольника) 284
85. Акарна-дханурасана (поза натянутого лука) 285
86. Бакасана (поза журавля) 286
87. Кагасана (поза ворона) 287
88. Удара-каршанасана (поза всасывания животом) 289
89. Уткатасана (приподнятая поза) 289
90. Мукта-падангуштхасана (свободная поза большого пальца стопы) 290
91. Падангушхасана (поза большого пальца стопы) 291
92. Брахмачариасана (поза воздержания) 293
93. Джану-бхуми-стхирасана (поза опоры на колени) 295
94. Кханджанасана (поза трясогузки) 295

95. Ардха-пурвоттанасана (поза половинного балансового вытяжения) 297
96. Пурвоттанасана (поза балансового вытяжения) 299
97. Двипада-виштртасана (поза с разведёнными ногами (шпагат)) 301
98. Виштртападавакша-бхумиспаршасана (поза с разведёнными ногами (шпагат) с наклоном вперед) 303
99. Бхунаманасана (поза низкого наклона) 304
100. Вркшасана (поза дерева) 305
101. Вршчикасана (поза скорпиона) 307
102. Супта-вршчикасана (поза спящего скорпиона) 309
103. Меру-дандасана (поза священной горы «Меру») 310
104. Ардха-урдхвасана (приподнятая поза) 312
105. Нади-шодхана-асана (поза очищения нади) 315
106. Натараджасана (поза повелителя танца) 317
107. Сурья-намаскара (молитва Солнцу или приветствие Солнцу) 321
108. Шавасана или Мртасана (поза трупа) 328

Часть V - Пранаяма 330
Контроль жизненной силы 330
Место, время дня, продолжительность сеанса пранаямы 331
Шкала времени древних йогов 332
Митахара - инструкции йогов по питанию 332
Рекомендованные пряности 335
Основные продукты питания йогов 338
Бандхи - йогические замки 339
1. Мула-бандха (корневой замок) 339
2. Пурна-уддияна (полный брюшной замок) 341
2а. Уддияна-бандха (брюшной замок вовнутрь) 341
2б. Удара-бандха (брюшной замок наружу) 342
3. Джаландхара-бандха (шейный замок) 344
Маха-бандха (великий замок) 346
Маха-ведха (великое пронзание) 347
Трибандхасана (тройной замок) 349
Павана-вайю в человеческом теле 351
Шива-свародая, наука свары 353
Дыхание и свара 355
Свара и человеческий мозг 357
Свара и восемь сиддх йогов 358
Влияние свары на здоровье 360
Контроль потока дыхания 361
Различные виды сахита-кумбхаки 365
1. Анулома-вилома или Нади-шодхана-пранаяма (взаимное очищение нади) 366
2. Сурья-бхедана или Сурья-бхеди (пронзание солнцем) 371

3. Удджайи-кумбхака (предвещающая победу задержка дыхания)....373
4. Ситкари (звук «сит» производимый дыханием)....375
5. Шитали (охлаждающее дыхание) 377
6. Бхрамари (жужжание пчелы) 379
7. Мурчха-кумбхака (обморок)....380
7а. Мурчха-кумбхака - подготовительное упражнение в ваджрасане 380
7б. Мурчха-пранаяма - основная техника 382
8. Плавини (пловец)....384
9. Бхастра-кумбхака («кузнечные меха)....386
10. Кевала-кумбхака (абсолютная задержка дыхания) 390

Часть VI-мудра

Йогическая печать 394
Хаста-мудры (положения и жесты кистей и рук) 395
1. Анджали-мудра (печать почтения)....396
2. Авахани-мудра (печать приглашения)....397
3. Джнана-мудра (печать мудрости)....397
4. Дхьяна-мудра (печать погружения)....398
5. Дамару-мудра (печать «барабана в форме песочных часов») 398
6. Ардхачандра-мудра (печать полумесяца)....400
7. Самбодхини-мудра (печать удержания) 401
8. Матсья-мудра (печать рыбы)....403
9. Йони-мудра (печать божественной вульвы)....403

Дивья-мудры, божественные печати хатха-йоги 405
1. Каки-мудра (печать ворона/вороний клюв)....406
2. Шанмукхи-мудра (печать шести лиц) 407
3. Бхуджанги-мудра (печать королевской кобры)....410
4. Матанги-мудра (печать слона) 411
5. Набхо-мудра (печать Вселенной)....412
6. Мандуки-мудра (печать лягушки) 414
7. Кхечари-мудра (печать космических странствий) 415
8. Ашвини-мудра (печать небесной лошади)....426
9. Пашини-мудра (печать наложения оков)....428
10. Талаги-мудра (печать пруда)....430
11. Маха-мудра (великая печать)....434
12. Йони-мудра (печать божественной вульвы) 450
13а. Ваджроли-мудра (печать громовержца)....454
Бинду и Раджас....455
Практика ваджроли для йогинь....459
Практика ваджроли для йогов....461

Практика ваджроли для йогов и йогинь 463
13б. Сахаджоли-мудра (печать спонтанного блаженства) 467
13в. Амароли-мудра (печать нектара бессмертия) 468
14. Шакти-чалана-мудра (печать движения Шакти) 469
15. Випарита-карани-мудра или ширшасана (печать обратного действия или стойка на голове).....472
16. Шамбхави-мудра (печать блаженства) 487

Панча-дхарана-мудры, печати сосредоточения на пяти элементах 489
1. Партхивадхарана-мудра или адходхарана-мудра (печать сосредоточения на элементе земля).... 489
2. Амбхаса-дхарана-мудра (печать сосредоточения на элементе вода) 490
3. Вайшванара-дхарана-мудра (печать сосредоточения на элементе огня) 491
4. Вайава-дхарана-мудра (печать сосредоточения на элементе воздух) 492
5. Набхо-дхарана-мудра (печать сосредоточения на эфирном элементе) 492

Практикопасана, обращение собственной тени 494

Эпилог: Раджа-йога
Королевская йога..... 496
1. Яма - правила социального поведения..... 497
Ахимса - ненасилие 497
Сатья - правдивость..... 497
Астейя - порядочность 497
Брахмачарья - воздержание 498
Апариграха - нестяжательство.....498
2. Нияма - кодекс личного образа жизни.....498
Шауча - чистота или чистоплотность.....498
Самтоша - невзыскательность..... 499
Тапас - аскетизм 499
Свадхьяя - изучение 499
Ишвара-пранидхана – преданность Богу 499
3. Асана - йогические позы тела 500
4. Пранаяма - контроль жизненной силы 500
5. Пратьяхара - отстранение чувств от внешнего мира.....501
6. Дхарана - концентрация.....501
7. Дхьяна - медитация и созерцание.....501
8. Самадхи - просветление или самореализация..... 502

Глоссарий 504
Предметный указатель..... 548
Библиография..... 496

Об этой книге

Этот труд является завещанием моего *Гуру* Дхирендры Брахмачари. В нём содержатся подлинные практики *хатха-йоги*, передаваемые мне на протяжении десятилетий *садханы*. Это продолжение и завершение трилогии, начатой более 50 лет назад в его работах «Йога Сукшма Вьяяма» и «Йогасана Виджняна», третий том которой, «Мудра и Пранаяма», так и не был опубликован.

Завершить, расширить и дополнить начатую работу – таковы были задачи, поставленные передо мной в завещании, и в этой книге я попытался выполнить задание в полном объёме.

Завершив работу, я утолил свое заветное желание, поскольку несмотря на интенсивные поиски, я, кроме книг моего *Гуру,* не нашёл ни одного исследования, отвечающего требованиям методичной и основательной *садханы*. Книжное знание в традиционной йоге несомненно играет второстепенную роль, поскольку только *Гуру* обладает всеохватывающим знанием и помогает ученику раскрыть в себе эту древнюю мудрость. Тем не менее, изложенный на бумаге объёмный труд о разнообразных упражнениях и тонкостях сложной науки йоги может оказать огромную помощь каждому человеку стремящемуся к трансформации и реализации, поскольку печатное слово помогает устранить сомнения, а книга, представленная вашему вниманию, послужит полноценным справочным пособием высокого уровня.

Книга систематически разделена на части, а упражнения описаны таким образом, чтобы ни в коем случае не возникло недоразумений относительно их правильного выполнения. Тем не менее, это не сможет заменить персональных указаний состоявшегося учителя, а некоторые из наиболее сложных практик должны выполняться только под надзором того, кто знаком с рисками и опасностями пути йоги.

Понятия и имена на санскрите, многие иностранные слова, а также важнейшие практики йоги и анатомические выражения просто и доступно объяснены в глоссарии в конце книги. Глоссарий вбирает в себя небольшой лексикон, в котором в сжатой форме объяснены важнейшие понятия, имеющие большое значение для практикующего. Особенно это относится к анатомическим пояснениям, которые даются с целью лучшего понимания воздействия, оказываемого упражнениями йоги. Тем, кто наглядно стремится понять этот предмет, знание трудов об анатомии человека - само собой разумеющееся условие. В предметном указателе можно найти все термины, упомянутые в тексте. Санскритские имена и выражения написаны без ударений в международно принятой форме, фонетически адаптированной к английскому языку (например: sh = ш; ja = джа; ca = ча).

Я приношу свои извинения за недостатки, которые могут быть обнаружены в этой работе, несмотря на всю тщательность автора. В этом мире двойственности, вероятно, невозможно создание чего-то действительно совершенного. Тем не менее, книга может помочь всем ищущим обнаружить совершенство собственной божественной сути.

Для меня было большим счастьем иметь вокруг себя людей, которые поддерживали меня в этой работе. Я склоняюсь перед ними и благодарю за каждую форму помощи при написании книги. Позвольте выразить особую благодарность Соболевой Гюльнаре и Алексею Штыкову за перевод этой работы на русский язык. Рашиду Рафикову и Тиграну Абовяну за техническую редакцию текста. Ольге Прейгер и Сил Хилиир за дизайн и привлекательный оригинал-макет книги. Зинаиде Долговой за лингвистическую редакцию текста. Сержу Нюфелеру за изготовление и обработку множества фотографий. Рафикову Рашиду за фотографию обложки. Доктору Рейнхарду Пальму за редакцию немецкой версии книги, Йонасу Леу за компетентную помощь в технических вопросах. Агар Геллес, Ванессе Шмид и Тиграну Абовяну за безупречное выполнение некоторых поз йоги.

Но, прежде всего, я склоняюсь перед моим несравненным *Гуру Шри Дхирендрой Брахмачари*, который посвятил меня в самую прекрасную из имеющихся в этой Вселенной наук. Во время нашей последней встречи в горной деревне Манталаи (Джамму и Кашмир) он призывал меня к продолжению начатой им работы, уполномочив использовать основные иллюстрации и текстовый материал из обеих книг *«Йога Сукшма-Вьяяма»* и *«Йогасана-Виджняна»* в этой книге, чтобы составить полный обширный труд обо всех важных ступенях *аштанга-йоги.* Некоторыми старыми фотографиями из его книги я хотел бы сохранить память о нем и йогах *Вишваятан-ашрама.*

Я глубоко склоняюсь перед его *Гуру Махариши Картикея* и вместе с этим, перед всеми великими душами, которые сохранили и передали из глубочайшей древности знания йоги, и перед бесконечной мощью великих богинь, и *Шакти,* без содействия которых вовсе не состоялись бы все эти чудеса и тайны.

Рейнхард Гамментхалер
май 2009
Берн, Швейцария

Пролог

Для каждого человека когда-нибудь наступает день истины, когда судьба с силой стучит в дверь и требует своей дани. У большинства это происходит в старости, когда список грехов становится длинным, и результат наслаждений и страданий делается ощутимым в форме духовного и физического упадка. У некоторых час пробуждения приходит раньше, и опьянение дикой юностью внезапно прерывается требованием высших сил по-новому обдумать смысл жизни и привести в соответствие этому все свое существование.

Когда я, в возрасте двадцати пяти лет, стоял перед обломками моих необузданных юных лет, то еще не догадывался, что судьба останавливает меня для того, чтобы дать шанс и привести к самому большому приключению моего существования.

Принципиально, в жизни каждого человека идет речь об эволюции и божественной реализации. Но, так как мы рождаемся под печатью неведения, то склоняемся к тому, что забываем наше истинное предназначение и обращаемся к несущественному. Мы ведем свое существование в стремлении к преходящим иллюзиям. Я сам придерживался сильной, разрушительной для меня склонности к излишествам и одурманивающим веществам, а мои юные годы были наполнены неутомимыми поездками в Азию, Аравию, Африку и Америку, запечатлевшимися в моих воспоминаниях в виде сказочных, сумбурных, бредовых сновидений.

Опустошённый и испуганный, я стоял в расцвете своей юности в тупике призраков моих собственных заблуждений, но жизнь прописала мне рецепт остановки и изменений, иначе разрушение неумолимо въелось бы в зарубки, которые нанёс мне беспокойный и нездоровый образ жизни.

Судьба разрабатывает для каждого индивидуума свою уникальную динамику, и меня она хотела направить к исполнению божественного плана, который необязательно совпадал с моими личными желаниями и представлениями. Я должен был учиться, чтобы познавать данное мне более высокое предназначение и следующие из этого закономерности; мои внутренние задатки были обширны, и этот жизненный подъем был важным для главного. Благодаря этому познанию растворялся ожесточённый конфликт между моим выраженным упрямством и божественным провидением, и шаг за шагом я готовился к тому, чтобы получить предназначенное мне в жизни место.

Я начал читать и натолкнулся на философию йоги, сущность которой изливалась как бальзам на мою израненную душу. Я учился закономерностям, которые определяют наше индивидуальное существование и называются йогами *дхармой* и *кармой,* а также тому, что сознательное следование им может привести людей к самореализации.

«Дхарма» означает то, что составляет нашу подлинную, истинную суть. С одной стороны, это законный порядок всей Вселенной, с другой, основа нашей личной этики и морали, которая должна гармонично включаться в универсальную законность.

«Карма» - это закон причины и следствия, и таким образом, представляет собой сумму всех последствий нашего поведения в этой или более ранней жизни, плоды

которой мы пожинаем в форме радости или страдания. Это непрерывно возникает из наших *самскар*, создающих отпечатки в нашем сознании, возникающих вследствие действий и мыслей всех наших существований. Из них формируется характер личности. Наш характер, сообразно этому, формирует и определяет нашу судьбу, в которой *дхарма* и *карма* действуют как неразделимая, могущественная сила. Эта сила судьбы направляется высшим сознанием, знающем о начале и конце и вырывающем человека из состояния его первичного райского наслаждения и бессознательности, чтобы тот, минуя череду рождений и смертей, нашёл дорогу к состоянию просветлённого блаженства. Я всегда был искателем, стремящимся докопаться до смысла жизни, и, благодаря чтению мудрых индийских книг, этот поиск смысла внезапно принял конкретную форму.

Со страстным усердием я читал, пожалуй, самое знаменитое сочинение Индии, *«Бхагават-Гиту»*, эту благородную Песнь Бога, в которой Бог *Кришна*, как возница королевского сына *Арджуны*, объясняет ему путь *карма-йоги, джняна-йоги* и *бхакти-йоги* как средство к освобождению. Я поглощал героический опус *«Махабхарата»*, на силе которого основывалось индийское государство *«Бхарата»*, и я волновался вместе с *Арджуной*, героическим воином из рода *Пандавов*, который был вынужден сражаться в битве под *Курукшетрой* против *Кауравов*. В то же время, мне в руки случайно попало потрёпанное старое издание *«Хатха-йога Прадипика»*, содержание которого вызвало звучание сокровенной струны моей души и разбудило во мне жгучее желание самому стать настоящим йогом.

Во время начинающейся трансформации я обнаружил две работы *Свами Дхирендры Брахмачари*: «Йога помогает исцелять» и «Йога продвинутого уровня», которые были переведены немецкой преподавательницей йоги с английского языка. Я был очарован ими, так как они содержали точное практическое руководство на ясном языке для вступления на путь, указанный йогом *Сватмарамой* в тексте *«Хатха-йога Прадипика»*. Они уходили далеко за философские теории к сущностной практике *хатха-йоги*, которая должна была содействовать расширению сознания человека, чтобы энергично столкнуть с места процесс самореализации.

Санскритское слово «*хатха*» обозначает «власть, силу, напряжение» и указывает на трудность этой архаичной и эффективной формы йоги, которая известна также под названием *«аштанга-йога», «Кундалини-йога»* и *«раджа-йога»*. В *шастрах хатху* называют корнем и стволом дерева, на котором растут золотые плоды *раджа-йоги. Аштанга йога* - это путь восьми ступеней, которые ведут от *хатха-йоги* к *раджа-йоге*, т.е. к *самадхи*, божественной самореализации и просветлению.

Это истинная йога - дар *Шивы*, воплощающего высшее космическое сознание во всех воплощённых существах, стремящихся к ускорению эволюции, чтобы приблизить возвращение в божественную первопричину Ключом к этому является *Кундалини-Шакти* (змеиная сила) в которой сосредоточена вся мощь подсознания и надсознания. Она - потенциал всех существующих уровней сознания и властительница материи, духа, пространства, времени, жизни и смерти. Если её привести в дви-



Свами Дхирендра Брахмачари

жение, пылинка, каковой является человек, соединится со всей Вселенной и откроет этот Универсум в самом себе, принимая его величину и беспредельность.

Целью любой эволюции является осознание, потому что только оно одно может скинуть иллюзорный покров проявленной природы и освободить человеческое существо из оков двойственности. Такая огромная задача таит в себе и опасность, поэтому писания йоги (*йога-шастры*) указывают на то, что необходим проводник, *Гуру*, который знает опасности практики и сопровождает ученика на всём пути в лабиринте его собственного существа. Это вхождение в кривые ущелья собственной личности имеет параллели с историей греческого героя *Тесея*, который в лабиринте критского царя *Миноса* встречает *Минотавра* и убивает его. Он находит обратный путь из этого лабиринта только благодаря нити, которую *Ариадна*, дочь *Миноса*, спряла ему, как спасительный ориентир. *Минотавр* символизирует тупую, темную инстинктивную силу в человеке, которую нужно преодолеть на пути к самореализации, а красная нить *Ариадны* символизирует силу любви, которая выводит героя из объятий смертельного лабиринта.

От адепта *хатха-йоги* также требуются героические качества, чтобы суметь справиться с задачами самореализации. Его называют *вира* (герой), он должен быть свободен от стяжательства, гнева, ревности, ослепления и пристрастия к вредоносным наслаждениям. Чтобы устоять в порыве к своему высшему Я, он противостоит обычному человеку, *пашу*, являющемуся по своей сути, слабохарактерным «стадным животным». Идеальный *садхака* должен быть мужественным и иметь достаточную уверенность в себе, чтобы слушать только свой собственный внутренний голос и голос своего *Гуру*. Он не должен иметь страха, чтобы в одиночестве отправиться в путь и прийти к своей особенности.

В отличие от многих сект, которые стремятся лживо преподнести обретение единства через унификацию и подавление индивидуальных черт и наклонностей людей, йога ведет речь о распознавании единого в многообразии и, благодаря индивидуализации, *йогин* развивает сознание, совершенно тождественное всякому существованию. Вместе с тем, йога оказывается философией подлинного освобождения, в которой никакие фашистские тенденции не находят себе места.

На этой питательной почве свободы и бессмертия мое чахнувшее дерево жизни начало быстро пускать корни и снова обильно расцвело.

Регулярная практика *Йога Сукшма Вьяямы* снова наполнила *праной* пустые резервуары моей жизненной энергии, и я с большим интересом начал посещать сокровищницу йогов. Мастер йоги, изображённый в обеих книгах, показался мне чрезвычайно близким, и я пожелал иметь в качестве *Гуру* такого совершенного человека. Я стал старательным и преданным учеником, уединялся и упражнялся регулярно с большой тщательностью, самоотверженностью и концентрацией.

Уже скоро мне показалось, что этот далекий, незнакомый мне *Свами Дхирендра Брахмачари* протянул в Швейцарию серебряные нити, под защитой которых я предавался

энергичной ежедневной практике. Я чувствовал мощное присутствие мастера и ясно слышал в моем сердце его голос. Часто у меня было чувство, что этот *Гуру* приготовил для меня особое послание, и что я родился только для этого предназначения, чтобы принять его. Я был очень счастлив, наконец, найти свое жизненное предназначение и поклялся, что никогда больше не откажусь от этой сильной и древней йоги.

Мой *Гуру* обладал чудесными способностями, которые он снова и снова демонстрировал мне в ходе моей интенсивной *садханы.* Несмотря на то, что впервые годы я не имел финансовых возможностей, чтобы покинуть Швейцарию, *Дхирендра Брахмачари* проявлял частое астральное присутствие в моем скромном жилище, чем доказывал, что он был подлинным *сиддхой*, и свою сверхъестественную силу он применял на благо ученикам.

В это время, весь мой образ жизни и поведение направлялись на оживление *муладхары-чакры.* Мой *Гуру* обучал меня тому, что Земля, на которой я живу, есть отображение моего тела, и что каждый из шести континентов проецируется на поверхности Земли одной из шести *чакр,* находящихся в астральном теле, в то время, как седьмая - верхняя, лежащая на темени *чакра*, отражает всю Вселенную со всеми планетами на необъятный космический экран.

Африканский континент таит в себе ключ к пробуждению *Кундалини-Шакти*, как манифестацию *муладхары-чакры*, и таким образом, мне было поручено отправиться туда в путь. Я был в то время беден, как церковная мышь, и денег хватило лишь до Марокко. Так как речь шла о судьбоносной миссии, я не сдавался и продолжал полный приключений путь к Югу; то была вылазка с множеством лишений, экспедиция на грани моей физической и психической выносливости.

Судьба вела меня вдоль и поперёк, через различные страны западного побережья Африки: от Сенегала, через Мали на Берег Слоновой кости, затем далее через Гану и Того, до тех пор, пока я в конце концов не сел на мель в городе Бенин Сити, как потрёпанный пилигрим, посреди сердца Нигерии в духовном центре моей *муладхары.* Там мне выпала честь войти в контакт с Его *Величеством Омо Н Оба Эредиаува,* 38-м Обой (правителем), древнейшего царства Бенина. Этот высокообразованный, мудрый король, который обучался в юности в Кембридже, принял, как и мой *Гуру Дхирендра Брахмачари,* участие в моем развитии и передал мне фундаментальное учение о духовном и физическом существе. Благодаря этому, мне удалось привести в движение дремлющую в основании моего позвоночника энергию, которая привела меня в глубокий лабиринт моей собственной личности.

Африка - это континент полный магии, жизненной силы и грации, но он также богат опасностями, ужасами и тёмными тайнами. *Гуру* постоянно присутствовал рядом, потому что миссия была опасной и дорога наполнена ловушками и препятствиями, и я получал его наставления в сновидениях и медитациях, чтобы не сбиться с дороги.

Через несколько лет я, наконец, был готов посетить *Свами* в Индии. Это было в начале 1989 года, и в крупнейших индийских дневных газетах можно было прочесть,

что популярный, глубоко чтимый президентом государства того времени Индирой Ганди, *Шри Дхирендра Брахмачари* закрывает свои многочисленные *ашрамы,* чтобы впредь в совершенной уединенности в подземной пещере в Манталае практиковать *самадхи.* Он был разочарован тем фактом, что в течение его всемирной десятилетней работы в качестве учителя не появилось ни одного ученика, который бы имел искреннюю волю и способности стать йогом.

Свами был очень требовательным во всем, что касалось понятия «йог», и, как все настоящие йоги, он был глашатаем *брахмачарьи*, полного контроля сексуальной энергии, и он указывал на сдерживание семени как на единственное и действенное средство, чтобы суметь пробудить *Кундалини-Шакти.* Этим он следовал за всеми большими мастерам йоги и посвящёнными прошлого, которые учили, что *хатха-йога* есть путь к божественной эротике и эссенция всех *тантр.* Они требовали от своих учеников воздержания, чтобы привести их в империю утончённой эротики и чувственных сил, где *Кундалини* - неограниченная властительница.

Дхирендра Брахмачари не довольствовался распространённой в индийских *ашрамах* практикой снабжения своих учеников звучными именами и пестрыми одеждами и возведения их в фиктивный статус «*садхака*» или «*йога*». Если он говорил о таких высоких понятиях, как *самадхи*, инициация, медитация или *Кундалини*, постоянно ощущалось, какое первостепенное значение он придаёт глубокой аутентичной практике и что он воздерживается от современных, смягчённых стилей йоги, авторы которых патентуют свои изобретения и наводняют мир «дипломированными» учителями йоги. Он был обязан традиции, совершенный йог высокого ранга, и никогда не хвастался тем, что знает конечную истину жизни или обладает сверхъестественными силами.

Гуру всегда говорил о себе как о ребенке и как об ученике, хотя он в сущности своей был мастером, пользовался большим уважением и находился по ту сторону двойственности, что доказывала его невосприимчивость к жару и холоду. В *йога-шастрах* написано, что в такое состояние входят только после того, как *йогин* достиг *самадхи.* Благодаря этому я узнал, что истинный *адепт* отличается не словами, а скромностью, действием и реализацией, и я понял то, как могут ослепить большую часть человечества самомнение и невежество самопровозглашённых провозвестников Бога.

Когда я в первый раз посетил *Свами* ранней осенью 1989 года в его доме в Фриндз Колони в Нью-Дели и он принимал меня в своих комнатах для упражнений и жилых комнатах, у меня было ощущение, что я, наконец, прибыл домой. Пахло *харитаки*, запах который с тех пор я ощущаю «Родиной», и *Гуру* спросил меня, хотел бы я быть правильным йогом. Я продемонстрировал ему *кхечари-мудру,* которой овладел в Швейцарии. Целыми месяцами я с педантичной самоотверженностью надрезал уздечку языка настолько, что мог теперь засовывать язык в пространство носа. Эта непростая *мудра*, показалась мне в этот момент ключом к его сердцу. Я признался ему, что стать йогом является моим сокровенным желанием, и он принял меня своим последним учеником и



Махариши Картикея

направил на несколько месяцев в маленькую горную деревушку Манталаи в индийском Кашмире, где я практиковал в покинутом *ашраме крии, асаны, пранаямы и мудры.*

Эти месяцы инициации были очень суровы, так как я мог спать только три часа ночью и должен был практиковать почти круглые сутки. Одиночество и уединение наряду с приближающимися зимними холодами, оказывали сильное воздействие на моё сознание.

То время, когда я нашёл моего личного *Гуру,* было подобно тому, как если бы небо немного открыло свои врата и послало вниз луч света в мой темный и суровый мир. Когда я стоял напротив *Свами*, у меня было ощущение, что сам Бог стоит напротив, потому что я чувствовал, что этот высокорослый мужчина с длинными, черными, как воронье крыло, волосами и бородой знает обо мне все, даже вещи, которые были скрыты от меня самого. Я вспомнил слова в *йога-шастрах*, где было написано, что *Гуру* - это проявленный Бог и что не столь страшен гнев Божий, сколь гнев *Гуру*, поскольку Бог прощает, а *Гуру* - нет.

Схожее ощущение переполнявшей меня в тот момент душевной радости и смятение всех чувств, должно быть, пережил молодой *Дхирендра Брахмачари*, когда он впервые стоял перед своим *Гуру Махариши Картикея* в его *ашраме* в Гопал Кхере, маленькой деревне при *Лакхнау* в северном штате *Бихар.* В поисках наставника йоги, годами путешествовал он по Индии, встречал шарлатанов, жил вместе с *садху,* посещал *ашрамы* и обители, но нигде не находил настоящего *йога*, о котором страстно мечтал, чтобы перенять от него практические навыки подлинной йоги.

Махариши Картикея был *сиддхом*, просветлённым, проводившим большую часть времени в глубокой медитации. К тому времени он уже более трехсот лет был Учителем и владел самыми сокровенными тайнами различных путей йоги. Он посвятил юного *Дхирендру* в практику *аштанга-йоги*, и тот страстно впитывал знания и упражнялся с полной преданностью. Он практиковал с такой интенсивностью, что уже вскоре превзошел всех других последователей *Махариши Картикея* в знаниях и силе. Это пробудило зависть нескольких многолетних обитателей *ашрама*, и они отправились к *Махариши,* чтобы узнать, почему тот одаривает своей милостью исключительно этого юного нового ученика. *Махариши* ответил им, что *Гуру* делит свою силу одинаково между всеми своими учениками, и что это исключительно заслуга *садхака* том, что, благодаря особому участию и усердию, он многое получает от этой силы. *Дхирендра Брахмачари* не ослабил усердие, и когда *Махариши Картикея* в 1953 году в библейском возрасте 336 лет в Айодхье, месте рождения божественного героя *Рамы*, во время вечернего богослужения на реке Сарайе, вступил в *маха-самадхи,* стал его преемником и начал распространять знания о древней традиции йогов в Индии и во всем мире.

Харизматичная сущность *Дхирендры Брахмачари*, его авторитет, его знания, ощущаемые вокруг него сила, радость и любовь магнетизировали меня. Я был тогда полной противоположностью сияющего *йога*, воплощал скорее запуганное, трясущееся

и загнанное животное, которое кружилось в установленной судьбой ловушке. Но лучистый *Гуру* дал мне шанс покинуть клетку страха и отчаяния, если я буду стараться из-за всех моих сил.

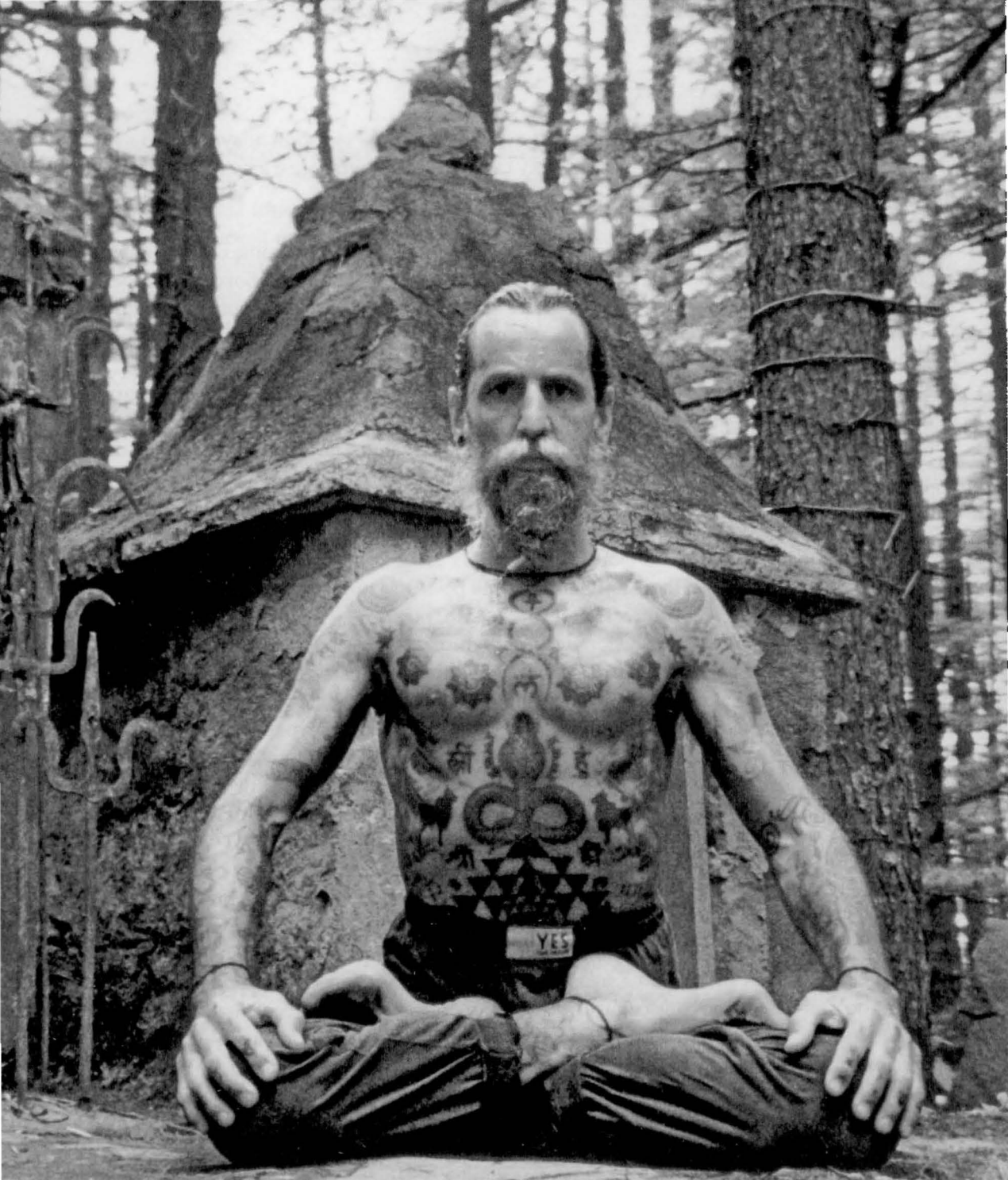
Путь к свободе лежал через *брахмачарью*, полный контроль и обуздание сексуальной энергии, которые и по сей день представляют собой основу любой глубокой *садханы*. Жизнь изменялась в течение тысячелетий, а дисциплина йоги с ее основополагающими положениями *яма-нияма* сохранилась неизменной в своем ядре и подходит ко всем без исключения условиям жизни, независимо от места, времени, расы или пола.

Причина, по которой йоги рассматривают сексуальное воздержание как фундамент глубокой практики, лежит не в том, что они рассматривают сексуальность или половой акт как нечто порочное. Напротив, *майтхуна*, сексуальное единение, представляет высший идеал усилий *хатха-йогинов,* а аскетичные *хатха-йоги* в своей сути очень эротичные мужчины. Потому что Бог *Шива* не только первоисточник йоги, но и олицетворение сексуального потенциала, что выражается в его изображении как *лингама*, т.е. как символа фаллоса, или в форме проявления *Камешвары*, как господина желаний, полных наслаждения. На самом деле у йогов речь идет исключительно о сохранении своего семени при любых обстоятельствах. Но, поскольку для обычного мужчины, в силу его природы, это не представляется возможным, *Гуру* требует радикального отказа от любых проявлений сексуальной активности, ожидая тем самым от своих учеников самой большой жертвы, на которую может оказаться способен мужчина.

Благодаря сексуальному воздержанию и усиливающемуся внутреннему давлению фундаментальные изменения в образе жизни возникают автоматически. Кто желает жить умеренно, должен уклоняться от всех искушений. Так *садхака* под давлением *тапаса* и *аскезы* принимает одинокий, уединённый и спокойный образ жизни с тем, чтобы возможно было без проблем осуществить обет воздержания.

Наставления о питании также не изменились издревле, и по-прежнему цельное молоко образует основу качественного питания йогов. Молоко должно употребляться вдоволь, так как среди прочих *саттвических* продуктов питания оно приносит телу наибольшее количество *праны*. Наперекор всем разглагольствованиям современных веганов и философов питания не играет роли, свежее ли молоко от коровы, пастеризованное или даже ультравысокотемпературно обработанное. Несомненно, свежее коровье молоко предпочтительней обработанного молока, но городскому жителю невозможно получить этот особенный сок непосредственно со своего двора. Молоко - это божественный напиток, и даже в сухом молоке находится еще достаточная, на крайний случай, *праническая* сила, чтобы поддержать эффективную *садхану*. Кто страдает от непереносимости молока, может излечить этот сбой пищеварения в короткий срок благодаря регулярной практике *крий* и *асан*.

В Манталаи я получил от моего *Гуру дикшу* и был инициирован в *парампару аштанга-йоги*, линия которой восходит к *Хираньягарбхе* (изначальному йогину). Переданная мне устно и путем духовной передачи от *Свамиджи* традиция *(парам-*



Рейнхард Гамментхалер в Манталаи (Джамму и Кашмир), 1998г.

пара) и связанное с этим мистическое посвящение явились одним из важнейших моментов моей жизни. Я был преданным последователем, приспосабливая во всех отношениях свой образ жизни к йогическим заповедям. Аскеза и *тапас садху* и *йогов* породили в моем теле ощущение сильных энергий, которые облегчили отказ от эротических приключений.

Трансформация - это болезненный процесс, и кто хочет превратиться из гусеницы в бабочку, испытает это на собственном опыте. Не случайно *хатха-йога* называется в *шастрах* также «мокрой дорогой», потому что здесь течет большое количество пота и слез. Я быстро заметил, что в подлинной йоге большую роль играют небольшие детали, оказывающие решающее влияние при воздействии определённого упражнения. Мой *Гуру* прояснил мне эти тонкие нюансы, особенно в отношении стойки на голове и выполнения *пранаям* и *мудр.* Чтобы превратить это инертное, связанное с Землей, физическое тело в космический корабль и суметь облететь на нём весь космос, требуется педантично точное руководство, которое может осуществить только совершенный *Гуру.* Мой мастер требовал от меня абсолютной преданности, доверия, тщательности, веры, искренности и терпения, и, когда я учился принимать его советы, я смог узнать на себе во все возрастающей мере чудесное воздействие упражнений, что приводило к возникновению стойкой уверенности в себе, внутреннему покою и уравновешенности. Часто он учил меня не стремиться к тому, чтобы стать преподавателем йоги, а быть йогином. Сначала я не совсем понимал причину этого наставления, так как профессия преподавателя йоги имеет свою особую привлекательность и стала сегодня заветной профессией для многих ищущих людей. Со временем я постиг глубокое значение его доброжелательных призывов и узнал, что это не одно и то же - желание научиться йоге в расчёте на профессиональную карьеру или посвящение себя этой дисциплине, чтобы разбудить *Шакти.*

Люди всегда одержимы желанием чем-то обладать и не перестать этим владеть. Такое желание профессии возникает из жажды обладать и очень сильно уменьшает потенциал, присущий упражнениям. При таких обстоятельствах становятся учителями без действительной сути йоги, и содержательная, божественная цель жизни обесценивается, превращаясь в очень обычную профессию. Но если пытаться быть истинным йогом, можно владеть *Шакти*, и силы йоги будут постоянно заботиться о том, чтобы поставить Вас в жизни точно на то место, которое соответствует Вам и которое поможет вам развернуться наилучшим образом. Если судьбоносное провидение решит, что Вам нужно быть учителем, то тело и душа сделаются пригодными к этому, станут способными передавать эту высшую из всех наук, таким образом, что ученики реально смогут ощутить суть и силу йоги.

В этом смысле я также был призван освободиться, насколько возможно, от всех желаний и представлений, так как они выражают ограничение скрытого божественного потенциала в людях. Мой *Гуру* выражал это так: *«Если ты почитаешь Бога и с верой*

что-нибудь просишь у него, ты это получишь с большой вероятностью. Но не больше того, что ты просил. Если же ты склоняешь свой дух к ногам божества в любви, доверии и преданности, потому что ты почитаешь всемогущество, универсальную любовь, непостижимый абсолют, тогда тебе это божество может дать всё, в чем ты нуждаешься, и никакие границы не установлены его доброте, ибо границы устанавливает человек. Твои желания - это такие границы, пожалуйста, ничего не желай для себя, если ты совершаешь свою личную молитву».

Сегодня во всем мире чересчур много проповедников без настоящего практического опыта йоги, так как бум эзотерики и йоги сделал стремление людей к самореализации доходным делом, от которого ловкие харизматики хотят урвать свою долю. Но *Шакти* нельзя ни учредить, ни монополизировать, и ни дипломы, золотые медали, ни громкие речи не сделают из фальшивых йогов посвящённых. Как записано в *шастрах: «Шакти* не продажная девка», и она пробуждается и движется только благодаря искренней преданности и усилию. И, хотя основа всех практик йоги зиждется на установленных правилах и сдержанность сексуальной силы - высшее требование для каждого серьёзного кандидата, настоящая йога все же не обнаруживает догматический характер - это эмпирическая наука, мудрость которой основывается на опыте старых мастеров. Строгие предписания служат исключительно пробуждению «змеиной силы», чтобы она освободила *садхака* из всех оков и принуждений. Со времени, когда ученик принимает ярмо Богини от своего *Гуру*, он отправляется в «рабство» тех сил, которые настойчиво приведут его к свободе.

В 1980 году журналисты спросили *Шри Дхирендру Брахмачари*, собирается ли он, как и его *Гуру Махариши Картикея,* в преклонном возрасте осознанно покинуть тело в *маха-самадхи*. На этот вопрос *Свами* ответил: «*Если я не погибну в авиакатастрофе, я покину свое тело, как йог*». В этот момент никто не предвидел, что *Свами* уже тогда предсказал свою собственную смерть. Я также не осознавал, что мне дано только несколько лет, чтобы обучаться у стоп моего *Гуру.*

С 1989 по 1993 он буквально буравил меня, превращая в пыль, так как все острые углы и грани моей личности должны были быть отшлифованы и закруглены. Я был отправлен во второй раз в Африку, где должен был предстать перед своей жадностью, своими болезненными пристрастиями и своими страхами. В это время мне несколько раз довелось подвергнуться серьёзным опасностям, и только, благодаря покровительству и вмешательству моего наставника, я смог избежать непоправимых последствий. В эти годы моя душа так сильно связалась с существом моего *Гуру*, что я начал ощущать себя его частью.

Летом 1993 года в последний раз несколько недель я провёл с ним в горной деревне Манталаи и пользовался его благосклонностью, ощущая его удовлетворённость и признание, которые сменили прежнюю строгость и жёсткость. Я чувствовал, что он оценил мои старания и был рад моим успехам. В последней беседе он заложил семя данного произведения в мою душу, после чего мы вместе совершили паломничество

на холм к храму *Богини Найны Деви* («Богини с прекрасными глазами»), эманации *Дурги*, где мой *Гуру* провёл для меня *пуджу*. В этот торжественный момент я почувствовал его любовь и неразрывную связь, которая существовала между нами. Несколько месяцев спустя, в Дели *Свами* объявил свой окончательный уход из индийской метрополии, а вскоре после этого он разбился на своём одномоторном самолёте вблизи от Манталаи.

Мой *Гуру* был для своего времени очень необычным и трудным для обыденного восприятия человеком, и тот способ, которым он покинул жизнь, подходит к его загадочной сущности. С его смертью для меня изменилось лишь то, что теперь я вполне осознанно должен был перенять наследие своего наставника, который столь же живо, как всегда, продолжал общаться со мной из глубины моего сердца. С еще большим усердием в последующие годы я посвятил себя своей *садхане* и продолжал посещать деревушку Манталаи, где ежегодно проводил несколько месяцев в полном уединении и где целиком предавал себя *Шакти*, что нашло свое выражение не только в интенсивной практике, но и в покрытии всего моего тела татуировками. Мне казалось правильным и уместным в этом мире вечных перемен создать немного постоянства, что, по крайней мере, было бы заметно на время жизни моего тела, как знак моей абсолютной преданности.

С приходом нового тысячелетия начался новый этап моей жизни, так как я начал работать в качестве преподавателя, чтобы сохранить живой величественную йогу древних времен и приблизить ищущих всего мира к сущности *Шакти*. Так я окончательно вступил в наследство, оставленное *Шри Дхирендрой Брахмачари*, который своим ни с чем не сравнимым способом отшлифовал тусклый необработанный алмаз моего существа в сверкающий драгоценный камень. Его завещание находится между строк этой книги, которую я в глубоком поклоне подношу мудрости *Йога-Шакти*. Кто всерьёз настроен, пережить приключение самореализации, найдёт в ней всё необходимое, чтобы решиться на крутой подъем к мистическим высотам, где в состоянии бесконечного блаженства пребывают боги. Кто в своей практике опирается на доверие, самоотверженность, предельную тщательность, веру, искренность, терпение и выдержку, почувствуют дыхание вечности между строк и дух истинного *Гуру* поддержит его *садхану*. Кто однажды вдохнул благоухание *Шакти*, будет всю оставшуюся жизнь следовать за этим освобождающим ароматом *мокши*.

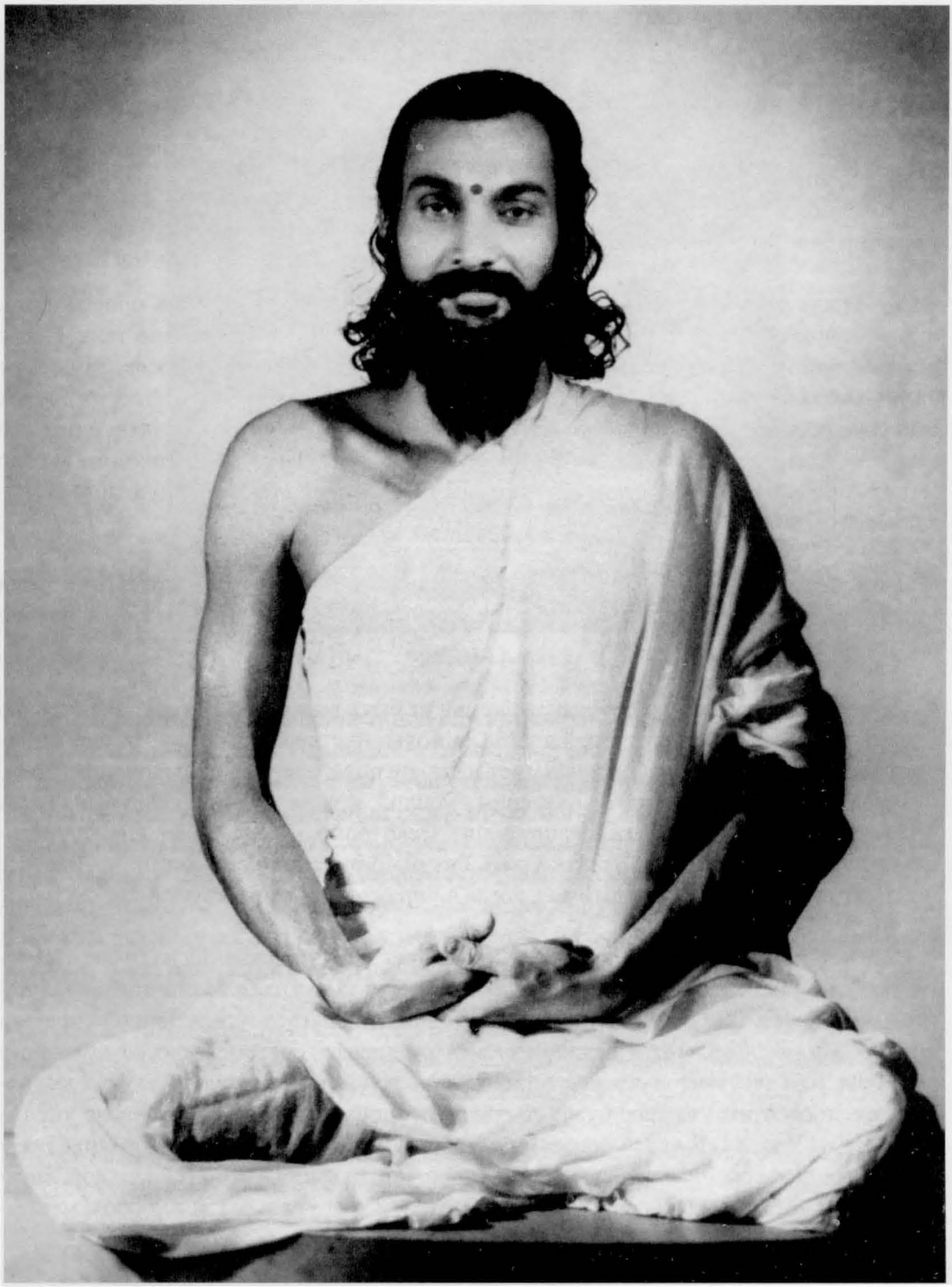
Введение

Йога - это телесно-духовная дисциплина, задуманная не только для небольшого эзотерического круга. Следование ей не предполагает превращение человека в отшельника, схоронившегося от мира в уединении гор. Йога существует для обычного человека, который ведет абсолютно нормальную будничную жизнь, неважно, к какой профессии, к какому классу, религии, национальности или возрастной группе он принадлежит. Йога - не свод религиозных откровений или практик, и она не претендует быть истиной в последней инстанции. Её целью является постепенное развитие духа до такой степени, что посредством здорового функционирования тела, духа и чувств действительность будет воспринята таковой, какова она на самом деле, а самоосознание будет реализовано. Это достигается прохождением нескольких ступеней развития, известных под названием *аштанга-йога* (восмеричный путь йоги):

1. Яма - ***правила поведения в социуме.***
2. Нияма - ***кодекс личного образа жизни.***
3. Асана - ***позы и упражнения.***
4. Пранаяма - ***ритмичное дыхание.***
5. Пратьяхара - ***отделение чувств от внешнего мира.***
6. Дхарана - ***сосредоточение.***
7. Дхьяна - ***медитация.***
8. Самадхи - ***просветление или самореализация.***

Йога представляет ту точку зрения, в которой здоровое тело необходимо для умственного и духовного развития. При этом не столь важно, берется ли при этом понимание мистического содержания и цели йоги или же вера. Из этой хорошо продуманной системы упражнений для тела и дыхания можно извлечь огромную пользу.

Старые мудрецы и пророки (*риши*) ясно понимали все жизненно важные функции тела, и йога базируется на этих познаниях, которые далеко опередили современную науку. Упражнения построены так, что они развивают не только мускулатуру, что можно достичь и с помощью других упражнений, а также одновременно укрепляют скелет и оказывают значительное влияние на не подлежащие преднамеренному контролю органы, к которым относят, например, систему пищеварения, нервную систему и эндокринные железы. Йога учит, что наряду с физическим телом существует астральное тело и что, благодаря координации дыхания и поз, можно привести оба тела к полному контролю, что является необходимым условием для духовного совершенствования.



Дхирендра Брахмачари в сиддхасане

Основные правила практики йоги

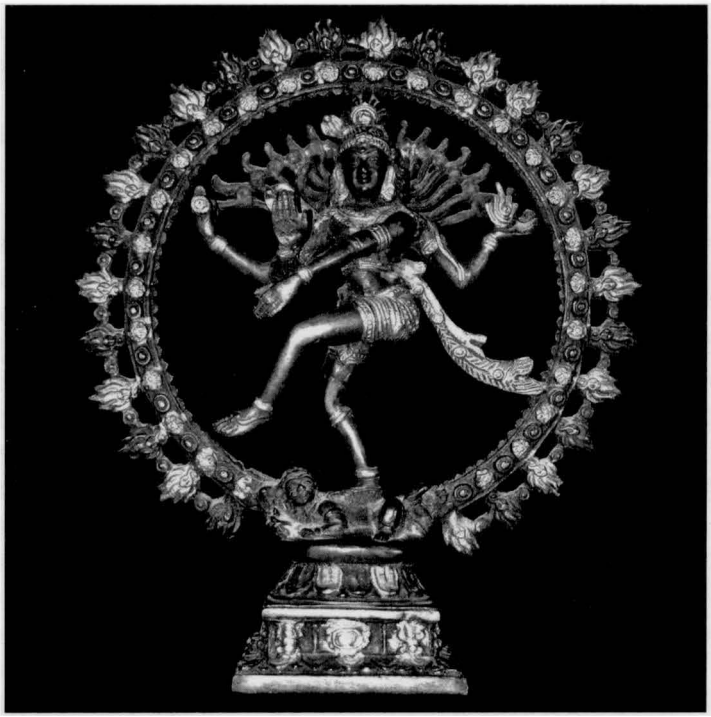
1. Упражнения йоги лучше всего практиковать ранним утром. В хорошую погоду идеально упражняться на открытом воздухе, в лучах восходящего солнца. У кого нет такой возможности, должен выполнять упражнения в спокойном, хорошо проветриваемом и отапливаемом помещении.

2. До начала упражнений мочевой пузырь и кишечник должны быть опорожнены, нужно принять ванну, так как *Шакти* любит чистые и благоухающие тела. После упражнений не нужно купаться или принимать душ в течение 2-3 часов. За четыре часа до начала очистительных практик не нужно ни пить, ни есть, чтобы желудок был совершенно пустым. Пустой желудок также важен для практики *асан* и не надо есть или пить минимум за 2 часа. Перед интенсивными сеансами *пранаямы* можно выпить стакан цельного молока с сахаром или медом, или съесть полную ложку сливочного масла или *гхи*.

3. Одежда должна быть легкой и свободной, упражняться нужно босиком. Идеальная подстилка - это ковёр или хлопчатобумажный мат, которые лежат на твёрдой, ровной поверхности.

4. Многие позы и упражнения вначале не могут быть выполнены в совершенстве, но благодаря терпению и регулярной практике, большинство из них будут освоены. Несмотря на то, что практика предполагает наличие определённой силы и напряжения, никогда не следует применять чрезмерных усилий, и упражнения нужно выполнять без острой боли и сильного перенапряжения. Некоторые позы, упражнения и очистительные процедуры нельзя практиковать без компетентной консультации. В тексте на это ясно указывается каждый раз, когда в упражнении существует риск.

5. Определённые процедуры, например, очистительные упражнения из главы «*Шаткарма*» во II части этой книги, многим людям могут показаться излишними и неприятными. Однако, вопреки мнению многих модных глашатаев «современной» практики йоги, эти *крийи* являются важным элементом древней системы телесно-духовного развития. Кто действительно хочет проникнуть в тайны йоги, также должен выполнять их, после того, как тело будет соответствующим образом подготовлено упражнениями из Части I. В своей основе практика йоги не требует никакой адаптации к современной жизни, поскольку существующие упражнения в этой гениальной, вневременной системе приспособлены для практики в любую эпоху и в любом месте - будь это пещера в Гималаях или небоскрёб в большом городе.



Шива Натараджа

6. Во всех позах и при выполнении всех упражнений следует регулярно, глубоко и мягко дышать через нос. Начинающееся мастерство почти во всех асанах проявляет себя прежде всего в том, что дыхание становится тонким, тихим и почти незаметным. При появлении затруднений с дыханием или признаков удушья позу следует незамедлительно прекратить. В случае необходимости, при выполнении некоторых упражнений и дыхательных техник, таких как: дыхание «кузнечных мехов» (*бхастрика*), задержка дыхания (*кумбхака*), в книге будут даны соответствующие указания на технику их выполнения. Не следует упражняться, если нос заложен. По крайней мере, одна ноздря должна быть совсем свободна.

«Почитаю Адинатха, изначального Господа Шиву, из чьих уст проистекла хатха-йога. Подобно проводнику, светит она тем, кто стремится к достижению величественной раджа-йоги» «Хатха-йога Прадипика», гл. I, стих 1.

«Переедание, перенапряжение, болтливость, соблюдение излишних (противоречащих йоге) предписаний, частое общение с людьми, непостоянство - эти шесть пороков препятствуют успеху в йоге. Выносливость, мужество, решимость, осознание истинного, вера, отказ от слишком частого общения с людьми - эти шесть добродетелей способствуют успеху в йоге» «Хатха-йога Прадипика», гл. I, стихи 15-16.

Часть I – Подготовка тела

Йогическая сукшма вьяяма (тонкие упражнения йоги)

Следующие упражнения предназначены для оказания воздействия на энергетическую систему астрального тела (*сукшма-шарира*) через работу с физическим телом с целью установления внутренней связи между грубым и тонкими телами. Они были сокрыты в древней тайной традиции йоги и столетиями изустно передавались от *Гуру* избранным ученикам (*шишья*) для подготовки к сложному духовному пути *хатха-йоги. Дхирендра Брахмачари* первым изложил практики *сукшма-вьяямы* на бумаге, поскольку они несли всему человечеству несказанную пользу. Они не требуют больших физических усилий, оказывают глубокое благотворное воздействие на весь организм и являются идеальной необходимой подготовкой к высшим ступеням йоги. Эти упражнения доступны любому возрасту и безопасны людям физически слабым или хрупкого телосложения.

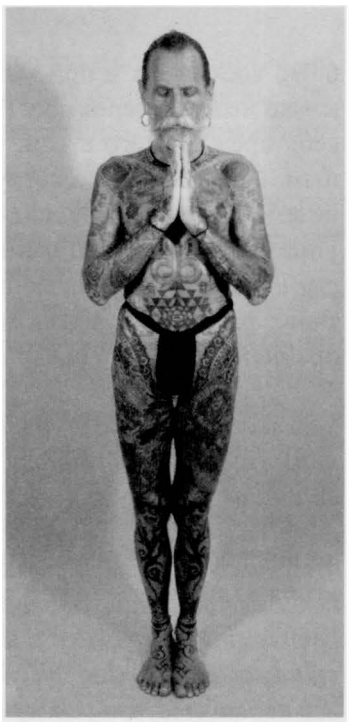
1. Прартхана *(Молитва)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, глаза закрыты. Сложите ладони, и крепко сожмите их друг с другом, так чтобы большие пальцы рук лежали на верхнем конце грудины. Прижмите руки и предплечья к верхней части туловища.

Это положение рук называется *анджали-мудра* (стр.396), поза - *пранамасана* (поза поклонения).

Упражнение: концентрируйте дух на высшем, божественном принципе. Как только достигнете этого душевного состояния, расслабьте предплечья и кисти рук. Но до тех пор, пока не удалось достигнуть этой степени духовной концентрации, необходимо сохранять давление.

Согласно традиции йоги, это упражнение, влияя на *мановаха-нади,* помогает сублимировать половой инстинкт и повышать силу концентрации. Это верное средство для установления связи со своим собственным внутренним Я. С помощью этого упражнения, следуя совету неизвестного святого, *Будде* удалось достичь абсолютного покоя, сидя под деревом *боддхи.* Именно это упражнение дало ему силы одержать победу над мирскими страстями.



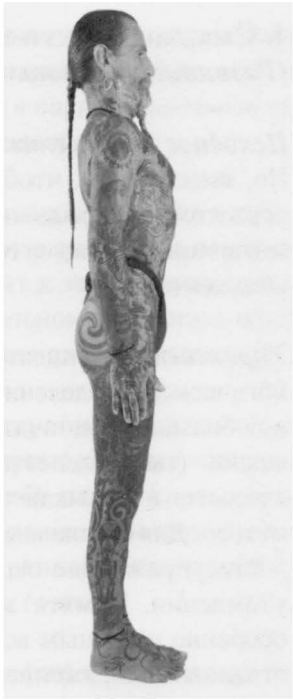
I. Молитва

2. Учарана-стхала-татха-вишуддха-чакра-шуддхи
(Очищение полости гортани и вишудха-чакры)

Исходное положение: встать прямо, ступни вместе, голова слегка отклоняется назад, глаза широко открыты, рот закрыт. Подбородок должен находиться примерно на 4 см. выше верхнего конца грудины, причём нужно оттянуть его немного назад так, чтобы глаза, подбородок и грудина находились на прямой линии, и шея сзади была прямой и напряжённой.

Упражнение: Концентрируйтесь на гортани и голосовых связках, вдохните глубоко через нос и затем, вдыхайте и выдыхайте глубоко и быстро через нос методом «кузнечных мехов» (*бхастрика*), втягивая на выдохе и выпячивая на вдохе брюшную стенку живота. Для начала выполняется двадцать пять раз.

Быстрое, форсированное дыхание, при котором возникает шум, как в приходящих в движение кузнечных мехах, очищает, осушает и вентилирует дыхательные пути. Гортань очищается от плохого дыхания. Можно преодолеть шепелявость и заикание, и голос становится сильным и полнозвучным. Это упражнение особенно хорошо для певцов, ораторов и актеров.



2. Очистка полости глотки

3. Буддхи-татха-дхрти-шакти-викасака
(Развитие силы духа и силы воли)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, рот закрыт. Запрокиньте голову насколько возможно назад и держите глаза открытыми.

Упражнение: сосредоточьтесь на задней части макушки, области головы, которую йоги называют *шикха* (пучок волос), вдохните глубоко через нос и затем методом «кузнечных мехов» (*бхастрика*) глубоко и быстро через обе ноздри выдыхайте и вдыхайте, на выдохе втягивая брюшную стенку назад и на вдохе выпячивая её вперед. Для начала выполняется двадцать пять раз.



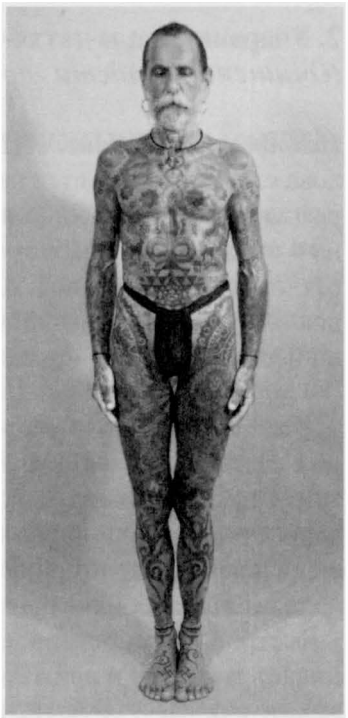
3. Развитие силы духа и силы воли

4. Смарана-шакти-викасака
(Развитие силы памяти)

Исходное положение: так же, как в упражнении № 3. Но, вместо того, чтобы запрокидывать голову назад, держите ее в нормальном положении, зафиксировав немигающий взгляд в точке, расположенной в 1,5 м. от пальцев ног.

Упражнение: концентрируйтесь на *брахма-рандре*; это йогическое определение для точки, расположенной точно под большим родничком, называемым также *сахасрарачакрой* (тысячелепестковый лотос). При этом сильно вдыхайте и выдыхайте через нос методом «кузнечных мехов». Для начала выполняется двадцать пять раз.

Это упражнение особенно полезно при умственном утомлении. Память заметно улучшается. Оно будет особенно полезным всем тем, чья работа связана с умственным напряжением и нервным истощением.

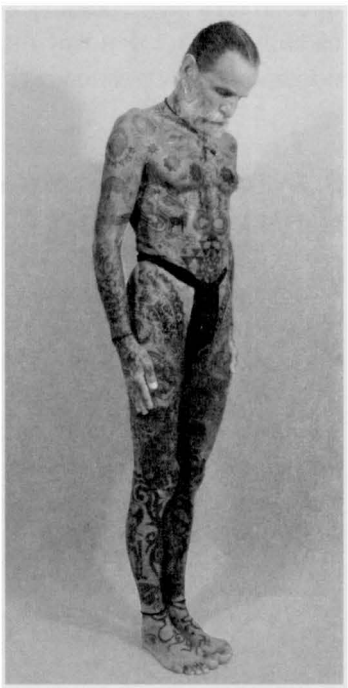


4. Развитие силы памяти

5. Медха-шакти-викасака
(Развитие интеллекта)

Исходное положение: глаза закрыты, ступни вместе, спина округлена. Подбородок опущен и покоится на верхнем крае грудины, называемом йогами *кантхакупа.* Это положение головы, одна из трех *бандх* (замков) и в терминологии йоги называется *джаландхарабандха* (шейный замок).

Упражнение: согласно учению йоги, центр силы духа лежит в углублении сзади головы, где заканчивается позвоночник. С максимальным вниманием сосредоточьтесь на этой точке. Затем приступайте к дыханию «кузнечные меха», с силой равномерно вдыхая и выдыхая. Для начала выполните упражнение двадцать пять раз.



5. Развитие интеллекта

В тексте «Йога-чудамани-упанишада» в 51 стихе говорится: *«При выполнении джаландхара-бандхи, сжимающей полость глотки, нектар, стекающий по каплям с тысячелепесткового лотоса (сахасрара-чакра), не сгорает в пищеварительной системе, а через контроль жизненной силы пробуждает Кундалини».*

Эти пять упражнений крайне полезны при лечении различных степеней умственных и нервных расстройств. В упражнении № 3 и № 5, вследствие сильного перегиба шеи, тормозится обратный венозный ток крови, что приводит к замедлению кровотока в голове и головном мозге. Но, так как, благодаря специальному дыханию, одновременно усиливается доставка кислорода в кровь, то обеспечивается лучшее снабжение тканей головного мозга.

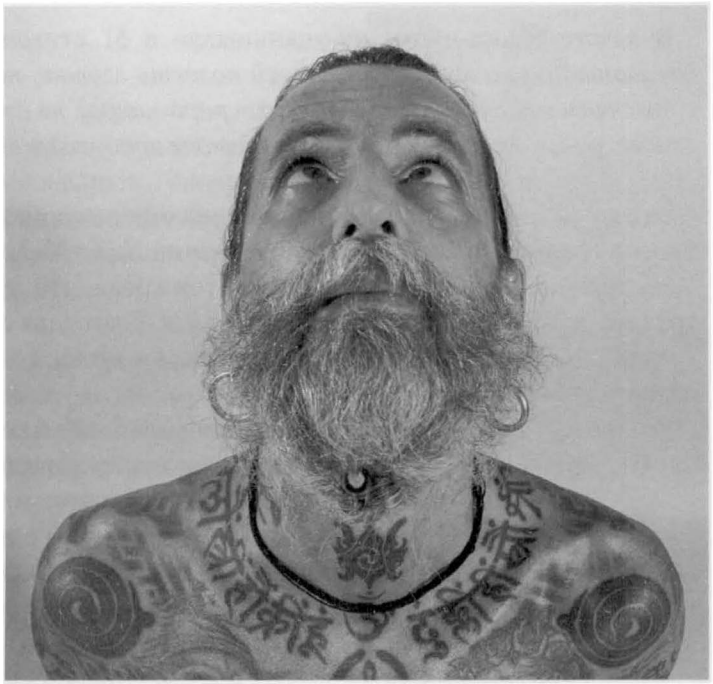
Растягивание и сгибание в упражнениях № 3 и № 5 воздействует на все затылочные нервы, верхний отдел спинного мозга и периферические нервы, которые иннервируют ткани шеи. Благодаря сильному растяжению или изгибу шеи в упражнении *джаланхара-бандха* (стр. 344), оказывается мощное влияние на нервные импульсы и ток крови в этом месте, что приводит к приливу крови к внутренней части черепа и к улучшению снабжения кровью эндокринных желез в области головы.

Железа придатка мозга (гипофиз), шишковидная железа (эпифиз) и щитовидная железа часто называются йогами «железами судьбы», так как они оказывают обширное воздействие на развитие, поведение, способности и таланты человека. Поэтому от этих упражнений можно ожидать существенного влияния на метаболизм, общее развитие человека, его пищеварение, сексуальную жизнь и репродуктивную способность. Расположенные в горле щитовидная и околощитовидные железы стимулируются механическим, гемодинамическим и неврологическим путями. Учитывая, какое влияние на общие химические процессы в организме и на функции мозга оказывает щитовидная железа, а околощитовидные железы - на скелет и усвоение кальция, становится понятным, на какие важные процессы в организме оказывают влияние эти упражнения.

6. Нетра-шакти-викасака *(Улучшение зрения)*

Исходное положение:
встать прямо, ступни вместе, спина прямая, голову запрокинуть назад насколько это возможно.

Упражнение:
не моргая, зафиксируйте взгляд на точке между бровями. При этом вы естественно должны скосить глаза к межбровью. Волевым усилием сконцентрируйтесь на этой точке. Если глаза устанут или начнут слезиться, прервите упражнение и возобновите его после короткой паузы. Для начала выполняется пять минут.



6. Улучшение зрения

Упражнение № 6 оказывает стимулирующее действие на нервное сплетение автономной нервной системы, которое из носовой полости иннервирует мышцы носа и глазные мышцы. Оно влияет на нервные волокна, контролирующие движение глазного яблока и всю внутреннюю структуру глаза, увеличивает силу и улучшает гармоничное сотрудничество различных мышц, приводящих в движение глазное яблоко. Это - прекрасное упражнение для мышц радужной оболочки, расположенных вокруг зрачка и регулирующих силу падения света на сетчатку глаза. Взгляд в одну точку помогает активизировать мышцы, расположенные вокруг хрусталика глаза, напряжение и расслабление которых влияет на его раскрытие, необходимое для точной фокусировки света на сетчатку глаза и получения четкого изображения наблюдаемого предмета. Таким образом, благодаря практике этого упражнения, улучшается и усиливается функционирование всего нейро-мышечного аппарата глазного яблока, что излечивает ухудшение зрения и улучшает его остроту. Кроме непосредственной пользы для глаз, это упражнение имеет большое значение для ментальной концентрации (стр. 113).

В «Хатха-йога Прадипика» (часть II, стих 32) сказано: *«Это упражнение, называемое тратакой, излечивает и предотвращает все глазные заболевания. Необходимо хранить его в тайне, как надёжно укрытое сокровище».*

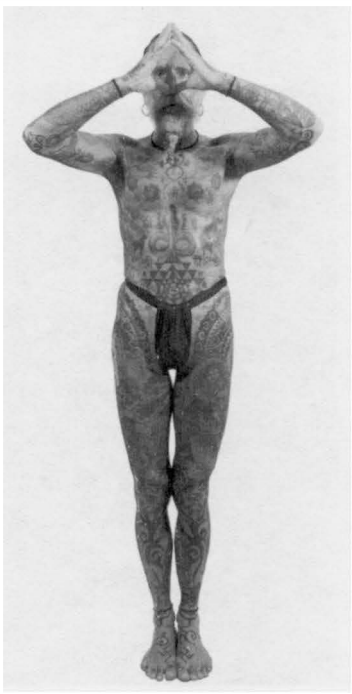
Вместе с некоторыми другими упражнениями оно излечивает многие глазные заболевания. Если выполнять это упражнение регулярно 40 дней подряд, очки становятся ненужными и восстанавливается нормальное зрение.

Каждое из описанных шести упражнений оказывает воздействие на функции вегетативной нервной системы, которые обычно не подконтрольны воле (эта автономная нервная система поддерживает вместе с эндокринными железами равновесие всех систем организма), при этом также затрагиваются центральная нервная система, то есть головной и спинной мозг. Различные положения головы, связанные с дыханием и концентрацией, с одной стороны, активизируют автономное нервное сплетение, с другой, пробуждают некоторые произвольные мышечные нервы, которые подчинены воле или реагируют на раздражение. В итоге, вся нервная система функционирует как единое целое. Каждое действие соматической (произвольной) нервной системы автоматически ведёт к стимулированию и реакции соответствующей части автономной нервной системы. Это в свою очередь означает, что вся нервная система постепенно оказывается под контролем воли, что является целью *хатха-йоги.*

7. Капола-шакти-вардхака *(Омоложение щек)*

Исходное положение: встаньте прямо, ноги плотно поставьте вместе. Соедините кончики пальцев обоих рук друг с другом и зажмите ноздри большими пальцами.

Упражнение:
оставьте глаза открытыми, сложите губы в «вороний клюв» (*каки-мудра*), ртом сильно, с шипящим шумом, втяните воздух и надуйте щеки. Затем закройте глаза, опустите подбородок на верхнюю часть грудины и задержите дыхание как можно дольше. После этого опять поднимите голову в нормальное положение, откройте глаза и медленно и свободно выдохните через нос. Для начала упражнение выполняется пять раз.





7. Омоложение щек

Действие *каки-мудры* (стр. 406) основывается на улучшенной вентиляции и снабжении кислородом полости рта. Так, при нормальном дыхании, рот остается закрытым и свежий воздух туда не поступает, болезнетворные микробы могут беспрепятственно размножаться. Если часто обдувать сильным воздушным потоком язык и нёбо, это предотвращает или излечивает множество инфекций полости рта. Так как губы некоторое время остаются вытянутыми вперед, а щеки - надутыми, то при этом активизируется большая часть всех мышц лица, которые обычно едва ли используются (разве что ограниченно при еде и разговоре). Привычное спокойное положение этих мышц приводит к их ослаблению. Упражнение № 7 учитывает это обстоятельство и тонизирует, наполняя энергией и здоровьем, мускулатуру лица. Освежаются щеки, укрепляются зубы. Таким образом, можно избавиться от пародонтоза, кариеса и неприятного запаха изо рта. Впалые щеки округляются и постепенно омолаживаются. Исчезают прыщи, фурункулы и другие кожные болезни.

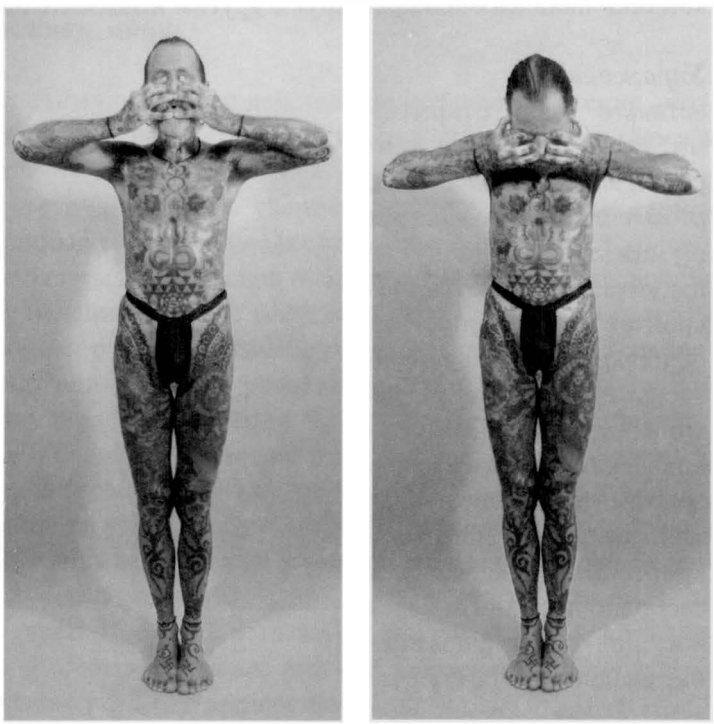
8. Карна-шакти-вардхака *(Улучшение слуха)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение:
закройте рот, заткните уши большими пальцами, поместите указательные пальцы - на закрытые глаза, а средние пальцы - на нос. Безымянный и мизинец обхватывают рот, которому следует придать форму «клюва ворона».

Теперь втяните воздух ртом, остановите дыхание, надуйте щеки и опустите подбородок на грудину.

В тексте «Горакша Паддхати» это называется *шанмукти-мудра* (стр. 407). Сохраняйте это положение как можно дольше, затем верните голову в нормальное положение, медлен-



8. Улучшение слуха

но откройте глаза, одновременно легко выдыхая носом. Следите за тем, чтобы щеки оставались полностью надутыми до тех пор, пока задерживаете дыхание. Для начала упражнение выполняется пять раз.

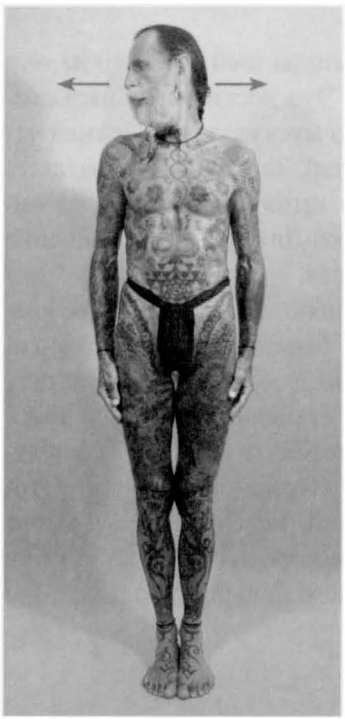
Польза от этого упражнения такая же, как и от упражнения № 7. Важно отметить, что эффект от воздействия упражнения № 8 на уши зависит от давления внутри полости рта, нагнетаемого воздухом через евстахиеву трубу, соединяющую полость рта с полостью среднего уха. Правильное функционирование евстахиевой трубы важно для выравнивания давления внутри и снаружи барабанной перепонки, что способствует ее свободному колебанию, необходимому для устранения дефектов слуха. *Джаландхара-бандха* и связанный с ней сильный изгиб шеи стимулирует функционирование, как эндокринных желез, так и произвольных и автономных нервов, расположенных в данной области. Это упражнение помогает при плохом слухе и излечивает многие ушные заболевания, например, такие как шум в ушах.

9. Грива-шакти-викасака 1 *(Укрепление затылка)*

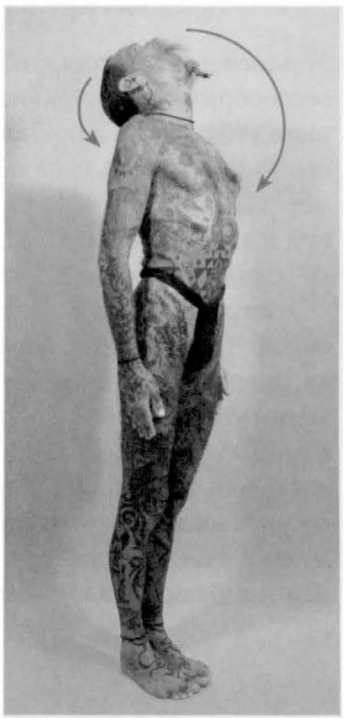
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение «а»:
расслабьте шею, и резко поверните голову сначала к левому, а затем к правому плечу. Для начала повторить упражнение десять раз.

Упражнение «б»:
такое же положение как при упражнении «а», только при этом голова попеременно резко запрокидывается назад и опускается вперёд. Сзади она должна касаться шеи, а спереди грудины. Дыхание нормальное. Для начала повторить упражнение десять раз.



9а. Укрепление затылка

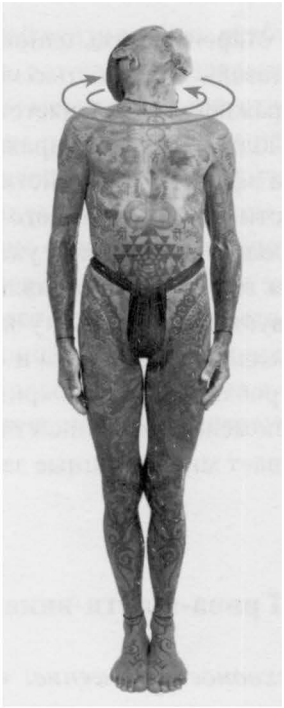


9б. Укрепление затылка

10. Грива-шакти-викасака 2 *(Укрепление шеи)*

Исходное положение: ноги плотно прижаты друг к другу, спина прямая, рот закрыт, глаза широко открыты.

Упражнение: подбородок оттяните немного назад и вращайте головой попеременно по кругу справа налево и наоборот. Дыхание нормальное. Пытайтесь каждый раз коснуться ухом плеча, но ни в коем случае не поднимайте само плечо. Это вращение головы в обе стороны должно производиться очень медленно. Для начала упражнение выполняется пять раз.



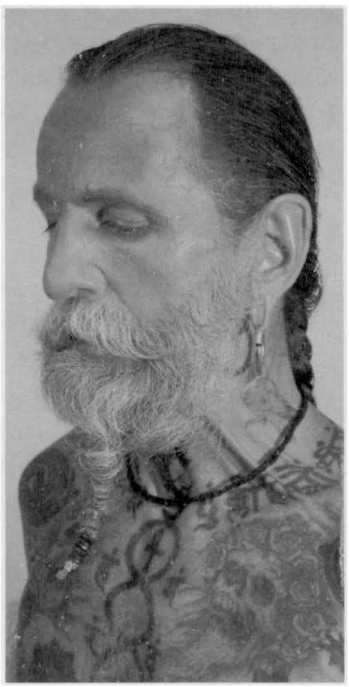
10. Укрепление затылка

11. Грива-шакти-викасака 3 *(Укрепление шеи)*

Исходное положение: встать прямо, ноги плотно прижаты.

Упражнение: напрягите мышцы шеи так, чтобы они веерообразно расширились. Это достигается растяжением уголков рта с помощью мускулатуры нижней челюсти (подкожная мышца шеи). Затем начните дышать методом «кузнечных мехов», выпячивая при вдохе живот, и втягивая его при выдохе. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.

Эти три упражнения укрепляют шею и делает ее красивой. Типичные для горла болезни, такие, как ангина, ларингит или фарингит и т.д. можно предотвратить этими упражнениями. Голос становится полнозвучным и можно устранить такие дефекты речи как шепелявость или заикание. При регулярном выполнении, этого упражнения и упражнений, перечисленных выше, можно добиться удивительно хорошего результата при немоте. Певцы извлекут из него большую пользу.



11. Укрепление шеи

12. Скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака
(Укрепление лопаток и плечевых суставов)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, спина прямая, кисти рук сжимаются в кулаки, большой палец вовнутрь. Это положение кистей называется *самбодини-мудра.* (стр. 401).

Упражнение: вытянутым в форме «вороньего клюва» ртом втянуть воздух. Затем надуйте щеки, удерживая воздух, и опустите голову, так, чтобы подбородок лежал на верхней части грудины. Спина должна оставаться прямой. Сильно и жестко приподнимите плечи и опустите их вниз как при движении помпы. Руки остаются при этом прямыми и жесткими, глаза закрыты.

Теперь поднимите голову в исходное положение, сдуйте щеки, откройте глаза и медленно выдыхайте носом. Для начала следует повторить упражнение пять раз. Данным упражнением укрепляются кости, кровеносные сосуды, мышцы и нервы плечевого пояса.

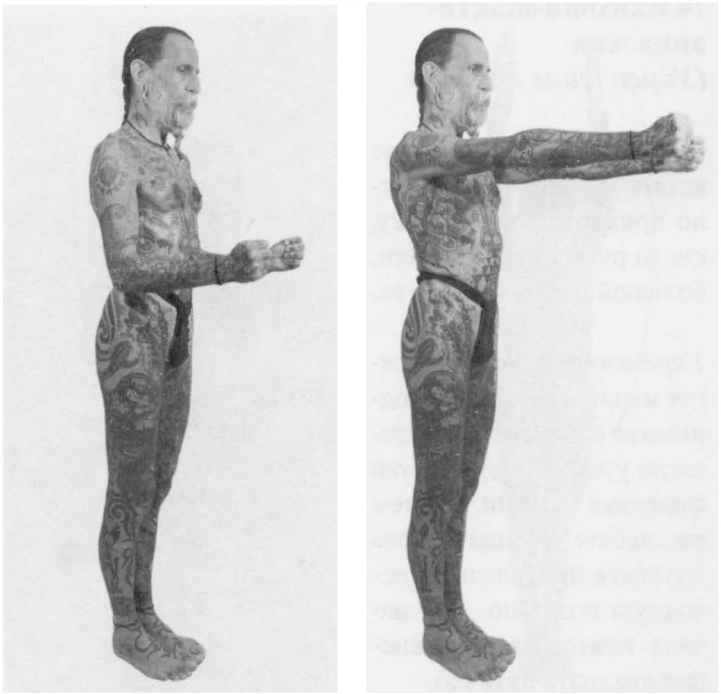


12. Укрепление лопаток и суставов

13. Бхуджа-бандха-шакти-викасака
(Укрепление плеч)

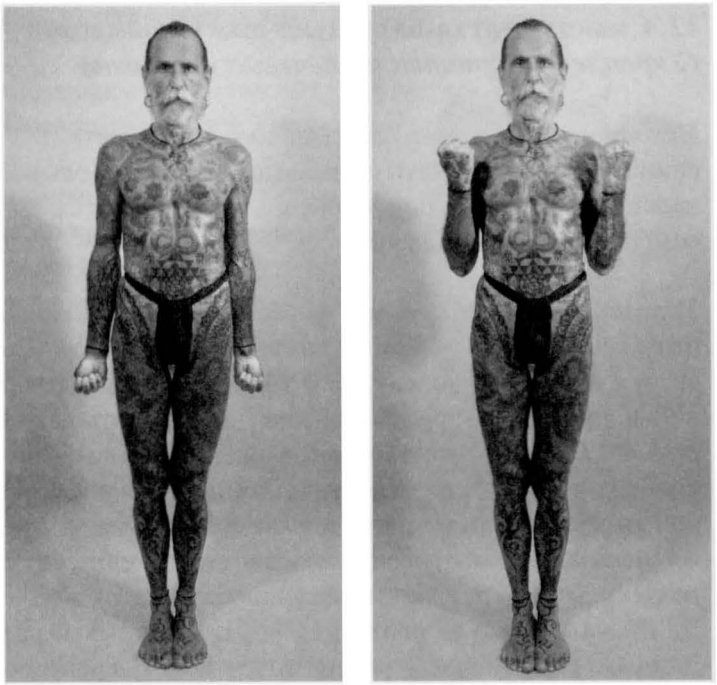
Исходное положение: ноги вместе, кисти рук сжаты в кулаки, большой палец вовнутрь. Согните локти, и поднимите предплечья вперед, под углом 90 градусов.

Упражнение: Энергично выбрасывайте руки вперёд и назад на высоту плеча. При этом локти каждый раз должны быть возвращены точно к их исходной позиции



13. Укрепление плеч

у тела. При вытягивании руки должны быть параллельны полу. Дыхание нормальное. Для начала следует повторить упражнение двадцать пять раз. Слаборазвитые руки со слабыми бицепсами становятся мускулистыми, слишком толстые руки с дряблой плотью становятся стройнее и туже. Локтевой сустав укрепляется, а деформация рук и плеч исправляется. При регулярном выполнении этого упражнения руки становятся сильными и подвижными как хобот слона.

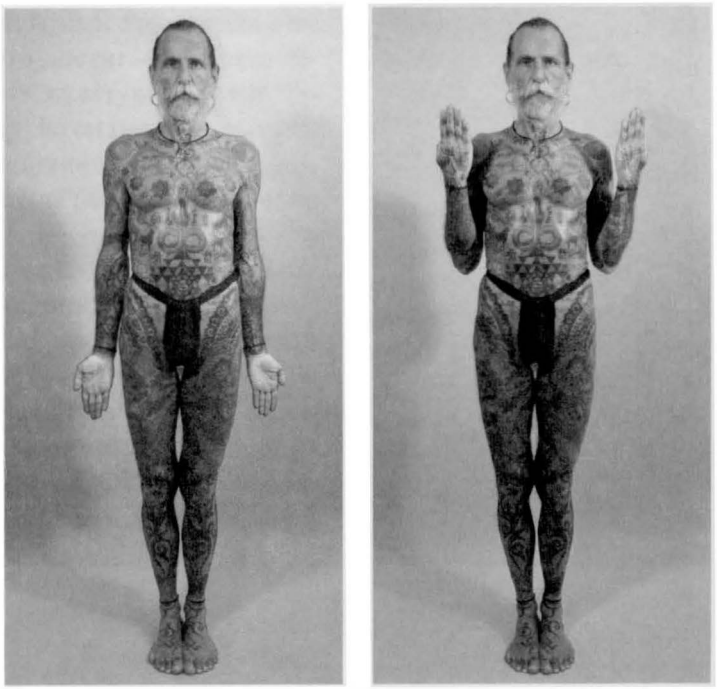


I4а. Укрепление локтей.

14 Капхони-шактивикасака
(Укрепление локтей)

Исходное положение «а»: встать прямо, ноги плотно прижаты друг к другу, кисти рук сжаты в кулаки, большой палец - вовнутрь.

Упражнение «а»: напрягая мышцы рук, резко поднимите свои сжатые кулаки до уровня плеч, жестко фиксируя плечи. Затем расслабьте мышцы и снова опустите предплечье в исходную позицию. Для начала повторить упражнение двадцать пять раз.



I4б. Укрепление локтей.

Исходное положение «б»: встать прямо, ноги вместе, руки вытянуть вниз, ладони развернуть вперед, пальцы рук плотно прижать друг к другу.

Упражнение «б»: повторите упражнение «а», поднимая предплечья вверх с напряжением и опуская их вниз с расслаблением, как было описано выше. Для начала повторить упражнение двадцать пять раз.

При этом упражнении кулаки или ладони должны подниматься до высоты плеча и затем снова прямо опускаться. Плечи остаются неподвижными, прижатыми к корпусу с обеих сторон. Кулаки или ладони могут слегка касаться плеч при движении вверх и бедер при движении вниз. Это упражнение исправляет деформацию локтей и укрепляет суставы. Усиливается циркуляция крови по артериям, предплечья получают новые силы.

15. Бхуджа-балли-шакти-викасака *(Укрепление рук)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки опущены вниз.

Упражнение «а»: слегка напрягите мышцы, глубоко вдохните, задержите дыхание и поднимите левую руку к голове ладонью наружу, а затем опустите ее вниз. Следите за тем, что бы рука не касалась головы вверху, и бедра внизу. Ладонь должна быть раскрыта и вытянута, а пальцы сомкнуты. Повторите эти движения вверх и вниз десять раз, затем медленно сделайте выдох через нос.

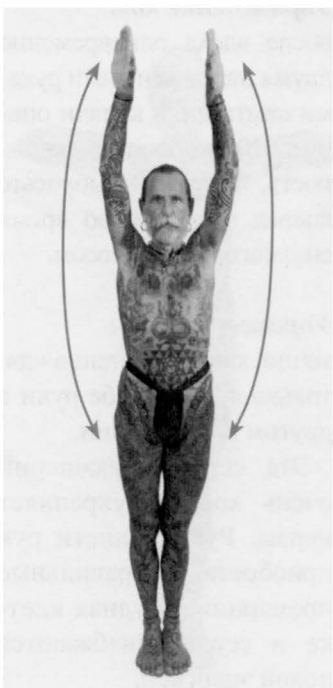
Упражнение «б»: повторите упражнение правой рукой.

Упражнение «в»: сейчас сделайте то же самое обеими руками одновременно. Обращайте внимание на то, чтобы при поднимании рук они не соприкасались с головой и между собой.

Регулярное выполнение этих упражнений подарит рукам и плечам большую силу и прекрасный внешний вид.



15а. 15б. Укрепление рук



15в. Укрепление рук

16. Пурна-бхуджа-шакти-викасака
(Укрепление рук)

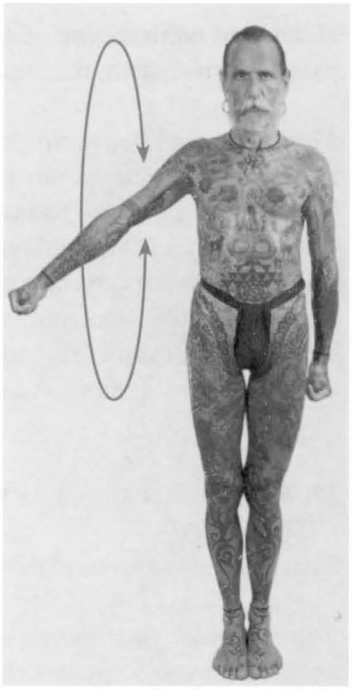
Исходное положение: ноги вместе, туловище прямо, руки вытянуты, пальцы сжаты в кулаки, большой палец внутри.

Упражнение «а»: глубоко вдохните носом и задержите дыхание. Теперь вращайте вытянутой правой рукой десять раз назад. После чего остановитесь, сохраняя руку согнутой и направленной кулаком вперёд, сделайте глубокий выдох через нос и одновременно с этим выбросьте руку вперед на уровне плеча.

Упражнение «б»: также как в упражнении «а», только вращаете руку в другом направлении - вперед.

Упражнение «в»: как упражнение «а», только с левой рукой.

Упражнение «г»: как упражнение «б», только с левой рукой.

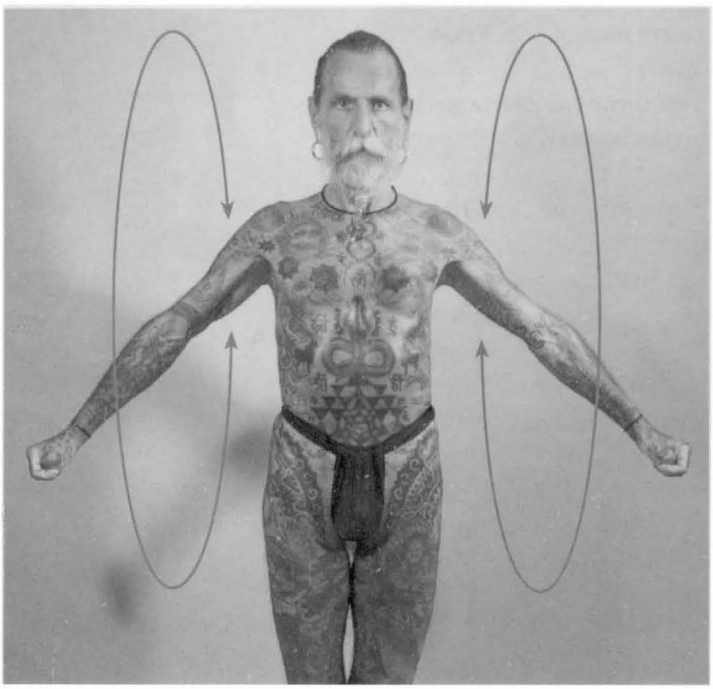


15а. 15б. Укрепление рук

Упражнение «д»:
после вдоха одновременно двумя напряжёнными руками сжатыми, в кулаки опишите 10 раз полную окружность, а затем выбросьте вперед обе руки во время сильного выдоха носом.

Упражнение «е»:
точно, как упражнение «д», только вращать обе руки в другом направлении.

Эта серия упражнений очень хорошо укрепляет нервы. Руки и кисти рук приобретают правильные пропорции. Грудная клетка и сердце снабжаются новой энергией.



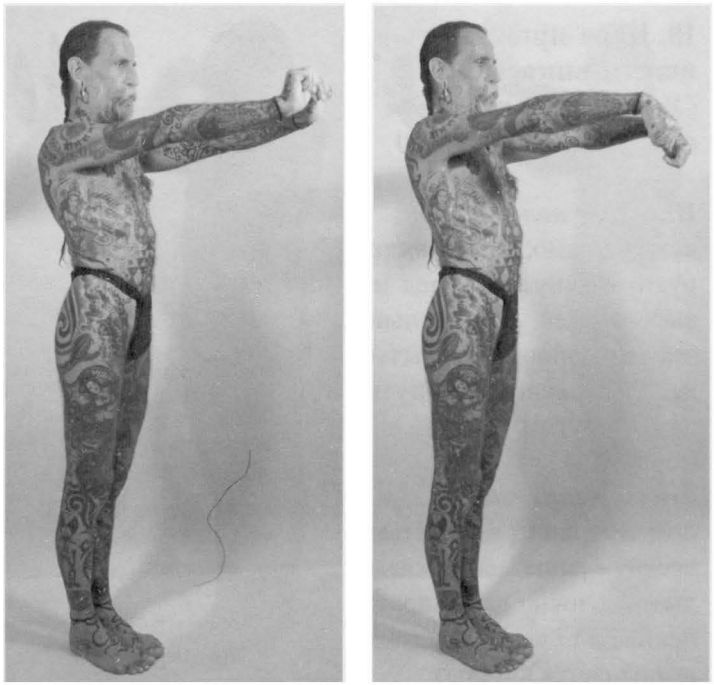
16д./16е. Укрепление рук

17. Мани-бандха-шакти-викасака *(Укрепление запястий)*

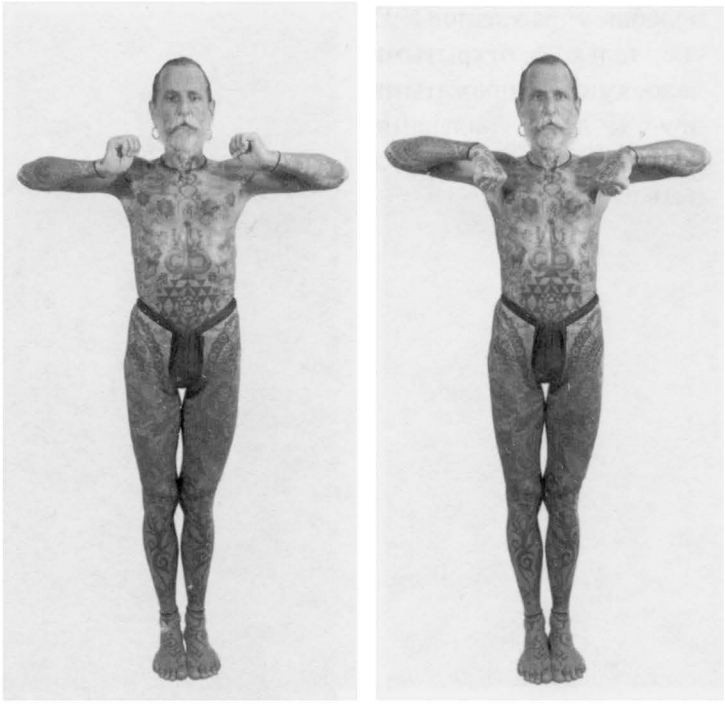
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед на высоте плеч, параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, большими пальцами внутрь.

Упражнение «а»: глубоко вдохните, задержите дыхание и энергично согните кулаки в запястьях вверх, пытаясь коснуться предплечья. Руки должны оставаться при этом напряжёнными. Через некоторое время выдохните, кулаки опускаются в исходное положение. Затем снова глубоко вдохните, вновь задержите дыхание и энергично согните кулаки, вниз. При выдохе кулаки вновь возвращаются в исходное положение. Для начала выполняется пять раз.

Упражнение «б»: согните руки в локтях и поднимите их в стороны на высоту плеч. Затем глубоко вдохните, как в упражнении «а», и повторите всё то же самое, энергично поднимая кулаки вверх и потом вниз. Для начала выполняется пять раз.



17а. Укрепление запястий

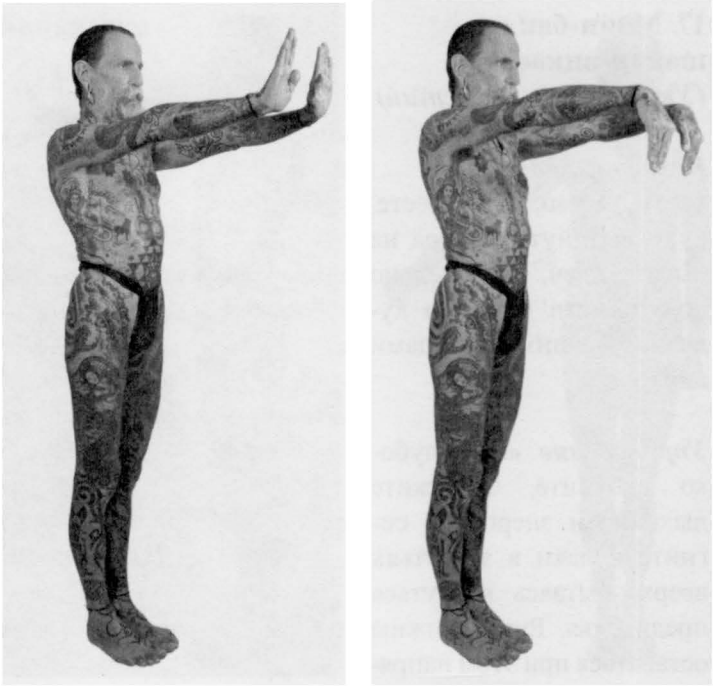


17б. Укрепление запястий

18. Кара-прштха-шакти-викасака *(Укрепление тыльной стороны кистей рук)*

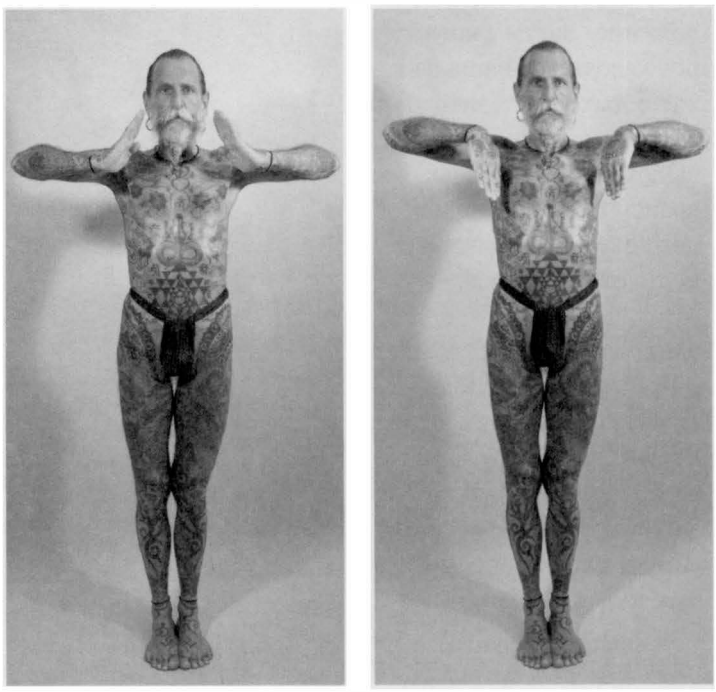
Исходное положение:
встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед на высоту плеч, параллельно земле, ладони открыты, пальцы тесно сомкнуты друг с другом.

Упражнение «а»:
сгибайте кисти в запястьях вверх и вниз, задерживая дыхание точно, как в упражнении № 17 «а». Для начала выполняется пять раз.



18а. Укрепление тыльной стороны кистей рук

Упражнение «б»:
подобно упражнению №17 «б», только с открытыми ладонями и прижатыми друг к другу пальцами. Для начала выполняется пять раз.

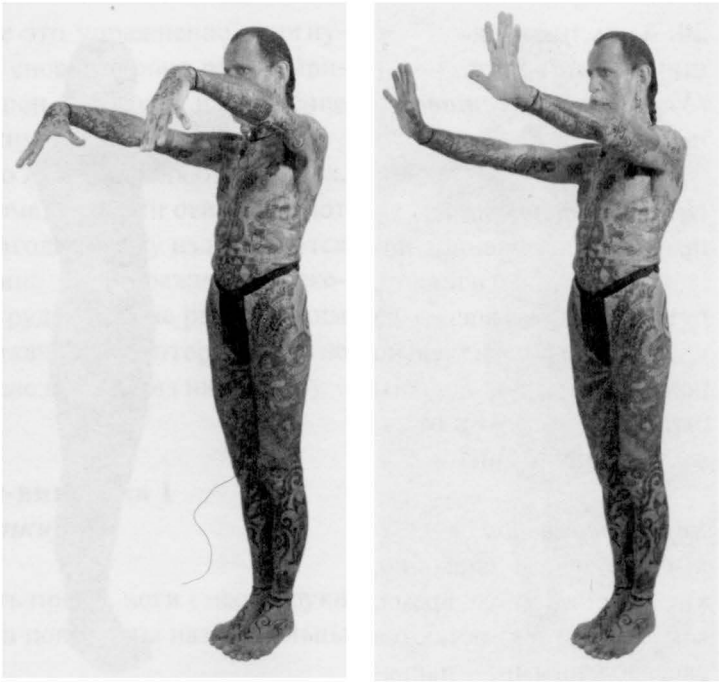


18б Укрепление тыльной стороны кистей рук

19. Кара-тала-шакти-викасака
(Укрепление ладоней)

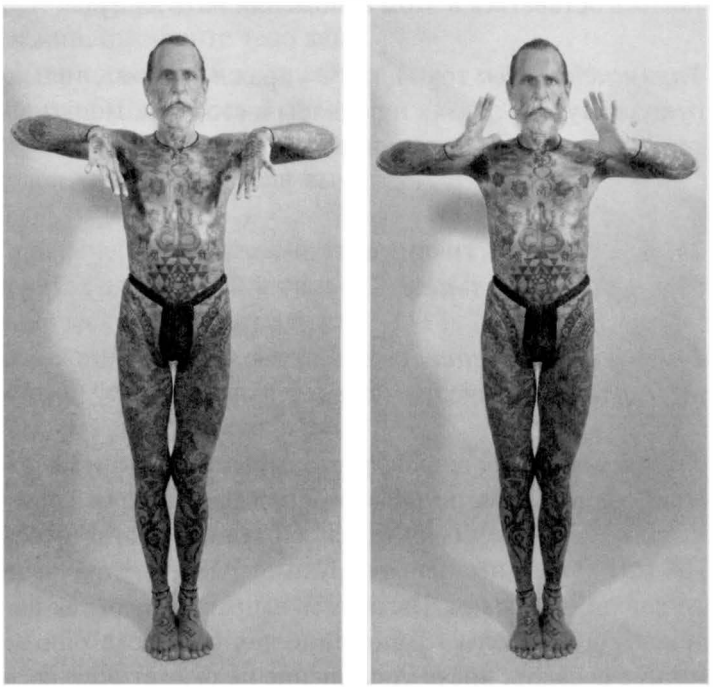
Исходное положение:
встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты на высоте плеч параллельно полу. Ладони раскрыты и пальцы растопырены так широко, насколько возможно.

Упражнение «а»:
снова сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и сгибайте кисти рук вверх и вниз, как в упражнениях №17 и №18. Старайтесь каждый раз пальцами коснуться предплечья. Для начала выполняется пять раз.



19а. Укрепление ладоней

Упражнение «б»:
с широко растопыренными пальцами кистей рук, согнуть локти и развести их в стороны. Пальцы не должны касаться груди. Сгибайте кисти рук с задержкой дыхания вверх и вниз, как если бы хотели коснуться предплечья пальцами. Для начала выполняется пять раз.

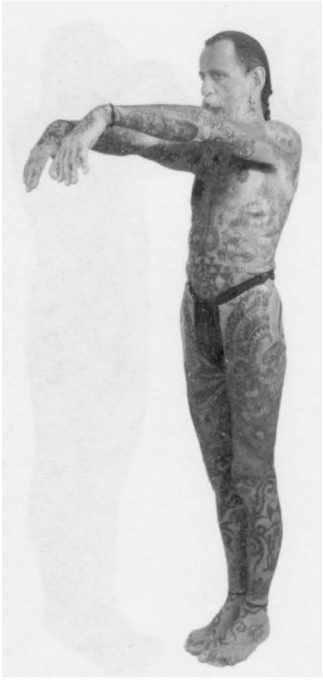


19б. Укрепление ладоней

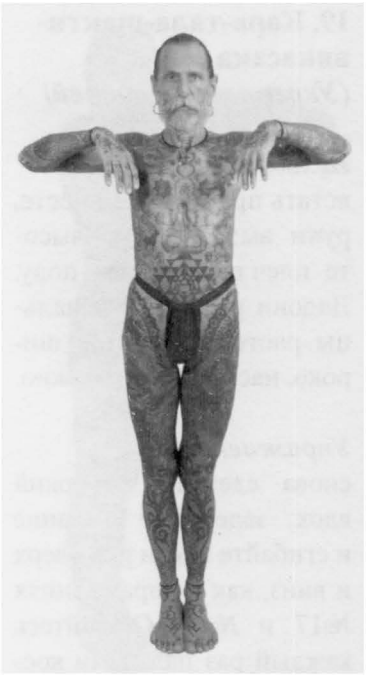
20. Ангули-мула-шакти-викасака *(Укрепление суставов пальцев)*

Исходное положение: прямое расслабленное положение тела, ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч параллельно полу. Кисти рук должны быть расслаблены и от запястья свисать вниз.

Упражнение «а»: дышите носом спокойно, как обычно. В то время, как кисти рук остаются расслабленными, напрягите руки по всей длине от запястья до плеч. Попытайтесь оставаться в этом положении пять минут.



20а. Укрепление суставов пальцев



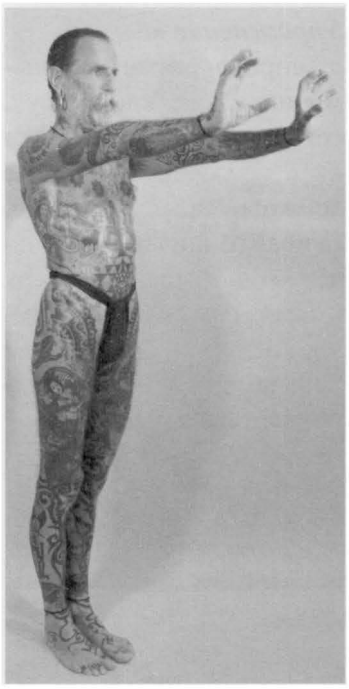
20б. Укрепление суставов пальцев

Упражнение «б»: точно, как в упражнении «а», только руки согнуты в локтях и подняты в стороны. Попытайтесь удержать это положение пять минут.

21. Ангули-шакти-викасака *(Укрепление пальцев)*

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе, руки вытянуты на уровне плеч параллельно полу.

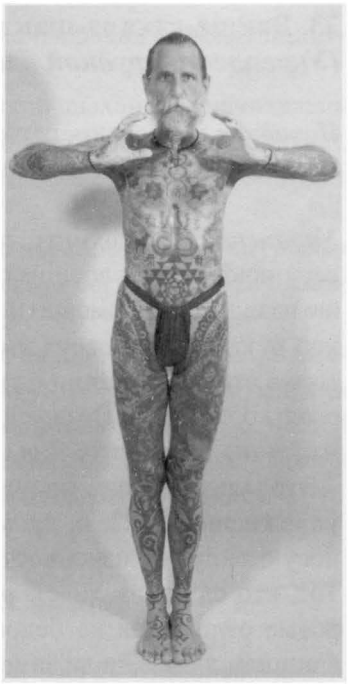
Упражнение «а»: широко растопырьте пальцы рук и согните кисти в запястьях наверх, придавая пальцам форму капюшона кобры. Дышите, как обычно, и постарайтесь как можно сильнее напрячь руки от плечевых суставов до кончиков пальцев. Пытайтесь напрягать руки так интенсивно, как только можете, до тех пор, пока они не начнут дрожать, иначе упражнение не окажет должного воздействия. Для начала выполняется пять раз.



21а. Укрепление пальцев

Упражнение «б»: повторите это упражнение с согнутыми локтями. Пальцы рук снова широко растопыриваются в положение «капюшон кобры», и напряжение должно сохраняться пять минут.

Пять упражнений с № 17 по №21 укрепляют запястья, кости, ладони и пальцы. Кроме того, они стимулируют сердечную деятельность, благодаря чему излечиваются многие заболевания. Особенно эти упражнения рекомендованы людям ручного труда, а также работающим у компьютера. Музыканты, ткачи, скульпторы и другие деятели искусства могут также извлечь из них пользу.



21б. Укрепление пальцев

22. Вакша-стхала-шакти-викасака 1
(Укрепление грудной клетки)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе, руки свисают по сторонам, ладони повернуты назад, пальцы рук сомкнуты.

Упражнение: вдохните глубоко носом, отведите руки вверх и назад, описав полукруг. Задержите дыхание, и, удерживая руки в этом положении, отклоните тело как можно сильнее назад от пояса, при этом ноги и колени должны оставаться вытянутыми. Оставайтесь в этом положении так долго, как возможно. Выдохните, когда возвращаетесь в исходное положение. Для начала выполняется пять раз.

Это упражнение помогает при многих заболеваниях легких. Грудная клетка становится эластичной и сильной. Туберкулез, астма и хронический бронхит могут эффективно излечиваться. Для людей, которые страдают сердечной недостаточностью, упражнение приносит пользу и особенно живительное действие, если оно практикуется каждое утро в течение пяти минут.



22. Укрепление грудной клетки

23. Вакша-стхала-шакти-викасака 2
(Укрепление грудной клетки)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе. Руки по бокам, опущены вниз ладонями внутрь.

Упражнение: вдохните глубоко носом, и отклоните верхнюю часть туловища от поясницы как можно дальше назад. Одновременно поднимайте вытянутые за спиной руки назад и вверх, насколько возможно. Оставайтесь в этом положении с задержкой дыхания так долго, сколько сможете. Возвращаясь в начальное положение, медленно выдохните Для начала выполняется пять раз.

Это упражнение приносит такую же пользу, как упражнение № 22, и, кроме того, дарит спине и груди новую силу и жизненность. Руки также укрепляются. Тот, кто слишком толст, радостно обнаружит, что жировые отложения на бедрах исчезают, в то же время, слишком худые люди заметят, что выступающие кости обтягиваются здоровой плотью. Если упражнения проводятся регулярно, то спина сохранится прямой на протяжении всей жизни человека.



23. Укрепление грудной клетки

Упражнения №22 и №23 связывают благотворное действие *пранаямы* с психотерапевтическим эффектом тренировки мышц и суставов всей грудной клетки. Необходимое для этого большое растяжение ребер гарантирует лучшее дыхание. Но успех обоих упражнений зависит, главным образом, от способа вдоха и выдоха.

Во-первых, нужно постараться вдохнуть как можно глубже и, во-вторых, пытаться задержать дыхание. Этот процесс в *хатха-йоге* называют *пурака* и *кумбхака.* Глубокое дыхание дает возможность легким поглощать большое количество свежего воздуха и обеспечивает обильное снабжение крови кислородом. Так как, благодаря этому упражнению, нормальное давление грудной клетки при вдохе уменьшается, то гораздо большее, чем обычно, количество крови устремляется к сердцу. Одновременно из-за сильного растяжения альвеол в легких возникает импульсы, которые стимулируют центр блуждающего нерва (*nervus vagus*) в головном мозге. Этот нерв управляет парасимпатикой вегетативной нервной системы, и его стимуляция вызывает замедление биения сердца, что дает сердцу большее время на отдых после каждого сокращения. Увеличение периода расслабления улучшает кровообращение сердца и дает ему возможность сокращаться более энергично. Одновременно с замедлением сердцебиения замедляется приток крови в мозг, благодаря чему его клетки получают

больше свежей обогащённой кислородом крови, что в свою очередь приносит пользу всему организму.

Описанный здесь метод вдоха с последующей задержкой дыхания, значительно расширяет легкие. На выдохе они снова предельно сокращаются. Все упражнения, при которых легочная ткань расширяется, а затем обратно сокращается, помогают сохранить её эластичность.

Эти упражнения в равной мере стимулируют сердечное нервное сплетение (*plexus cardiacus*) и соматические нервы грудной клетки, способствуя согласованному взаимодействию автономной и соматической нервных систем.

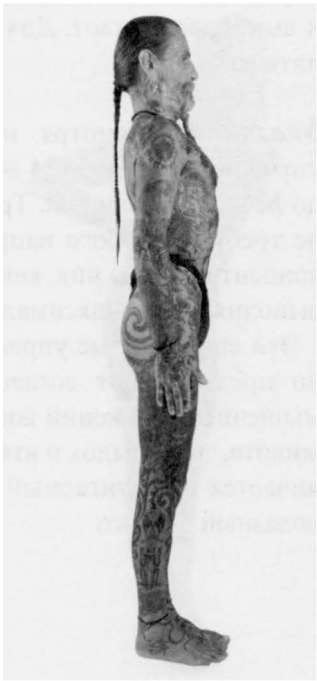
Сердечное нервное сплетение оказывает важное влияние на деятельность блуждающего нерва, который, как полагают специалисты, играет важную роль при пробуждении латентных (дремлющих) сил человека. Благодаря взаимодействию различных частей нервной системы, эффективно лечатся не только болезни обмена веществ, но также и нарушения центральной нервной системы, например вертиго (головокружение).

24. Удара-шакти-викасака 1 *(Укрепление брюшных мышц)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, голова слегка отклонена назад, глаза широко открыты, рот закрыт. Подбородок должен находиться примерно в четырех сантиметрах от верхнего конца грудины, причём его нужно оттянуть назад так, чтобы глаза, подбородок и грудина были расположены на одной линии, а шея вытянута и напряжена.

Упражнение: сделайте глубокий вдох, после чего выдохните и, дыша методом «кузнечных мехов», быстро и сильно вдыхайте и выдыхайте через нос. При выдохе живот должен втягиваться вовнутрь, а при вдохе выпячиваться вперед.

Обратите особое внимание на то, что втягивать и выпячивать живот нужно с полной концентрацией, предельно собранно и максимально сильно, причём вдох и выдох должны происходить ритмично. Для начала выполняется двадцать пять раз.

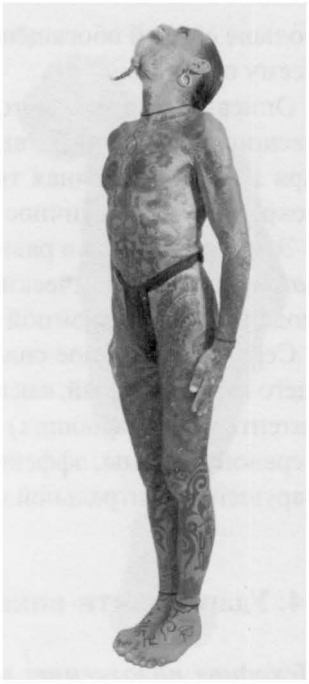


24. Укрепление брюшных мышц

25. Удара-шакти-викасака 2
(Укрепление брюшных мышц)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, запрокинуть голову как можно сильнее назад.

Упражнение: быстро вдыхайте и выдыхайте по методу «кузнечных мехов», причём втягивайте и выпячивайте живот в той же манере, как и в ранее описанном способе, с полной концентрацией на движении живота. Для начала выполняется двадцать пять раз.



25. Укрепление брюшных мышц

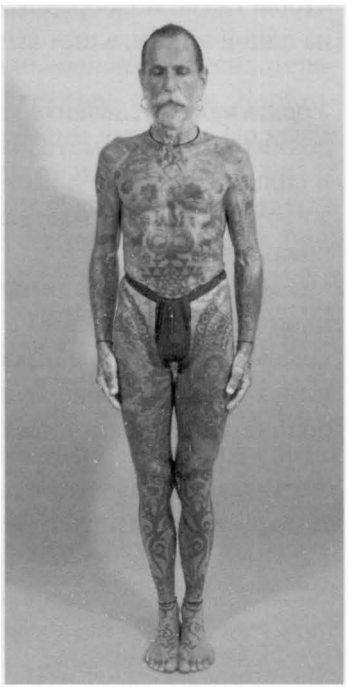
26. Удара-шакти-викасака 3
(Укрепление брюшных мышц)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, положение головы обычное, глаза фиксируются, не мигая, на точке в 1,5 м от пальцев ног.

Упражнение: сильно вдыхайте и выдыхайте по методу «кузнечных мехов», с полной концентрацией втягивая и выпячивая живот. Для начала выполняется двадцать пять раз.

Указание: несмотря на видимое сходство между упражнениями от №24 до №26 и упражнениями от №2 до №4, они различны. Три упражнения в начале книги не требуют особого напряжения брюшных мышц или концентрации на них, как здесь, а движения животом не выполняются с максимальной амплитудой.

Эти специальные упражнения для живота обязательно предполагают согласованную «игру» дыхания и мышечных движений живота: как вдох и выпячивание живота, так и выдох и втягивание живота. Поэтому различается и достигаемый обеими сериями упражнений полезный эффект.



26. Укрепление брюшных мышц

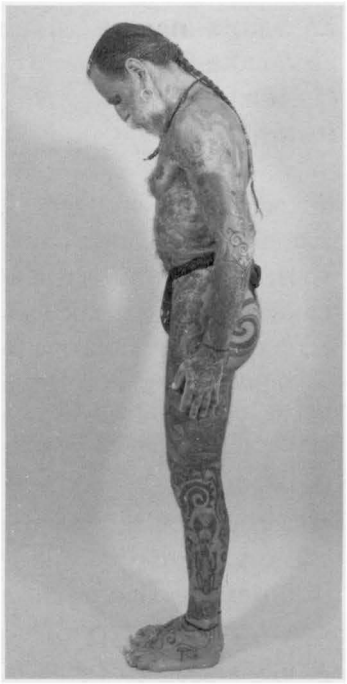
27. Удара-шакти-викасака 4
(Укрепление брюшных мышц - удара-бандха)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение: втяните воздух через рот, вытянутый как «вороний клюв», и задержите дыхание. Теперь закройте глаза, надуйте щеки, опустите подбородок на конец грудины и выпячивайте (округлите) живот так сильно, как только возможно, вперед. Если есть потребность сделать выдох, поднимите голову, откройте глаза и выдыхайте долго и бесшумно через нос, причём щеки и живот снова одновременно втягиваются.

Если задержали дыхание на долгое время, обратите особое внимание на то, чтобы выдох ни в коем случае не был резким, так как это вредно. Для начала выполняется двадцать пять раз.

Выпячивание брюшной стенки называется *удара-бандха* и образует вместе с *уддияной-бандхой*, втягиванием живота, полный брюшной замок (*пурна-уддияна*), который называется также *аджагари* (стр.57).

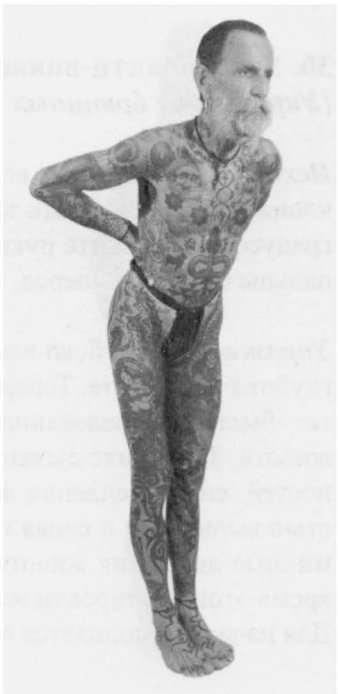


27. Укрепление брюшных мышц

28. Удара-шакти-викасака 5
(Укрепление брюшных мышц)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе. Наклоните верхнюю часть туловища вперед под углом 60 градусов и положите руки на пояс так, чтобы большой палец был впереди, а остальные пальцы сзади.

Упражнение: сильно вдыхайте и выдыхайте через нос методом «кузнечных мехов», брюшная стенка сильно втягивается на выдохе, и выпячивается на вдохе. Полностью концентрируйтесь на движении живота. Для начала выполняется двадцать пять раз.

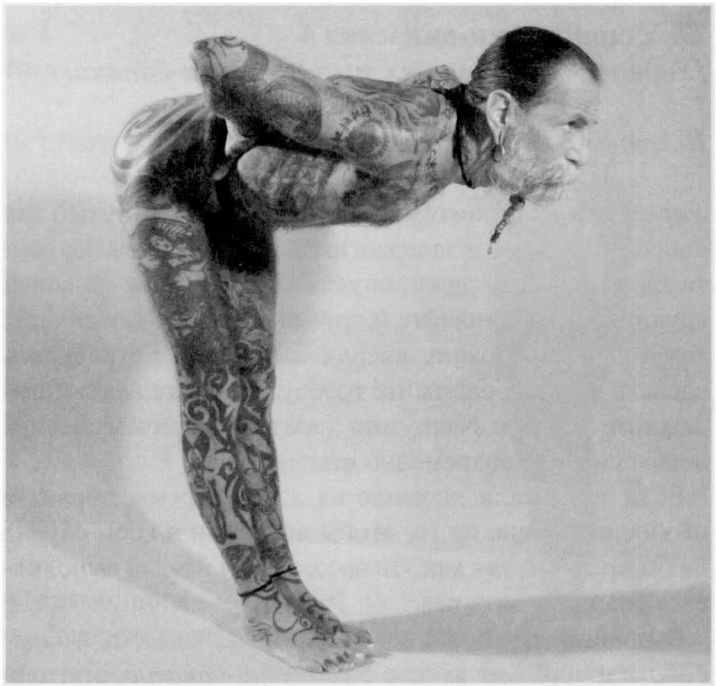


28. Укрепление брюшных мышц

29. Удара-шакти-викасака 6
(Укрепление брюшных мышц)

Исходное положение:
встать прямо, ноги вместе, руки на поясе, как в упражнении №28. Только теперь наклоняйте верхнюю часть туловища вперед под углом 90 градусов.

Упражнение:
сильно вдыхайте и выдыхайте по методу «кузнечных мехов». При выдохе живот должен втягиваться, при вдохе выпячиваться. Для начала выполняется двадцать пять раз.

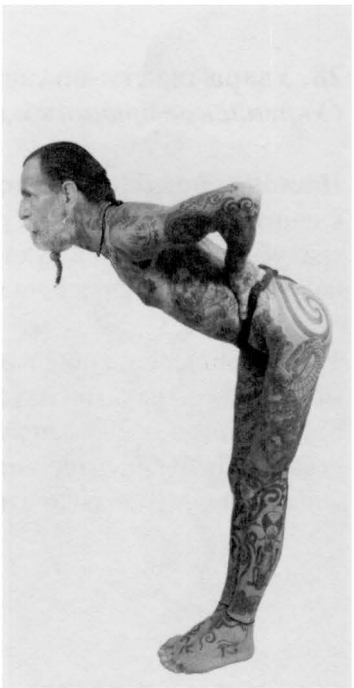


29. Укрепление брюшных мышц

30. Удара-шакти-викасака 7
(Укрепление брюшных мышц)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе. Наклоните верхнюю часть туловища вперед под углом 60 градусов и положите руки на пояс так, чтобы большие пальцы смотрели вперед, а остальные назад.

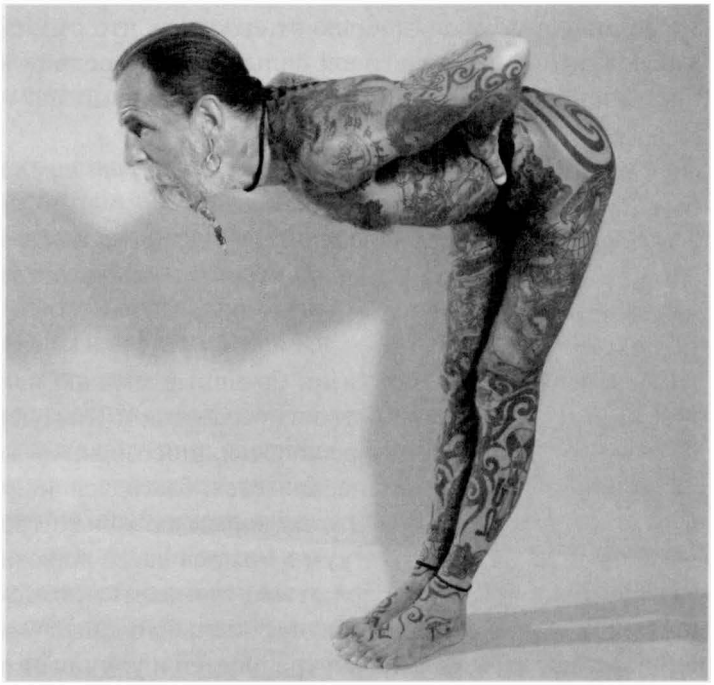
Упражнение: глубоко вдохните через нос, затем снова глубоко выдохните. Теперь, не делая вдоха, практикуйте быстрое чередование втягивания и выпячивания живота. Задержите дыхание до границы своих возможностей, снова медленно вдохните. Затем опять полностью выдыхаете и снова повторяете интенсивные ритмичные движения животом. Следите за тем, чтобы во время этой тренировки живота не совершалось вдохов. Для начала выполняется пять раз.



30. Укрепление брюшных мышц

31. Удара-шакти-викасака 8 *(Укрепление брюшных мышц)*

Исходное положение: точно как в упражнении №30, только наклоните туловище горизонтально - под углом 90 градусов.



31. Укрепление брюшных мышц

32. Удара-шакти-викасака 9 *(уддияна-бандха - укрепление брюшных мышц)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, туловище напряжено.

Упражнение: сначала глубоко вдохните, затем полностью выдохните и втяните живот так сильно и высоко, как только возможно. На задержке дыхания, держите живот втянутым так долго, как только можете, затем снова глубоко вдохните и повторите упражнение. Для начала выполняется пять раз.

Это втягивание живота создаёт основу для *уддияна-бандхи* (брюшного замка) и *агнисары* («пробуждения внутреннего огня») (стр. 342). Упражнение должно выполняться в предельно возможном режиме, чтобы брюшная стенка смогла постепенно вплотную приблизиться (почти касаться) к позвоночнику. Совершенствование в этом мышечном сокращении приводит к контролю над прямой мышцей живота. Это, в свою очередь является предпосылкой для освоения *наули* (стр. 92), (вращение передней прямой мышцей живота), являющейся одной из базовых техник *хатха-йоги*, а умение его выполнять - обязанность каждого *садхака.*



32. Укрепление брюшных мышц

Название «*уддияна*» пришло от «*уддина*», что означает «взлетать». Оно относится к «большой птице жизненной силы» (*пране*), подъём которой через канал *сушумна* достигается благодаря этому взаимодействию мышц.

Действенность этих упражнений зависит от трех процессов:

1. Напряжение мышц брюшной стенки, прежде всего прямой мышцы живота.
2. Стимуляция всего живота и нервного сплетения автономной нервной системы.
3. Брюшное дыхание.

В обычной будничной жизни брюшные мышцы нагружены совсем немного, что ведет к тому, что большинство их ослабевают. Благодаря описанным здесь упражнениям эти мышцы снова укрепляются, и осознанный контроль над прямой мышцей живота постепенно восстанавливается, благодаря чему она может напрягаться независимо от других мышц. Это позволяет не только тренировать и массировать внутренности, но и создаёт вакуум в нижней части живота. Для йога это имеет большое значение, так как, благодаря этому, становится возможным всасывание жидкостей через прямую кишку и мочеиспускательный канал (*васти, ваджроли*). Все это увеличивает кровоснабжение внутренностей и улучшает подвижность различных органов. Также стимулируются «солнечное сплетение» (чревное сплетение, совокупность нервных элементов, концентрирующихся в брюшной полости вокруг начала чревной и верхней брыжеечных артерий человека) и нервное сплетение в нижней части живота, которые иннервируют пищеварительный тракт, эндокринные и пищеварительные железы, например, надпочечники, поджелудочную железу и др., поэтому эти упражнения особенно полезны для диабетиков. *Джаландхара-бандха* и *уддияна-бандха*, которые выполняются вместе в рамках вышеописанного упражнения, также стимулируют щитовидную железу, околощитовидную железу, поджелудочную железу и адреналиновую систему коры надпочечников, что приносит пользу всему телу.

Благодаря активному включению диафрагмы в процесс дыхания, углубляется дыхание. Постоянный массаж брюшной стенки движением мышц улучшает циркуляцию крови и препятствует возникновению жировых отложений.

Одновременная активизация автономной (парасимпатической) нервной системы мышцами, которые оказывают влияние на произвольную (симпатическую) нервную систему, предоставляет в наше распоряжение средство для координации сознательной и бессознательной нервных систем, что является одной из важных целей в йоге.

33. Удара-шакти-викасака 10
(Укрепление брюшных мышц - Аджагари - упражнение питона)

Санскритское слово *аджагари* означает «подобный огромной змее» и подразумевает питона, боа или анаконду. Змея - это символ бессознательного, огромная змея подразумевает в упражнении *аджагари* бесконечный потенциал неосознанного в нашем теле, который пробуждается через выпячивания и втягивания живота и связанный с этим приток *праны* в нижнюю часть тела.

Иногда это упражнение также обозначается, как *читакрия*, (упражнение пантеры), поскольку оно, подобно внезапному броску хищной кошки, оказывает воздействие на учеников, и одновременно пробуждает в них, присущие этому зверю тонкие инстинкты. Если оно выполняется несколько раз последовательно в *падмасане*, то называется йогами *агнисарой* (пробуждением внутреннего огня) (стр. 342).



33. Аджагари- удара-бандха

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение: вдохнуть медленно и глубоко через нос. Теперь задержите дыхание и надуйте живот так сильно, как можете. Задержите дыхание в этом положении, сколько можете, а затем медленно выдохните. После полного выдоха втяните живот внутрь под ребра. Повторите это упражнение непрерывно от трех до пяти раз.

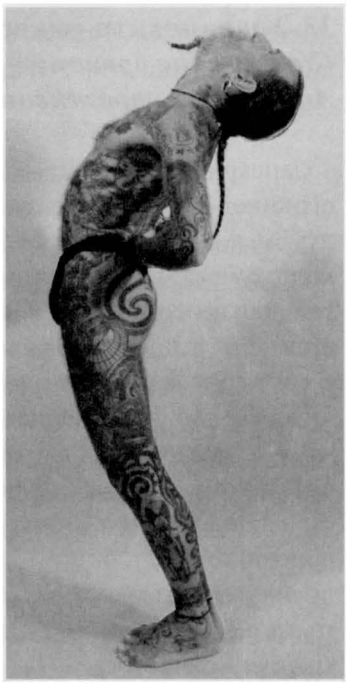


33. Аджагари- удара-бандха

Аджагари состоит из обеих частей полного брюшного замка (*пурна-уддияна*), а именно, из выпячивания живота (*удара-бандха*) и втягивания живота вовнутрь (*уддияна-бандха*). Это оказывает столь стимулирующее воздействие на функции нервов живота и «солнечного сплетения», что пробуждаются утончённые инстинкты хищной кошки. В животе скрываются латентные интуитивные силы, пробуждение которых может привести к усилению восприятия, делая его подобным восприятию хищника. При выпячивании брюшной стенки из области «солнечного сплетения» активизируется блуждающий нерв, благодаря чему замедляются сердцебие-

ние и приток крови в мозг, что вызывает в свою очередь обильное снабжение клеток мозга кислородом и *праной*. Упражнение пантеры оказывает благотворное воздействие на непрерывно работающую сердечную мышцу, которая может отдохнуть благодаря замедлению сердцебиения. От этого выигрывает и мозг, а вместе с ним и всё тело, наполняющееся волной живительной энергии.

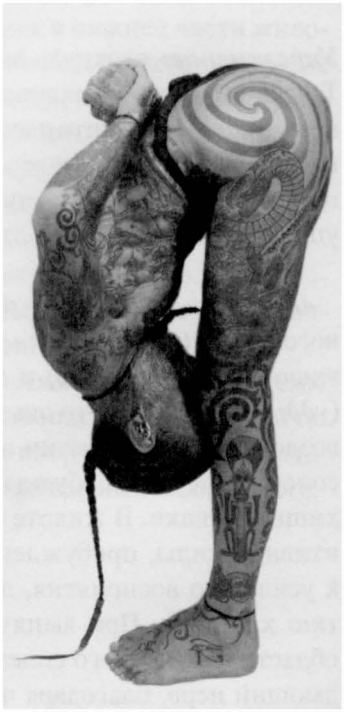
Аджагари стимулирует парасимпатику вегетативной нервной системы, центр которой расположен в нижней части тела и в «солнечном сплетении». Благодаря возникающему замедлению определённых функций организма, может накапливаться метаболическая энергия, в результате чего в теле возникает жар. Блуждающий нерв (так называемый 10-й нерв мозга), управляющий работой сердца, кровеносных сосудов, лёгких и органов пищеварения, связан с гипоталамусом, областью промежуточного мозга, от которого исходят основные управляющие импульсы к автономной нервной системе. Дыхательная техника *аджагари* является действенным инструментом воздействия на те области человека, которые в обычном режиме не подвержены осознанному влиянию, например, регулирование температуры тела, ритм бодрствования и сна, качество крови, потоотделение, запах тела, содержание воды в организме, приём пищи и сексуальные функции. Тем самым могут быть даны импульсы противодействию болезням, считающимся неизлечимыми, человек может пробудить в себе скрытые силы, которые сыграют решающую роль в процессе его самореализации. *Аджагари* является существенной составной частью таких практик йоги высокого уровня, как *тадаги-мудра*, *трибандхасана* и *бхастра-кумбхака*. Чтобы сохранять под контролем воздействие, оказываемое этой техникой, её необходимо выполнять с предельной сосредоточенностью.



34а. 34б. Укрепление спины

34. Кати-шакти-викасака 1 *(Укрепление спины)*

Исходное положение «а»: встать прямо, ноги вместе. Левая рука сжимается в кулак с вложенным вовнутрь большим пальцем и кладется на спину. Правая рука сжимает запястье левой руки. Обе руки должны касаться спины.

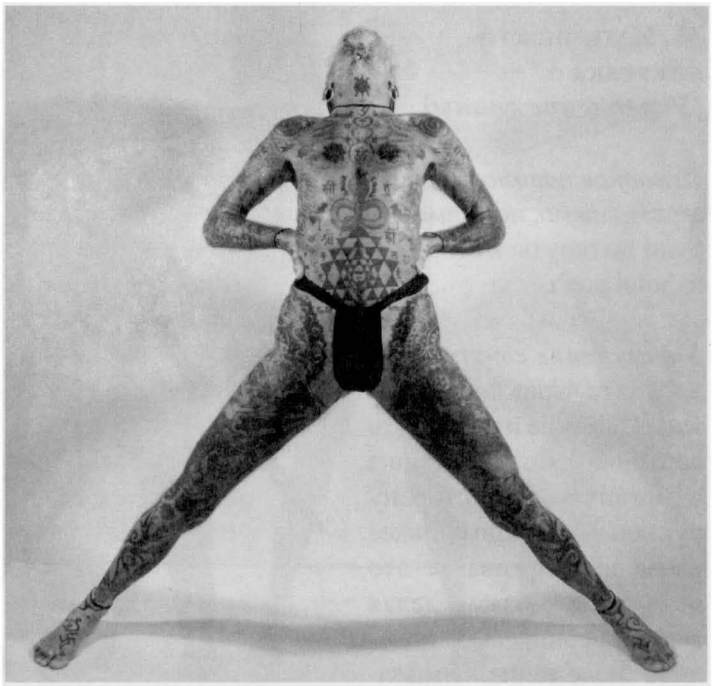


34а. 34б. Укрепление спины

Упражнение «а»: держите ноги и колени выпрямленными, сделайте глубокий вдох через нос и прогните верхнюю часть своего туловища от пояса как можно дальше назад. Оставайтесь в этом положении некоторое время на задержке дыхания. Затем, во время выдоха, наклонитесь вперёд и постарайтесь коснуться головой колен. На подъёме вверх сделайте следующий вдох и повторите упражнение. Для начала выполняется пять раз.

Исходное положение «б»: Точно, как в положении «а», только правая рука сжимается в кулак, а левая рука обхватывает запястье правой руки.

Упражнение «б»: Повторите то же самое пять раз, как в упражнении «а».



35. Укрепление спины



35. Укрепление спины

35. Кати-шакти-викасака 2 *(Укрепление спины)*

Исходное положение: расставьте ваши ноги с направленными вперёд ступнями как можно шире. Теперь положите руки на бедра так, чтобы большие пальцы находились спереди, а остальные - сзади.

Упражнение: вдыхая, отклоните верхнюю часть туловища от пояса как можно дальше назад. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания некоторое время, затем постепенно выдыхайте и наклоняйтесь вперед, пока голова не коснётся пола. Выполнять для начала пять раз.

36. Кати-шакти-викасака 3
(Укрепление спины)

Исходное положение «а»: встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты в стороны, ладони вниз.

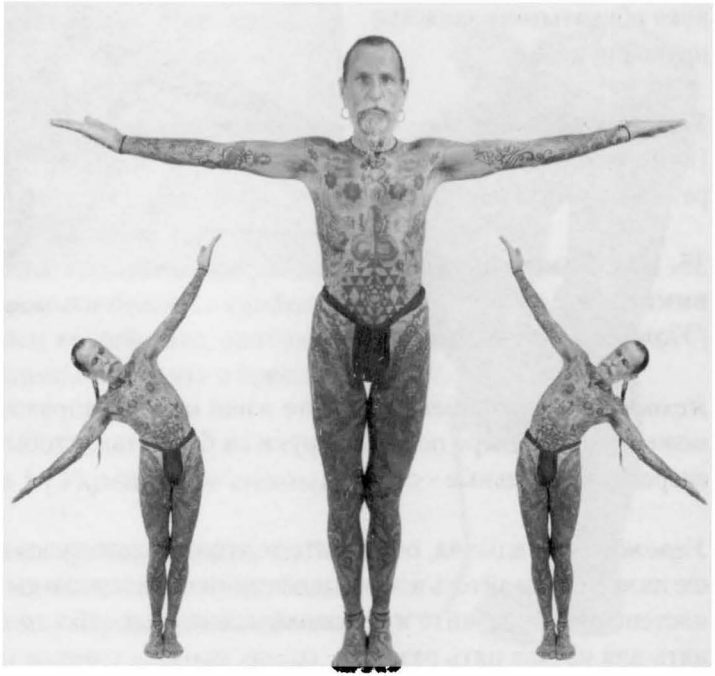
Упражнение «а»: глубоко вдохните через нос, задержите дыхание и наклоните верхнюю часть туловища с вытянутыми в сторону руками как можно сильнее влево и удерживайте это положение. Затем, делая выдох, вернитесь в исходное положение. Выполнять для начала по пять раз на каждую сторону.



36а. Укрепление спины

Исходное положение «б»: так же, как в упражнении «а», только ладони повернуты наверх.

Упражнение «б»:
в этом упражнении нужно особенно обращать внимание на то, чтобы ваши руки оставались жесткими и неподвижными, а верхняя часть туловища, не отклонялась ни вперед ни назад. При наклонах влево и вправо необходимо тянуться так сильно, чтобы ваши руки касались икр.



36б. Укрепление спины

37. Кати-шакти-викасака 4
(Укрепление спины)

Исходное положение «а»: встать прямо, руки вытянуты в стороны, ладони повернуты вниз, ноги расставлены на 60 см друг от друга. Ступни ног должны быть направлены прямо вперед.

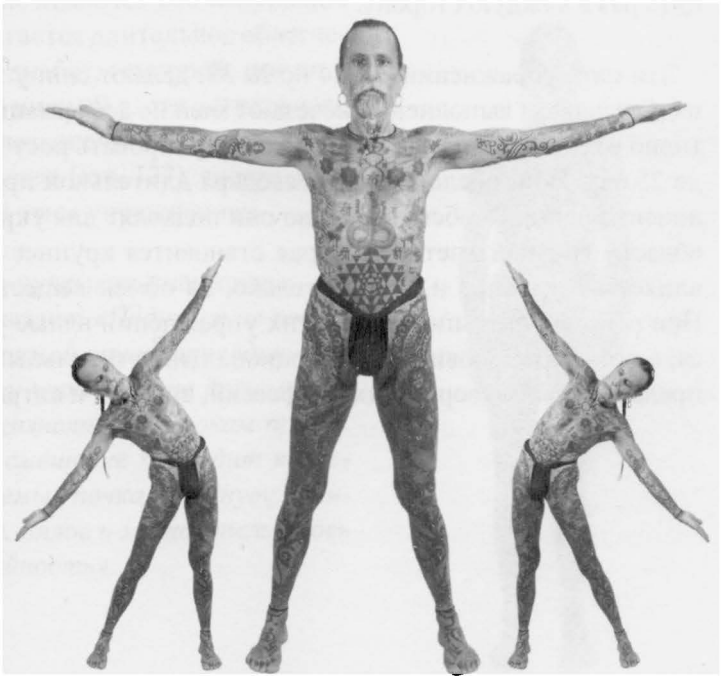
Упражнение «а»: глубоко вдохните носом, задержите дыхание, наклоните верхнюю часть тела с разведёнными руками как можно сильнее влево и удерживайте это положение некоторое время. Затем сделайте выдох и поднимитесь. В исходном положении повторите вдох и всё упражнение с правой стороны. Для начала выполняется пять раз.

Исходное положение «б»: как в упражнении «а», только ладони повернуты наверх.

Упражнение «б»: как упражнение «а», только с ладонями, повёрнутыми вверх.



37а. Укрепление спины



37б. Укрепление спины

38. Кати-шакти-викасака 5 *(Укрепление спины)*

Исходное положение: встать прямо, ноги расставить на 60 см, ступни направлены вперед, руки вытянуть перед собой ладонями друг к другу.

Упражнение: дышите, как обычно, через нос. Медленно поверните верхнюю часть туловища от бедра полукругом налево. При этом правая рука сгибается до тех пор, пока не коснётся груди. Голова и глаза следуют за движением протянутой левой руки. Когда вы достигли крайней точки разворота, задержитесь ненадолго в этом положении и медленно вернитесь в исходное положение. Затем развернитесь тем же способом вправо, согнув левую руку и описав полукруг вытянутой правой рукой. Следите за тем, чтобы ноги твёрдо стояли на полу и колени не сгибались. Это упражнение называется также *кати-чакрасана* (скручивание в пояснице) - и это одна из четырёх *асан,* которые используются для практики *шанкха-пракшалана* (очищение кишечного тракта «очищение раковины» (стр. 108) Для начала выполняется по пять раз в каждую сторону.



38. Укрепление спины (кати-чакрасана)

Эти пять упражнений (№ 34 по № 38) делают спину гибкой и симметричной. При их регулярном выполнении исчезают мелкие деформации, и даже может быть эффективно излечен сколиоз. Они могут стимулировать рост женщин и мужчин в возрасте до 25 лет. Но и после 30 лет, благодаря длительной практике, можно заметить увеличение роста. Особенно хорошо они подходят для укрепления спины, а также всей области грудной клетки, которая становится крупнее и гибче, что в свою очередь влияет на дыхание и, следовательно, на обмен веществ в организме (метаболизм). При регулярном выполнении этих упражнений вялые участки спины подтягиваются, а всё тело становится пропорциональным и сильным. Они особо рекомендуются представителям творческих профессий, актёрам и актрисам.

39. Муладхара-чакра-шуддхи *(Очищение нижней части живота и муладхара-чакры)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, бёдра прижаты друг к другу, шея расслаблена.

Упражнение «а»: крепко сжав ягодицы, напрягите мышцы прямой кишки и задний проход, как будто втягивая через них воздух. Дыхание может быть вполне нормальным, хотя упражнение в основном ведёт к тому, что дыхание задерживается, а тело начинает трясти из-за большого напряжения. Для начала упражнение выполняется пять раз.

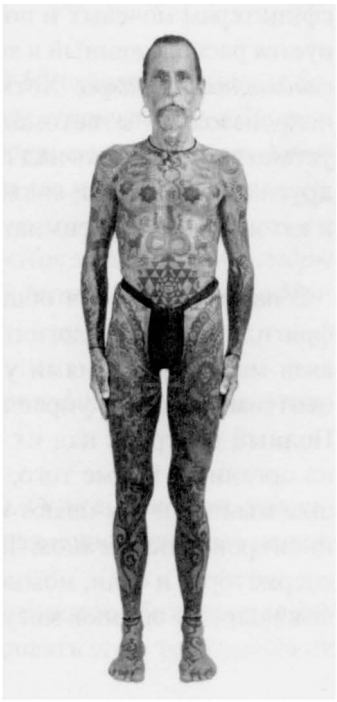
Упражнение «б»: расставьте ноги на ширину примерно одной ступни (8 см.), и повторите упражнение «а». Для начала выполнить пять раз.

Так как это упражнение направлено на внутренние органы, его можно проиллюстрировать только приблизительно. Стимулируется нервное сплетение в тазовой области, вследствие чего излечиваются все нарушения функций кишечника и достигается длительное облегчение при таких болезнях как диабет, геморрой, свищи и т. д. Согласно учению йоги в нижней части астрального тела человека, в основании позвоночника расположена, так называемая *муладхара-чакра* (стр. 127), энергетический центр, активизируемый этим упражнением.

В стихах 46 и 47 «Йога-чудамани-упанишада» об этом особом упражнении сказано: *«Поднимание воздуха, называемого апаной, в прямой кишке приводит к её блокировке. Благодаря этому упражнению йоги, апана начинает смешивается с жизненным потоком праны. Возникшее таким образом смешение приводит к растворению всех вырабатываемых почками и внутренними органами отходов и ядов. Вялое и мягкое тело вновь обретает упругость и стройность».*



39. Очищение живота

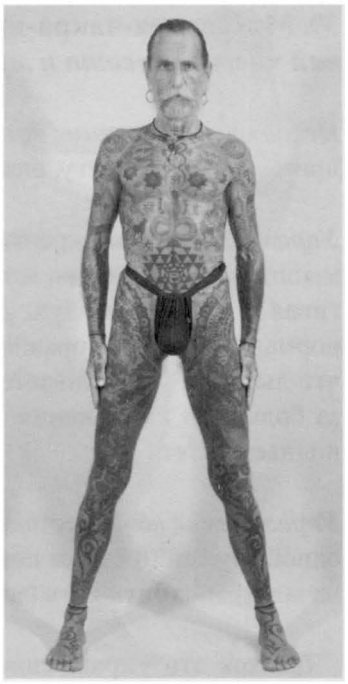


39. Очищение живота

40. Упаштха-татха-свадхиштхана-чакра-шуддхи
(Очищение половых органов и свадхистхана-чакры)

Исходное положение: встать прямо, ноги расставлены на ширину 50 см.

Упражнение: изо всех сил сосредоточьтесь на области гениталий, напрягите расположенные там мышцы, и пытайтесь поднять половые органы вверх, насколько это возможно. При этом ягодицы и мышцы прямой кишки также напрягаются. Дыхание автоматически прекращается, а ноги, колени и бедра начинают дрожать. Сохраняйте это напряжение как можно дольше. Так как это специальное упражнение в очень большой степени задействует ваши энергетические резервы, нужно обратить особое внимание на правильность его выполнения.

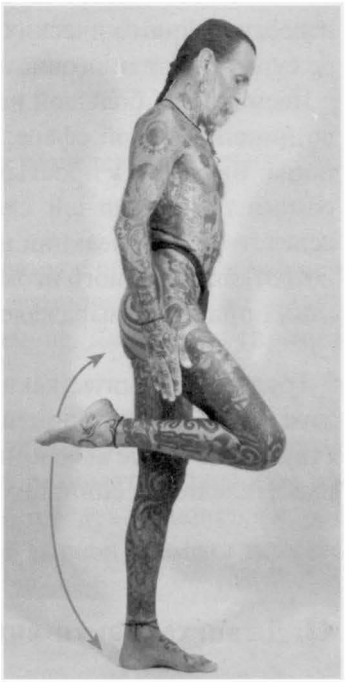


40. Очищение половых органов

Это упражнение лежит в основе освоения *йони-мудры* (стр. 450). Оно стимулирует нервное сплетение в нижней части живота, нервы которого идут в нижнюю часть пищеварительного тракта, к внутренностям полости таза, сфинктерам мочевых и половых путей, а также к заднему проходу. Также активизируется расположенный в астральном теле на уровне гениталий энергетический центр *свадхистхана-чакра.* Хотя обычно деятельность внутренних органов и сфинктеров непроизвольна и автоматична, благодаря упражнению, появляется возможность установить контроль над ними и подчинить их волевому усилию. Целью этого, как и других упражнений, является координация функций соматической (симпатической) и автономной (парасимпатической) нервных систем.

В настоящее время общепризнано, что значительное число случаев импотенции, фригидности и аналогичных половых расстройств вызваны нарушением взаимосвязи между функциями умственной деятельности и теми автономными нервными центрами, которые управляют физиологией внутренних и внешних половых органов. Полный контроль над их деятельностью оказывает весьма позитивное воздействие на организм. Кроме того, такие физические упражнения укрепляют соответствующие мышцы и улучшают их кровоснабжение, что приводит к более здоровому функционированию органов. Такие генитальные расстройства у мужчин и женщин, как сперматорея и бели, можно эффективно устранить этими упражнениями, а заболевания половых органов могут быть излечены.

41. Кундалини-шакти-викасака *(Пробуждение мистической змеиной силы «Кундалини»)*



41. Пробуждение «Кундалини»

Исходное положение: встать прямо, ступни на расстоянии 5 см. друг от друга.

Упражнение: попеременно сильно ударяйте пятками по ягодицам. Обращайте внимание на то, чтобы каждый раз возвращать стопы точно на то же место, где они находились раньше. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.

Этот процесс пробуждает мистическую силу *Кундалини-Шакти* («змеиную силу»), превознесенную почти во всех текстах йоги. В *упанишадах* и писаниях *хатха-йоги* этой силе Богини отводится важное место.

В тексте «Хатха-йога Прадипика» в части III, стих 107 говорится: *«В верхней части копчика спит наделённая огромной силой Кундалини. Эта могучая змея является причиной порабощения непосвящённых и освобождения йогов. Йогу знает тот, кто знаком с ней».*

Так же и в «Гхеранда-самхита», в части III, в стихах 49-50 сказано: *«Высшее божество, называемое Кундалини, дремлет в муладхаре в виде свернувшейся в 3½ оборота змеи. Пока эта могучая змея спит, человек пребывает в неведении, подобно животному, и никакое число упражнений йоги не приведёт его к просветлению».*

В «Хатха-йога Прадипика» в части III, стих I говорится: *«Как змея с головой гидры (Ананта, Шеша) является основанием гористой покрытой лесами земли, так и Кундали есть основа всех тантр».*

И в том же тексте, в части III, стихе 108: *«Кундалини имеет форму змеи. Кто приводит её в движение, обретает избавление».*

Имеются различные пути и методы, чтобы пробудить её. Описанное здесь упражнение служит надёжной основой для всех следующих упражнений, которые имеют своей целью пробуждение этой центральной силы.

Кундалини - это таинственное, абстрактное понятие йоги, которое обозначается как «большой потенциал». До сих пор не удалось систематизировать его в терминологии

известных анатомических систем или физиологических процессов, хотя в литературе существуют многочисленные теории и предположения.

Несмотря на большой научный, парапсихологический и метафизический интерес, возникший в этой сфере, этот феномен по-прежнему остаётся загадкой для медицины. Выражаясь простыми словами, можно сказать, что связь сознательной с бессознательной нервной системой пробуждает эту спящую, потенциальную силу, вследствие чего реакции на внешний и внутренний мир растворяются друг в друге. Это открывает много неожиданных и неизвестных до сих пор способностей, которые могут привести, выражаясь языком йоги, к самореализации.

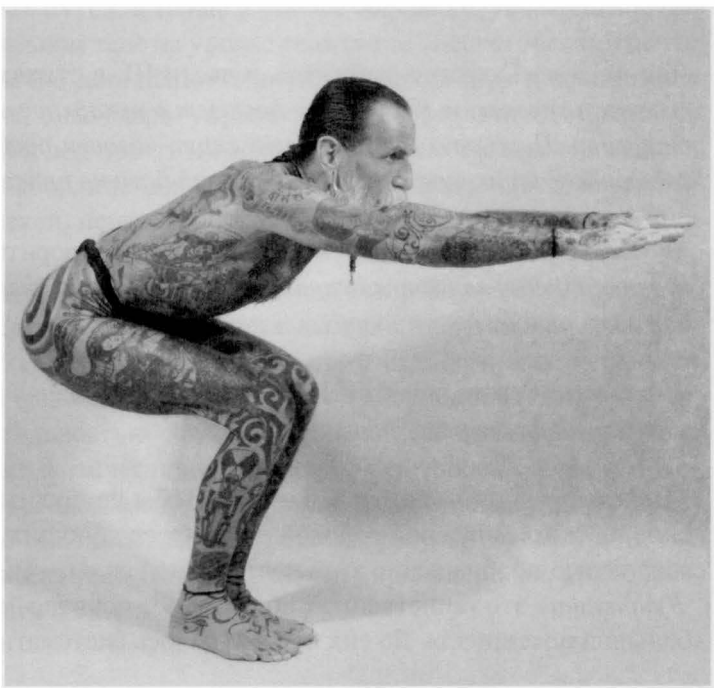
Трудно объяснить, каким образом описанное здесь упражнение воздействует на этот уникальный феномен, может быть только благодаря тому, что тесно взаимодействуют основные автономные нервные сплетения в области таза с хвостообразными разветвлениями спинного мозга.

42. Джангха-шакти-викасака 1 *(Укрепление бедер)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение: вытяните руки вперед, параллельно полу. Глубоко вдохните носом, задержите дыхание, и сгибайте медленно колени до тех пор, пока бедра не окажутся параллельно полу. Колени должны быть прижаты друг к другу. Сохраняйте это положение как можно дольше, удерживая дыхание.

Следите за тем, чтобы ни пятки, ни пальцы ног не отрывались от земли. На выдохе через нос медленно поднимитесь. Для начала упражнение выполняется пять раз.



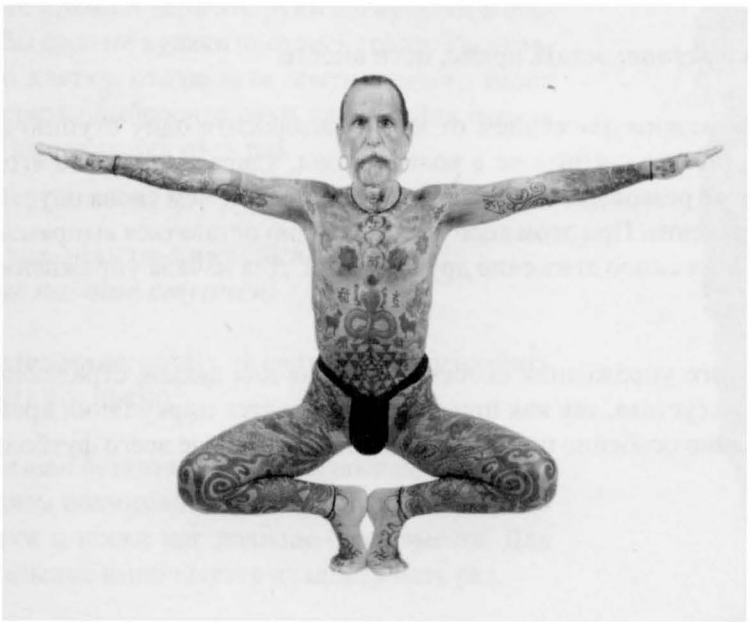
42. Укрепление бедер

43. Джангха-шакти-викасака 2
(Укрепление бедер)

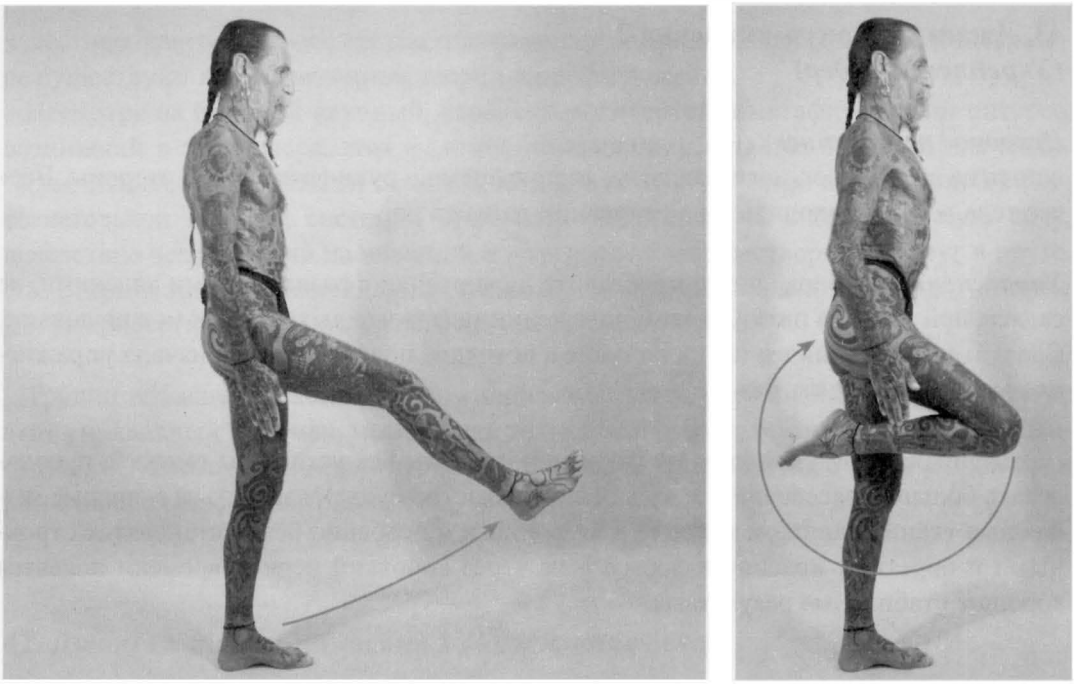
Исходное положение:
встать на пальцы ног, ноги прижаты, корпус прямой, руки разведены в стороны. Весь вес тела должен находиться на основании пальцах ног.

Упражнение: на вдохе низко приседайте на корточки с разведёнными коленями, не садясь, при этом, на пятки. В этом положении задержите дыхание как можно дольше. Сделайте медленный выдох на подъёме в исходное положение. Для начала упражнение выполняется пять раз.

Эти упражнения укрепляют и формируют бедра. Без устали вы сможете преодолевать большие расстояния. У худых людей быстро будут развиваться здоровые мышечные ткани. Слишком толстые и вялые ноги и особенно бёдра становятся стройными и обретают красивую форму. Уже через короткий период времени появятся хорошие стабильные результаты.



43. Укрепление бедер



44. Укрепление коленей

44. Джану-шакти-викасака *(Укрепление коленей)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

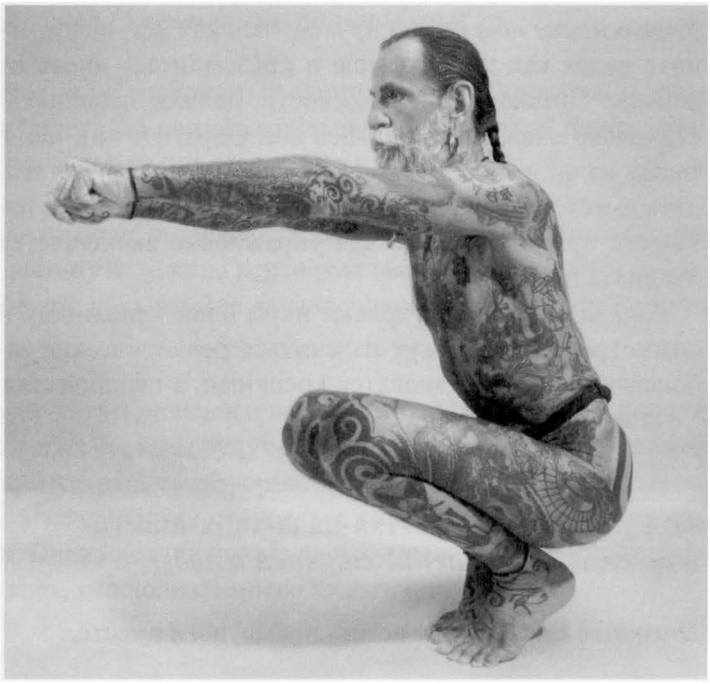
Упражнение: резким движением от колена выбросите одну ступню вперед. После этого так же быстро согните ее в колене назад, ударяя пяткой по ягодице, а затем снова повторите резкое движение ноги вперед, прежде чем снова опустить ее точно в исходное положение. При этом тело всегда должно оставаться выпрямленным. Затем проделайте то же самое движение другой ногой. Для начала упражнение выполняется десять раз.

Практика этого упражнения особенно полезна для людей, страдающих ревматизмом коленного сустава, так как при этом усиливается циркуляция крови в поражённой области. Оно особенно полезно спортсменам, прежде всего футболистам.

45. Пиндали-шакти-викасака *(Укрепление икроножных мышц)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед, кисти рук, большими пальцами внутрь, сжать в кулаки, область затылка расслаблена.

Упражнение: сделайте глубокий вдох через нос и опуститесь на корточки с прижатыми друг к другу коленями. Опуститесь как можно ниже и задержите дыхание как можно дольше. На выдохе выпрямитесь, описав при этом обеими руками круг спереди назад. Замыкая круг, встаньте прямо и держите руки согнутыми в локтях так, чтобы сжатые кулаки касались груди. Расправляя грудную клетку, отодвиньте локти немного назад и на выдохе резко выбросите руки вперед. Для начала упражнение выполняется пять раз.



45. Укрепление икр ног

46. Пада-мула-шакти-викасака *(Укрепление подошв ступней)*

Исходное положение: встать на пальцы ног, расслабить тело и держать его прямо.

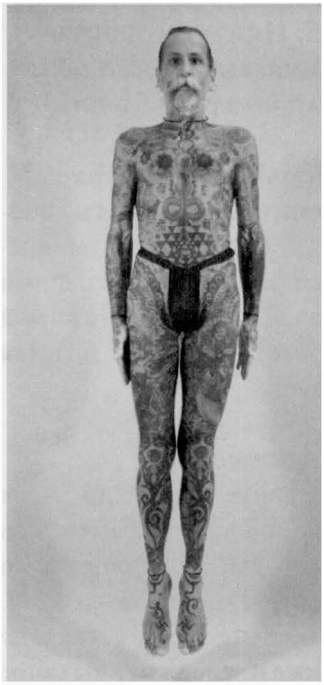
Упражнение «а»: оставаясь стоять на носках, пружинящим движением поднимайте и опускайте весь вес своего тела. Пятки и носки ног должны быть вместе. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.



46а. Укрепление подошв ног

Упражнение «б»: балансируя на пальцах ног, подпрыгните вверх как можно выше и приземлитесь вновь на пальцы. Прыжок, по-возможности, должен исполняться, только с помощью пальцев ног. Обратите внимание также на то, чтобы пятки и пальцы ног всегда оставались вместе и опускались на то же место, с которого начинали прыжок. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.

Эти два упражнения делают икры и ноги сильными и симметричными. Могут излечиться ревматические заболевания. Икры становятся крепкими, а подошвы ног - сильными.



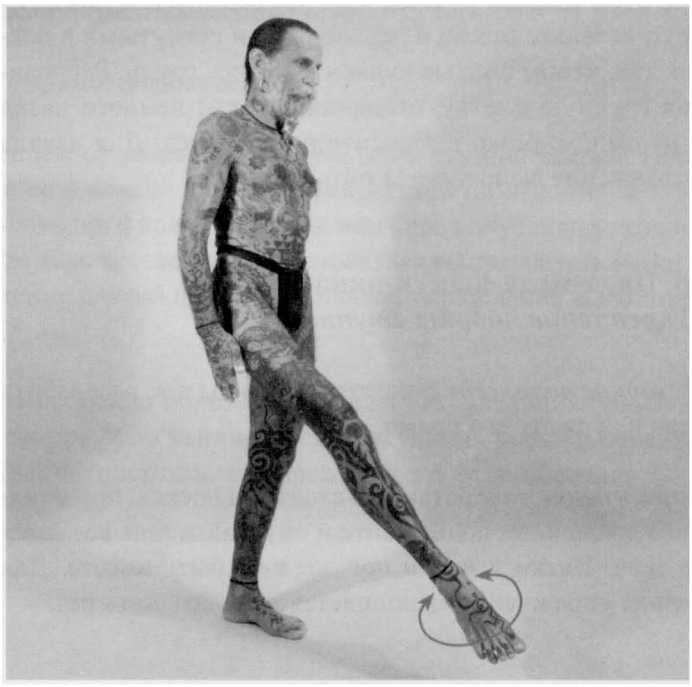
46b. Укрепление подошв ног

47. Гулпха-пада-прштха-пада-тала-шакти-викасака *(Укрепление ступней и лодыжек)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение: вытяните ногу вперед, примерно в 25 см над полом и вращайте стопой в голеностопном суставе попеременно - справа налево и слева направо. Повторите упражнение другой ногой. Для начала упражнение выполняется десять раз.

Это упражнение излечивает ревматические недуги голеностопного сустава и укрепляет пальцы ног и стопы. Деформированные стопы вновь обретают лучший вид.



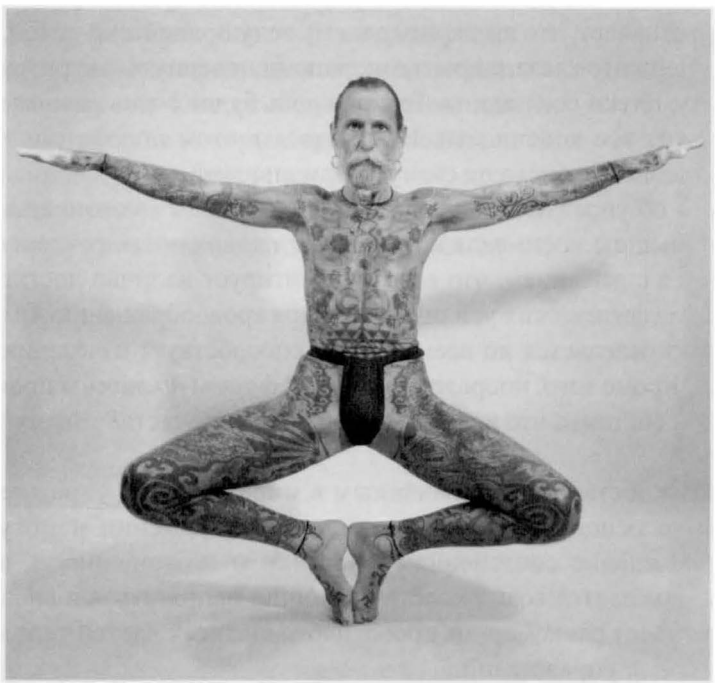
47. Укрепление ступней и лодыжек

48. Падангули-шакти-викасака *(Укрепление пальцев ног)*

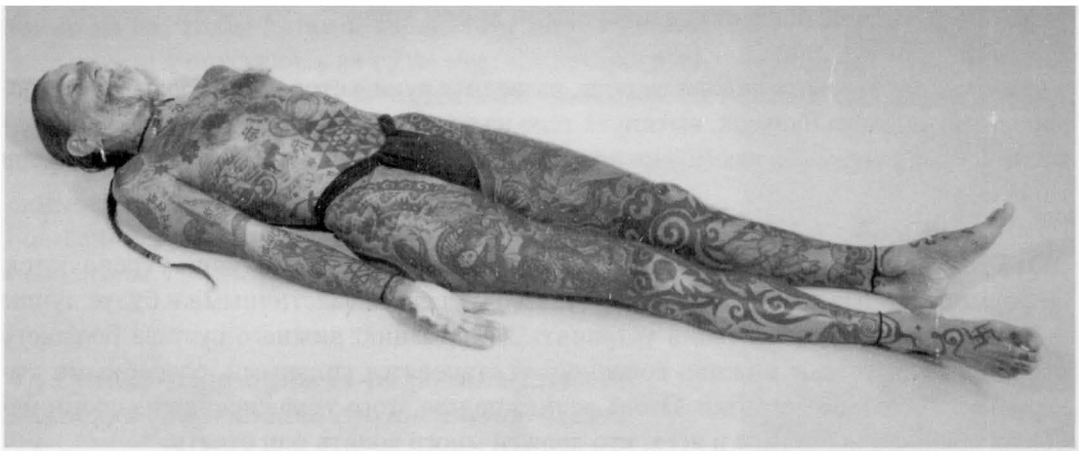
Исходное положение: опуститься на корточки, соединив ступни. Упритесь руками в пол и поставьте себя, как в балете, на кончики пальцев ног, при этом необходимо удерживать пальцы ног и пятки прижатыми друг к другу.

Упражнение: оторвите ладони от пола, разведите руки в стороны и попытайтесь, балансируя только на пальцах, вытянуть тело на корточках вверх. Удерживайте равновесие в этом положении как можно дольше. Для начала упражнение выполняется три минуты.

Это упражнение стимулирует нервы пальцев и всей ступни. Ступни укрепляются. Деформированные пальцы ног и их суставы будут снова эластичными и будут лучше выглядеть. Можно эффективно устранить деформацию нижнего сустава большого пальца ноги. Суставы нижних конечностей становятся сильными, способными выдерживать большие нагрузки. Очень велика польза этого упражнения для спортсменов, особенно для бегунов и всех, кто должен много ходить или стоять.



48. Укрепление пальцев ног



49. Шавасана (поза трупа)

49. Шавасана *(поза трупа)*

После выполнения по очереди всех 48 упражнений, нужно принять «позу трупа» (*шавасана*). Это означает, что вы дарите своему телу полнейший покой, вытянувшись, лёжа на спине. Держите глаза закрытыми, ладони повернуты вверх, руки расположены близко к телу, пятки соединены. Теперь кровь будет очень равномерно течь через артерии и освежит все конечности. Находитесь в этом положении так долго, пока дыхание и сердцебиение снова не станут нормальными.

В завершение - об упражнениях «*Йога Сукшма Вьяямы*» можно еще сказать то, что они укрепляют мышцы всего тела и улучшают подвижность сочленений. Почти все они объединяются с дыханием, что всегда гарантирует наличие достаточного количества кислорода для физических усилий. Благодаря кровообращению, имеющаяся в кислороде *прана* распределяется по всему телу и способствует излечению нездоровых и слабых органов. Кроме того, посредством легкой формы *пранаямы* происходит очищение всей нервной системы, что ведет к увеличению количества тонких энергий в теле.

В противоположность распространённым в мире силовым упражнениям, которые преимущественно основываются на мышечном напряжении и могут перегрузкой причинить повреждение сочленениям (суставам и позвоночнику), в этой системе йоги всем мышцам дается возможность ритмично напрягаться и вновь расслабляться. Это поддерживает равномерное кровоснабжение всех частей тела и препятствует утомлению во время упражнений.

Йога стхула вьяяма (силовые упражнения йоги)

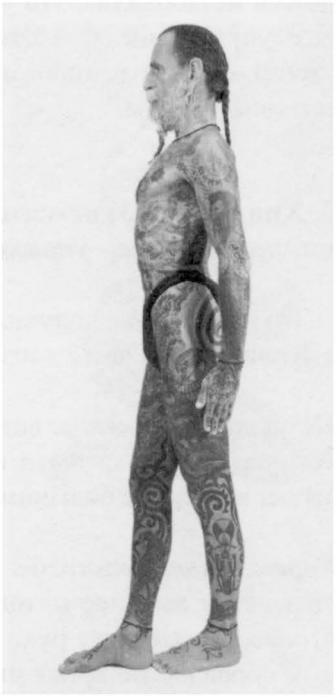
Следующие пять упражнений несколько более утомительные и требуют от тела больших, чем в предшествующих упражнениях, усилий. В качестве развивающей тренировки они подходят людям, имеющим мало времени на занятия, но, тем не менее, хотели бы выполнять эффективную ежедневную программу. Упражнения целенаправленно содействуют строительству мышц, гибкости суставов и накоплению достаточного количества кислорода.

1. Рекха-гати *(Передвижение шагами по прямой линии)*

Исходное положение: встаньте прямо. Стоя на полу на левой ступне, правую ступню поставить перед другой ступней так, чтобы пальцы левой стопы касались пятки правой стопы.

Упражнение: удерживая коленные суставы прямыми, сделайте 50 шагов вперёд так, чтобы пятка одной ступни касалась пальцев другой. Обращайте внимание на то, чтобы пройти все расстояние по совершенно прямой линии, подобно канатоходцу. Затем, то же расстояние пройдите спиной вперед. Во время всего упражнения глаза должны смотреть прямо, и ни в коем случае взгляд не должен быть направлен на ступни.

Упражнение усиливает способность к концентрации и улучшает чувство равновесия тела, что также влияет на ментальное равновесие. Оно особенно полезно для акробатов и людей, занятие которых требует ловкости и умения балансировать, например, альпинистам, кровельщикам, официантам и танцорам. При регулярном выполнении этого упражнения можно научиться ходить по канату.



1.Рекха-гати (Шаги по прямой линии)

2. Урдхва-гати
(Шаги с высокоподнятыми коленями)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги примерно на расстоянии 30 см друг от друга, одна рука согнута в локте на уровне плеча на 90 градусов, другая поднята кверху. Обе ладони выпрямлены и направлены вперед, пальцы сомкнуты.

Упражнение: резко поднимите левую ногу, согнув ее в коленном суставе, к ягодице и одновременно вытяните правую руку наверх. Повторите процесс, в то время как поднимаете правую ногу - вытягивайте левую руку. Синхронизируйте вдох и выдох с попеременным движением конечностей. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.

Это упражнение прекрасно подходит для кровообращения и тренирует все конечности. Набранный интенсивным дыханием кислород равномерно распределяется по всему телу, вследствие чего улучшается функционирование всех органов. Благодаря интенсификации процессов метаболизма, это упражнение (как и последующее упражнение - «локомотив») представляет собой «тоник» для нетренированных людей, страдающих избыточным весом.



2. Урдхва-гати

(Шаги с высокоподнятыми коленями)

3. Хрид-гати *(Укрепление сердца или инджана-даура - упражнение «локомотив»)*

Это упражнение получило своё название из-за схожести движений в нем с движениями локомотива.

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, локти по сторонам тела, кисти рук сжаты в кулаки с большим пальцем внутри.

Упражнение: начните бег на месте, выполняя через нос ритмичное дыхание методом «кузнечных мехов»и попеременно выводите руки вперед и назад, как машинный поршень. Во время движения нога в коленном су-



3. Хрид-гати (Упражнение локомотив)

ставе должна сгибаться назад, ударяя пяткой по ягодице. Если выбрасываете вперед правую руку, левая пятка в это время должна ударять по левой ягодице. Дышите носом резко и глубоко, производя шипящий звук машины. Обращайте внимание на то, чтобы локти возвращались только в исходную позицию.

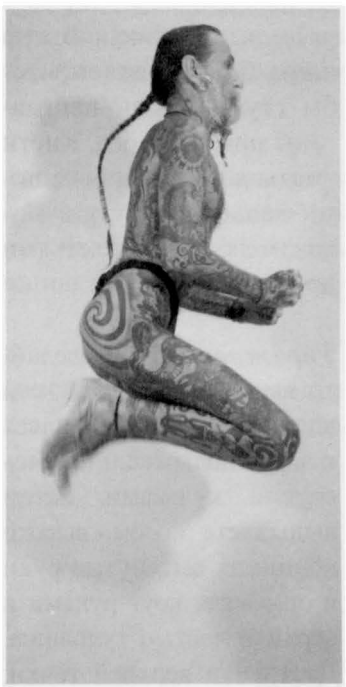
Если имеется достаточно места, можете выполнять упражнение следующим образом: пробегаете 50 коротких шажков вперед на пальцах ног, попеременно ударяя пятками по ягодицам, скоординировав удары с движением рук и дыханием. После этого пробегаете тем же способом это расстояние, но спиной назад.

Инджана-даура - это одно из самых чудесных физических упражнений. Оно по-новому оживляет все тело. Грудная клетка растягивается, и мышцы бедер и икр укрепляются. В то же время, оно – панацея для тучных людей, которые уже вскоре могут заметить для себя, что их упитанность и вес уменьшаются. С другой стороны, слишком худые люди обнаружат, что их конечности приобретают здоровую мышечную массу. Пять минут беспрерывного выполнения упражнения дарит такое количество энергии, которое потребовалось бы бегунам для покрытия 40 км дистанции. Поэтому оно особенно рекомендовано для всех тех, кто хочет оставаться в форме и быть стройным, в частности, для лыжников-гонщиков, альпинистов или триатлонистов.

4. Уткурдана *(Упражнения с прыжками)*

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, кисти сжаты в кулаки с большим пальцем внутри. Руки согнуты в локтях, как при упражнении «локомотив».

Упражнение: сделайте глубокий вдох через нос. Опишите руками полный круг спереди назад и верните их в исходное положение. Затем подпрыгните как можно выше, обеими пятками ударяя себя по ягодицам. Как только вы оказываетесь на земле, обе руки резко выбросите вперед и при этом сильно выдохните носом. Эти три действия выполняются за несколько секунд. Для начала упражнение выполняется пять раз.



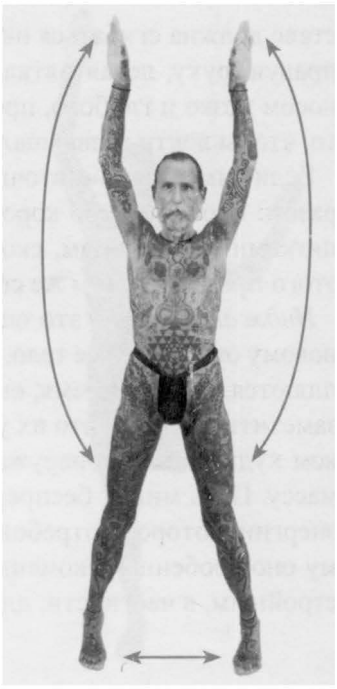
4. Уткурдана (Упражнения с прыжками)

5. Сарванга-пуштхи *(Укрепление всего тела)*

Исходное положение «а»: встать прямо, ноги вместе.

Упражнение «а»: сделайте полный выдох. Затем глубоко вдохните через нос, одновременно высоко взмахните руками в стороны, расставив в прыжке ноги в стороны, приземляясь на пальцы ног. Ладони при взмахе должны быть повернуты наружу. Во время последующего выдоха, опускаете руки и снова собираете ноги в прыжке, причём нужно снова опуститься на пальцы ног. Обращайте внимание на то, чтобы ладони, опускаясь вниз, не касались бедра, а колени не сгибались. Для начала упражнение выполняется двадцать пять раз.

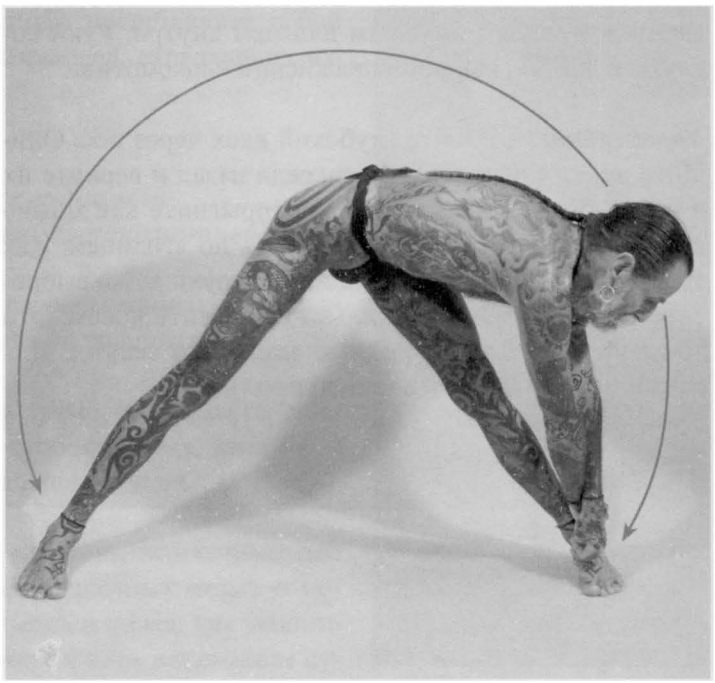
Затем повторите это упражнение, дыша в обратном порядке: вначале, вы вдыхали, выбрасывая в прыжке руки вверх, теперь вы сначала делаете вдох, а затем выдох при взмахе рук в прыжке и снова вдох при приземлении и опускании рук. Упражнение выполняется двадцать пять раз.



5а. Сарванга-пуштхи (Укрепление тела)

Исходное положение «б»: разведите ноги как можно шире. Следите за тем, чтобы ступни были направлены прямо вперед. Кисти сжаты в кулаки с большими пальцами внутри. Положите кулаки запястьями друг на друга.

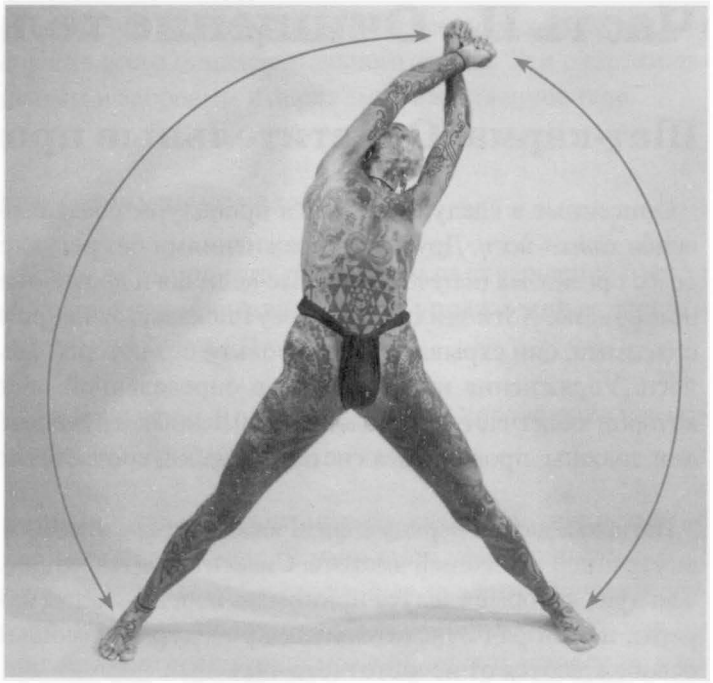
Упражнение «б»: сделайте выдох, затем глубокий вдох через нос, наклоняясь к левой лодыжке и касаясь ступни кулаками. Затем выдыхаете носом, высоко поднимая вытянутые руки и описывая круг руками и верхней частью туловища. Достигнув верхней точки,



5б. Сарванга-пуштхи (Укрепление тела)

снова вдохните и наклонитесь к правой ступне, касаясь запястьями лодыжки. Соответственно вдыхайте, наклоняясь, и выдыхайте, поднимаясь. Для начала упражнение повторяется десять раз. Следует обратить внимание на то, что это упражнение должно выполняться очень медленно!

Повторите то же упражнение, производя дыхание противоположным способом. То есть выдыхайте, если наклоняетесь, и делайте вдох, если поднимаетесь. Повторите упражнение десять раз.



5б. Сарванга-пуштхи (Укрепление тела)

Упражнение «а» обеспечивает снабжение всего организма достаточным количеством кислорода. Этот запас насыщенного *праной* воздуха для дыхания распределяется динамикой движения по всему телу, укрепляя все конечности, органы, ткани и волокна всего организма.

Упражнение «б» исцеляет зажатые участки спины и делает позвоночник подвижным и эластичным, вследствие чего процесс старения тела замедляется. Упражнение оказывает очень благоприятный эффект на грудной отдел и легкие и может эффективно излечить туберкулез. Благодаря этому двойному упражнению тело становится гибким, молодым и сильным.

Эти пять более сложных упражнений йоги направлены, прежде всего, на контроль и укрепление крупных мышечных групп, чтобы подготовить их к процедурам, которые предъявляют намного более высокие требования.

Они имеют общие определяющие признаки:

1. Развитие силы концентрации.
2. Ритмичная деятельность различных мышечных групп.
3. Тренировка всех групп мышц и сочленений.
4. Глубокое дыхание.

Часть II – Очищение тела

Шат-карма (Очистительные процедуры)

Описанные в следующей части процедуры составляют одну из фундаментальных основ *хатха-йоги.* Другими упражнениями без регулярной и основательной очистки всего организма (*шауча*) основные цели йоги достижимы только в весьма ограниченном объёме. Хотя эти приёмы могут показаться неприятными, излишними или даже опасными, они скрывают в себе пользу, без которой невозможен прогресс в практике йоги. Упражнения представлены в определённой последовательности, соблюдение которой облегчает преодоление возможных трудностей. Чтобы избежать проблем, они должны проводиться систематически, соответственно указаниям.

Йога, как наука, наряду с физическими упражнениями, придаёт большое значение внутренней и внешней чистоте. Сюда относятся, с одной стороны, ежедневные ванна или душ, которые следует принимать перед началом каждого занятия, а с другой стороны, целый ряд очистительных процедур, с помощью которых внутренности тела освобождаются от нечистот (стр.498).

Обычно йоги ежедневно умываются водой и мылом с головы до ног, и затем все тело, кожу и волосы, слегка смазывают хорошим маслом, предпочтительно кокосовым. Эта ритуальная ванна всегда принимается перед упражнением, так как настоящий *садхака* никогда не приступил бы к культовыми действиями, таким, как *асаны* и *пранаямы*, если храм его тела не чист и не благоухает.

Йога-шастры подчёркивают важность этих процессов очистки, которые описываются обычно под названием *шат-карма* (шестиричный процесс). Благодаря основательному очищению «внутреннего организма» оказывается влияние на здоровое функционирование нервной системы и желез, и вместе с тем создается основа безопасной и эффективной практики *асан* и *пранаям.*

Представленные ниже шесть процедур образуют ядро необходимого в *хатха-йоге* психофизического очищения:

1. Дхаути (очищение желудка).
2. Васти (очищение кишечника).
3. Нети (очищение носоглотки).
4. Наули (очищение органов брюшной полости).
5. Тратака (очищение глаз).
6. Капалабхати (также *бхастрика*; очищение дыхательных путей).

Так же в *йога-шастрах* упоминаются следующие очистительные упражнения, которые играют значительную роль, для успешной практики, это - *кунджала* или *гаджака-*

рани («упражнение слона») для очищения желудка, и *варисара* или *шанкха-пракшалана* («очистка раковины») для очищения всего пищеварительного тракта. Эти очистительные процессы делают йога сильным и здоровым и дарят ему божественное тело.

Кунджала или гаджакарани *(упражнение слона)*

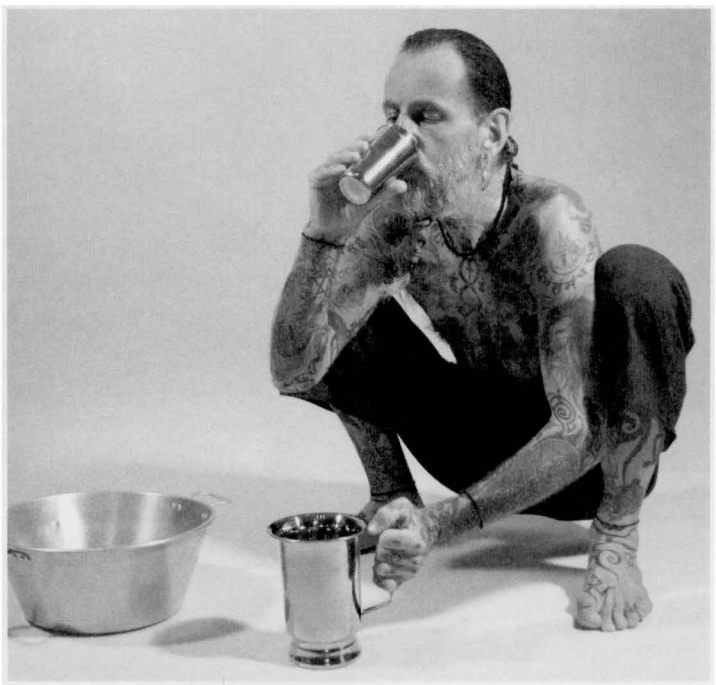
Лучше всего это упражнение следует выполнять рано утром на совершенно пустой желудок, после того, как испражнение уже произошло. После упражнения нужно подождать до принятия ванны, минимум 2 часа.

Слово *кунджала* происходит от *кунджара*, что означает слон. Упражнение известно также под именем *гаджакарани* или *гаджакарма*.

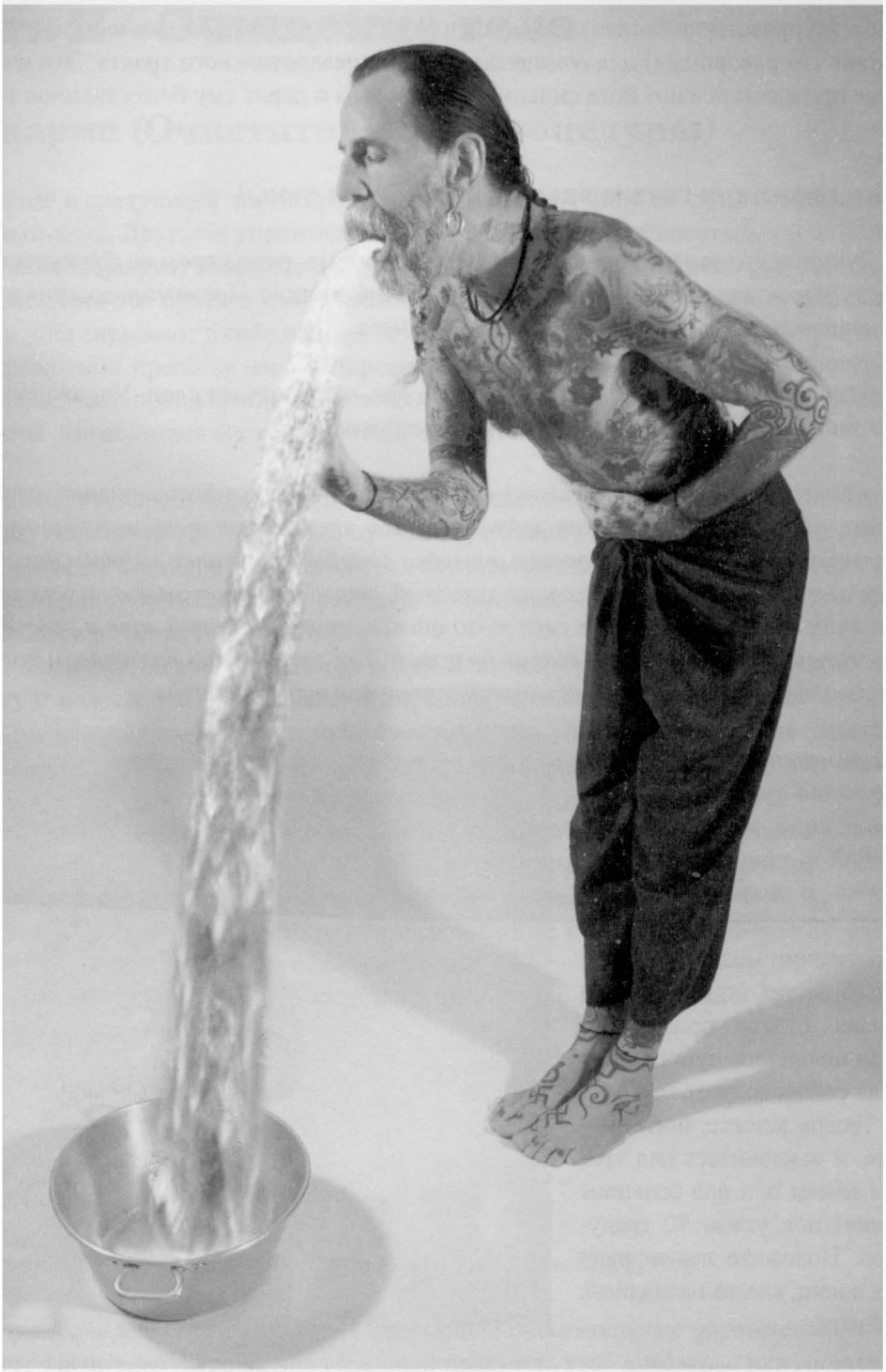
В тексте «Бхактисагара-грантха» в разделе «Аштанга-йогаварнана» написано об этом: *«То, что известно как гаджакарани и что делает тело невосприимчивым ко всем болезням, это - наполнение желудка водой и следующее за этим непринуждённое её вырывание. Подобно слону, который, втягивая хоботом воду и через хобот же ее, выбрасывая, сохраняет свое тело от всяких недомоганий, так и человек может свое тело освободить от всяких болезней. Так же, как мы промываем сосуд водой, точно так же мы можем промывать желудок теплой водой».*

Упражнение: поставьте большой кувшин с теплой, несоленой водой рядом с собой, и присядьте на корточки в положение *кагасана* (поза ворона). В этом положении медленно пейте воду, до тех пор, пока не в силах будете продолжать или появилось чувство, что Вас сейчас вырвет.

Теперь встаете, ноги вместе, и наклонитесь над краем ванны или над большим тазом под углом 90 градусов. Положите левую руку на живот, слегка надавливая на него.



Кунджала (Питье несоленой воды)



Кунджала (Рвота водой)

Указательным, средним и безымянным пальцами правой руки щекочите корень языка глубоко в глотке. Как только начнёт выходить вода, уберите пальцы изо рта и используйте их только, если вода больше не вытекает. Если, вопреки движениям пальцев, вода больше не выделяется, и вы только вызываете тошноту, без того, чтобы извергать воду, это значит, что живот пуст, и можно прекратить упражнение.

С некоторой сноровкой и помощью *уддияна-бандхи* можно со временем довести до совершенства эту рвотную процедуру и извергать воду без использования пальцев.

Обратите особое внимание на то, чтобы сохранять положение наклона в течение всего времени рвоты. Никогда не пытайтесь извергать воду в прямом положении тела, так как это очень вредно. Люди с длинными ногтями должны обращать внимание на то, чтобы не поранить язык и глотку.

Если выделившаяся вода имеет кислый или горький вкус, выпейте еще один или два стакана воды и повторите процесс рвоты.

Вся процедура очищает кожу и избавляет от прыщей, фурункулов и других кожных болезней. Она излечивает болезни зубов, регулирует сердечную функцию, вылечивает заболевания груди, запоры и другие нарушения пищеварения, дисфункции желчи, кашель, астму, рахит, ангину, куриную слепоту и много других недомоганий. Многочисленные нервы пупочного центра, в частности, солнечное сплетение сильно стимулируются, и активизация блуждающего нерва стимулирует парасимпатическую нервную систему, что благотворно сказывается на работе сердца и приводит в действие метаболические процессы в животе.

Практика *кунджалы* позволяет поставить под контроль рвотную раздражимость и создаёт тем самым предпосылку для беспроблемного захвата веревочки в полости глотки при выполнении следующего упражнения *сутра-нети*.

Вначале рекомендуется выполнять это упражнение под контролем учителя. Люди страдающие сердечными заболеваниями или гипертонией, не должны выполнять *кунджалу* без компетентного контроля сведущего человека.

Здоровые люди должны практиковать упражнение последовательно, в начале в течение сорока дней, а затем примерно один раз в неделю.

Сутра и джала-нети *(Очищение полости носа и глотки)*

Для этого упражнения нужны пара хлопчатобумажных шнурков (*сутра*), концы которых обработаны пчелиным воском, маленький сосуд для промывания носа из латуни (*лота*), соль, таз и туалетная бумага. Шнурки нужно постирать перед первым употреблением в теплой воде с мылом и хорошо прополоскать. После употребления также постирать в воде с мылом, прополоскать и высушить. Ни в коем случае не использовать горячую воду, чтобы не разрушить пчелиный воск!

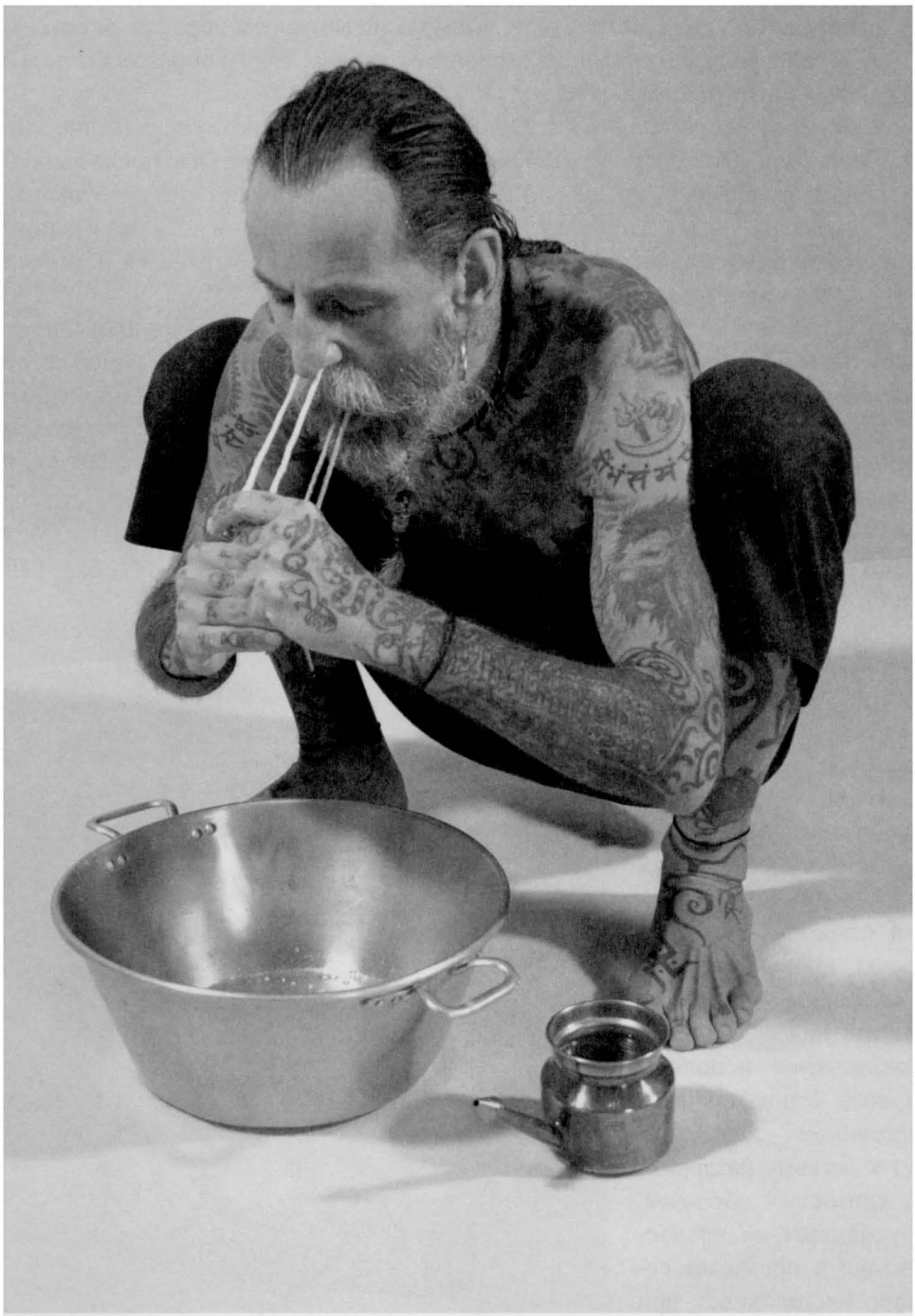
Исходное положение: присядьте на корточки в положение *кагасаны* (поза ворона) и поставьте таз перед собой. *Лота* наполнен теплой, подсолённой водой. Содержание соли должно соответствовать хорошо подсоленному супу, то есть, оно должно быть несколько выше, чем содержание соли на слизистых оболочках носа, но не настолько высоким, чтобы соленая вода вызывала жжение. Шнурки помещаются в соленую воду так,чтобы они полностью пропитались раствором.

Упражнение: возьмите один шнур из *лоты* и вставьте его концом, пропитанным воском, сначала в ноздрю, которая активна в данный момент, т.е. более открыта. Поместите теперь указательный и средний пальцы за корень языка во рту, схватите шнурок и вытащите его частично изо рта. Теперь берете второй шнурок, вставляете в другую ноздрю и тем же способом вытаскиваете конец изо рта. Схватите натёртые воском концы веревок, которые висят изо рта, одной рукой, в то время как другая рука берется за свободные, висящие из носа нити. Теперь тяните хлопчатобумажную часть обеих шнуров очень медленно и осторожно шесть раз туда и обратно, а затем полностью вытащите их через рот.

В «Бхактисагара-грантха» в разделе «Аштанга-Йогаварнана» находится следующее описание: *«Скрути толстый шнур из тонкой добротной пряжи и пропитай часть его воском. Протолкни около 30 см этого шнура через нос, горло и рот, протяни его несколько раз вперёд-назад и вытяни в конце концов через рот. При ежедневном выполнении этой процедуры твои нос, уши и зубы избавятся от всех заболеваний, а твои глаза начнут сиять ясным светом».*

Теперь возьмите *лоту*, поместите носик в ноздрю и постепенно наклоните голову немного в бок в сторону, к другой ноздре. Вода сразу начинает вытекать из ниже находящейся ноздри. Вылив половину содержимого чайника через одну ноздрю, повторите то же самое с другой.

Во время этого упражнения рот должен оставаться открытым, и нужно дышать только ртом, ни в коем случае носом! Так как если, вы сделаете вдох носом, вода сразу проникнет в верхнюю часть носовой полости, и вызовет неприятные ощущения.



Сутра-нети (Очищение носа шнурком)

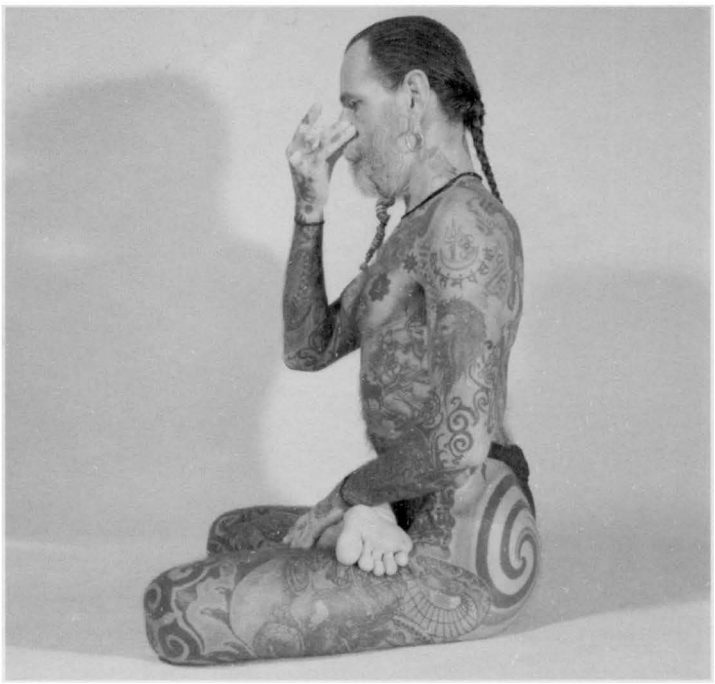
Выполнив упражнение, поднимитесь и возьмите в правую руку толстый моток туалетной бумаги и прижмите его к носу. Другую руку положите себе за спину, наклониться вперед под углом 90 градусов, высморкайтесь носом короткими резкими выдохами, кивая и вращая головой из стороны в сторону. Таким образом вы полностью освободите от воды носовые ходы.

После *сутра* и *джала-нети* вы должны выполнить *капалабхати*, дыхание *бхастрика*, чтобы полностью просушить носовые ходы (стр. 91). Через час после выполнения этой процедуры следует лечь на спину и закапать немного *гхи* или кокосового масла в каждую ноздрю и дать жиру протечь внутрь. Эти капли для носа оказывают очень благотворное воздействие на слизистую оболочку, которая питается и укрепляется ими. Их можно применять и вечером перед отходом ко сну.

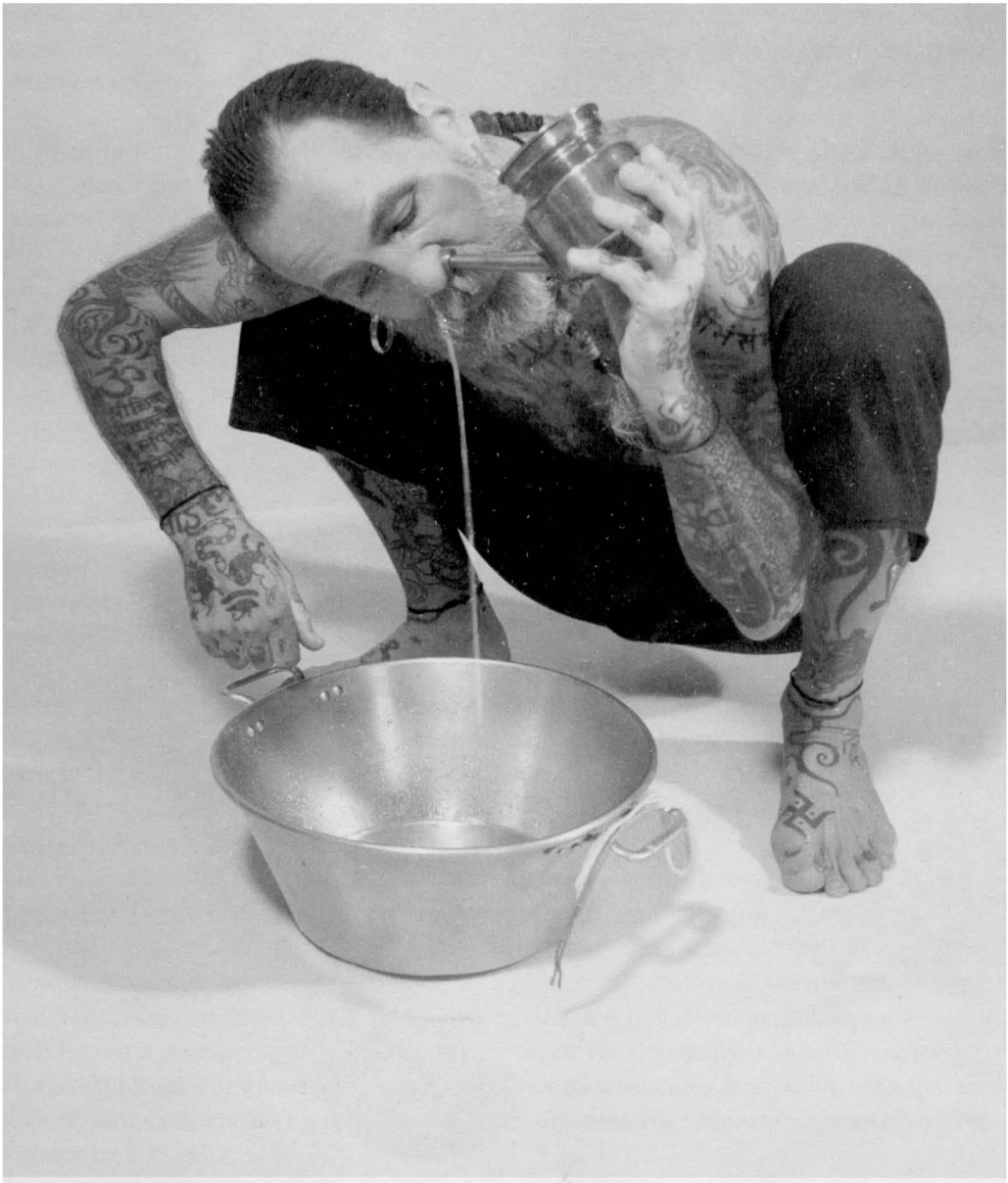
Это упражнение - прекрасное вспомогательное средство против хронических головных болей, бессонницы и инертности. Оживляется интеллект, и можно остановить выпадение волос или досрочное поседение. Упражнение особенно действенно против забывчивости. Болезни, которые характерны для носа, а также кашель, можно эффективно преодолеть. Глаза обретают новый блеск, глазные заболевания, воспаления, куриная слепота, расплывчатое зрение, заболевания ушей, ухудшение слуха и выделения из слуховых проходов могут излечиваются им. Подводя итог, можно сказать, что благодаря этому упражнению исчезают все болезни органов, расположенных выше плеч.

Польза этого упражнения базируется на массаже, полоскании, а также смазывании слизистой оболочки носовых проходов. *Сутра-нети* зависит преимущественно от механических и физиолого-химических воздействий трения, вследствие чего, с одной стороны, соскабливается засохший секрет и, с другой стороны, происходит мягкий массаж.

Так как при *сутра-нети* и *джала-нети* используется вода с повышенным содержанием соли, это ведет к легкому раздражению слизистых оболочек, что усиливает их кровоснабжение и повышает секрецию клеток желез, при



Капалабхати (Сушка носовых проходов)



Джала-нети (Промывание носа соленой водой)



Джала-нети (Выдувание воды)

этом промываются и сами протоки желез. Водный соляной раствор удаляет многочисленные отложения, скопившиеся там как секреторные не выведенные остатки или из состава, потребляемого при дыхании воздуха.

Это очищающее воздействие благотворно не только для области носоглотки, но также для глаз и различных синусов (пазух), пустотам лицевых костей, наполненных воздухом. Концы слёзных каналов выходят в нос. Очищение носовых каналов, таким образом, автоматически улучшает сток секреции глазных желез и способствует их здоровью. Промывание синусов, содействует одновременно здоровому состоянию этих областей, так как циркуляция крови стимулируется посредством раздражения соленой жидкостью.

В «Хатха-йога Прадипика», об этом говорится (часть II, стих 30): *«Упражнение нети очищает клетки мозга, дарит божественную внешность и устраняет все болезни в области головы».*

Тем не менее, основной эффект упражнения базируется на трении возникающем из-за шнура и стимуляции двух нервов, которые оканчиваются в верхней части полости носа и начинаются в основании позвоночника. Наука йоги учит, что в астральном теле человека аналогично этим нервам в физическом, находятся два *нади*, которые называются *ида* и *пингала*, и что через работу с физическим телом можно обрести влияние на эти более тонкие уровни. Благодаря раздражению нервных окончаний посылаются импульсы в область нервных корешков, расположенных в животе, которые снова пробуждают энергию в области копчика. Из этого можно заключить, что здоровье головы напрямую зависит от здоровья и силы живота и практика йоги имеет своей целью объединить эти противоположные полюса в человеке. Следовательно, *сутра-нети* - является важным инструментом к пробуждению *Кундалини.*

Метод очищения носа с помощью резинового катетера, предлагаемый сегодня большинством, так называемых, «современных йогов» безрезультатен и лишен всякой йогической подлинности. Так как резина - это гладкий материал, не осуществляющий необходимое трение внутри носовой полости, что делает этот метод для адептов и настоящих йогов абсолютно неинтересным.

Так как *сутра-нети* и *джала-нети* составные части единого упражнения, они всегда должны выполняться вместе. Чтобы достичь наибольшей пользы, нужно всегда выполнять эту процедуру в положении *кагасаны* (поза ворона), так как в этом положении тела при движении головы нужным образом оказывается воздействие и стимуляция на нервы, проходящие через затылок и шею, что усиливает воздействие упражнения и распространяется, на такие части тела, как грудь, плечи и живот.

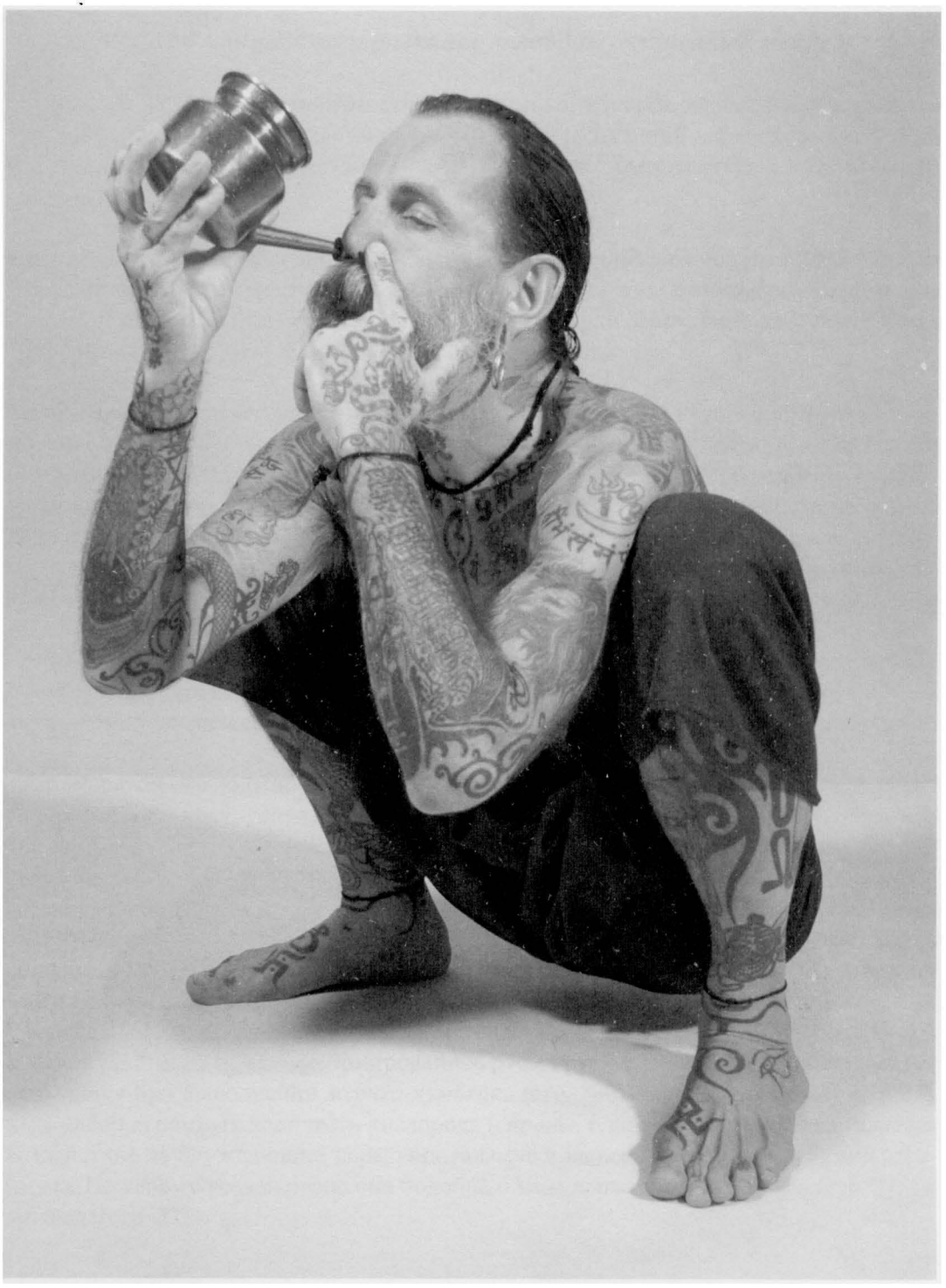
Используемые в описанных ниже вариантах *дугхда-нети* и *гхрита-нети* молоко и масло позволяют, кроме того, смазывать и обеспечивать здоровым питанием область носоглотки.

Дугхда-нети и гхрта-нети *(очищение носовых ходов молоком и маслом)*

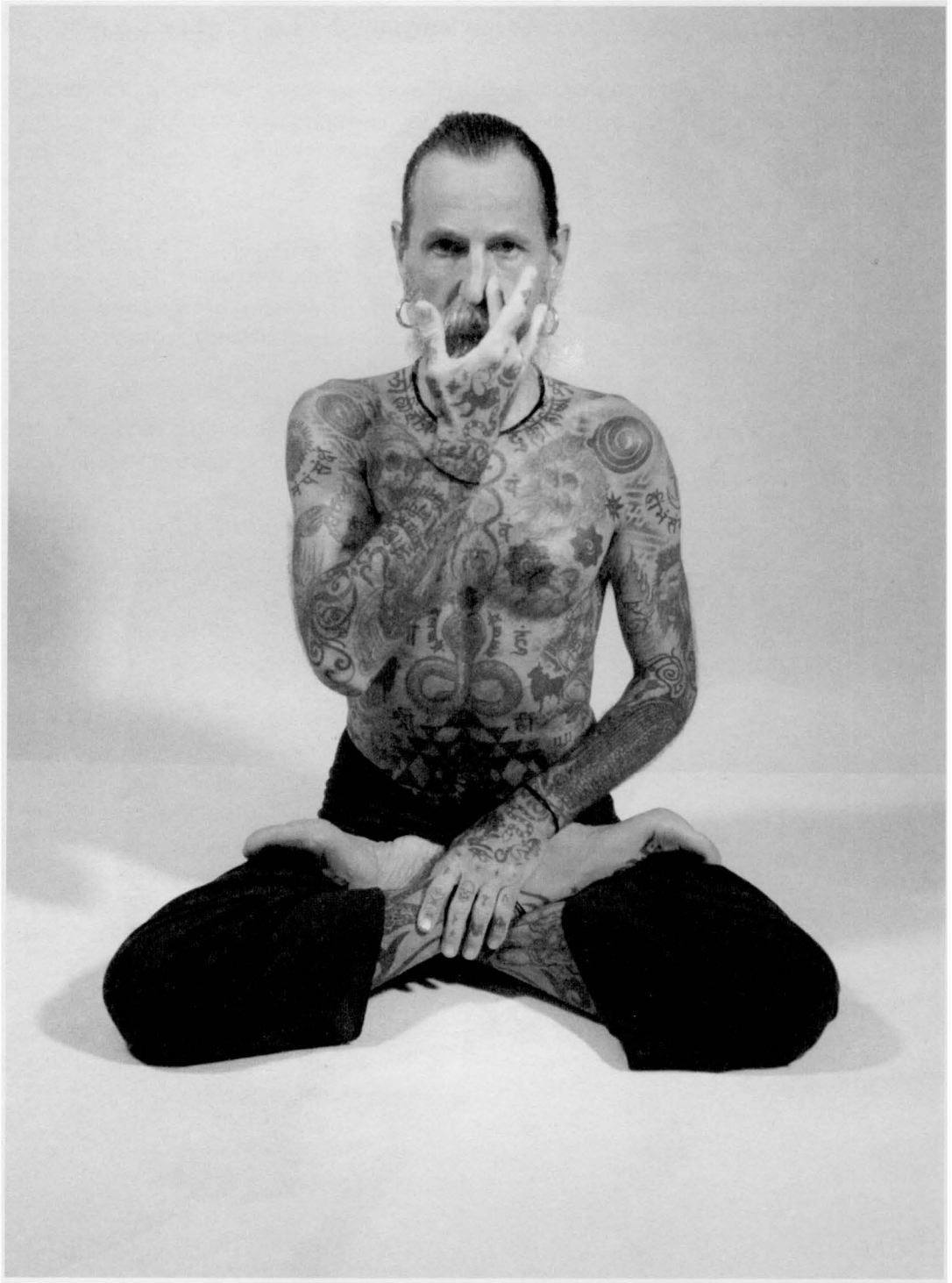
Для людей с чувствительными слизистыми оболочками носа или для тех, которые страдают от носового кровотечения, йогами рекомендуются следующие приёмы, которые должны проводиться только, после того, как проведены *джала-нети* и *бхастрика*:

Упражнение: в положении *кагасаны* (поза ворона) вливайте тёплое жирное коровье молоко в одну ноздрю, в то время как другую ноздрю держите пальцами закрытой. Это называется *дугхда-нети*. При этом голова немного приподнята, чтобы молоко стекало в горло. Выпейте таким образом примерно 2-3 децилитра молока.

Гхрта-нети проводится так же как *дугхда-нети*, только возьмите для этого чуть подогретый, жидкий жир масла (*гхи*). Пейте столько, сколько получится, и используйте только несоленое масло.



Дугхда и гхрта-нети (питье молока или гхи носом)



Бхастрика или капалабхати (дыхание «кузнечные меха»)

Бхастрика или капалабхати *(дыхание методом «кузнечных мехов»)*

Несмотря на то, что, в зависимости от источника, эта техника дыхания называется *бхастрика* («кузнечные меха») или *капалабхати* («сияющий череп»), по сути, речь идет об одном и том же упражнении, которое может выполняться в двустороннем режиме или поочерёдно.

Исходное положение: сядьте в позу лотоса (*падмасана*) или просто с перекрещенными ногами на пол (*сукхасана*), причём колени должны лежать по-возможности на полу. Средним и безымянным пальцем правой руки закрываете левую ноздрю, а большим пальцем правую. Левая рука лежит в области таза.

Упражнение: ослабьте давление пальцев на нос и вдохните глубоко обеими ноздрями. Затем зажмите большим пальцем правую ноздрю и через левую ноздрю сильно выдохните и вдохните. Теперь закройте левую ноздрю средним и безымянным пальцами, откройте правую и снова сильно произведите выдох и вдох. Дыхание всегда должно происходить попеременно слева и справа. Повторите это несколько раз быстро, последовательно, в равномерном ритме. При этом на выдохе нужно втягивать живот и выпячивать его при вдохе. Для начала выполняется двадцать пять раз.

В «Хатха-йога Прадипика» об этом сказано (часть II, стих 35): *«Резкое выталкивание и втягивание воздуха, подобное работе мехов кузнеца, это и есть капалабхати. Благодаря этому устраняются все болезни, вызванные чрезмерным образованием слизи».*

Это упражнение должно выполняться после *джала-нети*, чтобы вся влага, которая еще осталась в носу, удалилась. *Бхастрика* - по сути, это система энергичного дыхания и связывает пользу усиленного притока кислорода с кровоснабжением и осушением дыхательных путей. В этой основной форме упражнения не придаётся никакого значения *кумбхаке,* т.е. задержке дыхания. Эта дыхательная техника, благодаря своему сильному воздействию на содержание и расход кислорода, оказывает очень сильное оживляющее действие и считается одним из важнейших базовых упражнений для усиления всего организма и пробуждения тонких энергий в человеке.

Существует разновидность дыхания методом «кузнечные меха», при котором вдох и выдох происходит через сформированное ртом круглое отверстие. Эта техника используется при выполнении *мурчха-кумбхаки* (стр. 380), так как она делает возможным набор огромных количеств кислорода и *праны*, благодаря чему осуществляется воздействие на блуждающий нерв, гипоталамус и на все автономные функции организма. По своему воздействию она подобна обеим *пранаямам - ситкари* (стр. 375) и *шитали* (стр. 377).

Наули *(вращение передней прямой мышцей живота)*

Наули считается «вершиной» *хатха-йоги.* Контроль над передней прямой мышцей живота - необходимое условие при выполнении различных очистительных техник, таких как, *дхаути, васти* и *ганеша-крия* или *ваджроли-мудра.* Поэтому этой технике должно быть уделено большое внимание.

Мадхья-наули *(срединное наули)*

Исходное положение: встаньте, ноги примерно в 50 см друг от друга, руки опираются на бедра поверх коленей.

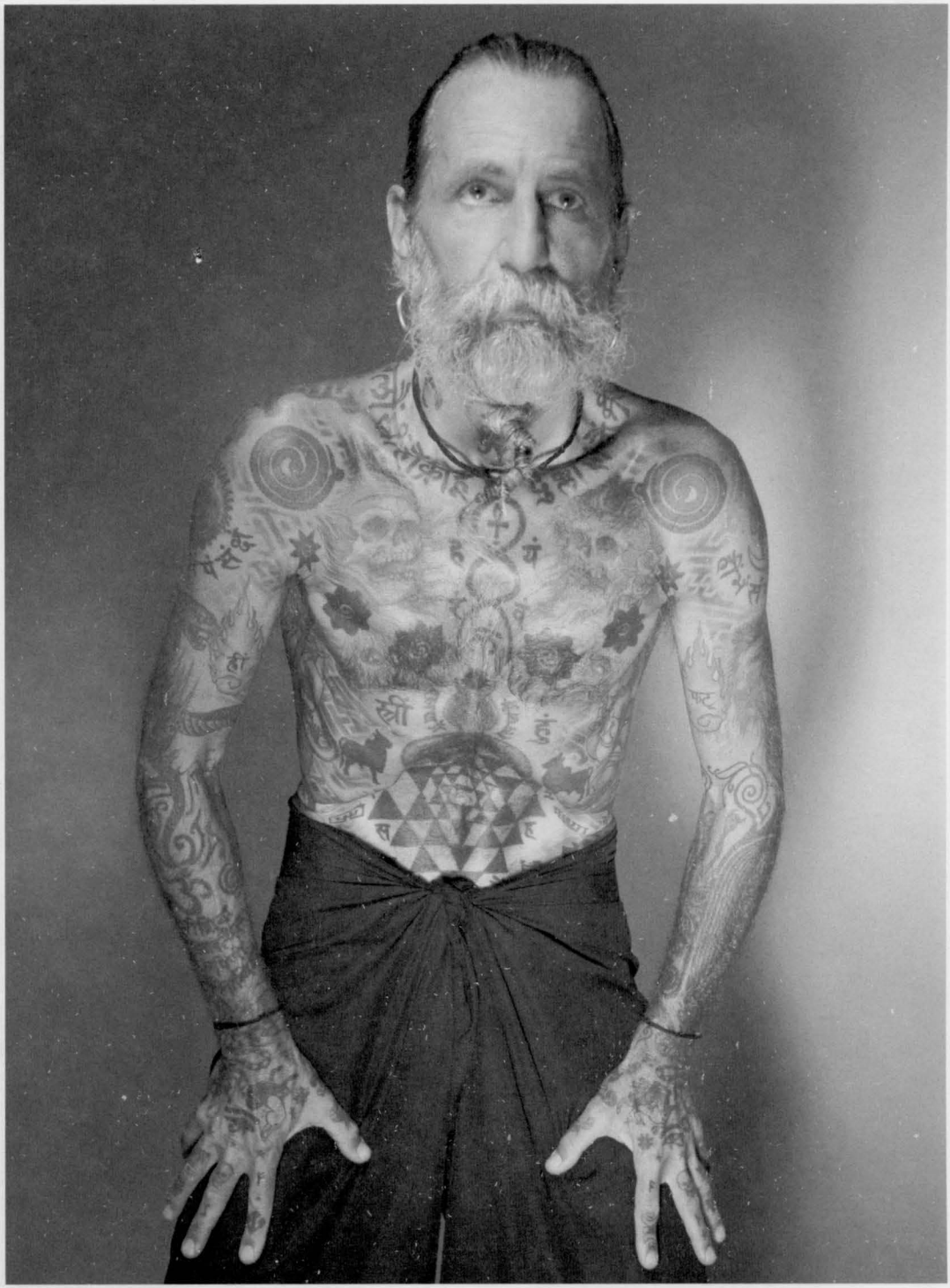
Упражнение: сделайте глубокий вдох и сразу сильно выдохните. Как только весь воздух из легких выйдет наружу, полностью втяните живот вовнутрь и вверх.

Одновременно надавите руками на бёдра и принудите прямую переднюю мышцу живота, называемый в йоге *нала*, податься вперёд, до такой степени, чтобы она выступала изолированно от живота. Это называется *мадхья-наули* (средний мышечный жгут). Если вам это удалось, ослабьте мышечное напряжение и снова вдохните медленно и глубоко. После непрерывных попыток вы добьетесь успеха, и мышечный жгут живота чётко проступит после выдоха. Во время выполнения упражнения вы можете разглядывать свой живот в зеркале, чтобы следить за прогрессом. Не позволяйте разочаровывать себя временными неудачами. Через десять-двенадцать тренировочных дней вы окажетесь в состоянии контролировать свою мышцу. Тем, кто испытывает трудности в освоении этого упражнения, следует на протяжении нескольких дней питаться *кхичри*, блюдом из риса и чечевицы (стр. 338) или овсяным киселём без соли с добавлением *гхи.*

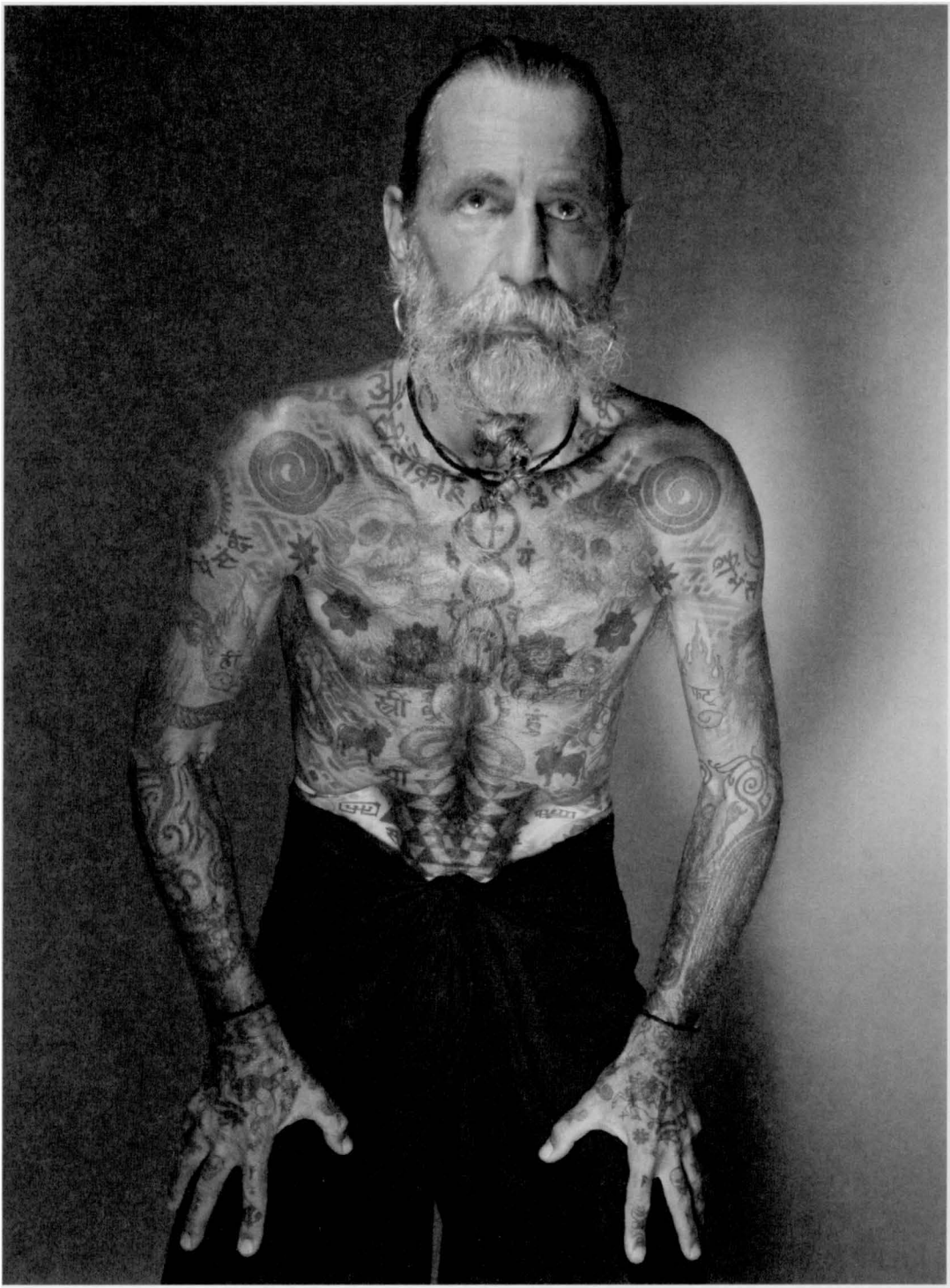
Вама-дакшина-наули *(левое и правое наули)*

Когда вы научитесь управлять брюшной мышцей так, чтобы она стала отчётливо выступать вперед, то при переносе веса на левую руку мышца (*нала*) будет сдвигаться влево (*вама-наули)*, а при переносе веса на правую руку и мышца будет сдвигаться вправо (*дакшина-наули*). Теперь становится несложным вращать её по кругу. Когда вы этому научитесь, заставьте мышцу живота сделать 3 ½ круга влево, затем столько же - вправо. Таким образом, вы освоили *наули.*

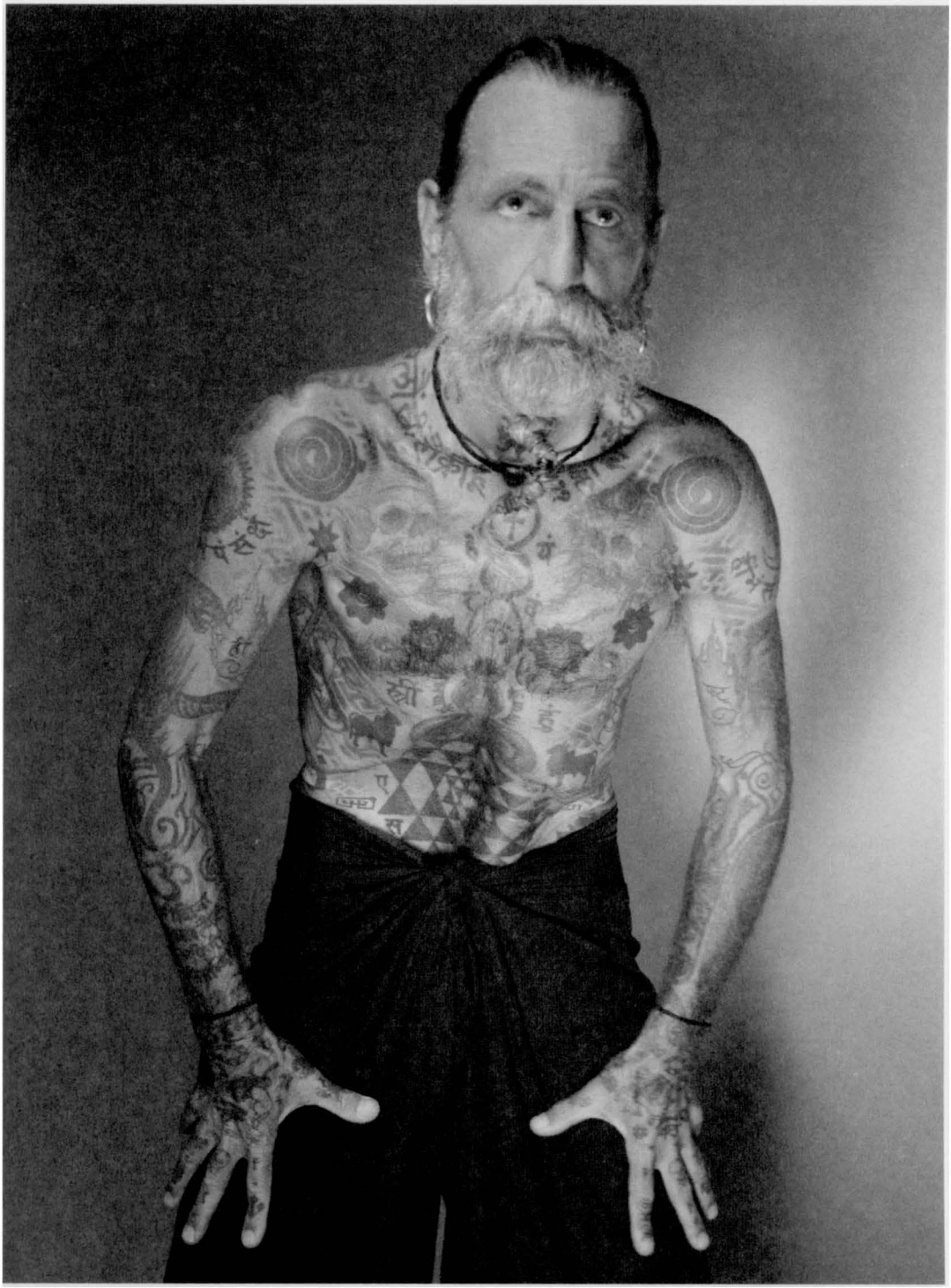
В «Хатха-йога Прадипика» об этом сказано (часть II, стихах 33 и 34): *«Пусть йогин с согнутыми плечами быстро вращает по кругу мышцу живота. Наули, эта вершина всех упражнений хатха йоги, разжигает огонь пищеварения, даёт наслаждение и иссушает все заболевания подчревной области».*



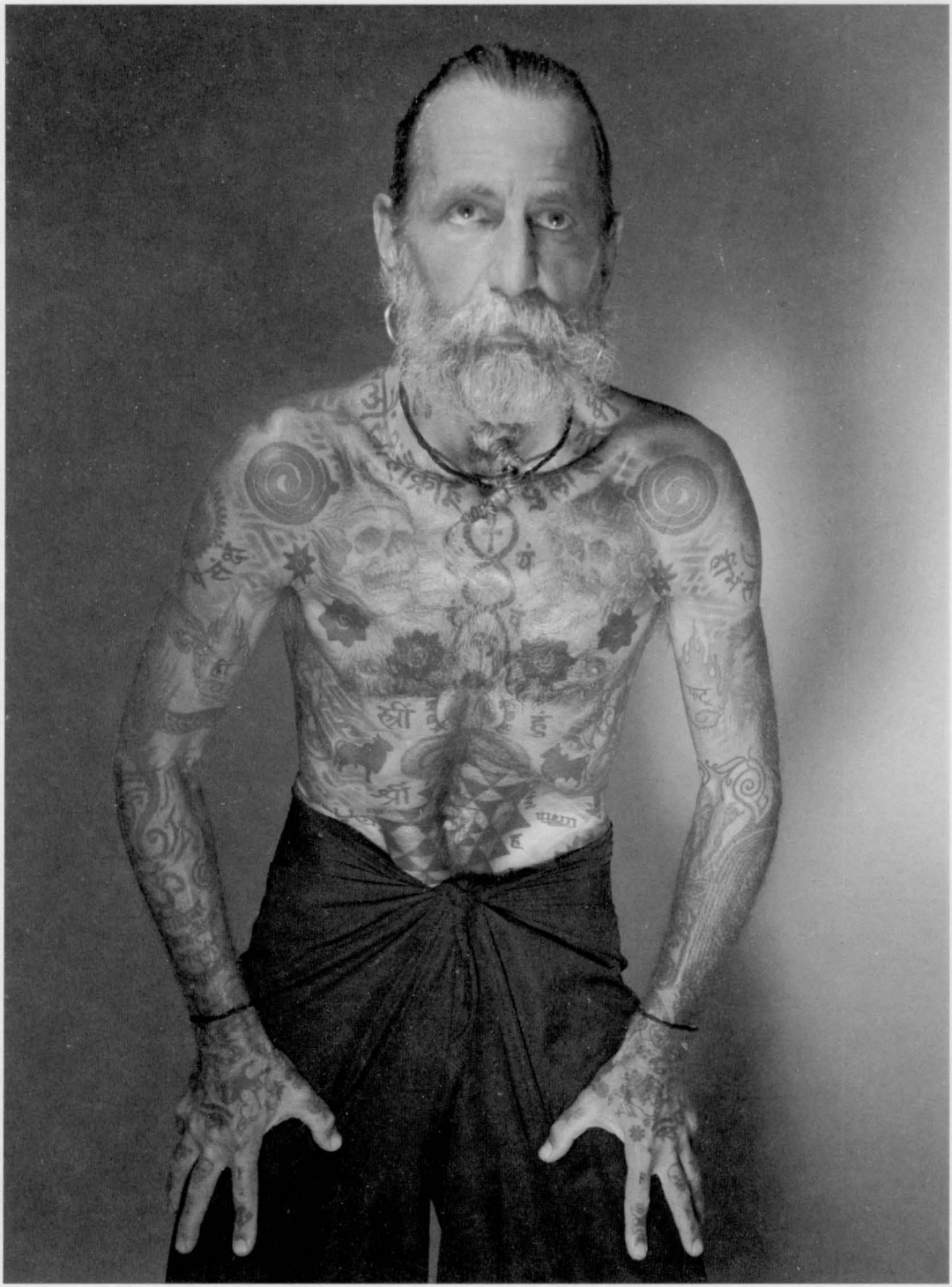
Наули, 1-ый шаг: уддияна-бандха (подъем дыхания)



Наули, 2-ой шаг: мадхья-наули (изолирование средней брюшной мышцы)



Наули, 3 шаг: вама-наули (движение брюшной мышцы влево)



Наули, 4 шаг: дакшина-наули (движение брюшной мышцей вправо)

Наули - это отличный пример того, как установить контроль над теми мышцами, которые обычно отдельно едва напряжены и индивидуальное существование которых большинство людей даже не осознают. Прямая мышца живота, которая образует передний прямой мышечный жгут брюшной полости, обычно используется только вместе с другими мышцами, например, с поперечной мышцей живота, проходящей поперёк брюшной стенки. Умение изолированно сокращать прямую мышцу живота относится к сознательному «отделению» ее функции из функций других, окружающих ее мышечных групп. Это упражнение прекрасно стимулирует все мышцы брюшного пресса и способствует установлению контроля над ними. Вращением мышечного жгута повышается подвижность различных внутренних органов и стимулируется кровообращение в области живота. Многочисленные нервы живота активируются, что ведёт к улучшению координации функций автономных нервных сплетений. Упражнение способствует контролю над блуждающим нервом, который управляет парасимпатической вегетативной нервной системы. При стимуляции этого нерва, с одной стороны, стимулируются функция солнечного сплетения, а с другой, замедляется сердцебиение, что тренирует сердечную мышцу, а мозг одновременно извлекает выгоду от более интенсивного, замедленного снабжения крови.

Наули - это ценный инструмент для устранения метеоризма. Упражнение способствует притоку большого количества крови в область живота и делает возможным лучший контроль над выведением различных субстанций из полостей таза, например, кала, мочи и других секреций половых и мочевыделительных путей. *Наули* доставляет всем органам живота наслаждение от здорового действенного массажа.

Дхаути *(очищение живота и пищевода)*

В *йога-шастрах* под названием *дхаути* описываются различные очистительные техники, например, очищение зубов, языка, заднего прохода и живота. Некоторые из этих техник - это интегрированные составные части других упражнений, как например, очистка языка (*джихва-мула-дхаути* или *джихва-шодхана*) из *кхечари-мудры* или очищение прямой кишки (*мула-дхаути* или *мула-шодхана*) из *ганеша-крии.* Очищение желудка называется *хрид-дхаути* (промывание сердца) и состоит из *вастра-дхаути* (заглатывание узкой полосы ткани), *данда-дхаути* (заглатывание шнура) и *вамана-дхаути* (рвота водой), что также называется *багхи* (упражнение тигра).

Вастра-дхаути *(очищение желудка узкой полосой ткани)*

Вастра-дхаути следует выполнять рано утром на совершенно пустой живот! Для *дхаути* требуется полоса ткани шириной 8-15 см и длиной примерно 6-7 м из самого тонкого муслина, которую перед первым употреблением следует хорошо простирать водой с мылом. Свободные нити по краям удаляются и затем кусок материи кипятится в кастрюле с горячей водой пять минут. После этого *дхаути* сушат и сворачивают в рулон как бандаж. Полотняный ролик каждый раз по окончанию упражнения тщательно стирается теплой водой с мылом, сушится и снова сворачивается. Перед каждым употреблением он снова кипятится в маленькой кастрюльке пять минут.

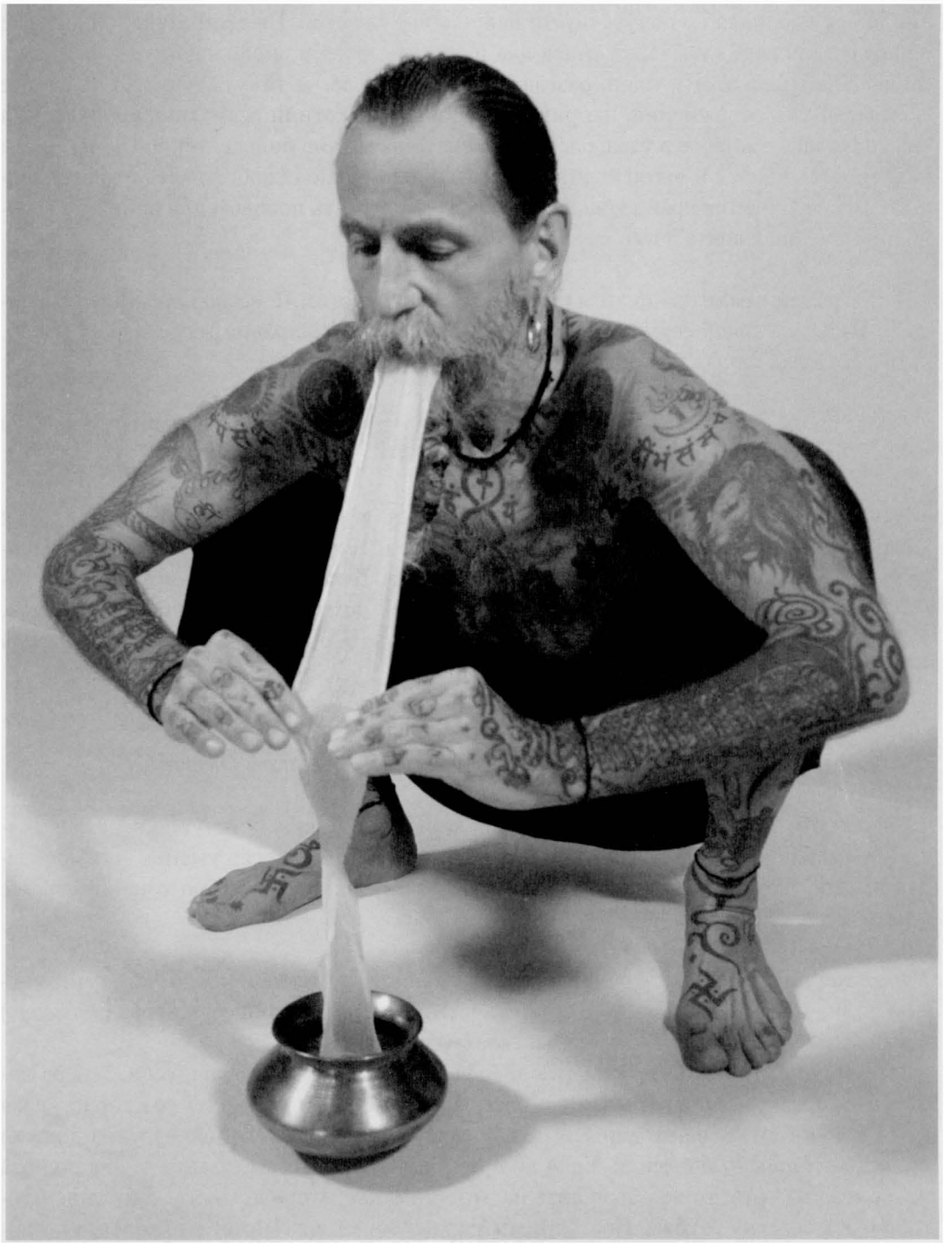
В «Хатха-йога Прадипика» написано в части II, стихах 24 и 25: *«Следует заглотить увлажнённый кусок ткани в 4 больших пальца шириной и 15 рук длиной методом, предписанным Гуру. Затем следует вытянуть его назад. Это называется дхаути-крийей. Кашель, астма, заболевания селезёнки, проказа и двадцать вызванных мокротами болезней не могут устоять перед силой этого упражнения. В этом не может быть сомнений».*

Упражнение: возьмите свёрнутую в рулон *дхаути* и опустите ткань в кастрюлю с кипятком. Прокипятите рулон в течение пяти минут и снимите кастрюлю с огня. Дождитесь пока ткань остынет, затем опуститесь в позу ворона (*кагасана*) и поставите кастрюлю с кипячёной водой и *дхаути* на пол. Возьмите конец *дхаути* между указательным и средним пальцами, так чтобы его касались только кончики пальцев. Теперь откройте широко рот и положите кончик ролика вглубь глотки. Уберите назад пальцы медленно, так чтобы ткань осталась лежать на языке. Теперь, с помощью движений языка втягиваете полосу ткани внутрь. Это точно такой же процесс, как при еде: в то время как глотаете ткань кусочек за кусочком, язык возвращается снова и снова в рот. Обращайте внимание на то, чтобы ткань не касалась верхней части полости рта и оставалась на языке.

В первый день нужно проглотить около полуметра ткани. Если во время упражнения вы ощутите рвотный позыв, закройте рот и мобилизуйте всю свою волю, чтобы этого не произошло. Если повторять это каждый день и всегда глотать на полметра больше, вы будете способны в течение двух недель проглотить всю ленту длиной семь метров.

Последние двадцать см. не глотают, а оставляют свисать изо рта, чтобы снова можно было легко вытащить *дхаути*.

Люди страдающие от избытка желчи должны смачивать рулон в тёплом молоке вместо тёплой воды. При повышенной склонности к рвоте следует слегка смазать ткань мёдом или подсластить мёдом воду и молоко. После заглатывания всей ленты, поднимитесь, упритесь руками в бедра поверх коленей и проделайте упражнение *наули*. Совершите по 3 ½ оборота в каждую сторону. Чтобы вытянуть ленту изо рта



Вастра-дхаути (очищение желудка полоской ткани)

наружу, снова опуститесь на корточки и просто вытягивайте свисающий конец ткани, до тех пор, пока не почувствуете неприятное чувство. На этом этапе проделайте обратный процесс - сделайте снова два или три глотка и вновь начните вытягивать ткань. Благодаря этому ткань разглаживается и ее легче тянуть обратно. В случае если возникли осложнения, например, если вы проглотили всю ткань целиком или она спуталась в животе в узел, следует выпить как можно больше тёплой воды, затем наклонитесь вперед и вытягивайте ткань, одновременно освобождаясь от воды. Однако такое случается крайне редко и не должно служить поводом для паники. Обычно проглоченная лента легко выходит назад.

В «Гхеранда-самхита» об этом говорится в части I, стих 41: *«Эта процедура излечивает от заболеваний селезёнки и желчного пузыря, расширения желудочных желез, от воспалений, кашля и проказ».*

Также бронхит, астма, туберкулез, колики, засорение и множество других болезней излечимы посредством этой процедуры.

В «Бхактисагара-грантха» об этом говорится в разделе «Аштанга-йогаварна»: *«Возьми кусок материи, полных 7 м. длиной и 8 см. шириной. Опусти его в воду, прополощи, заглоти и вытяни его назад по всей длине. Твой кашель и твоя болезнь желчного пузыря, оба они покинут твоё тело вместе с ним, и твоё тело будет очищено. Ты избавишься также от 18 различных видов проказы. Вот то, что делают йоги, и это зовётся дхаути-крийей».*

Данда-дхаути *(очищение пищевода и желудка веревкой (жгутом))*

Данда - это сплетённая из трех толстых хлопчатобумажных шнуров веревка, длиной примерно 76 см. Глотание *данда-дхаути* требует большего умения и самообладания, чем глотание *вастра-дхаути*, поэтому сначала необходимо ознакомиться с последним упражнением.

Упражнение: возьмите большой кувшин с теплой, несоленой водой. Размочите веревку так, чтобы она полностью пропиталась водой. Примите позу ворона (*кагасана*) и выпейте из кувшина столько воды, сколько сможете.

Затем поднимитесь и наклонитесь вперёд под углом около 60 градусов. Теперь поместите веревку в рот и попытаетесь слегка, чуть с боку, продвинуть ее в горло, делая в это время глотательные движения, как если бы вы ели. Глотание веревки должно происходить очень медленно. Если во время этого процесса глотания снова и снова течет вода изо рта, то не обращайте на это внимание, а продолжайте и дальше проталкивать веревку глубже. Постоянным упражнением вы сможете, наконец, прогло-



Данда-дхаути (очищение пищевода и желудка с помощью каната)

тить 60 см веревки. Остальным 16 см позвольте свешиваться изо рта. Теперь немного подёргайте веревку, что приведёт к тому, что вода начнёт обильно выливаться. Как только вода польётся изо рта, начните вытягивать веревку обратно. Учтите, веревка ни в коем случае не должна вытягиваться, если вода больше не течет!

Данда-дхаути производится только после выпивания большого объёма воды. Это упражнение приносит ту же пользу, как *кунджала* и *вастра-дхаути* Для тех, кто страдает от заболеваний желчного пузыря, оно окажет даже большую пользу, чем *вастра-дхаути.*

Вамана-дхаути *(рвота водой)* или багхи *(упражнение тигра)*

Упражнение тигра должно практиковаться только через три часа и ни в коем случае не позднее, чем через четыре часа после еды. Для трёх или четырёх разового повтора процедуры *кунджала* понадобится достаточное количество слегка тёплой несолёной воды.

Поскольку сразу после завершения этой процедуры понадобится съесть порцию *кхира* (рисовая молочная каша; стр.338), это блюдо должно быть приготовлено уже перед упражнением: стакан емкостью два децилитра наполняется рисом и варится в кастрюле с цельным молоком до мягкости. Каша подслащивается по вкусу небольшим количеством сахара или меда.

Присядьте на корточки в позу ворона (*кагасана*), и выпейте столько воды, сколько сможете. Затем поднимитесь, склонитесь как при *кунджале* над большим тазом, нажимая левой рукой на живот, пальцами правой - на корень языка, и извергаете всю воду, которую выпили, вместе, с еще находящейся в животе, едой. Если установите, что выходящие остатки еды плотные по консистенции, выпейте сразу еще больше воды, подвигайте животом несколько раз внутрь и наружу и тогда снова извергните воду с остатками еды, как описано выше.

Повторите от двух до трех раз. Если вы заметите, что выделившаяся вода прозрачная, прекратите упражнение и съешьте заранее приготовленную рисовую молочную кашу. Это необходимо, так как иначе живот останется иссушённым, что привело бы к неприятным последствиям. Также вредно есть рис не сразу после упражнения, а только через некоторое время. Кроме того, вы не должны употреблять в течение, по крайней мере, трёх часов какую-либо другую пищу. Только после этого можно снова вернуться к привычному питанию.

Обращайте прежде всего внимание на то, чтобы «упражнение тигра» выполнялось не ранее, чем через три часа и не позднее четырёх часов после того, как вы поели. Эти временные промежутки ни в коем случае нельзя нарушать ни в большую, ни в меньшую сторону.

Благодаря этой процедуре внутренности основательно очищаются. Она называется «упражнением тигра», так как тигр срыгивает все лишнее мясо и кровь, которые он

съел, что делает его самым могущественным из всех хищников. Упражнение дарит стройную талию, широкую грудь и делает тело сильным как у тигра. Новая волна жизни пронизывает все. Она особенно полезна для полных людей, которые могут легко похудеть, практикуя *бхаги*.

Нервы и артерии извлекают из пищи все жизненно необходимые вещества в течение трех часов после ее приёма. После этого внутренним органам предстоит большая работа по переработке и перевариванию остатков. Благодаря «упражнению тигра» экономятся затраты сил кишечного тракта , приносится польза всему телу, сохраняя для него всю ту энергию, которая находилась в пищевых продуктах. Самое большое преимущество всего процесса состоит в том, что все расстройства пищеварения могут устраняться освобождением от лишнего балласта. Кроме того, активируется и очищается нервная система пищеварения.

Ганеша-крия *(очищение заднего прохода и прямой кишки)*

Это упражнение очищения базируется на описанных в «Гхеранда-самхита» *мула-дхаути* или *мула-шодхане*, в дополнение к чему следует владеть *наули*, чтобы гарантировать промывание всей прямой кишки и нижней части толстой кишки. Непосвящённому подобные практики могут показаться странными и не привлекательными, однако, они содержат огромный потенциал и способствуют пробуждению *Кундалини*. Так как все приёмы, при которых в животе пробуждаются латентные энергии, связаны с определёнными опасностями, целесообразно проводить их под руководством совершенного *Гуру*.

Упражнение: для выполнения *ганеша-крийи* вам понадобится таз диаметром приблизительно 35 см. и высотой 15 см., а также немного *гхи* (жир сливочного масла). Наполните таз теплой водой примерно наполовину, и сядьте в «позу ворона» (*кагасана*), погружая ягодицы в воду. Далее попытайтесь выжать нижнюю часть прямой кишки наружу, после чего средним пальцем правой руки хорошо смажьте её жиром (*гхи*). Хорошо промойте задний проход и эту часть кишки водой. Эти действия известны как *мула-дхаути* или *мула-шодхана* (очищение корня).

Затем, сделайте глубокий вдох, и на выдохе втяните живот вовнутрь насколько возможно вглубь и вверх. Теперь изолируйте жгут передней прямой брюшной мышцы (*мадхья-наули*), выдавливая его вперед. Это создаст вакуум в нижней части тела. Благодаря этому вода из таза будет высоко подниматься в прямую кишку, вследствие чего она очистится от грязи.

Перистальтика кишечника и вместе с тем процесс выделения сильно стимулируются напором воды. Повторите это поднимание воды несколько раз, до тех пор, пока прямая кишка не будет очищена полностью. Следите за применением достаточного количе-

ства *гхи* в течение всего процесса, чтобы задний проход как следует, был смазан и чувствительные кровеносные сосуды этой области получали необходимое питание.

Действие и польза: *ганеша-крийя* оказывает очень сильное воздействие на активизацию *муладхара-чакры.* Она носит имя слоноголового Бога *Ганапати* или *Ганеши*, снискавшего большое почитание в индуизме как устранителя всех преград и «Хранителя порога». Как «Хранитель порога», *Ганеша* имеет для йогов особое значение, так как он символизирует силу, которая делает возможной *садхаку* доступ к первому уровню йогической реализации, там где *Кундалини-шакти* почивает сном спящей красавицы.

Происходящие на физическом уровне очищение и стимуляция нервных центров нижней части тела для *садхака* подобно вступлению во вторую анальную фазу, которая оповещает о рождении и развитии нового человека. Этой процедурой пробуждаются правоспоминания и первичные инстинкты, которые собраны в животе. Это может вызывать психофизический процесс осознания, в следствии которого ученик оказывается перед архаичными силами, которые населяют его внутренний «ад». Иллюстрируя сказанное, можно было бы сказать, что йог трансформируется в *Геркулеса*, который должен навести порядок в своей собственной «авгиевой конюшне». *Гуру* направляет ученика во время этого процесса инициации, чтобы тот бдительно встречал демонические энергии в животе и приводил таким образом под контроль свою половую жизнь.

Наряду с этим, происходящим на уровне сознания очищением, весь процесс имеет большое значение также для физического здоровья. Устраняются аноректальные болезни, вследствие чего все тело становится здоровым и сильным. Большинство болезней, также нарушения в области головы, часто имеют происхождение в кишечнике, что йогой удачно выражается следующей поговоркой: *«нечистые внутренности - это гнездо всех болезней».*

Если мы рассмотрим позвоночник как древо жизни, то тонко-разветвлённые нервы в области копчика образуют корни, которые стимулируются подобными йогическими практиками к здоровому росту. Не просто так название *муладхара* означает «корневую опору», это удачно характеризует энергетический центр, лежащий в основе всего человеческого развития. Так же, как невозможно посадить дерево без корней, то так же невозможно пустить в ход таинственный процесс йогической самореализации, не разбудив *Кундалини*, спящую в основании позвоночника.

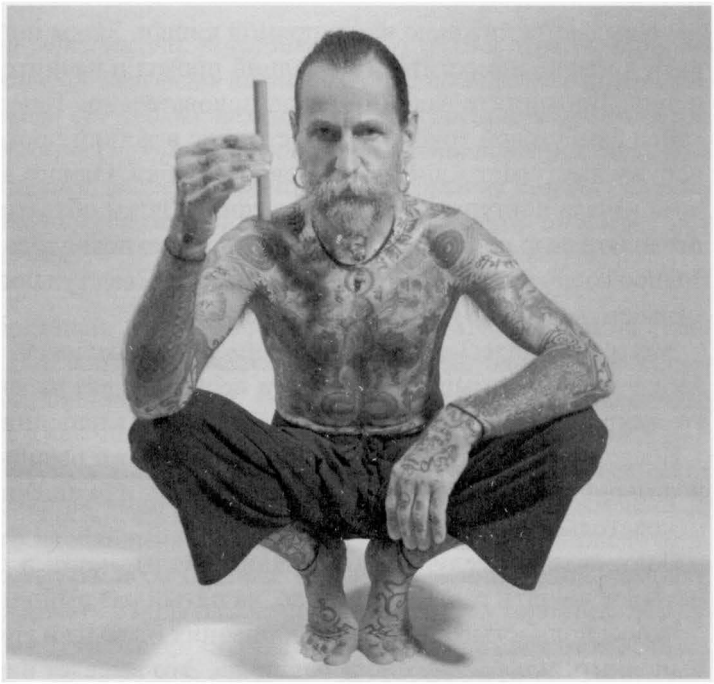
Васти (Басти)
(очищение нижнего отдела кишечного тракта)

В древности это упражнение выполнялось на реке с низким уровнем воды. Из-за охраны водоёмов сегодня это более не представляется возможным и для этих целей используется ванна, наполненная приблизительно на 50 см слегка тёплой водой. Эта ванна должна быть достаточно велика, чтобы можно было удобно разместиться в ней на корточках.

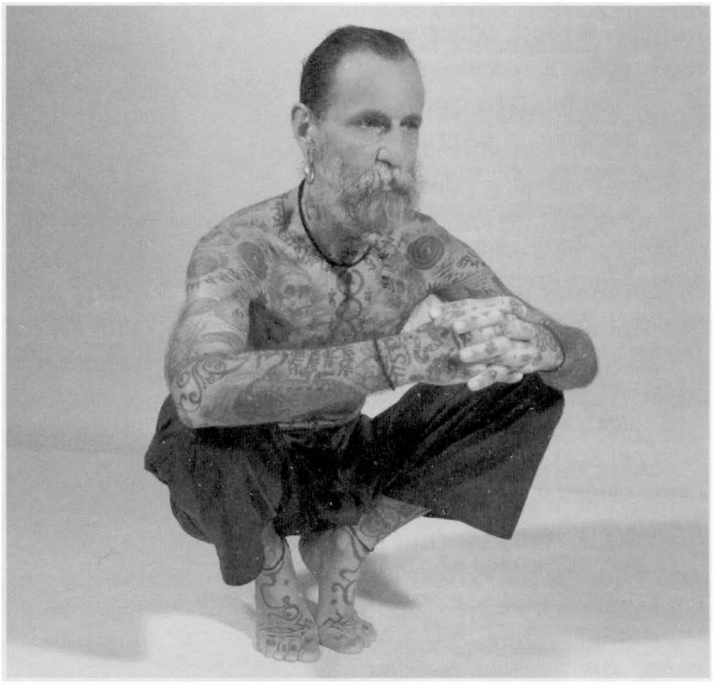
Для правильного выполнения промывания кишечника - владение *наули* - это необходимое условие. Также кроме наполненной водой ванны понадобятся бамбуковая трубка и топлёное масло (*гхи*).

Упражнение:
возьмите бамбуковую трубку длиной примерно 15 см, имеющую диаметр Вашего мизинца.

Отполируйте поверхность древесины до гладкости, и зашлифуйте концы трубочки до такой степени, пока края среза не станут совсем гладкими. Теперь сядьте в ванну, присядьте на корточки в *уткатаса-*



Васти (Очищение пищевого тракта с помощью бамбуковой палочки)



Васти (поза уткатасана)

ну, и выдавите нижнюю часть прямой кишки. Затем погрузите средний палец правой руки в масло, поместите его в задний проход и начните очищать его от всех испражнений. Прочистите задний проход основательно. Теперь обильно смажьте *гхи* один конец бамбуковой трубки и поместите ее в задний проход (в прямую кишку), причём наружу выступает минимум половина трубки. Одного этого будет достаточно, чтобы вода начала поступать вверх в кишечник. Затем обхватите трубку задним проходом и позвольте воде подняться дальше. Как только появилось чувство, что проникло достаточное количество воды, закройте открытый, выступающий конец бамбуковой трубки пальцем, медленно вытащите ее и встаньте.

Затем обопритесь руками на бедра поверх коленей, и сделайте *наули*. Позвольте жгуту брюшной мышцы вращаться несколько раз налево и направо. Вследствие этого экскременты смешиваются с водой, которая наполняет кишки.

После проведения *наули,* останьтесь в той же позиции опираясь руками на бедра и позвольте воде вместе с отходами вытечь из кишечника. Внутренности при этом основательно очищаются.

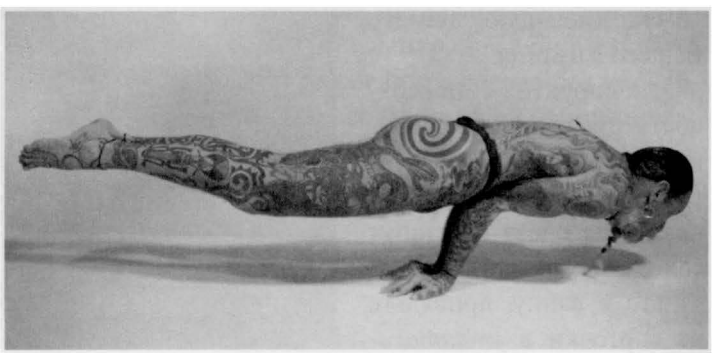
Повторите процедуру с втягиванием воды, *наули* и опорожнением кишечника от четырех до пяти раз. Как правило, на пятый раз выйдет чистая вода.

Чтобы полностью освободить кишечник от воды и грязи, после процедуры следует выполнить *маюрасану* «позу павлина». Это выведет наружу все остатки воды, фекалий и газов и очистит кишечник от всех загрязнений.

Поза павлина (*маюрасана*) как завершение процедуры играет существенную роль в *васти-крийе.* В «Бхактисагара-грантха» в разделе «Аштанга-йогаварнана» об этом особенном упражнении сказано: *«Втяни воду через прямую кишку вверх и удержи её там некоторое время. Подвигав ею туда-сюда, полностью освободись от неё. Это упражнение лечит от всех болезней толстой кишки и мочеиспускательного канала».*



Васти (поза маюрасана, фаза 1)



Васти (поза маюрасана, фаза 2)

То же сказано и в «Хатха-йога Прадипика», в части II, стихах 26-28: *«После того, как трубка введена*

в задний проход, в положении уткатасана, погрузившись до уровня пупка в воду, задний проход сжимается и вода втягивается в кишечник. Это промывание называется васти (басти). Оно избавляет от таких заболеваний, как расширение селезёнки, водянка или болезней, вызванных расстройством трёх дош (вата, питта, капха). Выполненное в воде васти успокаивает элементы тела (дхату), органы чувств (индрии) и разум (манас). Оно дает блеск и естественность телу, пробуждает аппетит. Все телесные недомогания исчезают».

Васти искореняет много болезней, например, вздутие живота, заболевания селезёнки, печени, глаз и ушей. Все болезни мочевыводящих путей, нарушения пищеварения, закупорки, геморрой, свищи, прыщи, фурункулы, нарушения кислотного баланса тела и расстройства в кишечнике могут быть эффективно преодолены.

В противоположность клизме, для этого не используются раздражающие вещества такие как мыло, и вода в больших количествах может промывать весь кишечный тракт. Хотя вначале для этого необходима трубка из бамбука, возможно после длительных упражнений осуществлять весь процесс без этой механической помощи, научившись преднамеренно держать открытым задний проход. Это хороший пример того, как автономно функционирующий орган, благодаря практике йоги, может быть приведён под контроль воли.

Упражнение не только промывает кишки, а также укрепляет нижний отдел кишечника, что способствует тому, что в прямой кишке восстанавливались восприимчивость к раздражению и способность к реагированию. Одна из самых частых причин запора - это уменьшенная чувствительность нижнего отдела кишечника, которая больше не реагирует на раздражение растяжением.

Как и предыдущая *ганеша-крия, васти* также является действенным средством запуска психофизического процесса очищения, в ходе которого древние инстинкты пробуждаются и выводятся на поверхность сознания. Этим человеку удается привести свою половую жизнь под контроль, что является важной целью йоги. Это осознание связанных с низом живота поведенческих моделей и производных от них представляет собой не совсем безопасный процесс, в котором большую пользу может принести поддержка способного учителя или *Гуру*. Настоящая практика йоги всегда имеет целью оказывать влияние через инструментарии тела на умственные и тонкие сферы человеческого существа. Так как живот представляет собой что-то вроде «ада» человека, где бурлят сернистые газы и наряду с поддерживающими жизнь действуют также демонические, разрушительные силы, необходимо проводить все, относящиеся к этой области, практики осторожно и с надлежащим почтением. Старые чувственные отпечатки хранятся не только в мозге, а в каждой клетке организма, и благодаря соответствующим упражнениям эти отложения изнутри размягчаются и растворяются, вследствие чего начинается важный процесс проработки старых травм и комплексов. Йог будет психологом и пациентом в одном лице, и благодаря преодолению старой кармы запускается основательный процесс освобождения.

Шанкха-пракшалана или варисара
(очищение кишечного тракта «очищение раковины»)

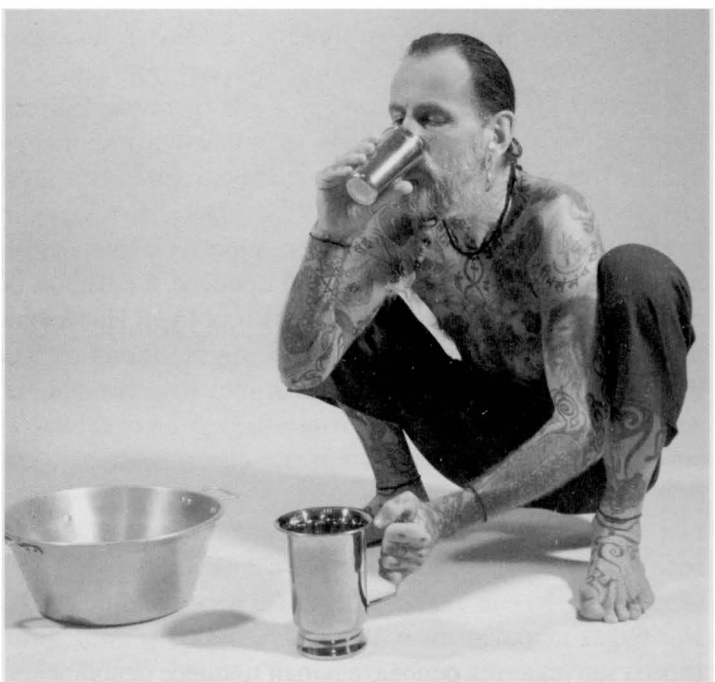
Среди всех очистительных упражнений «очищение раковины» это королева очистительных практик, и нет ничего, что было бы сравнимо с нею по воздействию на грубую и тонкую сущность человека. В этом упражнении очевиднее всего открывается гениальность учения йоги о строении и функционировании человека. Благодаря *шанкх-пракшалане,* ученик получает возможность осуществить глубокое очищение всей системы нервов и *нади,* что является первейшей предпосылкой для действенной глубинной практики йоги.

Упражнение должно проводится утром на совершенно пустой желудок. Накануне, вечером можно принять только небольшое количество молока, фруктов или овощей.

Упражнение: подобно изгибам большой раковины проходит извилистая дорога выделений через кишечник. Если позволить воде с помощью определённых упражнений пройти по внутренностями, то они освобождаются от всех нечистот.

Используемая для этой цели вода должна быть теплее на несколько градусов, чем для упражнения *кунджала.* При «очищении раковины» используется вода, содержащая соль, причём содержание соли должно быть достаточно высоким, чтобы получить щелочную жидкость, примерно как хорошо подсоленный суп.

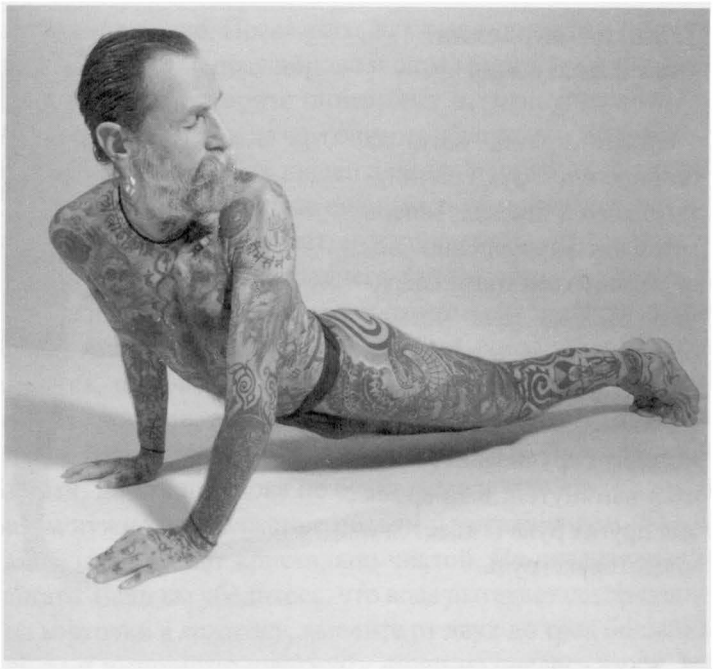
Подготовьте большой кувшин с подсоленной, теплой водой. Теперь примите «позу ворона» (*кагасана*), и выпейте от двух до трех больших стаканов этой соленой воды. Выпив воду, сразу быстро выполните одно за другим следующие упражнения в указанной последовательности:



Шанкха-пракшалана (питье соленой воды)

1. Сарпасана
(поза змеи)

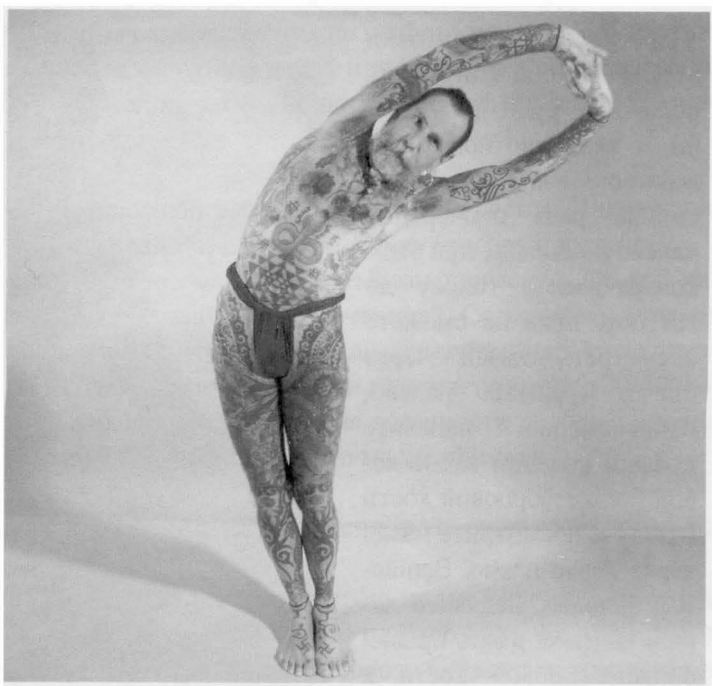
Это упражнение похоже на классическую позу кобры, отличаясь от нее, в ряде существенных пунктах. Вес тела покоится только на пальцах ног и руках. Тело от бедер вытягивается наверх. Затем медленно и поочерёдно поворачивайте корпус четыре раза налево и четыре раза направо, причём голова поворачивается до тех пор, чтобы можно было увидеть свои пятки через плечо.



1. Сарпасана (поза змеи)

2.Урдхва-хастоттанасана
(вытягивание рук)

Стойте прямо, ноги вместе, пальцы рук сплетены, руки вытянуты наверх, ладони вывернуты наружу. В этом положении поочерёдно медленно сгибаете верхнюю часть туловища четыре раза налево и направо.



2. Урдхва-хастоттанасана (вытягивание рук)

3. Кати-чакрасана *(мах в пояснице)*

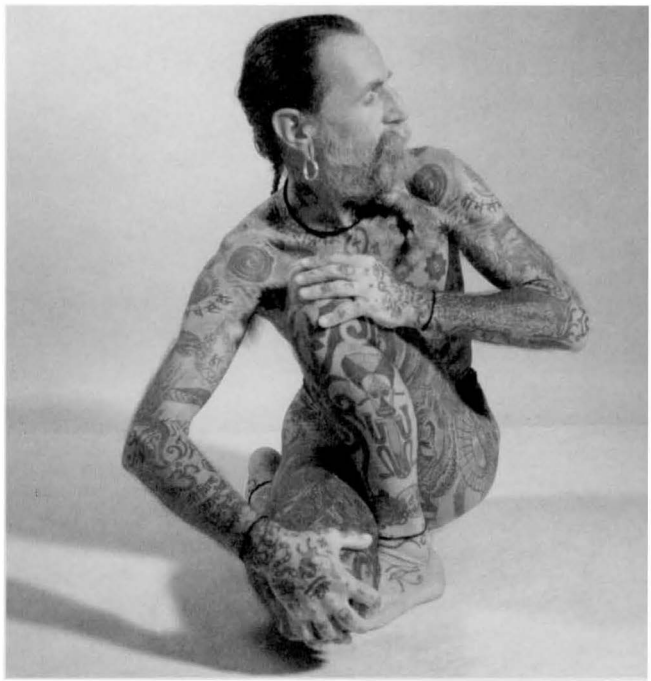
Стойте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты прямо и вперед. Теперь медленно поочерёдно поворачивайтесь только верхней частью тела четыре раза налево и четыре раза направо, причём рука, в направлении которой происходит скручивание, остается вытянутой, в то время как другая рука сгибается и кладется на грудь.



3. Кати-чакрасана (мах в пояснице)

4. Удара-каршанасана *(поза всасывания животом)*

Присядьте на корточки в позу ворона (*кагасана*), положите руки на колени, и медленно поверните верхнюю часть туловища четыре раза поочерёдно налево и направо, при этом поворачиваете голову до тех пор, пока не сможете посмотреть назад через плечо. Вращаясь налево, одновременно надавите правым коленом вдоль левой большеберцовой кости к полу и посмотрите назад через левое плечо. Вращаясь направо, надавите левым коленом вдоль правой большеберцовой кости к



4. Удара-каршанасана (поза всасывания животом)

земле и направьте взгляд через правое плечо. После того, как выполнили эти четыре упражнения, присядьте снова на корточки в позу ворона и снова выпейте от двух до трех стаканов соленой воды, после чего повторите описанные четыре упражнения. Количество воды, которое нужно принять, прежде чем ощутятся позывы к испражнению, индивидуально различается. Для некоторых людей хватает первых двух стаканов, другие нуждаются в четырех, в восьми или даже еще в большем количестве.

Как только почувствуете, что должны идти в туалет, нужно сделать это безотлагательно. Лучше всего, если это случится после последнего упражнения, но позыв к стулу может наступить очень неожиданно, и нужно сразу повиноваться ему, так как процесс опорожнения начинается, как при сильном поносе, очень внезапно и сильно. Испражнения, которые выделяются, поначалу твёрдые, после следующих упражнений - очень мягкие, затем все более жидкие, до тех пор пока в конце концов выходит только лишь желтоватая вода. Так нужно принимать воду и повторять упражнения в предписанной последовательности, до тех пор пока не будет выделяться лишь только светлая жидкость. Таким образом нужно продолжать с питьем и упражнением, до тех пор, пока наконец выделенная вода не станет кристально чистой. Не останавливайтесь, не достигнув этого результата. Если вы убедитесь, что вода вытекает совершенно прозрачная, снова присядьте на корточки в *кагасану*, выпейте от двух до трех больших стаканов теплой, несоленой воды и выполните *кунджалу*. Если не сделать этого, вы еще довольно долго будете выделять воду из кишечника, что было бы обременительно. Живот полностью опустошается этой принудительной рвотой водой, и давлением вниз сжимается жидкость в кишечнике, которая затем будет выведена наружу.

Для приёма ванны после «очищения раковины» нужно использовать только тёплую воду. Ни в коем случае не принимайте холодную ванну или душ! Также нужно всегда перед выходом из ванной одеваться тепло, чтобы не простудиться. Лучше всего, вообще не купаться после этой процедуры.

В течение часа после окончания упражнения нужно непременно поесть. Инструкция гласит, что это должна быть простая трапеза, например, *кичри* (рисовый пудинг).

Он приготавливается следующим образом: стакан объёмом примерно 200 мл. наполняется наполовину цельным рисом и наполовину чечевицей. Содержимое стакана помещается до начала процедуры в кастрюлю с водой для размачивания. После окончания упражнения нужно варить содержимое кастрюли в течении примерно 30-40 минут, без добавления соли. Затем сваренный до состояния готовности рисовый пудинг выкладывается в миску и поливается 50-80 г несоленого масла или *гхи*.

Также можно приготовить суп из пшеницы или ячменя, в который надо добавить большое количество масла или *гхи*.

Кислых и острых пищевых продуктов таких, как перец, перец чили, карри, уксус и т.д., нужно настоятельно избегать! Перед едой ничего не надо пить. Если же очень испытываете жажду, то вскоре после употребления рисового пудинга можно выпить

небольшое количество воды, но ни в коем случае не раньше. Ужин может быть как обычно, хотя, в последующие 24 часа после «очищения раковины», нужно избегать потребления молока, йогурта и творога.

Важно усвоить, что, если в течение часа после выполнения *шанкх-пракшаланы* оставить желудок пустым это причинит вред организму. Это - твёрдое основное правило, и вы рискуете собственным здоровьем, если не будете следовать ему.

В «Гхеранда-самхита» сказано в части I, стих 19: *«Упражнение варисара очищает тело, и оно становится при регулярном выполнении богоподобным».*

Здоровые люди должны выполнять эту процедуру раз в 14 дней. Благодаря этому тело обретёт иммунитет против всевозможных заболеваний и будет излучать здоровье. Излечиваются хронические головные боли, заболевания глаз, ушей, носа, зубов, живота и кишечника. Очищаются нервы всей системы пищеварения, внутренности и, в особенности, прямая кишка. Аппендицит, больные органы живота и воспаления пищеварительного тракта и мочевыводящих путей, нарушения почек такие как нефролитиаз (мочевые или почечные камни), желчные камни, а также диабет могут также эффективно лечиться. Упражнение помогает против менструальных нарушений у женщин, а также универсально действует против всех болезней половых органов. Даже бесплодие или импотенция могут быть преодолены выполняя эту процедуру.

Физиологической основой этого очистительного упражнения является основательная чистка и промывание всего пищеварительного тракта. Повышенное содержание соли в воде, которое выше чем в крови, играет важную роль для достижения результатов. Соль приводит к легкому раздражению слизистых оболочек в пищеварительном канале и стимулирует перистальтику. В соединении с соответствующими позами йоги достигается быстрое выведение содержимого кишечника вместе с соленой водой.

Один из главных эффектов этой процедуры - это очищение нервов и *нади.* Йоги утверждают, что аналогично нервной системе материального тела в астральном теле человека существует система *нади*, тонких энергетических каналов, которые могут также очищаться и активироваться систематической очисткой тела. Благодаря этому высвобождаются энергии, которые играют основную роль при самореализации человека.



9. Тратака (Очищение глаз)

Тратака *(Очищение глаз)*

Для слова *тратака* не имеется точного перевода. В *йога-шастрах* каждое упражнение, которое требует, чтобы взгляд был неподвижно направлен на какой-либо определённый объект, обозначается как *тратака.* Для этого можно взять либо нарисованный знак, изображённый на белом листе «А4», черный или зеленый круг величиной с монету, либо, что еще лучше, свечу или лампу с *гхи*, на огне которых концентрируются.

То, что используют, должно быть размещено приблизительно на уровне глаз. Сжигание *гхи* (чистый жир масла) считается особенно благоприятным, так как масляная лампа горит спокойно и без мерцания, а *гхи*, кроме того, по индуистскому преданию очень нравится богам и добрым духам.

Упражнение: сядьте в затемнённом помещении в медитационную позу, например, в *падмасану, сиддхасану* или *сукхасану*, после того, как на стене закрепили на уровне глаз освещённый, нарисованный знак на расстоянии примерно 1,5 м. или установили таким же образом масляную лампу. Широко открытыми глазами пристально смотрите непосредственно на нарисованную точку или горящую лампу, до тех пор пока не начнут течь слезы. Как только это произойдёт, закройте глаза. После чего повторите упражнение. Когда вы будете способны, по прошествии некоторого времени, не мигая, направлять глаза на объект концентрации от 10 до 15 минут, то установите, что фиксируемая точка окружена множеством маленьких огней. При этом нельзя отрывать взгляд от центра изображения. Если в итоге в направлении взгляда вы не увидите ничего, кроме яркого свечения, значит, Ваши усилия увенчались успехом.

Однако, совершенное мастерство достигается только тогда, когда вы почувствуете, как свет освещает Ваше собственное существо. Тем не менее, этим можно полностью овладеть только с помощью квалифицированного преподавателя или *Гуру*. Это упражнение излечивает все погрешности зрения. Оно особенно полезно для развития духовных сил, так как она помогает концентрировать ментальные способности. Овладение *тратакой* называется *шамбхави-мудра*, из-за чего может наступить состояние *унмани*, глубокого транса на пороге с *самадхи*.

В «Хатха-йога Прадипика» об этом сказано в части II, стих 31: *«Ученик должен зафиксировать неподвижный взгляд на точке, пока не потекут слёзы. Такие учителя как Матсьендра называют это упражнение тратакой»*. И далее в части IV, стих 37: *«Когда жизненная сила и дух полностью поднимаются в йоге, погруженном в упражнение тратака и пристально направляющим свой взгляд на сияющую как звезда точку, тогда это состояние зовётся высоким уровнем Шамбхави. Но его можно достичь лишь благодаря великой доброте Гуру или милости Бога. Совершенная тишина создаёт при этом прекрасную тонкую Шива-таттву, состояние, рассеивающее любую скорбь. Великий Бог Шива, знаток всех тантр, хранил его в тайне. Это переживание освобождает и поглощает. Кто предаётся ему и чей взгляд неотрывно и пристально направлен на светящуюся точку, достигнет единства со своим внутренним Я»*.

Вайю-ранджана *(очищение пространства)* и бхава-шуддхи *(очищение мыслей)*

Физическое тело человека - это только внешняя оболочка его подлинной сути, которую нельзя охватить ощущениями, и может быть познана только с помощью духовных средств. Согласно учению *хатха-йоги*, физические «рамки» человека могут служить инструментом, для того, чтобы вступить в контакт с такими скрытыми слоями, вследствие чего тело трансформируется в мощный инструмент для службы всему человечеству. Целью всякой эволюции является осуществление божественного, которое присуще всем подвижным и неподвижным объектам вселенной, и наше тело - это транспортное средство, которое может нести нас в поисках нашего божественного «Я» вплоть до самых удалённых Галактик.

Весь космос, отражающий мощь Создателя, подобен огромному дворцу, в котором планеты, континенты и страны - это различные помещения. У всех содержащихся там живых или неживых вещей есть какое-либо отношение к нам. Все страны - это наши страны, вся земля - это наша земля, и ее жители - это часть нас самих. Это должно стать нашим стремлением - освобождение от мелочных предубеждений и предрассудков, познание безграничности жизни и собственного существа, чтобы мы смогли наше существование сделать причиной универсальной радости.

В тексте «Шива-самхита» в главе I, стих 1 говорится: *«Только сознание вечно; оно - без начала и конца; помимо него не существует никакой другой реальности. Предполагаемые нами различия мира есть лишь плод восприятия наших ощущений. Если успокоить органы чувств, возникнет божественное сознание и ничего, кроме него, не сохранится».*

Поэтому из уст Бога *Шивы* йогу предписано работать над развитием своего сознания. В главе I «Шива-самхита» далее в стихах 34 и 35 говорится: *«Этот рассудок, пробуждающий все функции жизни и разделяющий на добро и зло, на добродетель и грех, есть Я. Вся эта подвижная, и неподвижная Вселенная происходит из Меня. Всякая жизнь сохраняется Мной и вновь проглатывается Мною в момент растворения. Поскольку суть лишь это сознание, оно и есть - Я. Помимо этого не существует ничего. Подобно тому, как солнце многогранно отражается в неисчислимых сосудах с водой, оставаясь одним и тем же, точно так же, как с этими сосудами, ведёт оно себя и с индивидами. Оно существует в бесконечных числах, но Дух, оживляемый им, един и неделим, как и солнце».*

Работая над собственным телом, различными практиками йоги, мы можем влиять на все, что составляет наше человеческое существо. Таким образом, начинается основательный процесс очищения, в ходе которого очищаются наши мысли и действия. Сотрудничество с другими должно стать нашим постоянным стремлением, чтобы содействовать правильному мышлению и связанной с ним жизненной установке. Мы должны пытаться изгонять негативные чувства и черты характера и и достичь, благодаря этому, уравновешенности. Если нас оскорбляют, напротив, мы никого не должны задевать, и к тем, которые несправедливы к нам, мы не должны относиться враждебно. Вся наша установка по отношению к миру должна быть полна материнской терпимости и любви. Мы должны обращаться со всеми людьми таким образом, как хотели бы чтобы обращались с нами самими. Мы должны помогать отчаявшимся и не испытывать зависть к тем, которые преуспевают лучше нас и имеют больший успех в жизни, чем мы. Наоборот, мы должны помогать им в их прогрессе и радоваться этому, так как должны рассматривать успех других как наш собственный прогресс. Таким образом, мы учимся бескорыстной службе человечеству, вследствие чего наше сознание разовьётся до того, что в конце концов мы узнаем во всем и каждом только лишь себя самих. Большинство людей говорят без того, чтобы думать. Мы должны совершенно отказаться от этого и произносить только такие слова, которые истинны, успокаивают и помогают. Таким образом, мы учимся владеть нашим миром идей и очищаем его, что приводит в конце концов к внутреннему спокойствию и уравновешенности.

Махариши Картикея, Гуру Дхирендра Брахмачари, придавали особенное значение следующим четырем жизненным идеалам и хотели, чтобы каждый ученик йоги принимал их и следовал им: «позволь твоему духу охватить Вселенную, а твоему сердцу освободиться ото всех зол. Держи свои мысли в чистоте, а твоё тело активным в служении добру».

Часть III - Йогическая анатомия и центрирование тела

Физическое и тонкое тела

В древней Индии были развиты различные философские системы, так называемые *даршаны*, которые разъясняют вопросы жизни и смерти. Все они стремились вывести человека из состояния беспокойства, страха и страдания, освобождая его из пут неведения - причины человеческих страданий, через осознание истинной природы всех вещей

Шесть самых значимых философий - *Йога, Самкхья, Ньяйя, Вайшешика, Миманса* и *Веданта*, известные как *шат-даршана*, шестиричные откровения великих провидцев (*риши*). Наряду с ними важнейшей философской системой считается, несколько более поздний *Кашмирский шиваизм.* Все эти системы содержат элементы, которые могут оказаться полезными для *садхака*, но обычно хватает подкрепить практику йоги основополагающими знаниями философии *Санкхья* для создания стабильной основы интегральной *садханы.*

Йоги отводят большую роль практической работе, нежели теоретическому интеллектуальному знанию, и поэтому для реализации целей йоги нет необходимости знакомиться с содержимым всех этих мудрых книг. Ведь послание *хатха-йоги* состоит в том, что в человеческом теле накоплено знание обо всей вселенной и что определённые упражнения позволяют освоить эти источники даже в том случае, если человек не умеет читать и писать. Речь идёт не о том, что человеческий интеллект мало ценится в йоге. Интеллект - полезный фактор при самореализации, но интеллект может превратиться в препятствие на пути, если он начнёт слишком доминировать и подавлять инстинкт и интуицию. Чтобы стать совершенным йогом, не нужен докторский титул. Это видно на примере *Горакшанатха*, который был простым пастухом и, тем не менее, сумел развиться до уровня величайшего мастера йоги всех времён.

Определяющими для йогов являются, в основном, *Самкхья* и *Йога*, поскольку в *Самкхья* содержится всё философское знание, которое в практике йоги можно эмпирически реализовать и испытать. Последователи любят повторять, что нет науки, равной *Самкхья* по глубине и мудрости и что нет в этой вселенной большей силы, чем йога, поскольку связь Бога с человеком представляет собой апогей и цель всей эволюции. Несмотря на то, что среди учёных по сей день нет единства о возрасте этих философских систем, можно рассматривать йогу как старейшую из наук, которая была дана нам, людям. Её творцом считается *Хираньягарбха*, древнейшее существо в человеческой форме, прародитель, от которого происходят все прежние и будущие поколения. Санскритское имя *Хираньягарбха* означает «золотой зародыш» или «золотое яйцо» и

является исходной божественной сущностью, возникшей из неба и земли, дыхания и жизни. Это тайна и сила творения, которому повинуются даже боги. *Хираньягарбха* - это первый человек в состоянии райской невинности, когда он был еще двуполым существом. Когда божественная сила творения разделила это существо и сотворила женщину и мужчину, мы были изгнаны из состояния целостности и блаженства и, вместе с тем, из рая, и это привело к человеческой тоске и поиску возвращения в это золотое материнское лоно. В существе *Хираньягарбхе* заключено знание об этом воссоединении противоположностей и, вместе с тем, знание о йоге.

Философия *Самкхья* была донесена до нас мудрецом *Капилой*, о датах жизни которого нет точных сведений, хотя некоторые источники датируют его жизнь VI веком до Рождества Христова. Но, поскольку его почитают как величайшего из всех мудрецов и как праотца *риши* (провидцев), следует полагать, что он жил намного раньше.

Санкхья является философской школой Индии, имея тысячелетнее прошлое, и в своих основных положениях опирается на доведическое знание шаманов, которое развилось в гармоничное целое, вобрав в себя знания *Вед* и достигшее своего пика в *Упанишадах*, на наследие которых опирается наука йоги.

Учение *Самкхья* описывает самость или отдельную душу (*джива-атман*), как отлитое в индивидуальную форму, бесконечное божественное сознание (*пуруша*), которое принимает в троичном теле человеческий облик благодаря действию созидательной силы праприроды (*пракрити*).

1. Стхула-шарира - материальное тело. Это - объект чувств, в котором отдельная душа находится в бодрствующем состоянии дневного сознания. Оно называется также *бхута-шарира*, телом, образованным из элементов.

2. Сукшма-шарира - тонкое тело. Называется также *линга-шарирой*, так как оно подобно *линге*, фаллосу *Шивы*, содержит в себе силы творения и разрушения. Оно образует основу нашей внутренней и внешней жизни и является причиной всех проявлений. *Сукшма-шарира* состоит из органа мышления (*манас*), органов чувств (*индрии*) и органов сверхчувственного восприятия, позволяющих нам познавать нашу картину мира и образ Бога. Оно продолжает существовать далее после смерти и заключает в себе силу создания нового материального тела. Частью этого астрального тела, например, является тело сновидений, в котором *джива* (душа) пребывает во время сна.

3. Карана-шарира - причинное тело. Оно - первопричина нашего физического, умственного и психического существа, самая тонкая и самая эфирная из человеческих оболочек. Причинное тело есть отображение отдельной души (*дживы*), в котором она пребывает как в глубоком сне без сновидений, до тех пор, пока в конце своих существований, не соединится с *Парама-Атманом*, высшим бестелесным духом, Вселенской душой или Богом.

Более молодые духовные науки, например, *Веданта*, возникшая в начале первого тысячелетия до Рождества Христова из философии *Упанишад* и учения *Мимамса*,

пробовали, основываясь на простых и ясных принципах философии *Самкхья*, сделать человеческую сущность доступной интеллекту в еще более тонкой классификации. Согласно этому учению, человек состоит из нескольких оболочек (*коши*), над которыми возвышается *Атман*, истинное, бессмертное «Я». Его охватывает и поддерживает *Парама-Атман*, наивысший, бестелесный дух, Вселенская душа или Бог, являющийся неизменным, неприкосновенным и самым чистым божественным сознанием. Из *Атмана* возникает отдельная человеческая душа (*джива* или *джив-атман*), которая окружена пятью материальными и тонкими оболочками (*панча-коша*).

1. Аннамайя-коша - так называемая «оболочка питания», наше физическое тело.

2. Пранамайя-коша - тонкая, жизненная оболочка, состоящая из жизненной силы», проявление которой - дыхание. Благодаря ее деятельности оживают и удерживаются вместе тело, мышление и дух.

3. Маномайя-коша - «оболочка состоящая из способности мыслить», которая принимает и обрабатывает все чувственные впечатления и претворяет нашу волю в действие.

4. Виджнянамайя-коша - оболочка сознания или интеллекта, содержащая силы различения и воли и образующая наше настоящее «человеческое сознание».

5. Анандамайя-коша - оболочка блаженства, которую мы, на Западе, обозначаем как «душа» и которая ближе всего к *Атману,* нашему божественному «Я».

Для нас, воплощённых живых существ, материальное тело - это транспортное средство, дееспособность которого существенно зависит от влияния тонких тел. Наука *хатха-йоги* и *аштанга-йоги* учит нас практическому воздействию, активизации и согласованности *стхула-шариры* и *сукшма-шариры* (грубого и тонкого тел), вследствие чего происходит влияние на наше эфирное и психическое существо, что ведет к глубокому взаимопроникновению всех слоев, из которых строится наша интегральная личность. Тонкие и эфирные области нашего существа научно не доказаны, но для живого существа с высоко развитым сознанием, это, тем не менее, переживаемая реальность. Благодаря практике *йоги*, мы получаем возможность работать над видимым и ощущаемым, чтобы соединиться с невидимым и трудно представимым, тем самым мы можем освободиться из оков *майи* (иллюзии) и вместе с тем от вечного раздора двойственности.

Нади

Основой и источником нашего существования является бесконечное и необъяснимое божественное сознание, которое простирается по ту сторону пространства и времени. Это *Брахман йогов, Парама-Атман*, высшее «Я», вечный, бессмертный, абсолютный, из которого отделяется *Джива-Атман*, отдельная душа, которой начинает сниться сон жизни. Она уплотняется в астральное тело, которое состоит из света и является «эфирной» копией материального тела.

Астральное тело образует своего рода «душу» внутри нас и выполняет функцию космического генератора, производящего вибрации и содержание образов, которые вводят нас в заблуждение существованием реальности, воспринимаемой органами чувств.

Оно - пронизано бесчисленными каналами, называемыми *нади*, образование, форма которого соответствует нашему физическому проявлению и в котором производится биполярная электромагнитная энергия. Астральное тело является чем-то вроде матрицы нашего физического тела и также симметричной удвоенной структурой, способной производить энергетические колебания. Так же, как центральная нервная система, т.е. головной мозг и спинной мозг, создаёт основу для функционирования нашего физического тела и поддерживает передачу информации, движение, соприкосновение, ассоциации, память, ощущение боли или счастья, обоняние, слух, зрение, вкус и равновесие, так и в астральном теле, подобно позвоночнику, простирается тройное сплетение каналов, которые называются йогами *ида-нади, пингала-нади* и *сушумна-нади.*

Ида - это лунный канал, по которому течет отрицательная, прохладная мужская энергия *Шивы*, тогда как в *пингалу* (солнечный канал), устремляется положительная, горячая женская энергия *Шакти*. Из этих обоих каналов образуется электромагнитная основа в форме света и звука, благодаря которым возникают и поддерживаются все творения.

Каналы представляются символически, как кадуцей (жезл Гермеса - Герольда Богов), двумя, змееподобными линиями, которые извиваются вокруг *сушумны* от корневого центра (*чакра муладхара*) до лобного центра (*чакра аджна*) и пересекаются в каждой *чакре.* Этот образ показывает, что в энергии, текущей слева, также нуждается правая сторона тела и - наоборот.

Сушумна - латентный канал, у нормального человека заблокированный, нечто вроде тайного дополнительного агрегата, активизация которого может привести людей к просветлению. *Сушумна-нади* - это альфа и омега йогов, неоднократно воспетая лестница в небо, которая приводит к *самадхи.* Она активизируется только, если *ида* и *пингала* полностью очищены *крийями* и *пранаямой* и могут производить и транспортировать достаточные массы пранической энергии.

«В этом теле существуют каналы из 72 000 нади; среди всех них только Сушумна вселяет блаженство, остальные - второстепенны» («Хатха-йога-прадипика», часть IV, стих 18).

Тонкое и материальное тела находятся в зависимости друг от друга, и практика йоги имеет своей целью усилить это взаимное влияние. Очищение и активизация энергетических каналов нашей нервной системы воздействуют на *нади* в астральном теле.

Слово *нади* переводится как «трубопровод, труба, канал» или «вена, артерия» и относится ко всем находящимся в человеческом существе энергетическим путям - нервам и кровеносным сосудам. В йоге *нади* преимущественно обозначает материальный канал, по которому течет жизненная сила - *прана*. В *йога-шастрах* упоминаются 72 000 *нади*, центр которых лежит в пупочном центре человека, а точнее, - в *канде* (дословно: в клубне), «яйцевидном» образовании в астральном теле на расстоянии примерно ширины двух пальцев ниже пупка. Из этих многочисленных *нади* особенно важными считаются 16, три из которых имеют первостепенное значение:

1. Сушумна-нади

Сушумна (дословно привлекательный) - это название солнечного луча (этот канал именуется в нескольких источниках также *брахма-нади*), и это самый важный, центральный энергетический канал, который идёт от основания позвоночника вплоть до родничка в голове и создаёт непосредственную связь между *муладхара-чакрой* и *сахасрара-чакрой*. Цель йога - поднять жизненную энергию - *прану* через этот главный канал, чтобы объединить свое глубокое подсознание с божественным сверхсознанием, что ведет к просветлению, *самадхи* или самореализации. Во внутренней части этого тонкого энергетического канала находится тонкий проводник энергии, называемый *ваджра-нади* («канал громовержца»), во внутренней части которого находится еще более тонкий *читрини-нади* («светящийся канал»), имя которого происходит из корня *чит*, определяющий чистое, сияющее сознание. Благодаря ему *Кундалини-Шакти* поднимается до *брахма-рандры*, чтобы объединиться в *сахасрара-чакре* с *Сада-Шивой*, бескрайним и вневременным космическим сознанием.

2. Ида-нади

Ида - имя богини, дочери *Ману*, состоящей в браке с сыном лунного бога *Чандры*. Так же *ида* является определением бледного цвета луны. *Ида-нади* - это поднимающийся с левой стороны позвоночника энергетический канал, заканчивающийся в левой ноздре, в котором течет лунная, прохладная, отрицательная, мужская энергия, ассоциируящаяся йогами с *Чандрой* и Богом *Шивой*, у которых кожа светлого, белесого цвета. В тантрическом культе *Шакти*, к которому принадлежит также *хатха-йога*, поддерживается философия, основывающаяся на матриархальном мировоззрении. Мужское начало рассматривается как пассивный, лунный элемент. Это спокойное, вечное сознание *Шивы*. Женское начало - это *Шакти*, сотворяюшая и формирующая сила природы, активная, огненная, солнечная и творческая энергия.

3. Пингала-нади

Дословно - «огненный канал»; слово *пингала* связано с красноватым цветом поднимающегося по правой стороне позвоночника до правой ноздри энергетического канала, в котором течет солнечная горячая положительная женская энергия, ассоциируемая с *Шакти,* укрывающейся, как *Дурга* или *Кали*, огненно-красным покрывалом.

4. Сарасвати-нади

Дословно - «текущий канал»; восходящий параллельно *сушумне* в середине тела, который заканчивается на языке и ассоциируется с *Сарасвати*, богиней мудрости, науки и искусства, которая является также создательницей звука и устного слова. Прежде чем *Кундалини-Шакти* сможет подниматься через *Сушумна-нади*, этот канал должен активизироваться посредством *кхечари-мудры, набхо-мудры* и *бхуджанги-мудры.*

5. Мановаха-нади

Дословно - «носитель сознания»; один из энергетических каналов, проходящий из подчревной области через грудину до середины черепа, который на тонком уровне аналогичен функции блуждающего нерва на материальном уровне. Через его активизацию можно достичь йогической, т.е. телесно-духовной концентрации и укрепить силу воли. В «Йога-сутрах» *Патанджали мановаха* обозначается как *курма-нади* («канал черепахи»), так как контроль над этим *нади* позволяет йогу замедлять сердцебиение, как черепаха во время зимней спячки. Благодаря этому, йогин может полностью погрузиться внутрь себя, подобно черепахе, скрывающейся под панцирь. *Мановаха-нади* и блуждающий нерв не только лежат в основе развития скрытых талантов и способностей человека, они также участвуют в достижении абсолютной концентрации (*самъяма*) в состоянии *самадхи*, как это изложено у *Патанджали* в части III «Йога-сутр».

6. Читракхья-нади, читра-нади или сивани-нади

Названия *читра* и *читракхья* означают тигра, олицетворение необузданной сексуальной силы, которая укрощается путем овладения контролем над этим *нади. Сивани* - это санскритское слово, переводимое как «промежность», и обозначающее проходящий от заднего прохода через промежность к половым органам энергетический канал, который отвечает за извержение семени у мужчин или аналогичного полового секрета женщин. На физическом уровне у мужчин *сивани-нади* контролирует семявыводящие протоки (*вирьяваха-нади*), у женщин - яичники с маточными трубами и маткой.

7. Варуни или варуна-нади

Канал, проходящий в животе в области гениталий, ответственный за выделение мочи. Ассоциируется с Богом воды *Варуной.*

8. Куху-нади

Название *куху* - обозначает «новолуние» и используется для энергетического канала, идущего к заднему проходу и регулирующего функцию выделения экскрементов.

9. Вишводара-нади

Дословно - «всемирный канал брюшной полости»; энергетический канал, проходящий в середине живота и контролирующий пищеварение.

10. Пуша-нади

Название происходит от «*пушан*» - поэтического выражения для солнца. Этот *нади*, вместе с солнечным каналом *пингала*, поднимается по правой стороне тела до правого уха.

11. Хастиджива-нади

Дословно - «язык слона»; энергетический канал, связанный с органом зрения, который проходит от большого пальца правой ноги через *канду* к правому глазу.

12. Яшасвини-нади

Дословно - «славный канал»; энергетический канал, который проходит от большого пальца левой ноги через *канду* к левому глазу.

13. Аламбуша-нади

Дословно - «канал рвоты». *Аламбуша-нади* проходит от «яйцевидной» *канды* через брюшную полость и достигает рта. Согласно своему названию, он отвечает за процесс рвоты, контроль над ним обретается такими *крийями,* как *кунджала* и *дхаути.*

14. Паяшвини-нади

Дословно - «канал молочного цвета». Этот энергетический канал связан с большим пальцем правой ноги и правым ухом.

15. Шанкхини-нади

Дословно - «канал, рождённый раковиной» - носит название одного из 1008 имен богини. Означает жемчужину природы - воплощение идеальной женщины. Этот энергетический канал связан со слухом и нижней частью живота.

16. Гандхари-нади

Связанный со зрением энергетический канал, проходящий от левого большого пальца ноги к левому глазу. *Гандхари* была дочерью царя *Субалы*, одного мистического существа из эпоса «Махабхарата». Она была замужем за слепым царём *Дхитараштрой,* которому родила сто сыновей *кауравов.*

Для практики йоги имеют первостепенное значение три канала - *ида, пингала* и *сушумна*, так как, благодаря их активизации и управлению, йог может обрести контроль над всей системой *нади*. Одной из целей *хатха-йоги* является установление контроля над сексуальной энергией *читракхья* или *сивани-нади*, стимулирующийся такими упражнениями, как *ваджроли*, и такими позами, как *гуптасана* или *падангуштхасана.* Также большое значение имеет и *мановаха-нади*, поддерживающий на тонком уровне связь между верхними и нижними энергетическими центрами. Стимуляция *мановаха-нади* делает йогина способным к контролю и концентрации.

Если рассматривать человеческое тело как функционирующий на электромагнитной основе организм, становится ясно, что активизация *иды* и *пингалы* повышает энергетический уровень, благодаря чему становятся интенсивнее энергетические вибрации тела и духа, и таким образом, усиливаются функции всех органов и органов чувств. Повышение частоты вибраций автономных бессознательных психофизических процессов способствует усилению осознания, и, благодаря этому слиянию сознания и подсознания, в конце концов, пробуждается *Кундалини-Шакти*, квинтэссенцией которой является само чистое сознание.

Мармастханы и адхары

Санскритское слово *марман* обозначает нечто жизненное, живое, которое находится внутри тела, а *стхана* означает «место, площадку, участок». Следовательно, *мармастханы* это жизненные точки в нашем физическом теле, которые имеют большое значение для его построения и функционирования. Йоги говорят, в основном, о восемнадцати таких *мармах*, т.е. точках силы вдоль важнейших энергетических каналов (*нади*) в организме, безупречное функционирование которых обеспечивается притоком жизненной энергии *праны*. Это, преимущественно места, где связываются нервные пути или где находятся важные железы и энергетические каналы.

При практике *асан мармы* активизируются потоком *праны*, и, если *садхака* научится их локализовать, ему не раз откроется гениальность поз йоги, разработанных таким образом, что они воздействуют на эти точки в виде давления, растяжения и сжатия. *Мармы* объединены в обширно разветвлённую систему *нади* - кровеносных сосудов и нервов. Очищением и активизацией этих соединительных каналов йоги развивают основу для бесперебойного снабжения *праной* всего тела и также для развития неповторимой и несравненной интегральной психофизической структуры.

Восемнадцать *марм* в *йога-шастрах* определяются следующим образом:

1. большие пальцы ног
2. щиколотки
3. колени
4. бёдра
5. задний проход
6. половые органы
7. пупок
8. сердце
9. шея и плечи
10. локти
11. запястья
12. горло и гортань
13. нёбо
14. полость носа
15. глаза
16. точка между бровями
17. виски
18. ствол мозга

В *йога-шастрах* также упоминается существование шестнадцати *адхар*. Слово *адхара* с санскрита переводится как «опора, основа» и часто используется как общее название для *муладхара-чакры*. В середине XVIII столетия йог по имени *Брахмананда* составил комментарии к труду «Хатха-йога Прадипика» под названием «Джойтсна» (лунный свет), где он перечисляет эти шестнадцать *адхар*:

1. большие пальцы ног
2. лодыжки
3. колени
4. бёдра
5. промежность
6. гениталии
7. пупок
8. грудь
9. шея
10. горло
11. язык
12. нос
13. середина бровей
14. лоб
15. виски
16. родничок

За небольшими исключениями, этот перечень совпадает с вышеупомянутыми *мармастханами*, что часто приводит к замешательству среди ученых, однако, в действительности, имеет простое объяснение. Если представить *мармы* как почки на дереве нашего тела, то *адхары* - это плоды, которые появляются из этих почек. Иначе, *адхары* - это полностью энергонасыщенные *мармы*, трансформированные *праной* в вибрирующие точки силы, которые заполняют тело йога каскадом электромагнитной энергии. Из этих сильных вибраций внутри тела возникает основа для *пратьяхары* и *дхараны*, т.е., концентрация упражняющегося поглощается энергией, возникшей внутри, из-за чего снова возникает способность к сознательным, тонким внутренним сжатиям, благодаря которым усиливается интенсивность энергетических колебаний. В конце концов, это переходит, в каталептическое состояние транса и в то, что йоги называют медитацией.

Проекция системы мира

Согласно учению йоги, человеческое тело представляется как *имаго мунди*, то есть проекция мира. Хотя внешний и внутренний мир кажутся нам различными по форме и виду, все же, у них есть параллели. Например, факт, что земля и человеческое тело состоят примерно из 70% воды. Оба - электромагнитные тела, «географическая карта» которых обнаруживает схожую географию. Ступни человека представляют Южный полюс, в то время как Северный полюс находится ниже родничка в своде черепа. Спина, особенно крестец, - это запад (*пашчима*), из-за чего позвоночник в текстах йоги часто называется *пашчима*. Живот, особенно пупок, образует восток. Позвоночник представляет «всемирную ось», нечто вроде космического древа жизни, корень которого образуют *муладхара-чакра* или находящиеся в ягодицах разветвления тонких нервов.

Как и современная наука, йога разделяет Землю на шесть континентов. Это разделение соответствует не только географическим, политическим или экономическим, но и культурным аспектам нашей планеты. В отличие от географов, йоги относят Антарктику к сфере влияния *чакры муладхара* и, следовательно, к африканскому континенту, тогда как арабские страны, которые простираются от самой северной части Африки до границ Китая и Индии, образуют культурный круг и собственный «континент». Азия - это культурный круг, в который включены Индия, Китай, Япония и Индонезия; следующий культурный круг охватывает Австралию с Новой Зеландией и всей группой островов Океании, Меланезии и Тихоокеанского бассейна; затем следуют Южная, Центральная и Северная Америка и, в конце концов, - Западная и Восточная Европа с Гренландией и Арктикой. Они все вместе образуют мир с его шестью континентами или культурными кругами.

Как только пробуждается *Кундалини*, начинается процесс очищения главного канала *сушумна* внутри позвоночника, причём *прана* очищает этот канал и поднимающаяся

Кундалини на каждом уровне *чакр* использует потенциал сознания, принадлежащий данному энергетическому кругу. Через это йог испытывает тождественность своего внутреннего и внешнего мира, которая, в конце концов, ведет к совершенному слиянию микрокосма и макрокосма, человека и Вселенной и, вследствие этого, в состояние божественной самореализации, которое в терминологии йоги называется *самадхи*.

Хотя сейчас много пишут о силе, присущей этим энергетическим центрам, и ее использовании, но, все же суть этих таинственных «колёс» (*чакр*), как и связанное с этим пробуждение *Кундалини*, можно познать только через наставления совершенного *Гуру*. Йог рассматривает свое материальное тело как проектор, благодаря которому лампы *чакр* проецируют вокруг него отображение мира и бескрайнего космоса. Этот интерактивный фильм - жизнь, и через осознание, контроль и активизацию источника света адепт *хатха-йоги* в состоянии приобрести влияние на свою судьбу.

Знания об этой проекции мира изнутри наружу и принципов функционирования *чакр* позволяет йогу лучше понимать построение и суть внешнего мира и ориентироваться в нем. Так как йоги пытаются повернуть определённые законы природы на 180°, так, к примеру, они предпочитают стоять на голове, чем на ногах и сохранять семя и менструальную кровь в теле, вместо того, чтобы позволять вытекать этим ценным эликсирам соответственно природному инстинкту. У них есть также система мира, диаметрально противоположная нормальным человеческим представлениям. Так как, согласно философскому учению *Самкхья*, окружающий нас космос создается изнутри наружу, то, следовательно, человеческое тело образует центр гравитации, и йог не передвигается на земном шаре, который притягивает его к земле, а на глобусе, «приклеенном» к его стопам.

Все, что мы видим вокруг себя и испытываем, это образы и содержание нашей души (*джива-атман*), которые из глубин божественной первопричины поднимаются на поверхность. Наше астральное тело - это одно из проявлений света космической вселенской души (*парама-атман*) словно преломлённого стеклянной призмой и оно, как тонкий приемник, принимает эти лучи света, которые расшифровываются *чакрами* и передаются в виде электромагнитной информации нашему телу. Таким образом, тело является чем-то вроде преобразователя этих световых колебаний, и органы чувств действуют, как установленная в нас оптика, предназначенная для одновременного проецирования и и получения этих сигналов вокруг нас. Каждая *чакра* - это базовый источник, чтобы отображать часть нашего мира, и соответственно количеству *чакр* существует этот иллюзорный, основанный на электромагнитной энергии материальный внешний мир из шести континентов, в то время как, седьмая, находящаяся поверх *брахма-рандры сахасрара-чакра*, укрывает в себе весь космос.

Йоги рассматривают свое тело в качестве микрокосма, оно - «книга за семью печатями», которая может быть открыта, прочитана и понята только с помощью *Кундалини-Шакти*.

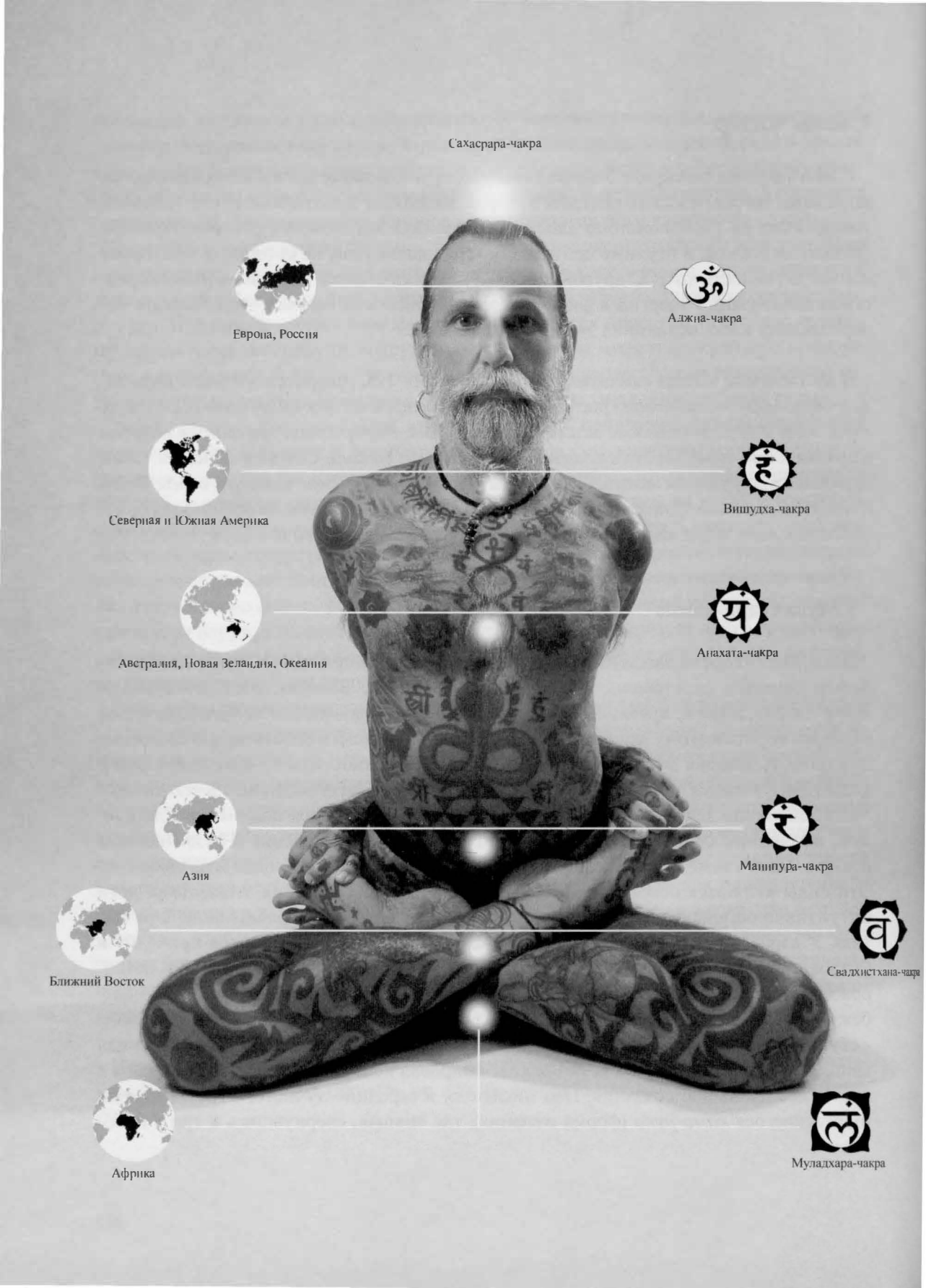
Семь чакр

Слово *чакра* на санскрите означает «колесо, круг». В науке йоги и тантре обозначаются семь энергетических центров, которые находятся в астральном теле человека. Аналогично их расположению вдоль позвоночника мы находим соответствующие им важные железы и нервные центры в материальном теле, на которые существенно влияет активность *чакр*. С другой стороны, для йога становится возможным посредством активизации энергий в физическом теле влиять на *чакры* и использовать содержащийся в них потенциал энергии и осознания.

В наставлении «Шива-самхита», часть II, в стихах 1–5, говорится: *«В этом теле вокруг горы Меру (позвоночник) расположены семь островов (чакр). Там есть реки, озёра, горы, поля и леса, населённые живыми существами. Внутри тела мы также находим планеты, священные места и храмы с присущими им силами. Солнце и Луна, посланцы созидания и разрушения также движутся в нём вместе с эфиром, воздухом, огнём, водой и землёй. Все живые существа и силы, населяющие эту Вселенную, также могут быть найдены в теле, и они выполняют возложенную на них вдоль этой оси мира роль».*

1.Муладхара-чакра

Дословно - «корень, поддерживающий колесо»; центр корня ассоциируется с крестцовым нервным сплетением, находящимся у копчика. Элемент, соответствующий *чакре* - земля, и силы, правящие здесь, это силы слоноголового Бога *Ганеши*, который охраняет ворота к этому входу в подземный лабиринт нашего собственного существа. Это область, полная магии, жизненной силы, чувственности, и в позитивном плане характеризующаяся силой, храбростью, стойкостью и благоговением, а в негативном - жаждой наслаждений и жадностью. Из этой *чакры* рождаются мощные созидательные, жизненные силы, которые оказывают влияние на построение и развитие тела и мира. Здесь также находятся и силы смерти и разрушения, распада и разложения. Эти силы являются основой нашего физического существования. Маленькие дети интуитивно ощущают связь с этим источником из которого черпают силы к развитию. У взрослых эта созидательная, жизненная сила корневого центра приходит в упадок, человек вовлекается в увеличивающийся водоворот забот, тревог и нездорового образа жизни и начинается телесная деградация, которая приводит к неизбежной смерти и разложению. Этот центр регулирует обоняние, его рабочие органы - ступни и ноги. Здесь спит блестящая, как молния, и сверкающая, как драгоценная цепь, *Кундалини*, высшая из всех Богинь, «мировая колдунья», которую получают в жизни все дышащие создания. Она находится в середине лучистого треугольника, именующегося *кама-рупа* (форма желания), где спящая, свернувшись в три с поло-


Сахасрара-чакра
Европа, Россия
Аджна-чакра
Северная и Южная Америка
Вишудха-чакра
Австралия, Новая Зеландия, Океания
Анахата-чакра
Азия
Манипура-чакра
Ближний Восток
Свадхистхана-чакра
Африка
Муладхара-чакра

виной оборота, *Кундалини* лежит вокруг золотого *шивалингама (свайамбху-линга)* и закрывает своей головой вход в *сушумну.*

«В сердце лотоса муладхары расположено подобное йони красивое треугольное углубление, являющееся тайной всех тантр - здесь обитает подобная свернувшейся в три с половиной кольца змее заряженная энергией высшая богиня, охраняющая вход в сушумну. Она - воплощение первичной силы творения, постоянно занятая сотворением нового. Она - богиня речи, сама она лежит по ту сторону всех описаний, и боги благословляют её» («Шива-самхита», часть II, в стихах 22–24).

Вибрирующая в этом лотосе корневая *(биджа) мантра* - зародышевый слог «ЛАМ».

Силой *муладхара-чакры* Антарктика и африканский континент пробуждаются к образной жизни в этом проявленном мире. Характеристика и энергия этой земной *чакры* отражается в культуре, музыке и жизненной сути жителей Африки, в их наполненной магией религии Вуду, в их масках и их способности, благодаря танцам и связанным с ними движениями таза, входить в транс. Африканцы полагают, что «истоки» или корни мира находятся в их континенте, чем они напрямую указывают на происхождение черной части света из *муладхары*, «основы-корня». Исследователи предполагают, что Африка - это колыбель человечества, факт, который опять-таки совпадает со способом деятельности этой нижней *чакры*, проявляющимся в нашем физическом развитии. Африканские мифы рассказывают, что «сила мира» спит в этой части света, чем неосознанно указывают на дремлющую в *муладхаре Кундалини.* Черная часть света - это порог к нашему подсознанию, вход в мир воспоминаний и снов, который населён бессмертными духами наших предков.

2. Свадхиштхана-Чакра

Дословно - «закреплённое в себе самом колесо»; этот энергетический центр лежит у позвоночника на высоте половых органов. Господствующая здесь сила - сила бога воды *Варуны*, и элементом, принадлежащим ему, является вода. Он характеризуется плодородием, непреклонностью, мощью и силой воли, а в отрицательном смысле, так же, как и первый центр, - ненасытной жадностью и склонностью к ненависти, враждебности и разрушению. Здесь скрываются важные элементы и аспекты воспитания и порядка, а также несдержанности и хаоса. Этот центр отвечает за вкус и за такие рабочие органы, как руки и ноги. Он хранит в себе, подобно *муладхаре*, силу телесного развития и воспроизводства, но также несет в себе зародыш упадка и разрушения.

Вибрирующая в этом лотосе корневая *(биджа) мантра* - зародышевый слог «ВАМ».

Из *свадхиштхана-чакры* проецируются арабские страны, которые, как и этот второй энергетический круг, находятся в знаке полумесяца. Элемент воды указывает на

силу зачатия и сексуальность, господствующие в этом центре, вследствие чего становится понятным, почему этим энергиям в исламе отводится такое большое внимание и значение, и созданы строгие законы для их контроля.

3. Манипура-чакра

Дословно - «колесо города, украшенного драгоценностями»; центр, лежащий на высоте пупка называется также *набхи-чакрой* (пупочный). К нему относят зрение, силу огня и господство огненного бога *Агни*. Для *хатха-йога* этот энергетический центр имеет особое значение, так как благодаря его огню пробуждается *Кундалини*. Он контролирует инстинктивный мир и находится в контакте со всеми органами пищеварения и, в частности, с солнечным сплетением, через повышение активности которого йоги разжигают пищеварительный огонь. Он характеризуется интуицией, сбалансированностью, расслаблением и связанным с ними самоконтролем. Это помогает йогу центрироваться духовно и физически и вместе с тем быть собой. В отрицательном смысле он может быть причиной импульсивности, психофизического дисбаланса и происходящих из-за этого болезней. Как сердцевина он скрывает знание о корнях и кроне древа жизни, в нем дремлет наивысшая мудрость, которая охватывает физическую и умственную жизнь.

Соответствующая этой *чакре биджа-мантра* называется «РАМ»

Из *манипура-чакры* в пространство проецируются Азия и страны Дальнего Востока, которые все находятся в знаке «горящего солнца пупочной области». В этих странах «внутренний огонь» играет ведущую роль, и все практикуемые там религии и философии указывает на первостепенную силу центра *хара*, откуда возникает овладение физической и умственной сущностью человека. То, что у многих из этих философий, особенно, у йоги, во всем мире имеется такая большая пробивная сила, зависит от того, что в середине тела находится центр нашего бытия и благодаря его силе наполняется энергией все наше существо и оно может контролироваться через *муладхару*. Многие страны дают нам указания на свое происхождение из *манипуры*, например, Индия, которую часто называют «пупом мира», Китай, «срединное государство», или Япония, «страна восходящего солнца».

4. Анахата-чакра

Дословно - «колесо непроявленного звука»; центр лежит на высоте сердца. К нему относятся элемент воздух, сила бога ветра *Вайю* и осязание. Там находится мисти-

ческий *бана-линга* (линга «в форме стрелы»), источник энергии в форме фаллоса, из которого йог при подъёме *Кундалини* черпает сверхъестественную силу этой *чакры*.

В *анахате* действуют сильные духовные энергии, и это связано с душой и миром чувств. Характеризуется любовью, сочувствием, участием и самоотверженностью. В отрицательном смысле она способствует внутренней изоляции и материалистическому эгоистичному отношению к жизни.

Вибрирующая в этом лотосе зародышевый слог – «ЯМ».

Из *анахата-чакры* в пространство проецируются Австралия, Тасмания, Новая Зеландия, а также островной архипелаг Тихого океана и Океании, Гебриды и Меланезия. Австралийские аборигены называют свой континент «сердцем мира», чем указывают на его происхождение из сердечного центра.

5. Вишудха-чакра

Дословно - «колесо совершенной чистоты»; этот центр расположен на высоте гортани в шее. К нему относятся слух, эфирные элементы и, вместе с тем, мир тонких энергетических вибраций, где грубые энергии начинают превращаться в духовную энергию. Его открытие дарит йогу множество *сиддх*, сверхъестественных сил, которые поддерживают стремление к самореализации. Сила горлового центра решающим образом влияет на функцию щитовидной железы и обеспечивает энергией бесперебойную работу всей иммунной системы.

Корневой *мантре* этой *чакры* соответствует слог «ХАМ»

Из энергетических вибраций *вишудха-чакры* образуется американский континент, разделённый на северную и южную половины. Некоторые индейские племена полагают, что центр тела расположен в шее, чем они неосознанно указывают на происхождение своей Родины из шейной *чакры*. В переносном смысле, эту связь Америки с шеей и, вместе с тем, с щитовидной железой можно увидеть также в политической сфере, в то время, как Америка влияет также, как эта железа, на «обмен веществ» Земли и ее иммунную систему, и вмешивается повсюду, как «всемирный полицейский», в политическое развитие событий, как только где-нибудь возникает дисбаланс сил.

6. Аджна-чакра

Дословно - «колесо командной власти»; этот центр находится на высоте глаз между бровями, там где Бог *Шива* несет свой третий глаз. Его активизация дает йогу ду-

ховный контроль над всем внутренним и внешним миром и вместе с тем большую власть. Он сам становится *Шивой* и через слияние солнца и луны достигает состояния бескрайнего счастья. Этот центр часто называется также *Гуру-чакрой*, так как из него говорит голос *Гуру* и так как йог после его открытия сам будет *Гуру* и вместе с тем хранителем и провозвестником скрытых истин, активизируя шестое чувство. Если *прана*, благодаря практикам *пранаямы* и *йони-мудры*, поднимается через *сушумну* до *аджна-чакры*, то, как молния, разряжается сила сокрытого в ней *итаралинги* («единственно оставшаяся» *линга*). Благодаря активизации этого мистического *Шива-линги*, йог благословляется огромной сверхъестественной силой.

На физическом плане этот энергетический центр оказывает обширное влияние на так называемые «железы судьбы» - гипофиз и эпифиз, и находится в тесной связи с гипоталамусом и щитовидной железой, благодаря взаимодействию которых контролируется и регулируется весь обмен веществ и имунная система.

Вибрирующая в этом лотосе корневая *(биджа) мантра* - это король всех *мантр*, слог - ОМ или АУМ, из колебаний которого проявляется все творение.

Из *аджна-чакры* происходят Западная и Восточная Европа, Гренландия и Арктика. Этот континент дает энергию для логистических процессов во всем мире, аналогично голове, в которой гипофиз и эпифиз контролируют и регулируют весь баланс тела. Его жители – «головастые люди», склонные в силу своего месторасположения бессознательно воспринимать себя высшими существами. Многим из них не хватает «укоренённости», что выражается в психических болезнях и душевной изоляции Чрезмерное усиление этого центра ведёт к негативным всемирно-политическим последствиям и нарушению глобального равновесия, что проявилось в колониальный период и во время первой и второй мировых войн. Точно также, как головной мозг и важнейшие железы могут помочь расцвету нашего телесно-духовного здоровья, так и Европа несёт в себе силу, способную внести свой вклад в гармоничное процветание всего мира.

Но только при условии, если голова усвоит, что нижняя часть тела и сокрытые в нём энергии также важны для развития нашего существа, и что только гармоничное взаимодействие всех уровней тела сможет привести к интегральному здоровью.

7. Сахасрара-чакра

Дословно - «колесо тысячи спиц»; так называемый «тысячелепестковый лотос» находится у большого родничка, который называется йогами *брахма-рандхра*, и из него весь окружающий нас космос проецируется в пространство. Его открытие равносильно восхождению космического сознания и возникающему, благодаря этому, знанию всех тайн Вселенной. В йоге эта *чакра* отождествляется со священной горой *Кайлас*, где *Шива* и *Шакти* сливаются в состоянии наивысшего блаженства.

Три грантхи и четыре нада-авастха

Хатха-йога - глубоко мистическая наука, и йогическая трансформация физического тела является духовной одиссеей продолжительностью в несколько десятилетий, сравнимой с поисками Святого Грааля из сказания о короле *Артуре*. Во время попыток *садхака* освободить энергетическую систему своего тонкого тела от загрязнений и блоков могут проявиться паранормальные состояния, сотрясающие и меняющие его внутреннюю и внешнюю картину мира. Если ему удастся включить *муладхара-чакру*, схватить спящую там змею за хвост и освободить тайный проход в серединный энергетический канал *сушумну,* он будет посвящён в захватывающие таинства человеческого существа. Вдоль *сушумны* расположены три узла или *грантхи,* сдерживающие поток *праны* и подъём *Кундалини.* Согласно источникам, первый узел расположен в *муладхара-чакре* и зовётся *брахма-грантхи.* Второй узел носит имя *вишну-грантхи* и лежит вдоль *сушумны* в *анахата-чакре* на уровне сердца. Третий зовётся *рудра-грантхи* и расположен в области «третьего глаза» в *аджна-чакре* в точке между бровей. Подобно тому, как раскалённый металлический прут прожигает бамбуковый ствол изнутри, так и йог должен попытаться проткнуть с помощью *праны* эти три узла, чтобы *Кундалини* смогла подняться до высшей *сахасрара-чакры*, где она соединится с *Шивой.* Эти *грантхи* представляют собой блоки, сдерживающие поток жизненной силы. Если их проткнуть, возникнет *нада,* космическая энергетическая вибрация из света и звука, проявляющаяся в мистических феноменах, вызывающих устойчивые изменения в сознании адепта. Протыкая *грантхи*, йог высвобождает огромные силы, обеспечивающие ему переход на соответствующую ступень сознания (*авастха*), а возникающее при этом усиление энергетического потока помогает *Кундалини* подняться вверх к следующей *чакре.*

Последующие описанные состояния лежат по ту сторону нормального восприятия и человеческих слов. Они узнаваемы только при самой большой преданности, и только настоящие адепты *хатха-йоги* находят доступ к *гхата, парикайя* и *нишпатти.* Основанием для этого является достижение мистических, экстатических состояний транса, так как они являются предпосылкой для высших ступеней *раджа-йоги* и излагаются и разъясняются в «Йога-сутрах» *Патанджали.* Так как они не поддаются человеческому интеллекту по причине их трансцендентного характера, то часто интерпретируются непосвящёнными преподавателями неудовлетворительно, а большинство попыток интерпретации ученых - это не более, чем просто акт глупой самонадеянности.

1. Арамбха-авастха и брахма-грантхи

Первым серьёзным испытанием на пути *аштанга-йоги* является исследование и завоевание *муладхара-чакры.* Предпосылкой успеха будут сильные стороны характера

вира (героя), который непоколебимо, проявляя выдержку, мужество и самоотверженность, продвигается вперёд. Оружием этого отмеченного героическими добродетелями человека будут такие практики, как *йога сукшма вьяяма, шат-карма, мудра, кумбхака* и *бандха.* В то время, как *садхака* душой и телом предаётся психофизическому очищению, в нижней части его тела образуется запас пранической энергии, помогающий ему медленно проникать в таинственное царство *муладхары* в основании его позвоночника. В ведическо-брахманическое время этот энергетический уровень был подчинён богу-творцу *Брахме,* откуда и берёт своё название *брахма-грантхи* – первое серьёзное препятствие для пробуждения *Кундалини.* Но и слоноголовый *Ганеша* считался в древности властелином корневого центра, поэтому некоторые адепты по сей день называют первый узел «*ганеша-грантхи*». Такие практики, как *кунджала* и *ганеша-крийя,* однозначно указывают на то, что для них необходима милость «Хранителя порога», что ведёт к реализации *арамбха-авастхи.* В свободном переводе это значит «начальная ступень», которая наступает, когда открывается дверь *муладхара-чакры* и йог, благодаря соединению *праны* с *апаной* и порождаемому этим огню, пробуждает свернувшуюся там вокруг *сваямбху-линга* мистическую змею *Кундалини.* Пробудившись, эта могучая змея - воплощение подсознания, открывает, образно говоря, свободный доступ к *сушумна-нади,* и *прана* начинает свой подъём вверх по позвоночнику, что приводит в действие процесс расширения сознания и самореализации. Вхождение в состояние *арамбха* наполняет сердце ищущего светом и великим блаженством (*ананда*), так как в этот момент он соединяет себя с духом бессмертного *Гуру* и духами предков, живущими в нём и открывающими ему знание о прошлом.

Среди 108 дошедших до нас *упанишад,* 20 известны как «*Йога-Упанишада*», посвящённые в основном воздействиям практики йоги на человека. В них описаны и высшие состояния, достигаемые при протыкании *грантх,* и вызываемый этим подъём *Кундалини* через *чакры.* Особо достойны упоминания «*Йога-кундала-упанишада*», «*Йога-шикхо-упанишада*»,«*Йога-чудамани-упанишада*»,«*Йога-таттво-упанишада*» и «*Хамсо-упанишада*», в которых описываются практические, энергетические и метафизические аспекты *Кундалини-йоги.*

В «Йога-кундали-упанишада», часть I, в стихах 62–73, говорится: *«Интеллигентному человеку следует с непоколебимым доверием практиковать контроль над дыханием и концентрировать свой ум на сушумна-нади. После того, как накопленные там в течение времени загрязнения иссохнут, кумбхака откроет путь пране через сушумну. С помощью мулабандхи йог удерживает вверху постоянно стекающую вниз апану и соединяет её с праной, благодаря чему возникает огонь. Жар, возникающий от соединения праны с апаной, начинает плавить спящую, свернувшуюся змею, и она распрямляет своё тело во вход сушумны. Если созданная жадностью и низменными инстинктами Брахма-грантхи пробита, Кундалини с молниеносной быстротой проникает в устье сушумны. Там она быстро достигает находящегося в сердце узла*

Вишну (Вишну-грантхи). После этого прана может подняться ещё выше до точки между бровями, где находится аджна-чакра и сокрыта Рудра-грантхи. Здесь находится прохладная Луна, чья жизнетворящая жидкость постоянно пожирается солнцем пупочного центра. Если прана достигает этой области, прохладная белая луна раскаляется, змея продолжает своё движение и лунный нектар начинает течь сильнее. Выпивая его, йог смиряет свой дух, он достигает контроля над всеми соблазнами плоти, полностью погружается в божественную душу и обретает своё место в собственной самости».

Далее в части I, стихах 82-87 пишется: *«Дающая благословение сила, называемая Кундалини, лёжа подобно тонкому волокну стебля лотоса в корневом центре, вытягивает свою голову вверх, чтобы достичь высшего центра Брахма-рандры. Когда йог спокойно сидит в падмасане, сжимая анус и выполняя кумбхаку, прана поднимается вверх. Благодаря огню жизненной силы, вспыхивает пламя в свадхиштхана-чакре и королева змей, Кундалини, поднимается вверх сквозь пылающий ей навстречу огонь, и сильный поток восходящей жизненной силы пробивает сначала узел Брахмы, а затем узел Вишну. Затем она протыкает также узел Рудры и открывает шесть цветков лотоса. В завершение она достигает тысячелепестковый лотос и погружается в благодать единения с Шивой. Это состояние по ту сторону двойственности, перед лицом божественного, лишь оно одно являет собой трансцендентное состояние телесной свободы, в котором проявляется высшее блаженство».*

В «Йога-шикхо-упанишада» Бог *Шива* говорит *Хираньягарбхе*, часть I, в стихах 79-87: *«Теперь Я объясню тебе подлинную природу практики йоги. Ищущий должен выбрать и почитать лишь того Гуру, который смог сам успешно овладеть жизненной силой. Мудрый садхака должен сам научиться овладевать праной, получая из уст такого милостивого Гуру устные указания. Он должен обмотать себя куском мягкой материи вокруг поясницы - там, где проходит вверх сарасвати-нади, заблаговременно встать и в невозмутимом состоянии пробуждать этот энергетический канал на протяжении одного мухурта.* (примечание: под куском материи подразумевается так называемый *лангот*, также именуемый в *йога-шастрах паридханой*, материя из тонкого хлопка, между 2,5 и 3,6 м длиной и приблизительно шириной с ладонь, который, при правильном завязывании в области ниже пупка, оказывает давление на *канду,* благодаря чему активизируется *сарасвати-нади*, энергетический канал, поднимающийся по *сушумне* до корня языка. В тексте время подъёма задаётся *брахма-мухуртой*, то есть «временем *Брамы*», под которым подразумеваются утренние часы, между четырьмя и шестью часами; *мухурта* - это временной отрезок продолжительностью в 48 минут, за который должны быть выполнены *кумбхаки*). *Если йог активизировал таким образом сарасвати-нади, он должен напряжённо тренировать контроль дыхания, чтобы пробудить и усилить Кундалини. Эта восемь раз свернувшаяся змея будет благодаря сильным сжатиям заднего прохода принуждена*

к подъёму. Как может такой йогин испытывать страх смерти, даже когда он попал в её пасть? Это великая тайна, которую Я доверил тебе здесь. Выполняя ежедневно ваджрасану, он должен произвести это давление вверх (прим.: под *ваджрасаной* в *йога-шастрах* часто подразумевается *сиддхасана*, поскольку эта поза придаёт устойчивость; только в *падмасане* или *сидхасане* можно в совершенстве выполнять *пранаяму*). *Возникающий вследствие этого огонь будет разогревать Кундалини. Эта могучая змея, силой которой удерживаются в сети иллюзий жители всех трёх миров, начнёт проникать в лунный канал внутри сушумны* (прим.: под «тремя мирами» (*трилока*) подразумеваются небо (*сварга*), земля (*бхуми*) и подземный мир (*патала*) - три мира индуистской космологии, а под «лунным каналом» - *читрини-нади). Эта сила соединяется с концентрацией духа, с жизненной силой и внутренним огнём и протыкает сначала брахма-грантхи, затем вишну-грантхи и достигает, в конце концов, места, где находится рудра-грантхи. Вновь и вновь заряжаясь с помощью праны и кумбхаки, йог сможет проткнуть и узел Рудры».*

В «Хатха-йога Прадипика», часть IV, в стихах 69-71, сказано: *«Арамбха, Гхата, Паричайя и Ништпатти - эти четыре ступени, или авастхи, следует преодолеть в йоге. Если с помощью пранаямы удастся растворить брахма-грантхи, в эфире сердца (Шунья) возникнет блаженство, а внутри тела будет воспринят звук, подобный звону цепей для ног, анахатадхвани - невоспроизводимый ударом звук. Кто имеет прекрасное тело, чей лик сияет и от кого исходит божественное благоухание, кто здоров и чьё сердце исполнено благодати - такой йог сам становится в сердце арамбха-нада».*

В писании «Шива-самхита», часть III, в стихах 53 54, говорится об обретаемых после достижения этой ступени силах: *«Совсем медленно йог обретает способность задерживать дыхание на три гхатики* (примечание: около полутора часа). *Тем самым он несомненно обретает вызывающие уважение силы. Он получит следующие сиддхи: вакья-сиддхи - дар прорицательства, камачари - способность проецировать себя повсеместно, дура-дришти - ясновидение, дура-шрути - яснослышание, сукшма-дришти - способность видеть тонкие элементы, а также паракай-правесана - способность проникать в другие тела. Он способен превращать обычные металлы в золото, нанося на них свои экскременты или мочу, он наделяется силой быть невидимым, и, наконец, он может подниматься в воздух».*

2. Гхата-авастха и Вишну-грантхи

Гхата-авастхи называется в свободном переводе «ступень горшка с водой» и означает более высокий уровень после звучания *арамбха-нады*, когда *Кундалини* поднимается далее в сердечный лотос (*анахата-чакра*) и йогу удаётся проткнуть *вишну-грантхи* и таким образом способствовать слиянию *праны, апаны, нады, бин-*

ду, джив-атмана и *парама-атмана*. Это значит, что втекающая жизненная сила, вытекающее «дыхание смерти», космический звук, семя, отдельная душа и вселенская душа сливаются в могущественное целое, порождающее сильную внутреннюю вибрацию, которая может привести к *кевала-кумбхаке* и спонтанно погрузить йога в состояние *пратьяхары, дхараны* и *дхьяны* и через это в глубочайшую медитацию, каталептическое, подобное смерти, состояние по ту сторону нашего обычного восприятия у границ йогической самореализации.

Через открытие *вишну-грантхи Кундалини* поднимается дальше к *вишуддха-чакре*, горловому лотосу, что высвобождает энергии этого центра, создающие основу для пронзания *рудра-грантхи.*

В «Хатха-йога Прадипика», часть IV, стмх 73, говорится: *«После развязывания вишну-грантхи в эфире горла (Атишунья) появляется подобный барабанной дроби звук, совокупное звучание многих звуков, возвещающее высшее блаженство».*

Упоминается об этом также и в «Шива-самхита», часть III, в стихах 55-59: *«Если йог, в совершенстве овладев праной, вступает в состояние Гхата-авастхи, не остаётся ничего во Вселенной, чего он не смог бы совершить. Эта называемая «сосудом воды» ступень наступает, когда сливаются и взаимодействуют прана и апана-вайю, нада и бинду, джив-атман и параматман. Когда йог обретает способность задерживать дыхание на три часа, он несомненно достигнет чудесного состояния пратьяхары. На чём бы ни сосредоточился на этом уровне йог, он узнает все от того же духа. Он постигнет, каким образом действуют органы чувств, и так подчинит их себе. Если йог сможет нечеловеческим усилием выполнить кумбхаку полные три часа, он сможет балансировать лишь с помощью большого пальца руки. Но подобный способ покажется другому человеку невероятным».*

3. Паричайя-авастха и Рудра-грантхи

Паричайя-авастха свободно переводится как «состояние накопления» и означает ступень, предшествующую раскрытию космического сознания, когда *Кундалини* поднялась в лотос третьего глаза (*аджна-чакра*) и *рудра-грантхи* растворяется звуком первичной вибрации *ОМ*. В этом месте «великой пустоты» (*маха-шунья*) лежит источник всех сверхъестественных реализаций, и йог становится богоподобен.

В «Хатха-йога Прадипика», часть III, стихах 74-75, говорится: *«На третьей ступени появляется подобный барабанной дроби звук в лотосе, расположенном между бровями, и дыхание жизни течёт в маха-шунью, место нахождения всех сверхъестественных сил. После того, как йог преодолел возникшее из этого упоение, наступит*

чистое, возносящееся из глубины его существа, блаженство. Тогда он освободится от боли, старости, болезни, голода и сна».

Также и в «Шива-самхита»», часть III, стихах 60-65, написано: *«После этого, благодаря усердным упражнениям, йог достигает состояния паричайя-авастха, которое наступает, когда дыхание жизни (прана) из солнца (пингала) и луны (ида) будет неподвижно и неотступно пребывать в эфире сушумны. Если, благодаря практике йоги, он сможет проткнуть шесть чакр и надёжно укорениться в состоянии паричайи, тогда он воистину познает тройное действие кармы. Тогда мудрый йог сможет, благодаря Пранаве, космической вибрации ОМ, погасить все воздействия кармы. Он поймёт устройство своей сущности и через это уничтожит причину рождения и смерти. В этом состоянии мудрый йог должен практиковать великую пятикратную концентрацию на Вишну (панча-дхарана), благодаря чему он подчинит своей воле пять элементов. Земля, вода, огонь, воздух и эфир больше не смогут причинить ему вреда. Так следует ему практиковать дхарану: пять гхати (два часа) в корневом лотосе (муладхара), затем пять гхати в сидячей позе линги (свадхиштхана-чакра), затем пять гхати в области выше (манипура-чакра), и - то же самое - в сердце (анахата-чакра), затем пять гхати в горле (вишуддха-чакра) и наконец, пять гхати в точке между бровями (аджна-чакра). Благодаря этому, элементы больше никогда не причинят великому йогу вреда. Великий йог, практикующий таким образом дхарану, не умрёт даже после ста жизненных сроков Господа Брахмы».*

4. Нишпатти-авастха.

Нишпатти-авастха означает «ступень исполнения» и является последним высшим состоянием трансцендентного блаженства, достижимого в йоге. Это состояние *нирвикальпа-самадхи,* просветления и полнейшего постижения Бога, когда *Кундалини-Шакти* соединяется в *сахасрара-чакре* с Богом *Шивой*, чистым космическим сознанием. Тогда йог становится свободным и бессмертным и не остаётся ничего, что могло бы причинить ему вред.

В «Хатха-йога Прадипика», часть III, стихах 76-77, говорится: *«Когда развязан Рудра-грантхи, дыхание жизни может течь дальше к сахасрара-чакре, и возникает звук подобный звучанию лютни. Тогда йогин концентрируется на Едином и, подобно Шиве, охватывает всё творение, создателем и разрушителем которого он является. Это называется раджа йогой».*

Также и в «Шива-самхита», часть III, стих 66, сказано: *«Затем, занимаясь всё более усердно, йог достигает ступени реализации. Уничтожив зерно первоначальной кармы, он теперь пьёт воду бессмертия».*

В «Хамсо-упанишада», частях 6-7, говорится: *«Плотно прижимая левую пятку к промежности, йог должен глубоко вдохнуть через нос или рот, удержать воздух, крепко сжать анальное отверстие и принудить жизненную силу в муладхара-чакре к продвижению вверх. Из-за огня, возникающего от слияния праны и апаны, в треугольнике муладхары пробуждается Кундалини и после пронзания узла Брахмы открывает врата в сушумну. В состоянии глубочайшего погружения йог позволяет трижды свернувшейся вокруг сваямбху-линга змее подняться к свадхиштхана-чакре, затем - к манипуре, чтобы, в конце концов, проткнуть узел Вишну в анахате. В состоянии савикальпа-самадхи он достигает сфер по ту сторону анахата-чакры, и через контроль жизненной силы ему удаётся взойти в область вишуддха-чакры, откуда он в итоге прорывает, поднявшись в аджна-чакру, узел Рудры между бровей. В состоянии глубочайшего транса он пьёт там образующийся из слияния солнца, луны и огня нектар, и его тело преодолевает старость и даже саму смерть. Его внутренняя сила вновь поднимается к сахасрара-чакре, и он сам входит в состояние глубочайшего созерцания и становится равен Богу. Застыв в нирвикальпа-самадхи, он становится подобен миллиону солнц, наполняющих своими лучами весь мир. Так сам он становится Парамахамсой - освобождённым при жизни».*

Набхи-чакра, центр тела

Среди шести находящихся в теле *чакр, манипура-чакра занимает самое важное* место. Она называется также *набхи-чакрой* (пупочный центр), поскольку она лежит на высоте пупка и образует «пуп мира». Если посмотреть на тело, как на «земной шар», становится ясно, что центр этого шара имеет для нашей сущности совершенно особое значение. В середине тела соединяются сила из головы и из нижней части живота, здесь возникает связь между северным и южным полюсами, то есть между головой и ногами. Чтобы должным образом контролировать определённые процессы в нашем теле, йог должен осознать этот центр его мира и уметь извлекать пользу из содержащихся в нём сил.

Согласно науке йоги, пупочный центр контролирует и регулирует 72000 нервов и артерий нитей, пронизывающих всё тело.

В «Йога-чудамани-упашанида» в части I, стихах 13-16 говорится: *«В середине живота расположен пупочный центр в месте, известном как манипура-чакра. Находясь между пупком и последним позвонком, эта набхи-чакра имеет форму птичьего яйца. Там содержатся исходные точки 72000 нади, из которых 72 жизненно необходимы, а 10 из этих последних считаются наиважнейшими. Чтобы быть в состоянии контролировать эти энергетические пути, придётся приложить невероятные усилия».*

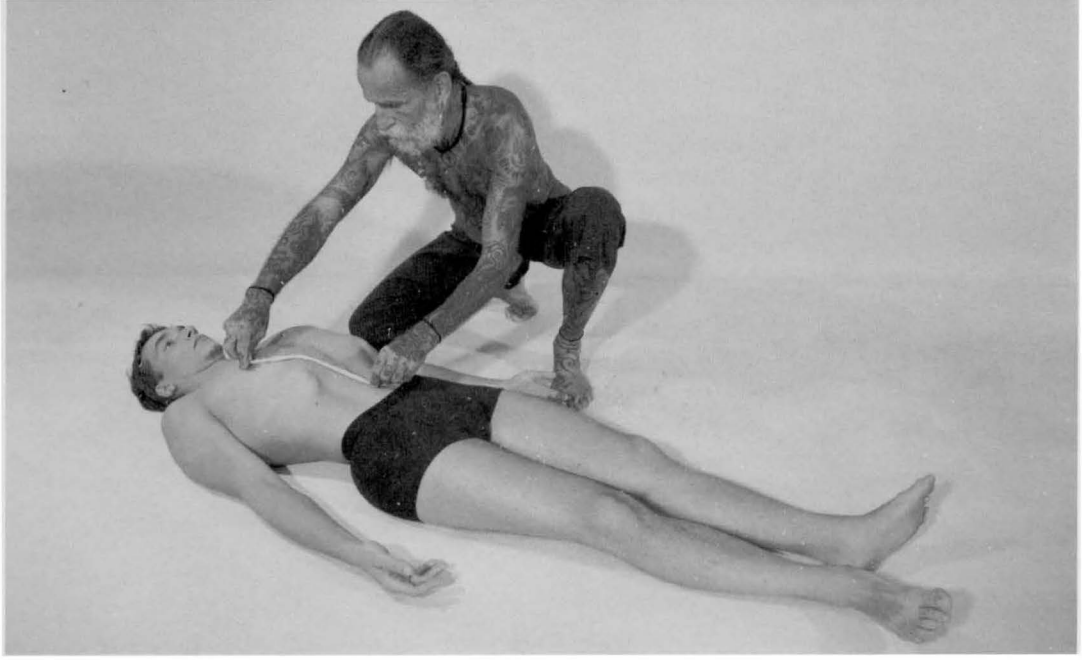
Перед вступлением в уже описанные высшие области йогической медитации и связанные с этим глубокие трансовые состояния *садхака* должен создать предпосылки на физическом уровне, чтобы породить в теле необходимый для этого внутренний жар. Это разжигание «пищеварительного огня» является необходимым атрибутом для пробуждения мистической змеиной силы *Кундалини*, без поддержки которой все усилия по обретению свободы и достижению самореализации останутся бесполезной попыткой. Для этого сначала необходимо тщательно центрировать пупочный центр, чтобы в нём могла возникнуть необходимая для действенной и эффективной практики йоги основная энергия.

В начале *садханы* телесные практики *хатха-йоги* преследуют в качестве своей цели очищение организма и его защиту от всевозможных инфекций и заболеваний. Однако при расстройствах пупочного центра все эти усилия будут пустой тратой времени и энергии. Смещение пупка уже само по себе представляет уязвимую зону для проникновения бесчисленных болезней, которые большей частью распознаются неверно. Тогда ошибочное или ненадлежащее лечение симптомов всегда ведет к новым осложнениям, без определения причин нарушений. Но полноценное здоровье является условием любого дальнейшего прогресса в йоге, и его можно добиться, только если человек прочно укоренён в своём центре.

Пупок, как говорит его название - это словно «втулка» тела, которая должна находиться точно в центре, чтобы колесо тела могло вращаться «по кругу» и развивать сильную, стабильную основную энергию. Большинство врачей не осознают того факта, что смещённый пупок может вызывать множество физических или психических болезней и недомоганий. Поэтому они не могут принести желаемое облегчение пациенту, много времени и денег растрачивается из-за ошибочных, безрезультатных диагнозов и лечения. Йоги знают значение этой центральной точки тела, которому все философские системы Востока уделяют большое внимание. и они указывают на то, что сила исходит из *хары (дантьян)*, середины тела, которая наполняет героя мужеством, интуицией, знанием и мудростью (*джняна*).

Причины, ведущие к смещению пупка

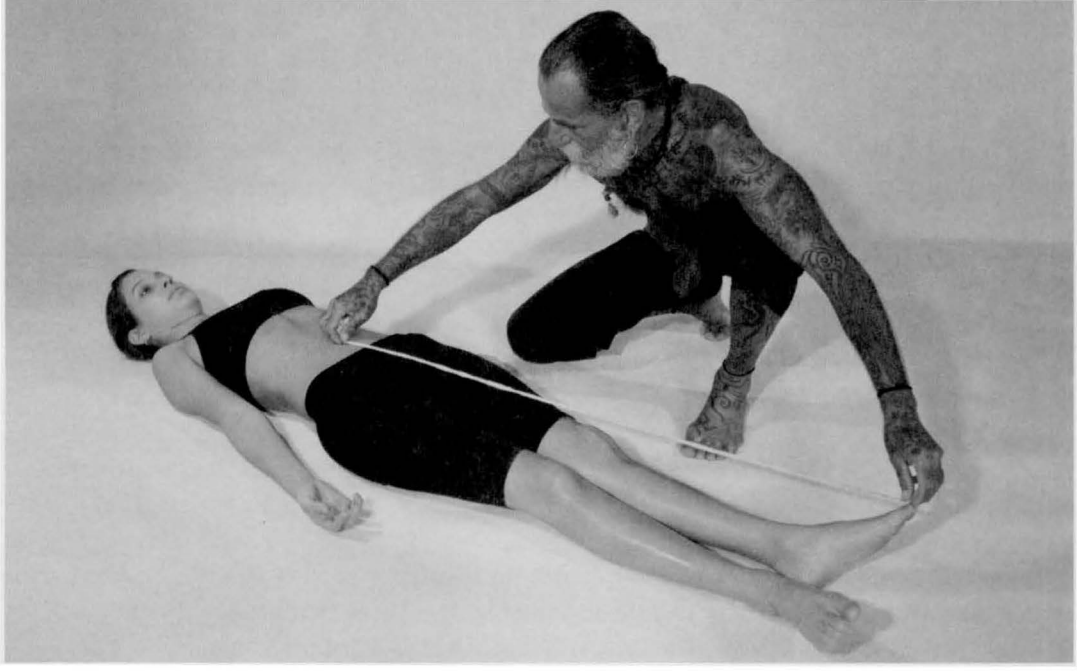
Пупок может сместиться из своего первоначального положения при подъёме тяжестей, или падении человека с большой высоты. Вследствие этого пупок смещается чаще всего вверх. Причиной того, что пупок слишком сильно смещён вправо или влево является либо чрезмерный перенос веса тела на одну из стоп, или получение частью тела внезапного удара или толчка, что может произойти при занятиях спортом или авариях. Случись это с левой ступнёй или с левой ногой, пупок смещается вправо, и наоборот.



Набхи-парикша (осмотр пупка у мужчин)

Набхи-парикша *(Осмотр пупка)*

У мужчин: положение пупка контролируется следующим образом: мужчина ложится на пол и выполняет *уттана-падасану* (стр. 143, стр. 255), вытягивание стоп или упражнение для пупка. При этом ступни и ноги полностью вытягиваются с оттягиванием носков, руки вытягиваются вдоль бедер с обращёнными к телу ладонями, после чего верхняя часть тела и ноги поднимаются с обеих сторон приблизительно на 30 см вверх, так чтобы балансировать только на нижней части позвоночника. Затем тело вновь вытягивается на полу в позе трупа (*шавасана*). Теперь тот, кто его исследует, берёт шнур, прижимает один его конец к пупку пациента, а другой – поочерёдно к каждому из сосков на груди. При этом всё время конец шнура на пупке удерживается в одной точке. Если расстояние между пупком и обоими сосками одинаковое, пупок находится на его правильном месте. Но если при этом обнаруживается хотя бы малейшее отклонение, это значит, что он сместился из своего естественного положения.

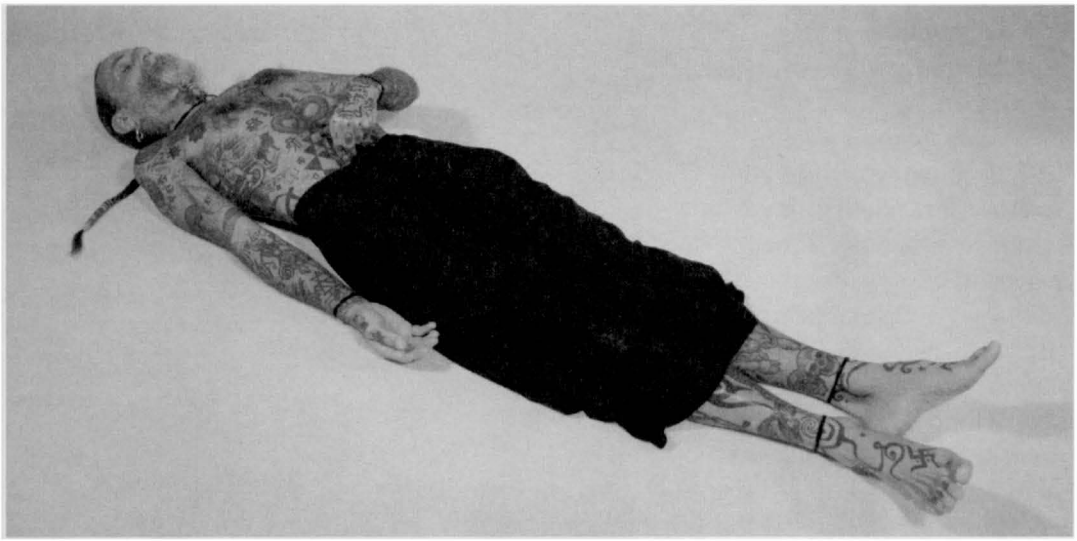


Набхи-парикша (Осмотр пупка у женщин)

У женщин: положение пупка контролируется следующим образом: пациентка также выполняет описанную выше *уттана-падасану*, а затем - позу трупа (*шавасана*). Пятки должны касаться друг друга, в то время как ступни и пальцы ног слегка разведены в стороны. Далее проверяющий прижимает один конец шнура к пупку, а другой вытягивает сначала к большому пальцу одной ноги, а затем - к большому пальцу другой. Если расстояния идентичны, то пупок центрирован, если нет - он смещён.

Самостоятельный диагноз: это проверка пульса в области пупка. После того, как вы легли на спину, следует выполнить *уттана-падасану*. Затем следует в позе трупа положить соединённые кончики пальцев правой руки себе на пупок. Теперь следует выполнить глубокий вдох, затем - глубокий выдох и кончиками пальцев слегка надавить на область пупка. Если при этом обнаружится, что пупок пульсирует как сердце, тогда всё в порядке. Если же пупочный пульс обнаружится не в центре, а в другом месте, это значит, пупок смещён. На данный момент времени пупок расположен там, где он пульсирует.

Если пупок несколько смещён, то этому человеку следует на протяжении долгого времени выполнять описанные далее упражнения для пупка, чтобы попытаться снова вернуть пупок в центр. До тех пор, пока пупок не будет центрирован, следует отказаться от регулярной практики поз йоги или других физических упражнений, так как, во-первых, практика становится при этом бесполезной, а во-вторых, возникает опасность ещё большего смещения пупка. Для здоровых людей эти упражнения для пупка также крайне полезны, и при их регулярной практике *набхи-чакра* становит-



Набхи-парикша (самодиагностика)

ся прочной и сильной, уменьшается опасность смещения, растёт энергия *манипура-чакры,* что даёт большую пользу для успешной практики йоги.

Упражнения для пупка

1. Уттана-падасана *(вытягивание ступней)*

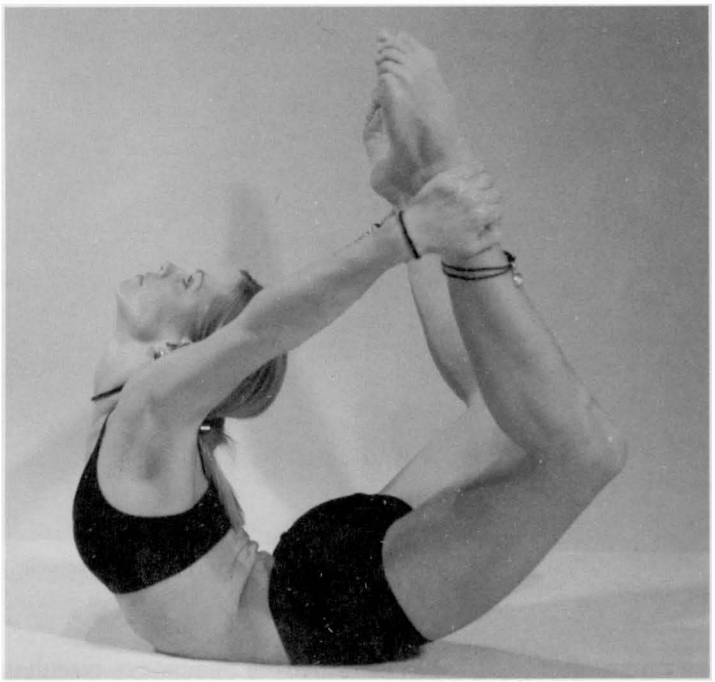
Исходное положение:
лягте на спину, руки прижаты к телу, кисти на бёдрах, ладони повернуты внутрь, к телу. Тело выше талии и ниже бедер приподнимается вверх приблизительно на 30 см, при этом ступни и ноги должны быть полностью вытянуты. Следует балансировать только на нижней части позвоночника.
Это *уттана-падасана* (стр. 256).



1. Уттана-падасана (вытягивание ступней)

2. Уштрасана
(поза верблюда)

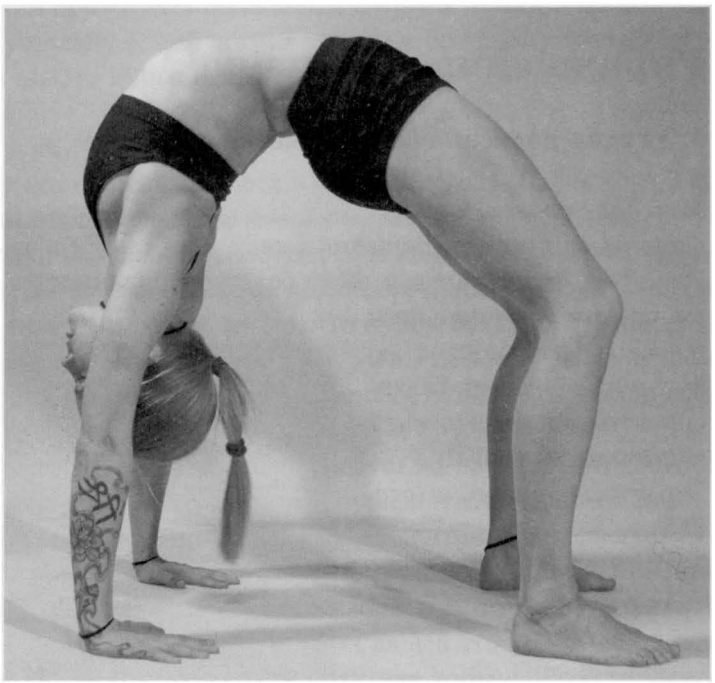
Исходное положение:
лечь на живот, согнуть колени и взяться обеими руками за лодыжки. Теперь выше и ниже поясницы поднимите тело и напрягите позвоночник, слегка запрокидывая голову назад. Эта поза называется *уштрасана* (стр. 247).



2.Уштрасана (поза верблюда)

3. Чакрасана
(поза колеса)

Исходное положение:
лягте на спину и подтяните ступни к ягодицам. Руки расположите рядом с головой на полу. Теперь поднимите тело вверх, чтобы оно изогнулось дугой. Оставайтесь некоторое время неподвижно в этом положении и затем опустите своё тело на пол для отдыха. Повторите это упражнение несколько раз, самостоятельно выбирая для себя, стоять ли вам на полу всеми ступнями или на кончиках пальцев. Эта поза называется *чакрасана* (стр. 248).



3. Чакрасана (поза колеса)



4.Матсьясана (поза рыбы)

4. Матсьясана *(поза рыбы)*

Исходное положение: сядьте в позу лотоса (*падмасана*, стр. 174). Затем опускайтесь из этого положения назад, пока не поставите самую заднюю точку макушки на пол. При этом спина изгибается так, что она отрывается от пола. Затем следует захватить левую ступню правой рукой, а за правую – левой рукой. Колени должны оставаться на полу, а спина как можно сильнее изогнута, так что в итоге тело должно опираться только на колени и затылок. Это *матсьясана* (стр. 193).

Наряду с этими есть и другие *асаны*, такие как *супта-падангуштха-наса-спаршасана* (стр. 235), *уттана-курмасана* (стр. 238) или *уттана-мандукасана* (стр. 240), с помощью которых можно скорректировать смещение пупка. Однако важнейшими являются упомянутые выше четыре упражнения, которые следует выполнять ежедневно на протяжении долгого времени.

Нарушения, вызываемые смещением пупка

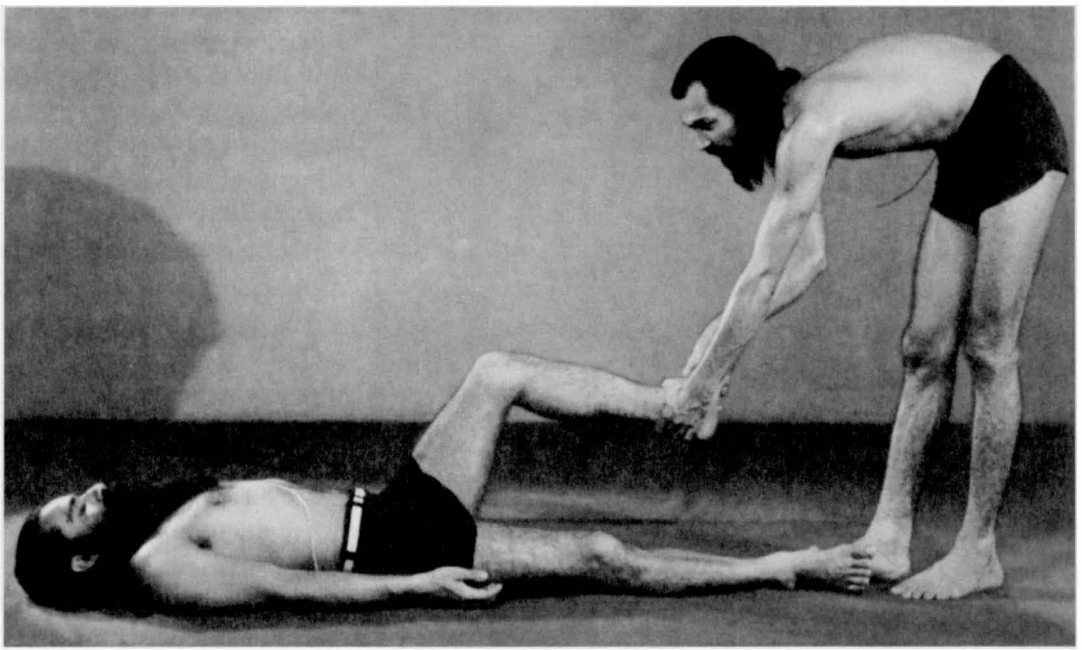
Люди со смещённым пупочным центром часто страдают от запоров, нарушений кислотного баланса в организме и от сердечных заболеваний. Если пупок очень сильно смещён вверх, испражнения становятся настолько трудными, что даже искусственные слабительные средства больше не действуют. В том случае, если он слишком сильно смещён вниз, это делает стул очень жидким, что приводит к расстройствам

пищеварения, коликам и даже к плохому сну. Если пупок смещен в сторону, можно наблюдать колющие боли в животе, при которых медикаменты также не помогают. У женщин смещение пупка приводит к таким нарушениям, как бели (лейкорея), менструальные недомогания, ежемесячные кровотечения нездорового цвета и другим недомоганиям. В крайних случаях это может привести к бесплодию или отразиться во время беременности на состоянии здоровья еще не родившегося ребенка. Если пупок был вновь возвращён на свое первоначальное место, то, почти во всех случаях, в тот же момент происходит улучшение.

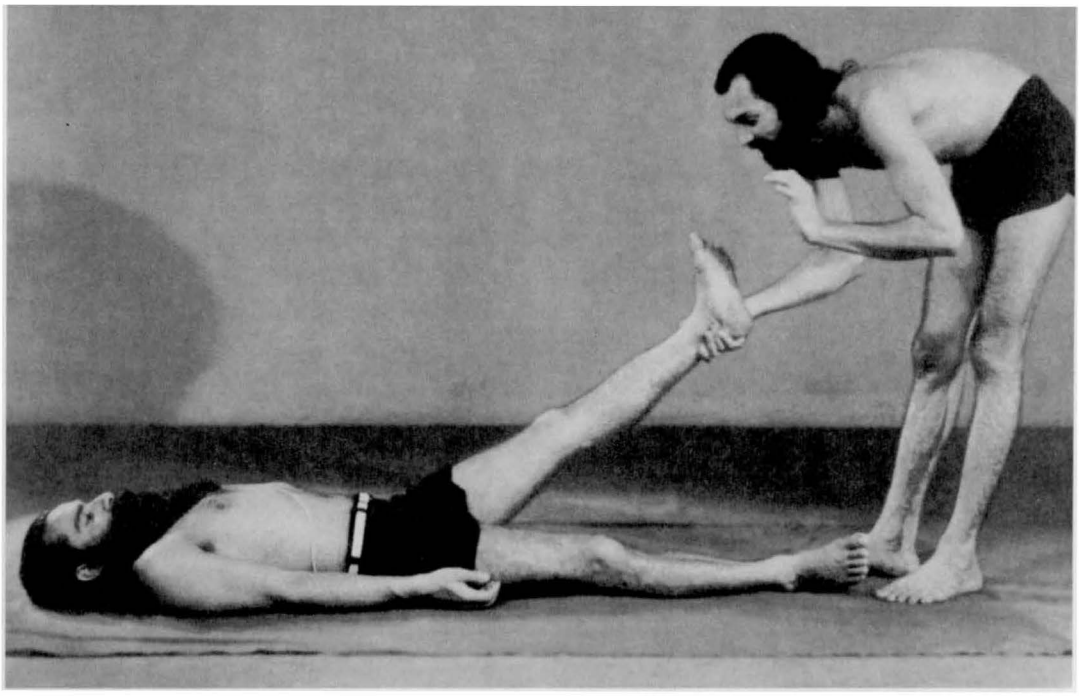
Лечебные процедуры при сильно смещённом пупке

Пациентам с сильно смещённым пупочным центром необходима помощь специалиста, чтобы снова центрировать пупок. Начинают с позы трупа, затем выполняется *уттана-падасана.* Далее пупок массируют маслом, причём так, как если бы его пытались вправить назад. Эту работу должен выполнять опытный массажист, поскольку в противном случае пупок может сместиться ещё сильнее.

Шаг 1: если установлено, что пупок смещён влево и вверх, необходимо, удерживая правую ногу пациента на полу, толкнуть его в подошву левой ступни.



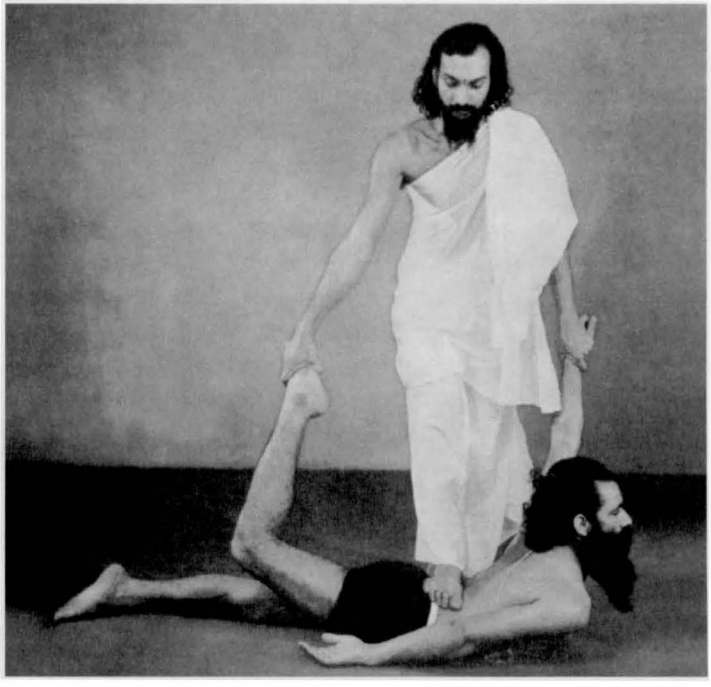
Коррекция пупка (шаг 1)



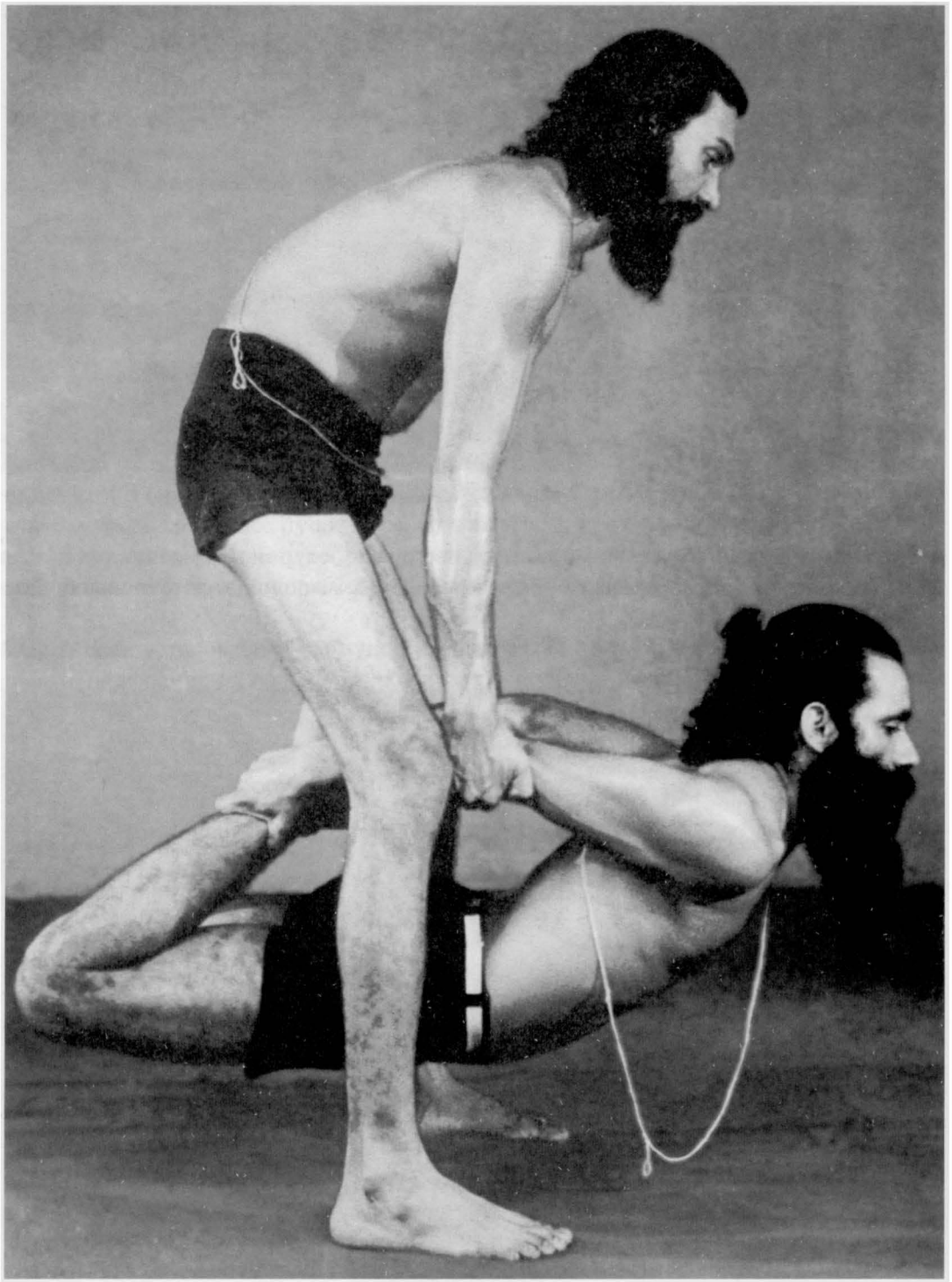
Коррекция пупка (шаг 1)

Затем следует ударить ладонью по подошве правой ступни. При слишком сильно смещённом пупке вправо и вверх, обе эти процедуры выполняются точно наоборот.

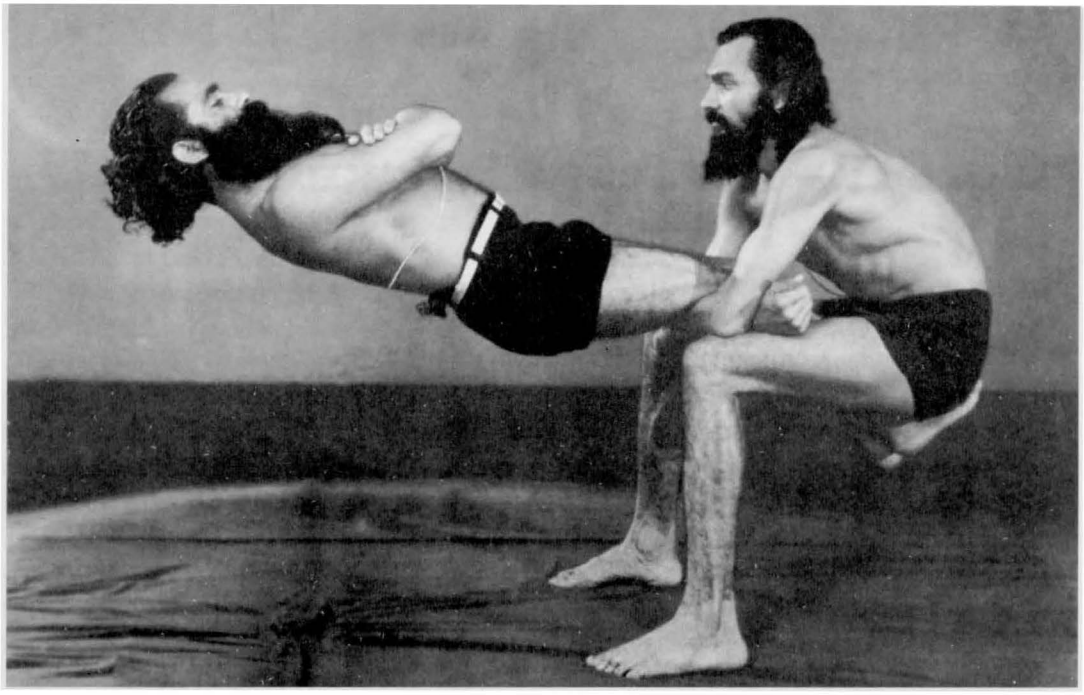
Шаг 2: если пупок не реагирует на это воздействие, пациент должен лечь на живот. Обследующий берётся руками за его правую руку и левую ногу и ставит свою собственную ступню на изгиб его позвоночника в области крестца. После чего он начинает слегка приподнимать тело пациента. Затем эта процедура повторяется с противоположными конечностями.



Коррекция пупка (шаг 2)



Коррекция пупка (шаг 3)



Коррекция пупка (шаг 4)

Шаг 3: если и теперь пупок не сдвигается с места, что можно также легко установить с помощью шнура, тогда пациент должен как в *уштрасане* взяться руками за лодыжки. Проверяющий встаёт с разведёнными ногами над ним и поднимает его за руки вверх.

Шаг 4: если пупок сместился по прямой линии вверх, то пациента следует поднять, как это показано на следующем изображении. Следует учесть, что эта задача посильна только специалисту, поскольку существует опасность, что во время выполнения этой процедуры может сместиться пупок у самого проверяющего.

Часть IV – Йогасана Виджняна

Наука поз йоги

Данное вступление предшествовало второй книге *Свами Дхирендры Брахмачари,* которая была опубликована в 1966 году на английском языке под заголовком «Йога Асана Виджняна». Все выдающиеся провозвестники и преподаватели подлинной йоги всегда указывали на значение *асан* (поз йоги). В классических текстах йоги мы находим детальные описания правильного выполнения и воздействия различных *асан.* В настоящее время они вновь обрели большое значение.

В *йога-шастрах* упоминаются 8 400 000 *асан*, со всей совокупностью которых знаком только Бог *Шива*, основатель системы йоги. Обычно практикуются не больше чем 108 или 84 поз, из которых мудрец *Гхеранда* выбрал в «Гхеранда-самхите» как самые важные 32 позы.

1. Сиддхасана *(совершенная поза)*
2. Падмасана *(поза лотоса)*
3. Бхадрасана *(благословенная поза)*
4. Муктанасана *(поза освобождения)*
5. Ваджрасана *(поза алмаза (поза несокрушимой теврдости))*
6. Свастикасана *(поза свастики)*
7. Симхасана *(поза льва)*
8. Гомукхасана *(поза коровьей головы)*
9. Вирасана *(поза героя)*
10. Дханурасана *(поза лука)*
11. Шавасана / Мртасана *(поза трупа)*
12. Гуптасана *(скрытая поза)*
13. Матсьясана *(поза рыбы)*
14. Матсьендрасана *(поза Матсьендры)*
15. Горакшасана *(поза Горакши)*
16. Пашчимоттанасана *(поза вытягивания спины)*
17. Уткатасана *(приподнятая поза)*
18. Санкатасана *(сплетенная поза)*
19. Маюрасана *(поза павлина)*
20. Куккутасана *(поза петуха)*
21. Курмасана *(поза черепахи)*
22. Уттана-курмасана *(поза вытянуой черепахи)*
23. Уттана-мандукасана *(поза вытянутой лягушки)*
24. Вркшасана *(поза дерева)*
25. Мандукасана *(поза лягушки)*

26. Гарудасана *(поза орла)*
27. Вршабхасана *(поза быка)*
28. Шалабхасана *(поза кузнечика)*
29. Макарасана *(поза крокодила)*
30. Уштрасана *(поза верблюда)*
31. Бхуджангасана *(поза кобры)*
32. Йогасана *(поза йоги)*

Благодаря этим позам йоги человек может обрести сверхъественные силы. Однако среди них только одиннадцать считаются ключевыми *асанами.* Их перечисляет *Сватмарама*, ученик *Горакшанатха*, в тексте «Хатха-йога Прадипика»:

1. Сиддхасана *(совершенная поза)*
2. Падмасана *(поза лотоса)*
3. Гомукхасана *(поза коровьей головы)*
4. Вирасана *(поза героя)*
5. Куккутасана *(поза петуха)*
6. Уттана-курмасана *(поза вытянутой черепахи)*
7. Дханурасана *(поза лука)*
8. Матсьендрасана *(поза Матсьендры)*
9. Пашчимоттанасана *(поза вытягивания спины)*
10. Маюрасана *(поза павлина)*
11. Шавасана *(поза трупа)*

Среди всех поз *падмасана* и *сиддхасана* считаются самыми значительными, так как овладение ими является предпосылкой достижения более высоких ступеней йоги, таких как *пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна* и *самадхи.*

Так об этом говорится в «Йога-чудамани-упанишада», часть I, стихи 3-4: *«Как может кто-либо, не владеющий ни совершенной позой, ни позой лотоса, или не знающий ни шести чакр, ни шестнадцати адхар, трех совершенств и пяти разновидностей эфира - достичь совершенства и сверхъественных способностей?».*

Под шестнадцатью *адхарами* подразумеваются наполненные *праной* и активированные *мармы*, витальные точки тела, в которых энергия связывается в форме нервных узлов. Восемнадцать *марм* обычно являются самыми значительными для *хатха-йогов*, речь идёт о больших пальцах ног, лодыжках, коленях, бёдрах, заднем проходе, половых органах, пупке, сердце, затылке и и плечах, локтях, запястья, горле и гортани, нёбе, носовой полости, глазах, точке между бровями, висках и спинном мозге. Знание этих *мармастхан* (стр. 124) важно для адепта *хатха-йоги*, так как через них ему открывается тонкое воздействие, оказываемое *асанами.*

Под тремя совершенствами подразумеваются три наивысших реализации, в которых прибывает йог при достижении *самадхи*. Это *сат* - бессмысленное и вневременное бытие, *чит* - абсолютное космическое сознание, и *ананда* -бесконечное блаженство. Это божественное триединство выражается словом *сатчитананда*.

Под пятью разновидностями эфира можно понимать пять видов *акаши* (эфирные, сияющие энергии), позволяющие йогу на этапе медитации совершить переход в области, лежащие по ту сторону мыслей и душевных переживаний. Но, согласно философии *Санкхья*, это может относиться также и к пяти видам тонких, эфирно-субтильных энергий - к *танматрам*, которые внутренне присущи *бхутам* (грубым элементам), составляющих космос. *Бхутами* являются *притхви* (земля), *амбу* или *ап* (вода), *теджас* (огонь), *вайю* (воздух) и *акаша* (эфир). Их *танматрами* являются *грандха* (запах), раса (вкус), *рупа* (форма, внешний вид), *спарша* (чувство, осязание) и *шабда* (звук, слух). В различных древних текстах йоги *падмасана* и *сиддхасана* упоминаются под разными именами так: поза лотоса (*падмасана*) называется *камаласана*, а совершенная поза (*сиддхасана*) - *ваджрасана*. Эти различия в названиях, которые указывают на суть этих выдающихся поз, не должны вводить в заблуждение ученика йоги, поскольку эти положения всегда чётко описаны, что полностью исключает возможные ошибки.

Для йогов, которые достигли наивысших ступеней, *сиддхасана* считается королевой среди всех 8 400 000 поз, так как овладение ею предполагает свободное течение энергии в теле и вместе с тем контроль над жизненной силой (*праной*).

В «Хатха-йога Прадипика» часть I, стих 43, говорится: *«Никакая из асан не сравнится с сиддхасаной, никакая из кумбхак - с кевала-кумбхакой, никакая из мудр - с кхечари-мудрой, и ничто не захватывает так, как нада».*

Тексты йоги приписывают *асанам* такое большое значение потому, что они помогают нам продвигаться вперед к предельным границам самореализации, а также потому, что с их помощью тело остаётся здоровым и свободным от самых различных болезней. В соответствии с учением йоги, без практики *асан* не возможно улучшить свое здоровье и освободиться от болезней. Даже *самадхи*, самое значимое состояние в йоге, не может быть достигнуто без *асан*.

В «Даршано-упанишада», части III, стих 13, сказано: *«Кто овладел асанами, воистину завоевал все три мира. Согласно этим признанным техникам и процессам, следует всё время практиковать пранаяму».* Под тремя мирами здесь подразумевается *трилока*, три мира индуистской космологии: *сварга* (небо), *бхуми* (земля) и *патала* (ад).

Считается, что человек в совершенстве овладел *асаной*, если он может оставаться в этом положении в промежутке времени продолжительностью примерно 3 ч. 48 мин.

На языке древних йогов - *яма* (3 часа). и *мухурта* (48 минут). В древней Индии время измерялось солнечными часами и делилось на более или менее точные интервалы между восходом солнца, полуднем, заходом солнца и полуночью (стр. 332).

Великий мудрец Патанджали замечает в «Патанджала-йога-даршана», в части II, стихе 46: *«Асана это пребывание в уравновешенной, расслабленной позе».*

Несмотря на то, что это звучит очень просто, в действительности добиться этого нелегко. Ученик должен в совершенстве овладеть различными позами, чтобы он мог в течение долгого времени неподвижно находиться в них в расслабленном состоянии, поскольку только так он может подготовиться к более высоким ступеням практики йоги. Настоящее овладение позой, такой как *сиддхасана*, требует освоения всех *бандх,* очищения нервов и *нади*, контроля над потоком *праны* и вследствие этого последующего спонтанного вступления в области *пратьяхары, дхараны* и *дхьяны.*

В следующем афоризме Патанджали еще более развивает эту мысль (часть II, стих 47): *«Совершенство достигается избеганием напряжения и концентрацией на бесконечности».* После того, как в совершенстве овладевают *асаной*, у йога медленно, но верно сокращаются, направленные вовне движения и восприятие органов чувств - до тех пор, пока в конце концов не прекратятся совсем. То есть, совершенство в *асанах* ведёт к *самадхи.* Патанжали подтверждает данную мысль. В части II, стих 48 мы находим: *«Кто достигает совершенства в асанах, тот становится неуязвимым ко всякой двойственности».*

Если йог овладевает позами, то его тело становится невосприимчивым к жаре и холоду или другим противоположностям. Это означает, что его тело благодаря практике *асан* становится достаточно сильным, чтобы сопротивляться любому стрессу и с легкостью переносить трудности. Если бы это было не так, то это возбудило бы сознание (*читту*) что обеспокоило бы ум и помешало бы практике йоги. Таким образом, эти афоризмы Патанджали свидетельствуют о том, что йог может достичь высшего состояния только совершенствованием в *асанах.*

В знаменитом сочинении Чарана-Даса «Бхактисагара-грантха» в разделе «Аштанга-йога-варнана» говорится: *«С помощью асан и пранаямы следует поставить под контроль путь паваны, а дух - сконцентрировать на пустоте (шунья), благодаря чему пронизываются шесть чакр».* Слово «*павана*» здесь относится к *прана-шакти*, которую йог должен поставить под контроль, прежде чем он сможет подняться на более высокий уровень практики. По сути своей *прана-шакти* не может определяться просто одним словом. В текстах йоги это название означает или общую жизненную силу, или также космический энергетический потенциал, витальность - действующую в нас жизненную силу, только одну из многих ее проявлений.

В «Бхагавад-гита», часть VI, стих 10 Господь *Кришна* учит героя *Арджуну* йоге и демонстрирует отдельные техники установления контроля над разумом: *«Йог должен пытаться постоянно концентрировать свой ум на высшем Я, жить уединенно, быть сдержаным и свободным от всяких желаний или стремлений к обладанию».*

Далее в части VI, стихах 11-12 говорится: *«В чистом месте, расположенном не слишком высоко и не слишком низко, покрытом сначала кушей (священной травой), затем шкурой благородного животного, а сверху - куском ткани, йог должен сидеть в асане, концентрировать свой разум, контролировать свои мысли и чувства и практиковать йогу для очищения своей самости».*

Вышеупомянутое покрывало состоит обычно из шерстяного одеяла и расстеленного на нем коврика из хлопка. Также здесь указывается на практику *асан* как предварительное условие для полноценной медитации.

Затем в части VI, стихах 13-14, Кришна говорит: *«Прямо и спокойно держа туловище, голову и затылок, пристально, без блуждания, устремив взгляд на кончик носа, бесстрашный, полный радостной непринуждённости, твёрдый в обетах воздержания, устремивший свои мысли исключительно к высшему существу, так ученик должен упражняться в йоге, его дух обращается ко Мне и концентрируется только на Мне».*

Подчёркивается, что практика поз йоги - это не спортивная дисциплина, и служит она идеалам свободы, бессмертия и самореализации. Таким образом, практика *асан* противоположна западным системам физических упражнений, которые имеют своей целью, прежде всего, прирост мышечной массы, хороший внешний вид и физическую силу. Они очень распространены во всем мире, и, к сожалению, обращает на себя внимание тенденция приравнивания практики *асан* к этому коммерциализированному поверхностному культу тела. Западные системы почти исключительно базируются на процессах, которые вызывают большое напряжение в мышцах, без предоставления соразмерного расслабления отдельным мышечным группам. Требуемое во время этих упражнений напряжение вредит, в частности, надкостнице и хрящам в сочленениях, которые перегружаются при мощной тренировке. Из-за повышенного напряжения двигательного аппарата можно прийти, к более или менее сильным органическим нарушениям, которые могут привести к хроническим воспалениям суставов (артрит), вплоть до артроза, постепенного изнашивания хряща сочленения, что может сделать здоровых сильных людей инвалидами.

Напротив, позы йоги ставят своей целью не создание необычайно прекрасного телосложения или достижение огромной физической силы, а достижения гармоничной согласованности мышц, нервов и желез. Во время упражнений за напряжением определённых мышечных групп всегда следует их сознательное расслабление или

одновременное расслабление других мышц и сухожилий. На каждой ступени практики дух и тело тесно связаны друг с другом. Благодаря этому непостижимые резервы и силы духа используются для достижения совершенного физического тренинга. Несколько *асан* комбинируются одновременно с *пранаямой* (дыхательный контроль) или *кумбхакой* (задержкой дыхания). Это взаимодействие позы и дыхания представляет собой ступени восьмеричного пути йоги (*аштанга-йога*) и должно практиковаться под руководством опытного учителя.

Эта система даёт совершенно очевидные преимущества в отношении обмена веществ, так как благодаря достаточному снабжению кислородом можно эффективно работать над построением и омоложением всего организма. Кроме того, сложные позы отчасти помогают установить новые функциональные связи между произвольной и автономной нервными системами, с одной стороны, и различными телесными оболочками с другой, тем самым создаётся внутренняя связь между физическим и тонкими телами человека. Так как здоровье тела зависит преимущественно от здоровья внутренних органов, система, с помощью которой осуществляется осознанное регулирование и контроль над ними, должна работать безупречно.

Никто сегодня не оспаривает тот факт, что дух и тело, психическое и физическое оказывают влияние друг на друга. Йога утверждает, что благодаря воздействию духа могут быть достигнуты великолепные результаты. Это духовное влияние не ограничивается только телесным здоровьем, но может достигать областей, лежащих по ту сторону общепринятых представлений о мире. Это не означает аномальные или сверхъестественные состояния, а только показывает, что большинству людей едва известны истинные границы «нормального». Самая большая часть человечества довольствуется тем, чтобы жить на некоем базовом материальном уровне, тем самым бессознательно утверждая изувеченное, инвалидное существование, как нормальное.

Йога дарит возможность вырваться из этих ограничений. Разумеется, нужно представлять себе, что практика йоги на всех ступенях требует крайней точности и надлежащей тщательности и внимания, так как она занимается далеко идущими и жизненно необходимыми вещами. Поэтому нецелесообразно разучивать упражнения исключительно из книг. Наоборот, необходимо, чтобы опытный учитель или *Гуру* посвятил ученика в захватывающие тайны йоги, чтобы тот мог извлечь из этого максимальную пользу.

Практика асан

Тот, кто серьёзно интересуется йогой и хотел бы проникнуть в царство тонких энергий, не сможет обойтись без интенсивной практики поз йоги. Как было упомянуто в начале книги, перед успешной практикой *асан* тело должно быть очищено с помощью *шат-карм* и подготовлено с помощью описанных в первой части упражнений. Чтобы достичь прогресса и быть в состоянии выполнять сложные позы, необходимо продвигаться вперёд осторожно и терпеливо, но, тем не менее, с приложением соответствующих усилий. Для того чтобы постепенно привести тело к зачастую сложным позам, нужно осторожно и медленно, соизмеряя усилия, идти вперед.

При выполнении отдельных поз, дыхание всегда должно непрерывно происходить через нос. Если вдох и выдох происходят легко и без усилий, это всегда знак правильной и обнадёживающей практики *асан.* Если дыхательная деятельность в позах затрудняется или блокируется совсем, нужно прекратить упражнение. Если вследствие простуды ноздри заложены, следует повременить с практикой и подождать до тех пор, пока вновь дыхание не станет легким, без усилий.

Для того чтобы избежать травм, йоги поддерживают процесс растяжения некоторых частей тела, выпивая ежедневно большой стакан (примерно 300 мл.) горячего цельного молока, в котором размешивается чайная ложка куркума (турмерик, жёлтый корень, халди). Этот очищающий кровь напиток делает эластичными суставы и связки, и пить его лучше ранним утром на пустой желудок.

1. Сиддхасана *(совершенная поза)*

Во многих источниках *сиддхасана* отмечается как лучшая из всех поз йоги. В то время как другие *асаны* содействуют здоровью и служат для того, чтобы развить прекрасное, пропорционально сложенное тело, *сиддхасана* используется для медитации, богослужения (*пуджи*), поклонения (*бхакти*) и *пранаямы.* Несомненно, можно достичь высших ступеней йоги и, следовательно, высших степеней совершенства (*самадхи)* только исполнением этой *асаны.* Как говорит само название позы, она дает *сиддхи,* т.е. сверхъестественные способности и совершенства, которые могут помочь йогу идти до конца крутым, трудным и небезопасным путем самореализации.

В «Хатха-йога Прадипика» в части I, стих 38, сказано: *«Так же, как умеренность в еде (митахара) и заповедь не убивать (ахимса) среди совершенных считаются важнейшими из ям, так и сиддхасана считается ими важнейшей среди всех поз».*

Исходное положение: сядьте на пол и положите сначала пятку левой ступни под анус, так, чтобы она твёрдо нажимала на промежность. Теперь положите правую ногу на левую так, чтобы гениталии находились между ступнями, а правая пятка у лобковой кости. Пальцы ног обеих ступней должны быть зафиксированы между икрами и бедрами. Мужчины должны следить за тем, чтобы давление на гениталии не причи-

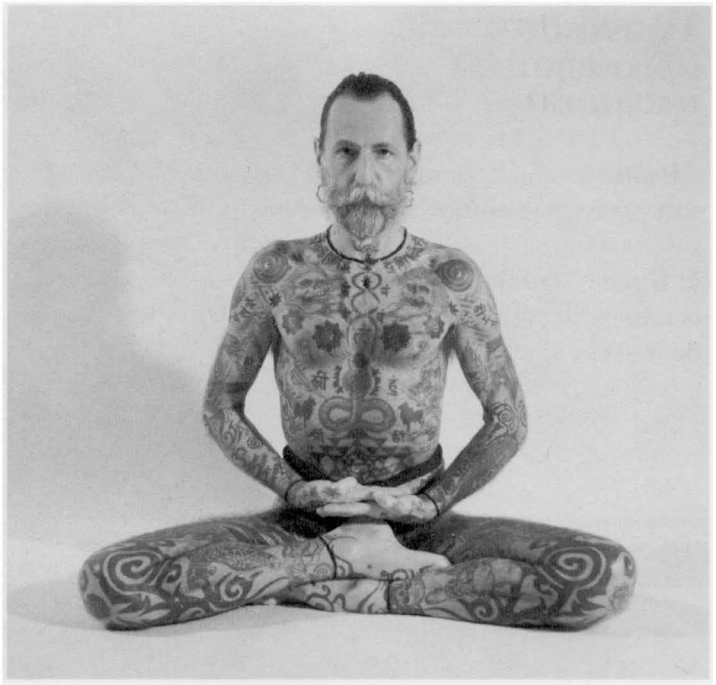
няло боли. Это положение окажет давление на *сивани-нади* (энергетический канал, известный в йоге также как *читракхья-нади* или *вирьяваха-нади* (стр. 121) - носитель семени), энергетический канал, проходящий от заднего прохода вдоль промежности к пенису.

В «Йога-шикхо-упанишада» в части V, стихах 26-27 сказано: *«Называемый куху нади имеет задачу выведения фекалий, варуни-нади выводит мочу, а читра (читракхья или сивани-нади) отвечает за выброс семени».*

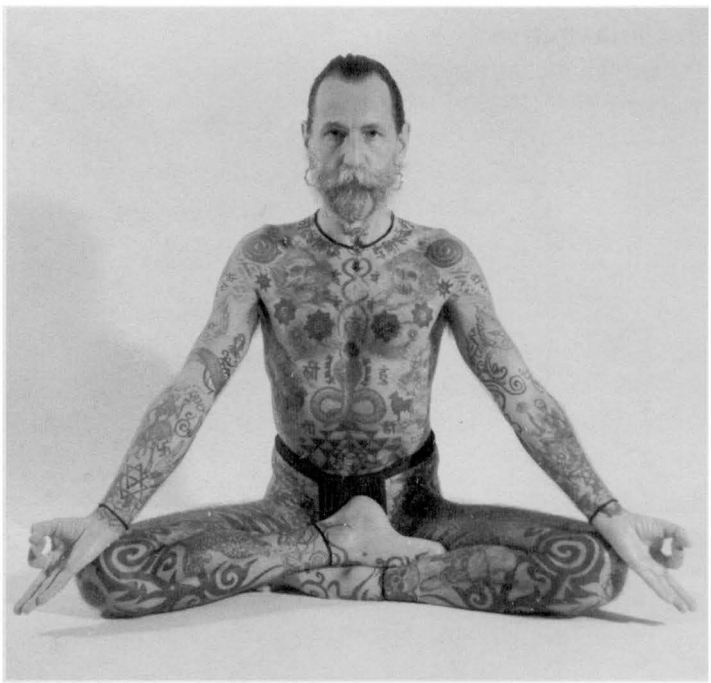
Руки лежат внизу живота, правая рука на левой, ладони развернуты вверх (*дхьяна-мудра*). Позвоночник и всё туловище нужно держать абсолютно прямо, так же как и плечи.

Позу следует разучить и в противоположном порядке, так, чтобы правая пятка лежала у промежности, а левая ступня - сверху, при этом правая кисть располагается под левой.

Можно также положить руки на колени, повернув ладони вверх и сомкнув в кольцо кончики большого и указательного пальцев, а остальные три пальца остаются вытянутыми (*джняна-мудра*).



1. Сиддхасана (совершенная поза) с дхьяна-мудрой

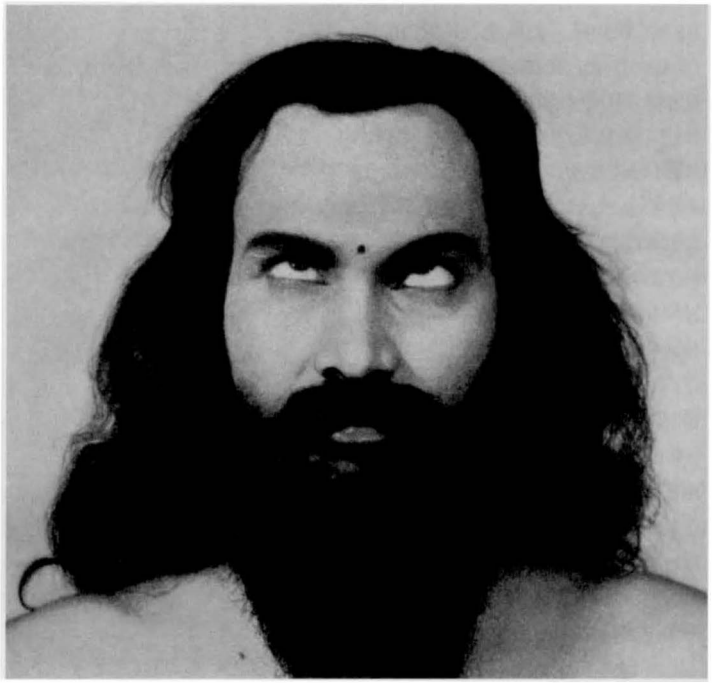


1. Сиддхасана (совершенная поза) с джняна-мудрой

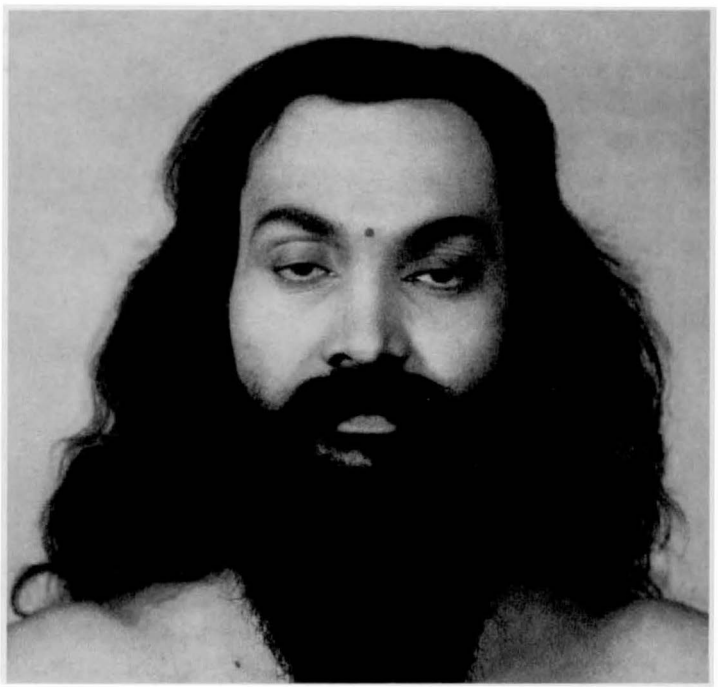
Тратака (фикссация взгляда)

Взгляд следует фиксировать следующими методами:

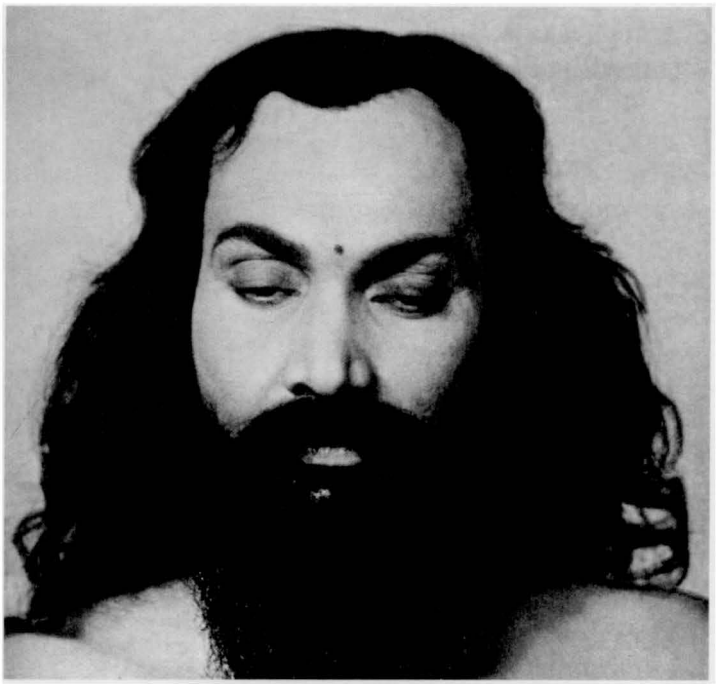
1. Бхуру-мадхья-дришти
(взгляд в точку между бровей)



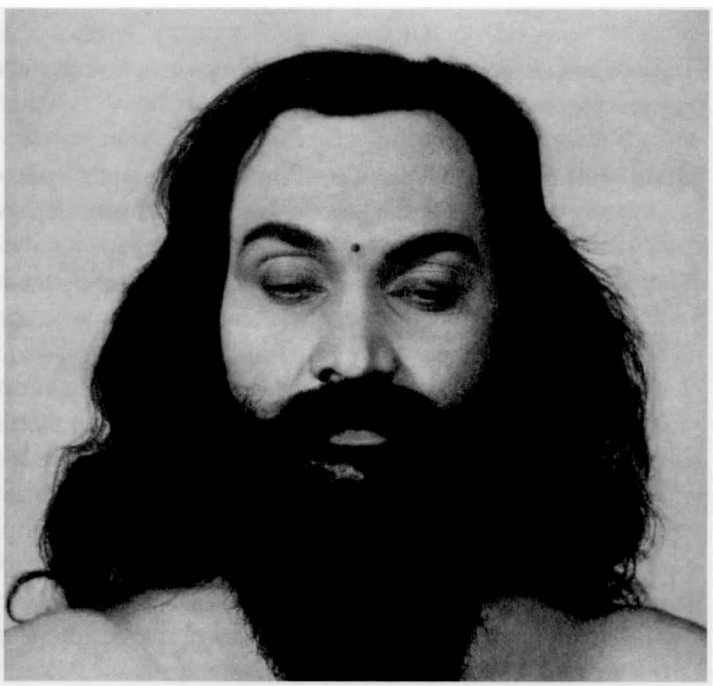
2. Сама-дришти
(прямой неподвижный взгляд)



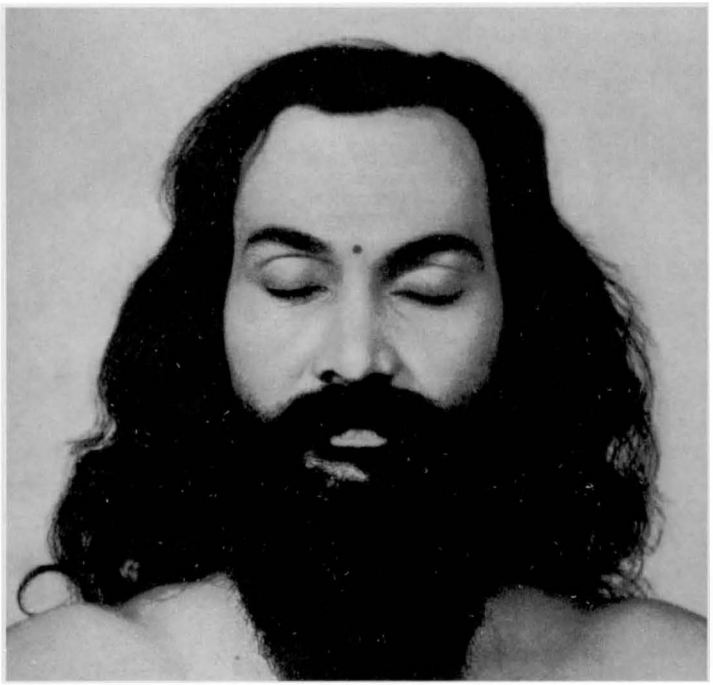
3. Насикагра-дршти
(взгляд на кончике носа)



4. Ардхонмеша
(взгляд с наполовину прикрытыми веками)



5. Нетра-бандха
(взгляд с закрытыми глазами)



Если использовать эти положения глаз с полной концентрацией для более длинных медитаций, они вызывают разные результаты.

Бхру-мадхья-дришти - фиксация взгляда в точке между бровями - приводит к видениям света.

Сама-дришти - фиксация взгляда прямо вперёд - рекомендуется, прежде всего, для тех людей, которые упражняются в *тратаке* или центральной фиксации.

Насикагра-дришти - фиксация взгляда на кончике носа - приводит к видению пяти элементов (использованное здесь слово «элемент» не надо путать с элементами, которые известны в современной химии. Это термин философии *самкхья*, который описывает пять основных элементов (*бхут*) материи, из которых состоит Вселенная. Это - *притхви, ап (амбу), теджас, вайю* и *акаша*, что в вольном переводе означает *землю, воду, огонь, воздух* и *эфир*. Однако эти синонимы не могут передать философское и метафизическое значение оригинальных понятий, так как они обозначают отнюдь не определённую субстанцию, а скорее, разные основные типы и стадии построения материи. Это абстрактные общие формулировки, которые не совпадают ни с какими из обычных физических или химических понятий. Чтобы понять смысл этих выражений верно, нужно изучать фундаментальные труды индийской философии).

Ардхонмеша - полузакрытые глаза, помогает в освоении *шамбхави-мудры* (стр. 487) и, через неё таким состояниям *транса* как унмани или *манонмани*, которые могут быть даны только совершенным *Гуру.*

Нетра-бандха - сидение с полностью закрытыми глазами, особенно полезно для медитации и приносит пользу всем тем, дух которых беспокоен и недисциплинирован.

Менее часто используемое положение глаз *бхайрава-дришти* (стр. 229) («ужасный взгляд»), при котором выворачиваются веки. Это сильно стимулирует нервы всего глазного яблока, что отражается на нервном сплетении между бровями, месте расположения «третьего глаза», и содействует ясновидению и внутреннему взору.

Воздействие и польза: практика этой *асаны* помогает привести половую жизнь под контроль и достигнуть состояния *брахмачарья* (в обычном понимании слова, подразумевается обет целибата или целомудрия. В йоге это означает душевное состояние, сконцентрированное на божественном в сочетании с полным обузданием сексуальной силы). *Сиддхасана* дисциплинирует ум и направляет ток *праны* через *сушумна нади,* и играет важную роль в практике пробуждения *Кундалини Шакти.* Благодаря этой позе можно достичь *дхараны* (концентрация), *дхьяны* (медитация) и даже *самадхи* (созерцание и самореализация). Она считается лучшей и самой эффективной техникой к пробуждению *Кундалини.*

В «Хатха-йога Прадипика», вчасти I, стихах 39-42 говорится: *«Из всех 84 важнейших асан особо следует практиковать сиддхасану, так как она очищает 72000 нади. Йог, практикующий в течение двенадцати лет сиддхасану, медитирующий при этом на собственном Я и ограничивающий себя в еде, достигнет состояния высшего совершенства. Нет необходимости в других асанах, если достигнуто мастерство в сиддхасане. Тщательное выполнение пранаямы в этой асане делает излишней практику любых других асан и наступает кевала-кумбхака. Лишь одной этой асаной спонтанно порождается унмани-кала. Если совершенство в сиддхасане достигнуто, три замка выполняются автоматически и без напряжения».*

Тремя замками (стр. 339) являются:
1. мула-бандха *(корневой замок)*
2. уддияна-бандха *(брюшной замок)*
3. джаландхара-бандха *(затылочный или шейный замок)*

Поэтому йоги приписывают такие удивительные силы этой *асане* и подчёркивают необходимость выполнять ее в более длинных временных интервалах. *Сиддхасана* одинаково полезна как для дилетанта, так и для мастера йоги. Ценность этой позы обычно недооценивается. Тот, кто сможет удерживать эту позу на протяжении трех

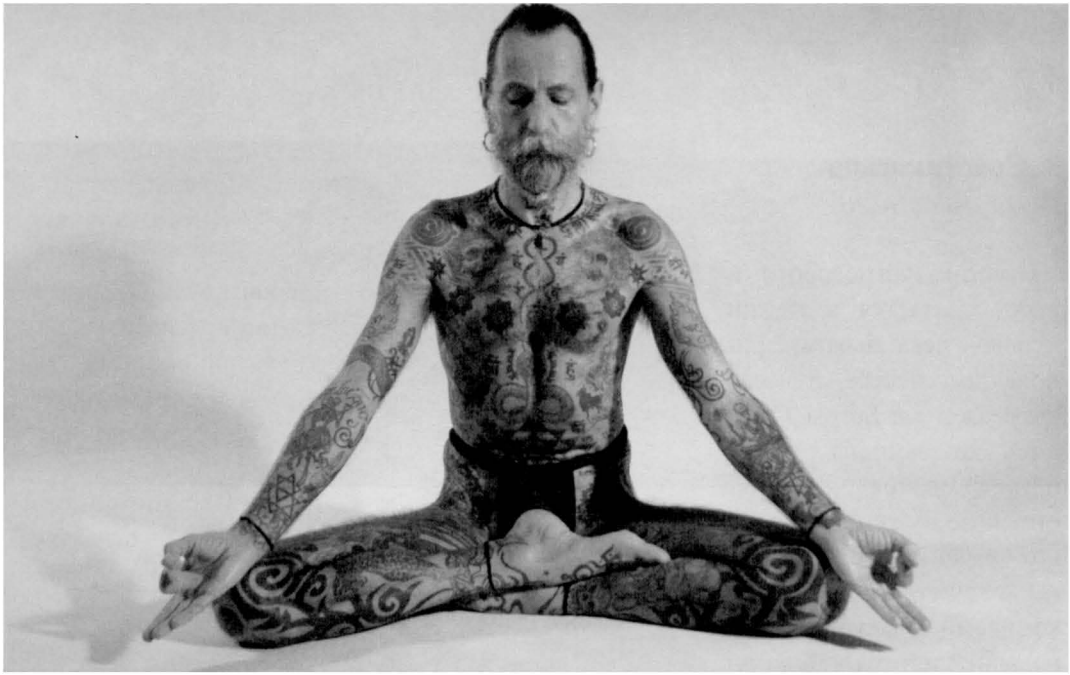
часов сорока восьми минут, может считать себя овладевшим ею. Для йогинов и *садхаков* нет каких-то определенных временых границ продолжительности пребывания в *сидхасане.* Однако эта *асана* должна умеренно практиковаться людьми женатыми или поддерживающими половые отношения, так как в ней сильно снижается половой инстинкт. Именно по этой причине, прежде всего, она практикуется аскетически живущими йогами, которые таким образом могут достичь высших ступеней йоги.

В «Йога-шикхо-упанишада», в части I, стих 113 отмечается: *«Йог, сидящий в ваджрасане, желающий привести в движение Кундалини, должен выполнить бхастракумбхаку, что приведёт к быстрому пробуждению Кундалини».*

Здесь название *ваджрасана* обозначает *сиддхасану*, так как нельзя выполнять *пранаяму* в позе, общеизвестной как *ваджрасана.* Можно привести несколько цитат из текстов йоги, где выражение *ваджрасана* относится к *сиддхасане.* Например, великий йог Чарана Даса в «Бхакти-сагара-грантхе» в главе «Аштанга-йога» так описывает *сурья-бхеди пранаму*: *«Сначала я опишу сурья бхеда пранаму. Эту пранаяму стоит осваивать в сиддхасане или в ваджрасане. После принятия ваджрасаны, пураку* (вдох) *должно выполнить через правую ноздрю, затем следует постараться как можно дольше задержать дыхание».* Здесь, использованное *Чарана Дасом* слово *ваджрасана* может означать только *сиддхасану,* потому что в *ваджрасане* эффективная практика *пранаямы* невозможна.

Существуют два возможных положения рук в *сиддхасане.* При первом руки лежат внизу живота, что ведет к пробуждению и повышению *лагхима-шакти.* Вследствие этого тело становится легким. Если помещают руки на коленях, то это увеличивает *гарима-шакти*, и тело становится тяжёлым. Поначалу можно рекомендовать держать руки внизу живота и укреплять *лагхима-шакти.* Когда-нибудь придёт время, когда после длительного интенсивного упражнения *садхака* ощутит сильный импульс, толкающий его вверх. Если он хочет подавить это чувство полёта, то должен укреплять *гарима-шакти,* положив в этот момент руки на колени.

Благодаря очищению *нади,* усилению течения тока *праны* в теле, *вайю* приводятся в состояния равновесия, и таким образом, *сиддхасана* стимулирует развитие физических, ментальных и духовных сил. Эта поза может привести ученика в глубокое состояние медитации и постепенно вести его на высшие ступени йоги. Поэтому неудивительно, что многие мастера йоги и *сиддхи* рассматривали эту *асану* в качестве лучшей среди всех. Сам Бог *Шива* превозносит ее преимущества, так как она украшает адепта йоги богоподобными атрибутами.



2. Муктанасана (освобожденная поза) с джняна-мудрой

2. Муктанасана *(освобождающая поза)*

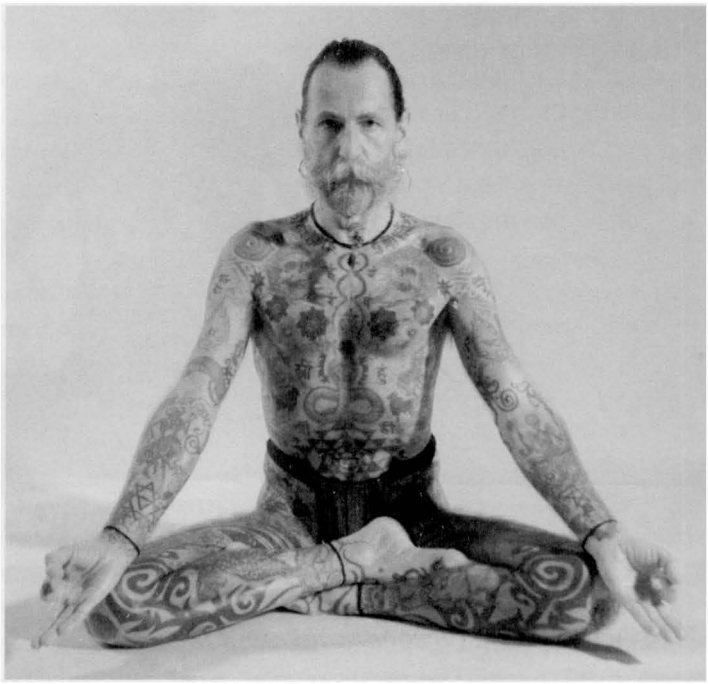
Исходное положение: сядьте на пол, и прижмите пятку левой ступни плотно к заднему проходу. Теперь положите правую ступню на левую так, чтобы пятка располагалась ниже яичек, причём снизу возникало давление на половые органы. Поза внешне похожа на *сиддхасану*, однако существенно отличается от нее. В то время как при *сиддхасане* половые органы лежат между ступнями и пальцы ног сжимаются икрами и бедрами, в *муктасане* ступни находятся ниже генитальной области, оказывая снизу давление на мошонку. Туловище держится прямо, а руки лежат либо внизу живота, либо на коленях.

В «Гхеранда-самхита», в части II, стих 11, так сказано об этой позе: *«Левую пятку прижать к анусу, правую положить поверх неё, прямо удерживая голову и затылок, это образует муктасану, дарующую множество совершенств и сверхъестественных способностей».*

Воздействие и польза: эта поза похожа на *сиддхасану*, из-за чего мудрец *Гхеранда* удачно описал ее одним словом - *сиддхидам*, т.е. как *асану*, которая дает совершенство и сверхъестественные способности. Благодаря ей можно получить ту же пользу, как в *сиддхасане*. Только очень продвинутые йоги имеют обыкновение медитировать в этой позе. Давлением на генитальную область она содействует контролю над половым инстинктом, способностью к концентрации и умственными способностями. Она способствует пребыванию в спокойствии и мире. Поза не очень трудна, но и не легка, и ее тонкие детали можно изучить только с помощью совершенного мастера или *Гуру*.

3. Свастикасана
(поза свастики)

Свастика или поворотный крест считается в Индии испокон века знаком, приносящим счастье, и часто связывается с Богом *Ганешой.* Это один из старейших символов человечества и не нужно связывать его значение с тенденциями фашистского толка, с которыми, к сожалению, в недавней истории мира он часто ассоциируется. Это солнечный знак, предвещающий жизнь, счастье, успех и благо.



3. Свастикасана (поза свастики) с джняна-мудрой

Исходное положение:
в «Гхеранда-самхита», в части II, стих 13 дано следующее описание этой позы: *«Йог размещает обе подошвы ступней между коленями и бёдрами и сидит так, выпрямив тело. Это зовётся свастикасаной».*

Поза свастики также похожа на *сиддхасану,* однако обладает значительными отличиями. Ступни лежат здесь не друг на друге, а с немного смещёнными пятками, зажатые между икр и бедер, большие пальцы ног находятся в подколенных впадинах. Верхняя часть туловища держится совершенно прямо, кисти рук лежат на коленях, тыльной стороной вниз, пальцы сложены в *джняна-мудру.*

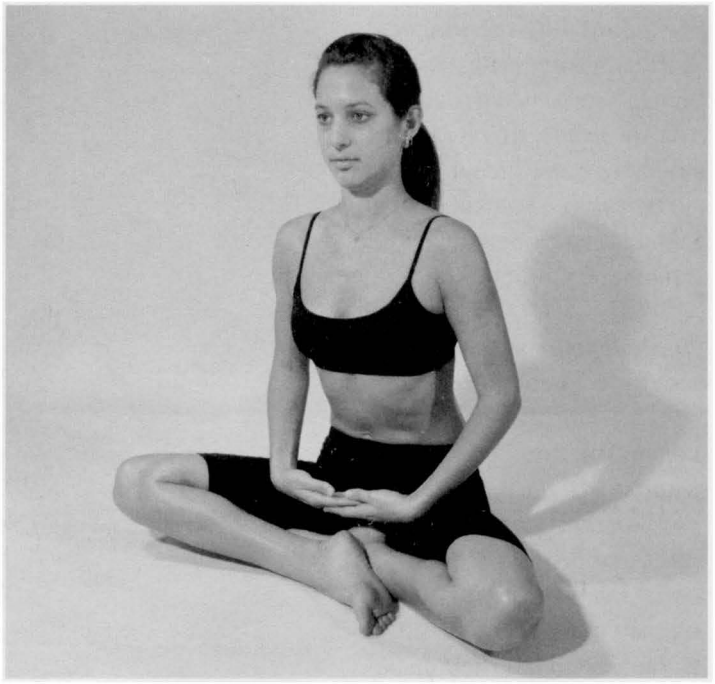
Воздействие и польза: как свастика символизирует благо и удачу, так и эта медитационная поза также имеет благоприятное влияние на практикующего. Она содействует концентрации и течению энергии в теле, особенно в нижней части живота и в ногах. Те, у кого слишком горячие ноги летом или слишком холодные зимой, кто страдает от потливости ног (гипергидроз) или от болей в нижних конечностях, должен ежедневно практиковать эту позу в течение двадцати минут. Благодаря этому исчезнут все эти симптомы.

4. Сукхасана
(простая поза)

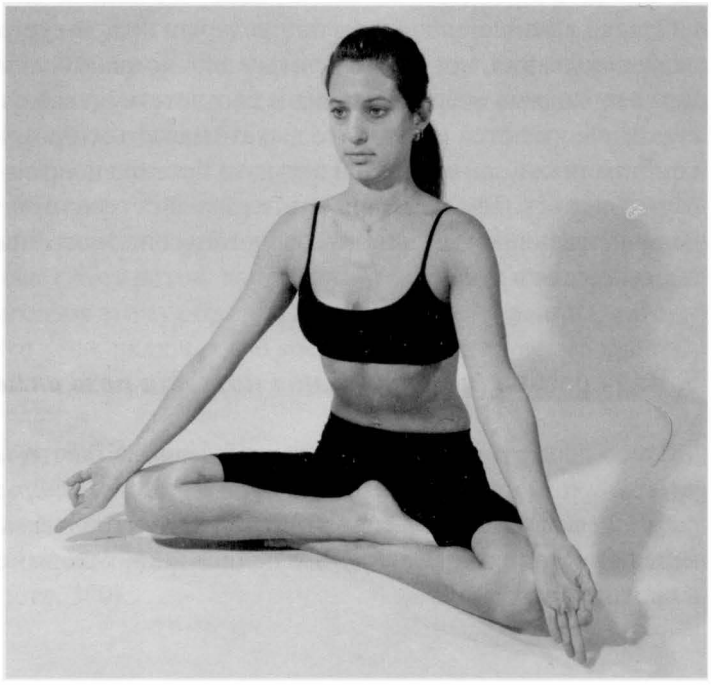
Сукхасана - самая простая из всех принятых в йоге сидячих положений. Существуют различные вариации положения ног:

Исходное положение «а»: Подтяните левую ступню пяткой к промежности. Правая нога кладется таким образом перед левой, чтобы обе пятки находились на одной линии ниже пупка. По-возможности, пытайтесь держать колени на полу. Руки лежат на коленях или внизу живота.
Это же положение должно сохраняться, когда вы меняете положение ног, то есть располагаете правую пятку у ануса, а левую ступню - перед правой стопой.

Исходное положение «б»: Сидите со скрещенными лодыжками прямо на полу. Колени легко приподняты, руки лежат вытянутыми на коленях или друг на друге внизу живота. Здесь также следует попытаться время от времени менять положение ног.



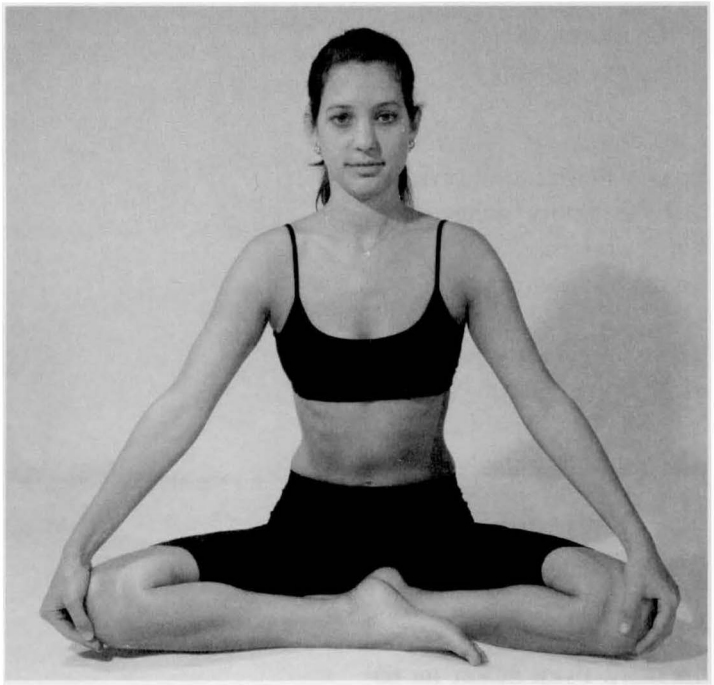
4а. Сукхасана



4б. Сукхасана с джняна-мудрой

Исходное положение «с»: сядьте удобно на землю. Левая нога лежит согнутой на земле, правую ногу положите на левую. Эта поза также должна быть выполнена с обеих сторон, с поочерёдной сменой ног.

Воздействие и польза: люди с неподвижными, отяжелевшими ногами и коленями, не способные выполнить *падмасану* или *сиддхасану,* могут заменить эти позиции *сукхасаной.* Она хорошо подходит для молитвы и медитации и также может использоваться для *бхастрики* или *капалабхати* (стр. 91).



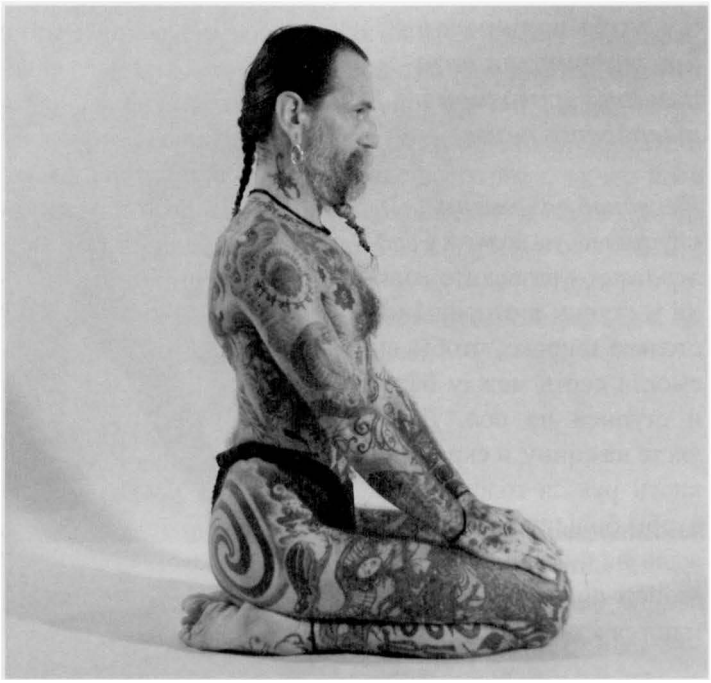
4. Сукхасана

Однако высшие *пранаямы,* при которых практикуется поочерёдное дыхание и задержки дыхания, могут проводиться только в *падмасане,* так как для этого при сидении необходима твёрдая осанка и соответствующая физическая подготовка тела. В *сукхасане* имеются различные дыхательные техники, которые могут проводиться в комбинациях с замками. При этом это простое положение при сидении может также варьироваться. Тем не менее, эти в высшей степени эффективные тонкости и тайны должны разучиваться под руководством опытного преподавателя, поэтому они не описываются в деталях.

5. Ваджрасана *(несокрушимая поза или поза алмазной твердости)*

Слово *ваджра* на санскрите означает алмаз (нечто несокрушимое) или т.н. жезл, который является оружием бога бури и погоды *Индры* (также - Бог-воитель), которым он метает молнию и гром с неба. В тантрическом предании название *ваджра* используется также как синоним пениса йога, который является жестким, как алмаз, и сильным, как жезл.

Исходное положение:
опуститесь на колени и поместите ступни под ягодицами так, чтобы большие пальцы ног соприкасались, а пятки - разведены в стороны. Ноги образуют чашу, на которой можно удобно сидеть. Корпус и затылок держатся прямо, а руки лежат на бедрах у колен. Следите за тем, чтобы копчик отклонялся немного назад, а грудная клетка выгибалась вперед. Это создаёт напряжение в области позвоночника, особенно у крестца, которое имеет очень важное значение.



5. Ваджрасана (поза алмаза)

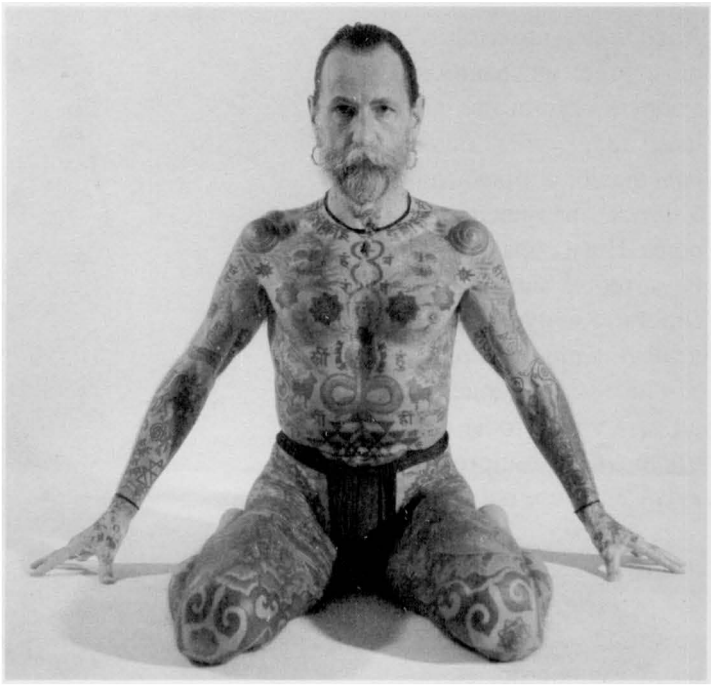
Воздействие и польза:
практика этой позы делает тело сильным и устойчивым. На этом основании она называется йогами *ваджрасаной*, так как в результате выполнения этой *асаны* тело становится крепким, как алмаз (*ваджра*). Она укрепляет пальцы ног, колени, ноги и бедра. Поза приносит огромную пользу тем, кто слишком много спит, так как она может заметно уменьшить потребность во сне.

Обычно позы йоги выполняются на пустой желудок. Исключениями из этого правила являются *брахмачариасана* (стр. 293) и *ваджрасана.* После еды, когда энергетический поток в *нади* движется вниз, следует в течение пяти минут попрактиковать *ваджрасану.* Она переворачивает этот поток, направляя его вверх, что способствует ускорению пищеварения. Благодаря этому образуется питательная эссенция, которая настолько здорова и чиста, что тело, включая все кости и *нади*, становится крепким и сияющим, как алмаз.

Великий йог Гхеранда говорит об этом в «Гхеранда-самхита», часть II, стих 12: *«Ваджрасана, выполняемая с положением ног по сторонам у ануса, делает бедра крепкими как алмаз и одаряет йога множеством совершенств и сиддх (сверхспособностей)».* Существуют варианты *ваджрасаны*, полезные для практики *йони-мудры* (стр.450) и *мурчха-кумбхаки.* (стр. 380).

6. Супта-ваджрасана *(несокрушимая поза или поза алмазной твердости лежа)*

Исходное положение:
опуститесь на колени в *ваджрасану* и разведите колени и ступни в стороны настолько широко, чтобы вы смогли сесть между бёдер и ступней на пол. Далее лягте на спину, и скрестите кисти рук за головой, так чтобы большие пальцы лежали на шее. Локти с двух сторон полностью прижимаются к полу.



6. Супта-ваджрасана (подготовка)



6. Супта-ваджрасана (лежащий алмаз)

Воздействие и польза:
эта поза самым тонким образом воздействует на всю грудную клетку и спину. При этом позвоночник полностью вытягивается, а ребра становятся эластичными и обретают способность расширяться.
С её помощью можно эффективно лечить такие заболевания, как астма и туберкулёз, и значительно увеличить емкость легких. При выполнении позы в комбинации с задержкой дыхания (*кумбхака*) и корневым замком (*мулабандха*) её очистительное и восстанавливающее воздействие на лёгкие становится ещё сильнее. Ум становится спокойным и достигает концентрации, из-за чего после длительных упражнений возникает состояние пустоты, и вместе с тем медитации.

Укрепляющее и живительное воздействие *асаны* также распространяется на всю область таза, благодаря чему могут быть излечены аноректальные заболевания и расстройства пищеварения. Исчезают физическая и умственная усталость, талия становится гибкой, а грудь широкой. Поза устраняет боли в спине и коленях, а позвоночник

становится здоровым и эластичным. Она очень хороша для шеи и больных миндалин, и во многих случаях она показала себя весьма эффективной при нарушениях зрения. *Супта-ваджрасана* помогает вновь вернуть смещённый пупок в его правильное положение. Особенная характерная черта *супта-ваджрасаны* состоит в том, что, благодаря стимуляции кровообращения, она заботится о здоровье всего тела, за что йоги называют ее «несокрушимая поза или поза алмазной твердости лежа». Ее скрытое воздействие происходит только после терпеливой практики и особенно в сочетании с *кумбхакой* и *бандхами*. Таким тонким техникам нужно обучаться у опытных преподавателей. После практики *супта-ваджрасаны* рекомендуется медленно подняться и несколько минут пребывать в позе, известной как *джнанасана*.

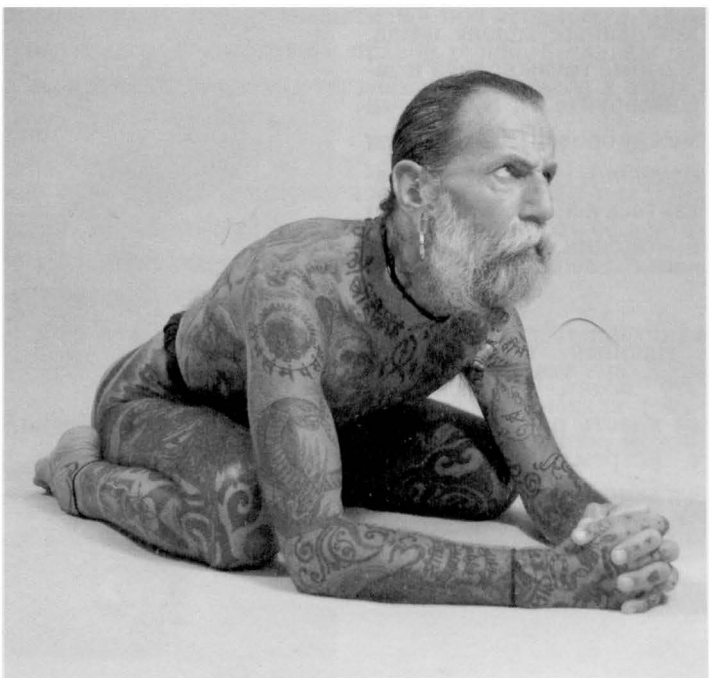
6а. Джнанасана *(поза мудрости)*

Исходное положение: поднимитесь медленно из *супта-ваджрасаны*, и наклонитесь вперед, не отрывая ягодицы от пола. Локти ставятся к коленям, а переплетённые пальцы рук помещаются на пол. Затем зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхру мадхья дришти*) и запрокиньте голову как можно дальше назад.

Воздействие и польза: *джнанасана* является действенным средством для сублимирования сексуальных энергий и достижения состояния концентрации. Поза укрепляет затылок, плечи, таз, колени и ступни. Благодаря давлению в затылке, стимулируется гипоталамус, что положительно сказывается на метаболизме в целом.

Стимуляция блуждающего нерва создаёт укрепляющие импульсы, воздействующие на сердце и на кровообращение.

Комбинирование практики *джнянасаны* с *мула-бандхой* способствует объединению *праны* и *апаны*, и пробуждению *Кундалини*. Эта поза хорошо подходит всем, кто хочет привести ум к совершенному покою и ясности.

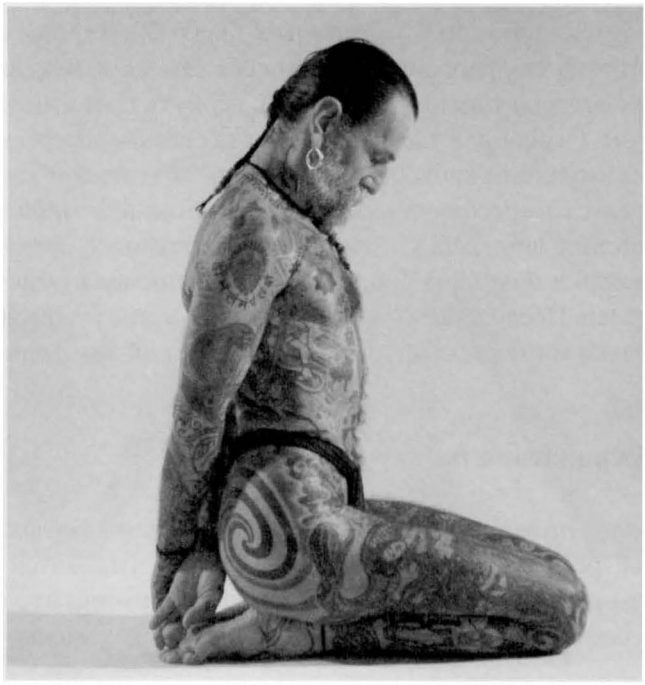


6а. Джнанасана (поза мудрости)

7. Бхадрасана
(благословленная поза)

Исходное положение: сядьте на пол, опустившись на колени. Соединённые вместе пятки находятся под ягодицами.

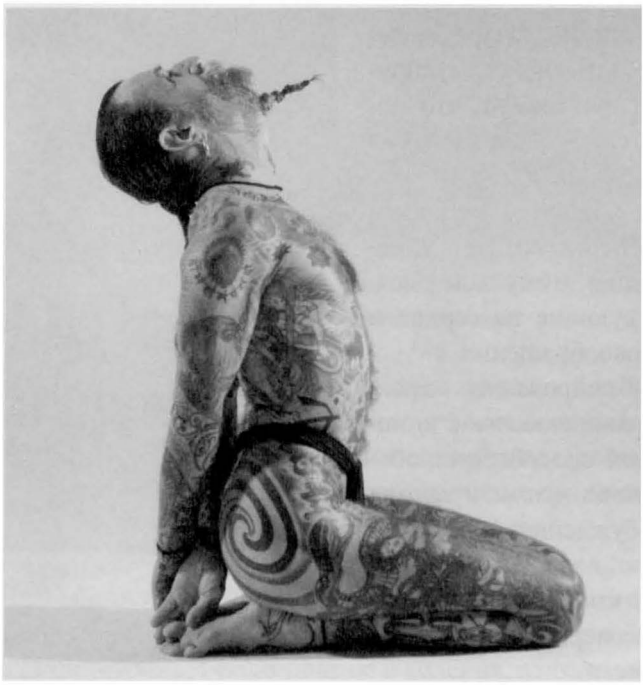
Далее - возьмитесь пальцами левой руки за пальцы правой стопы и пальцами правой руки за пальцы левой стопы. Зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра дришти*), прижав подбородок к груди (*джаландхара-бандха*). При этом тело должно оставаться абсолютно неподвижным и прямым.



7. Бхадрасана с шейным замком (вниз)

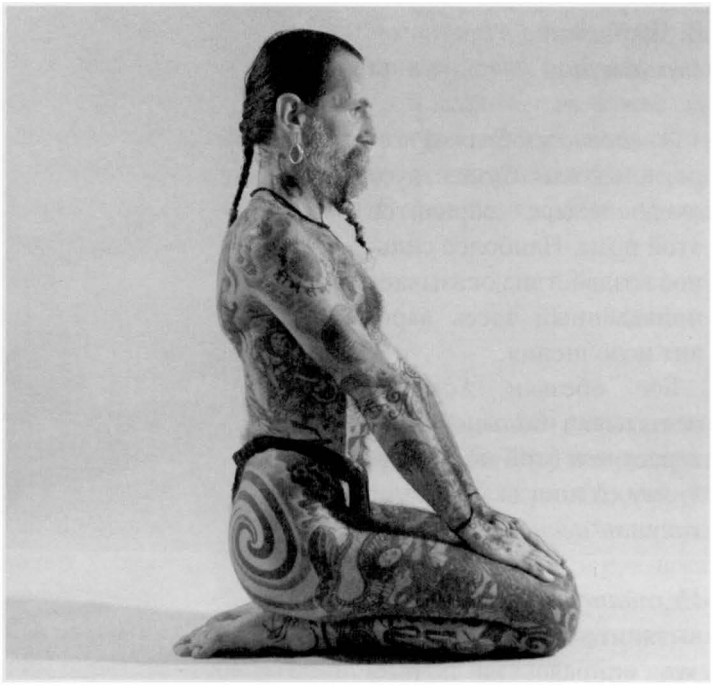
Через некоторое время запрокиньте голову назад, выгните грудь вперёд и зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхру-мадхья дришти*). Не моргая, оставайтесь неподвижно в этом положении.

Начиная практиковать эту *асану*, рекомендуется класть руки на колени с устремлённым вперёд взглядом.



7. Бхадрасана с шейным замком (назад)

Риши *Гхеранда* сказал об этом в «Гхеранда-самхита», часть II, стихи 9-10: *«Следует удобно сесть, подвернув и развернув обе ноги так, чтобы пятки касались ягодиц снизу. После этого пальцы левой и правой ног необходимо обхватить правой и левой рукой соответственно. Затем, после фиксации шейного замка, йогин фиксирует взгляд на кончике носа. Достигаемая таким образом поза - это бхадрасана, уничтожающая все болезни».*

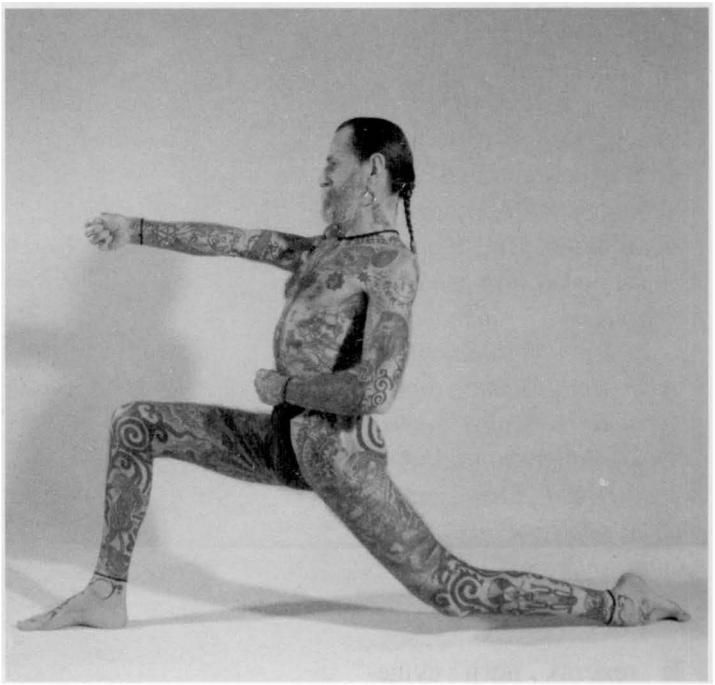


7. Бхадрасана с сама-дришти

В текстах йоги существует и описание другого варианта *бхадрасаны*, в котором также опускаются на колени с сомкнутыми пятками под ягодицами, руки отводятся назад, а затем пальцы правой ноги берутся правой рукой, а пальцы левой ноги левой рукой. Голова естественно приподнята, глаза неподвижны а взгляд устремлён вперёд.

Воздействие и польза: благословенная поза полезна при многих заболеваниях. Она укрепляет бедра и голени, колени, лодыжки и ступни. Если практиковать ее достаточно долго, она также окажет большую помощь при проблемах, связанных с позвоночником и очень полезна для лёгких.
Бхадрасана чрезвычайно повышает способность концентрации, поскольку практика продолжительной фиксации взгляда на одной точке приводит к остановке ума. Хотя поза легко выполнима, она приносит большую пользу. Лучше всего сначала помещать руки только на бедра и только с усилением интенсивности практики, можно обхватывать кистями сзади большие пальцы ног.

8. Вирасана
(поза героя)



8. Вирасана (поза героя)

Эта *асана* изображает героя или воина. Существует около четырех вариантов этой позы. Наиболее сильное воздействие оказывает приведённый здесь вариант исполнения.

Бог обезьян *Хануман* испытывал большое пристрастие к этой *асане,* поэтому её иногда называют *хануман-асаной.*

Исходное положение: вытяните левую ногу назад, опираясь на подъём ступни. Правая нога сгибается в колене. Руки сжаты в кулаки, большими пальцами внутрь. Левую руку сгибают и прижимают кулаком к пупку, правую руку вытягивают вперед. Немигающий взгляд направлен в одну точку, как если бы вы целились, подобно лучнику. Теперь поднимите левое колено вверх, вытяните левую ногу по-возможности хорошо назад и энергично отклоните назад верхнюю часть туловища, в то время как ступни сохраняют своё положение на полу. Позу следует повторить, поменяв положение рук и ног.

Воздействие и польза: эта *асана* порождает небывалую силу и энергию, беспрецедентное мужество, внутреннюю уравновешенность и крепость. Она побеждает летаргию, и должна постоянно упражняться всеми теми, кто слишком много спит. В героическом эпосе *Рамаяна* переданном мудрецом *Валмики* сообщается, что *Лакшмана*, брат *Рамы* благодаря практике *вирасаны* был в состоянии бродить без сна с *Рамой* и *Ситой* по лесам двенадцать лет. Когда эта знаменитая пара укладывалась ночью спать, *Лакшмана* со стрелой на тетиве обычно нес караул в позе известной как *вирасана.* Живший на рубеже 16 и 17 веков поэт *Тулсидас* пишет в своём знаменитом произведении «Рамачаритаманаса»: «*Счастливы Ангада и Хануман, массировавшие ноги Шри Рамачандры. Лакшмана стоит позади Господа (Шри Рама) в вирасане с колчаном на поясе, со стрелой и луком в руках*».

Помимо того, что *вирасана* заметно снижает необходимость во сне, она также наделяет бесстрашием и рыцарскими качествами. Поэтому бог обезьян *Хануман* отда-

вал этой позе столь большое предпочтение, в основном, медитируя в ней. Практика этой позы действует на *читракхья-нади* и устраняет болезни половых органов и расстройства, связанные с выбросом семени, в связи с чем, эта *асана* очень важна для йогов. Талия станет стройной, грудь широкой, ноги, бедра и руки будут сильными и здоровыми. Так как *асана* дает стабильность, уверенную руку и надёжное зрение, она - чрезвычайно полезна для стрелков, особенно лучников. В древние времена в Индии воины обычно в этом положении стреляли из лука.

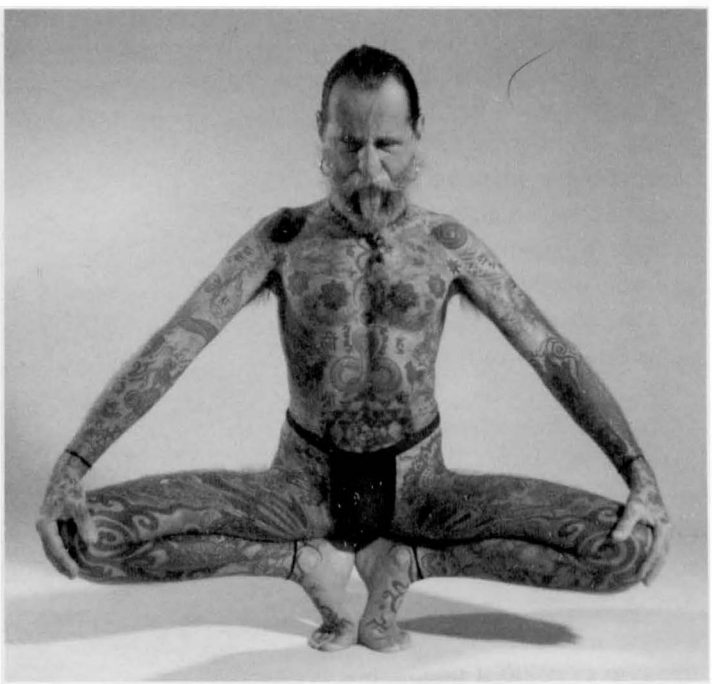
9. Симхасана *(поза льва)*

Исходное положение: сядьте на корточки с опорой на пальцы ног, сложив пятки вместе под анусом. Опустите подбородок в шейный замок (*джаландхара бандха*) на грудине и зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхру-мадхья дришти*). Теперь откройте рот и вытяните язык как можно дальше наружу (*бхуджанги-мудра*, стр. 410). Дыхание протекает через рот, что следует делать во всех позах с высунутым языком. Кисти рук лежат на коленях, руки вытянуты и спина прямая. Следите за тем, чтобы пятки оказывали давление в области заднего прохода напротив промежности на *сивани-нади*, а ступни были прямыми и приподнятыми таким образом, чтобы пятки постоянно касались друг друга.

Воздействие и польза: Благодаря этой позе легче достичь сексуального воздержания. Целью отказа от сексуальной активности является установление контроля над половыми функциями.

Это обычно требуется от новичков, желающих серьёзно начать *садхану* под руководством *Гуру*. Сексуальная сила и контроль над нею являются основой пробуждения *Кундалини*, поэтому особое значение приписывается всем позам, которые способствуют достижению этой цели.

В позе льва все три замка: *мула-бандха, уддияна-бандха, джаландхара-бандха* - получаются почти автоматически, что оказы-

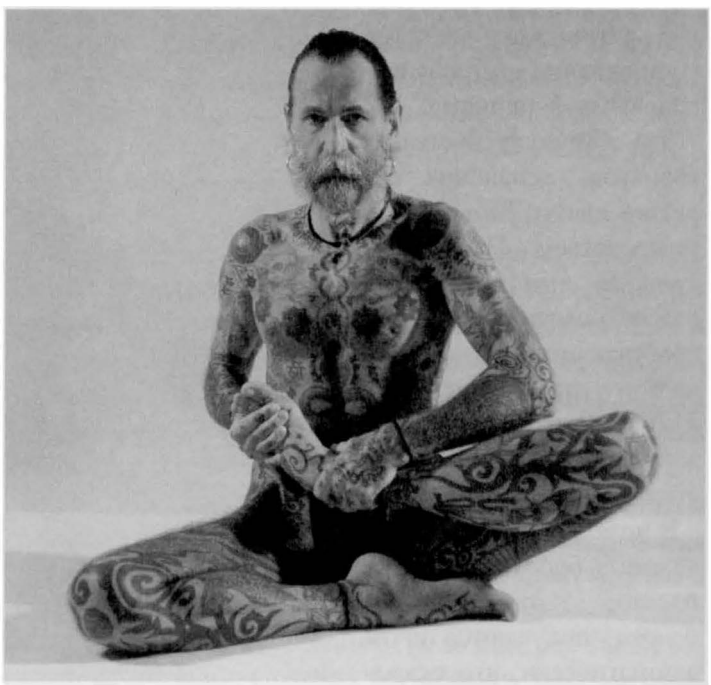


9. Симхасана (поза льва)

вает сильный положительный эффект на гармоничную совместную работу желез и нервов всего тела. Благодаря этому человек, так же, как и лев, наделяется неисчерпаемой силой и энергией. И хотя лев дик, силен и могущественен, он контролирует себя лучше других животных. Подобно царю зверей, практикующий через *симхасану* развивает физическую и ментальную силу и власть, одновременно становясь в своём поведении и своих реакциях более сдержанным и дисциплинированным, и над ним больше не господствует импульсивность. Отличительной чертой позы является то, что она культивирует бесстрашие. Следовательно, боязливые люди должны интенсивно ее практиковать, чтобы быть более энергичными в жизни. Она делает чистым голос и улучшает зрение. Болезни полости рта, зубов, челюсти, глотки и ушей исчезают благодаря ей. В «Хатха-йога Прадипика» ученик *Горакшанатха, Сватмарама* в части I, стих 52 пишет: *«Симхасану восхваляют сиддхи, ибо эта асана помогает без усилий достичь совершенства во всех трёх замках, и таким образом одаривает силами, присущими им».*

10. Падмасана *(поза лотоса)*

Эта *асана* известна как *падмасана* или *камаласана*, оба эти названия означают «поза лотоса». В некоторых текстах по йоге поочерёдно используются оба эти названия. Поза лотоса - это одна из самых важных поз и должна разучиваться и выполняться в совершенстве всеми людьми, интересующимися йогой. Эта сидячая поза трудна в овладении, но она скрывает в себе так много достоинств, что ее выполнение в любом случае имеет смысл. Такие позы как *свастикасана, гуптасана* или *джану-ширшасана* могут помочь в развитии гибкости ног, особенно коленей и тем самым облегчить освоение *падмасаны.*



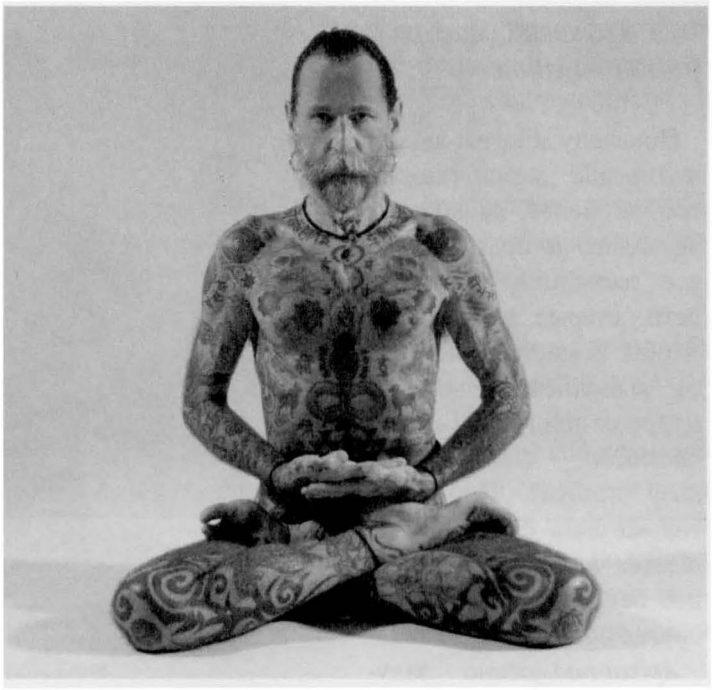
10. Падмасана (подготвка)

Исходное положение:
сядьте на пол. Возьмите обеими руками левую ступню, высоко поднимите ее, положите на правое бедро, как можно плотнее к пупку. Теперь возьмите правую ступню и положи-

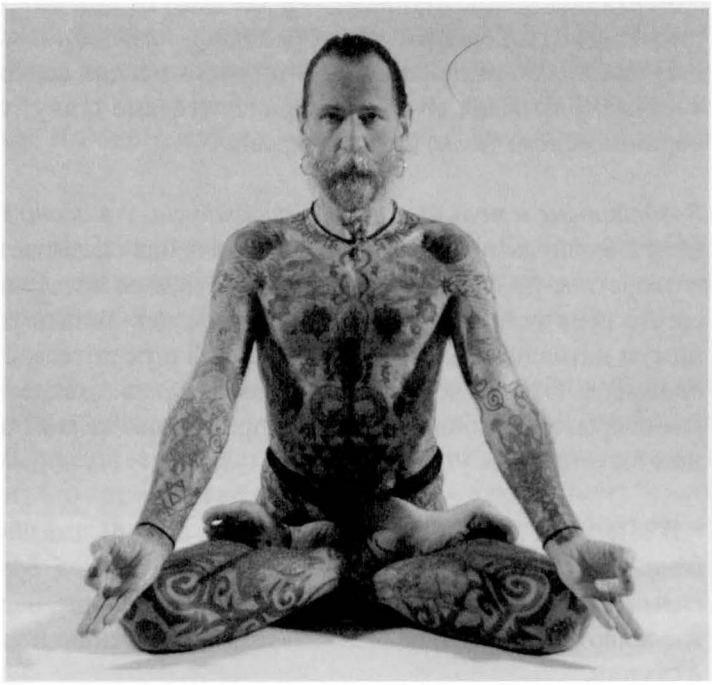
те ее на левое бедро так, чтобы пятки обеих ног располагались ниже пупка. Позвоночник и вся верхняя часть туловища должны быть полностью выпрямлены. Следите за тем, чтобы оба колена касались пола. Кисти, с ладонями развёрнутыми вверх, должны лежать внизу живота.

Позу следует всегда разучивать на обе стороны, чтобы бёдра вытягивались и развивались равномерно. В связи с этим, через некоторое время поменяйте положение ног, сначала укладывая правую ступню на левое бедро, а затем - левую ступню - сверху. Подобно *сиддхасане* здесь также следует практиковать оба варианта положения рук.

Чтобы как следует прижать колени к полу, рекомендуется сначала укладывать руки на колени, благодаря чему усиливается *гарима-шакти.* Если эта сидячая поза освоена в совершенстве, можно складывать руки внизу живота, что ослабляет действие гравитации, и благодаря подъёму *лагхима-шакти,* тело йога становится лёгким. В *падмасане* также используются все пять видов фиксации взгляда, как это описано в *сиддхасане.*

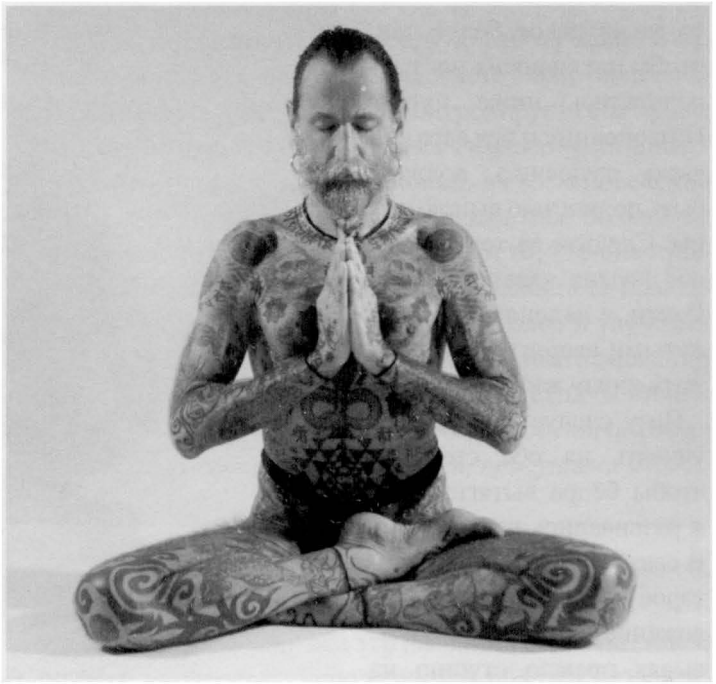


10. Падмасана с дхьяна-мудрой



10. Падмасана с джнана-мудрой

10.а Ардха-падмасана *(поза полулотоса)*



10а. Ардха-падмасана с анджали-мудрой

Поначалу многим людям *падмасана* дается тяжело, тем не менее, её должны осваивать и практиковать все: женщины, мужчины, дети, старые и молодые. Чтобы немного облегчить ее выполнение, великие мудрецы придумали *ардха-падмасану* (половинную позу лотоса). При этом только одна ступня помещается на противоположное бедро, в то время как другая остается на земле.

Ардха-падмасана задумана для людей с крайне негнущимися суставами.

Меняя положение ступней раз в две минуты при выполнении этой позы, вполне вероятно через сорок дней овладеть полной позой лотоса. Негибким людям рекомендуется ежедневно выпивать стакан горячего молока с добавлением размолотого сырого куркума. Благодаря этому суставы постепенно станут гибче. Приготовленное таким образом молоко также очищает кровь.

Воздействие и польза: подобно *сиддхасане,* эта *асана* также используется для медитации, молитвы и *пранаямы*. Кроме того, она оказывает более сильное благотворное воздействие на физическое состояние, чем *сиддхасана.* Овладение *падмасаной* это своего рода условие для занятий *пранаямой.* Только тот, кто может оставаться минимум пятнадцать минут в совершенной позе лотоса, считается готовым к практике *пранаямы.* Это объясняется тем, что *падмасана* является единственной позой, которая сохраняет стабильность даже при отрыве тела от земли в результате интенсивных дыхательных упражнений.

В «Йога-таттво-упанишада» в части I, стих 55, сказано: *«Сидящий в падмасане йог оторвётся от земли и зависнет в воздухе. Такой йог обретёт сверхчеловеческие силы и способности».* Эта *асана* излечивает запоры, нарушение пищеварения и вздутие живота. Она вообще содействует пищеварению и укрепляет бедра, колени, икры и ступни.

Считается что *падмасана* еще полезнее для женщин, чем для мужчин, так как она оказывает очень благоприятное влияние на матку. По этой причине молодые женщины должны уделять особое внимание разучиванию всех поз, базирующихся на *падмасане.*

Сватмарама, ученик Горакшанатха, пишет в «Хатха-йога Прадипике» в части I, стихе 47: *«Падмасана искореняет все болезни. Хотя поза лотоса трудна, тем не менее следует всем разумным людям этой Земли, разучить ее и овладеть ею».*

Падмасану может практиковать каждый: *брахмачари* (давший обет безбрачия), *грихаста* (отец семейства), *ванапрастхи* (отшельник) и *саньясин* (бродячий монах).

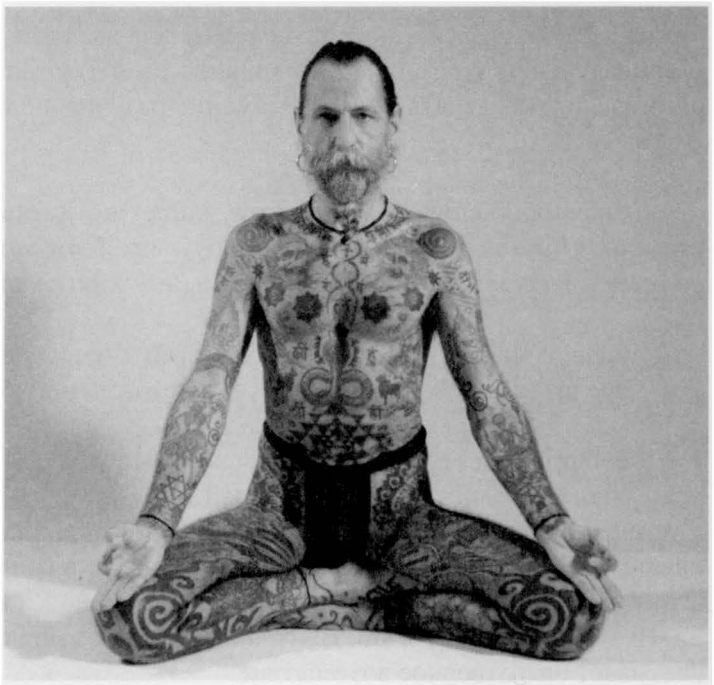
Асана считается освоенной, если может выполняться предписанным способом непрерывно, в течение одной *ямы* и одной *мухурты* (3 ч. 48 мин.). Если *сидхасана* ведёт к усмирению сексуальных импульсов и поэтому должна выполняться людьми, принявшими на себя определённые ограничения, то в отношении *падмасаны* подобных ограничений не существует и она подходит для людей ведущих обычный образ жизни. Независимо от того, как долго и интенсивно выполняется *падмасана*, она всегда оказывает благотворное воздействие

В «Йога-таттво-упанишада», части I, стих 106, говорится: *«Сидящий в падмасане йог должен склониться перед великим учителем всех йогов, перед Господом Шивой и зафиксировав свой взгляд на кончике носа, практиковать пранаяму».* Здесь указывается на то, что *пранаяму* нужно упражнять в позе лотоса. Совершенный дыхательный контроль может проводиться только в *падмасане,* поскольку для него необходима поза, в которой ученик смог бы без проблем и в идеальной форме выполнить все три *бандхи.*

Йог Сватмарама в «Хатха-йога Прадипика» в части I, стих 49, пишет: *«Если сидящий в падмасане йог после полного глубокого вдоха направит дыхание в проход сушумна-нади, он обретёт освобождение. В этом нет никакого сомнения».*

Совершенно очевидно, что *сиддхасана* и *падмасана* являются важнейшими из поз йоги. Они скрывают в себе тайны, которые могут быть открыты только *Гуру.* Только через практику можно в совершенстве овладеть ими, и достигнутые результаты с лихвой окупят затраченное на это время. Даже просто находясь в *падмасане*, без сопровождающих *пранаям, мудр* и медитационных практик, человек сможет извлечь из этого огромную пользу.

11. Гуптасана
(скрытая поза)



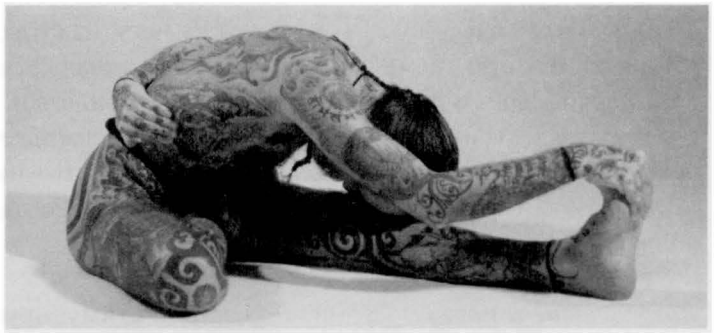
11. Гуптасана (скрытая поза) с джнана-мудрой

Исходное положение: сядьте на пол и притяните левую ступню близко к промежности. Теперь возьмите правую ступню и положите ее таким образом на левую, чтобы пятки лежали друг поверх друга. Придержите теперь ступни в этом положении правой рукой и высоко приподнимите тело с помощью левой руки, чтобы сесть на ступни. Пытайтесь привести пятку верхней ноги как можно ближе к заднему проходу так, чтобы образовалось давление в области промежности. Держите тело абсолютно прямым и поместите руки в *джнана-мудре* на колени, руки вытянуты. Повторите упражнение, поменяв положение стоп.

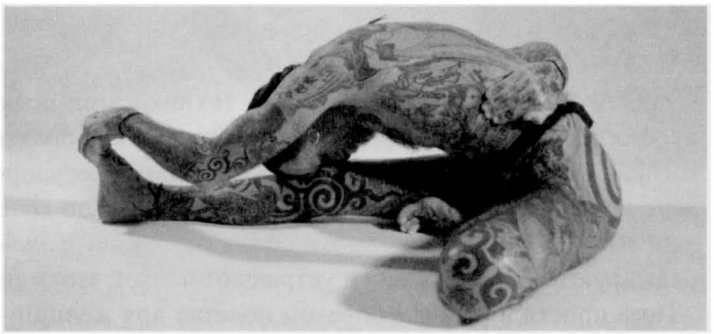
Воздействие и польза: практика этой позы излечивает полюции, и другие нарушения семяизвержения. Как будет разъяснено при описании *ваджроли-мудры* (стр. 454) мужское семя *бинду* и менструальная кровь женского организма обладают для йогов и йогинь ни с чем несравнимой ценностью. С пользой сохранить в теле сперму, должно быть целью подлинного йога. По этой причине *гуптасана* - это важная поза, так как она может излечить повышенное выделение семени и анормально высокую сексуальную возбудимость. Эта *асана* также полезна при заболеваниях мочеполовой системы. Непосредственно задействуется *читракхъя-нади*, посредством чего в половых органах улучшается циркуляция крови. Благодаря этой *асане*, можно вести умеренный образ жизни и со временем привести эякуляцию полностью под контроль. Она излечивает не только нарушения истечения семени, а рекомендуется также в борьбе против многих заболеваний заднего прохода и половых органов. Даже самые крохотные *нади* не могут избежать благотворительного воздействия *гуптасаны*. Если практикуют ее вместе с брюшным замком (*уддияна-бандхой*) или корневым замком (*мула-бандхой*), то *Кундалини* пробуждается очень быстро. Невозможно описать все её полезные свойства. Подобно тому, как сокрыты в этой *асане* ступни, так скрыты её физические эффекты и духовное воздействие. Именно по этой причине йогины метко назвали ее *гуптасаной* (скрытой позой).

12. Джану-ширшасана
(поза головы на колене)

Исходное положение:
сядьте с вытянутыми ногами на пол. Поднимите левую ступню, подтяните пятку к пупку, и положите ступню на правое бедро. С помощью левой руки потяните правую руку за спину так, чтобы пальцы правой руки почти касались левой пятки. Затем поверните кисть правой руки ладонью к телу и крепко обхватите талию. Левой рукой захватите большой палец вытянутой правой ноги и опустите лоб на правое колено. Потом повторите *асану* с другой стороны.



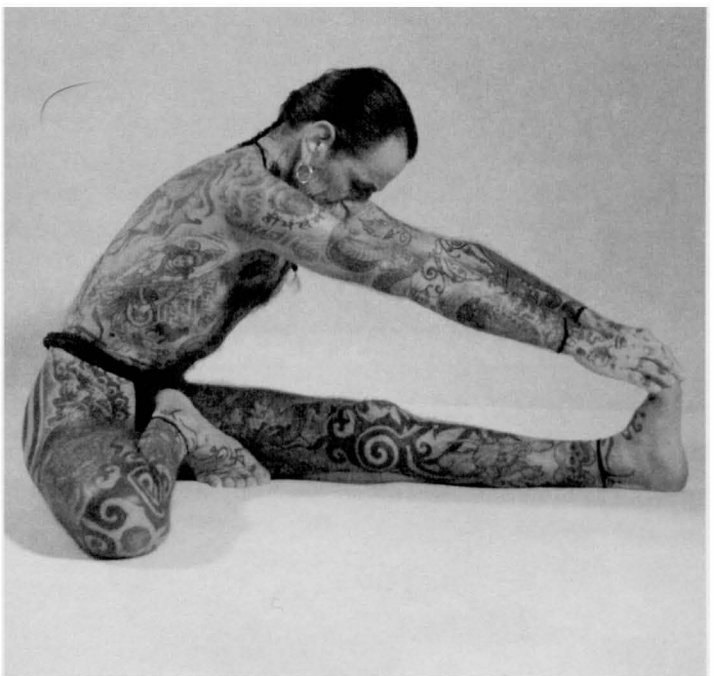
12. Джану-ширшасана (стандартный вариант)



12. Джану-ширшасана (вариант при паховой грыже)

При паховой грыже следует укладывать подошву левой ступни к правому бедру так, чтобы пятка оказывала давление точно на область грыжи. Затем следует обхватить правой рукой за спиной левую сторону талии и взяться левой рукой за правую ступню. Также это положение должно выполняться с обеих сторон.

При патологическом увеличении яичек, особенно при прогрессирующем заболевании, выполняется поза, несколько отличная



12. Джану-ширшасана (вариант при болезненно увеличенных яичках)

от только что описанной. Вытягивают ту ногу, на стороне которой находится увеличенное яичко, в то время как другая ступня укладывается пяткой на основу или корень расширенного яичка. Подошва ступни прилегает к поверхности бедра, пальцы ноги поставлены на землю. Вытянутая нога удерживается обеими руками. Эту позу рекомендуется выполнять с обеих сторон по десять - пятнадцать минут ежедневно.

Оба эти варианта дают возможность быстрого и почти полного избавления от паховой грыжи и увеличения яичек.

Воздействие и польза: *джану-ширшасана* стимулирует циркуляцию крови в организме и особенно рекомендована тем, кто имеет ригидное, плохо гнущееся тело. Как было упомянуто выше, она с успехом доказала свою чрезвычайную полезность для исцеления грыжи и гипертрофии яичек.

Существуют различные варианты и техники этой *асаны*, которые выполняются для пробуждения тонких энергий. В ней также можно практиковать *маха-мудру* (стр. 434), которая выполняется в комбинации с замками, регулировкой дыхания при вдохе, выдохе и задержках дыхания. *Джану-ширшасана* по своим результатам очень схожа с *пашчимоттанасаной*. Обе позы соединяют *прану* и *апану,* пробуждают *Кундалини,* сублимируют *мановаха-нади* и устраняют плохой запах тела, вызванный испарениями.

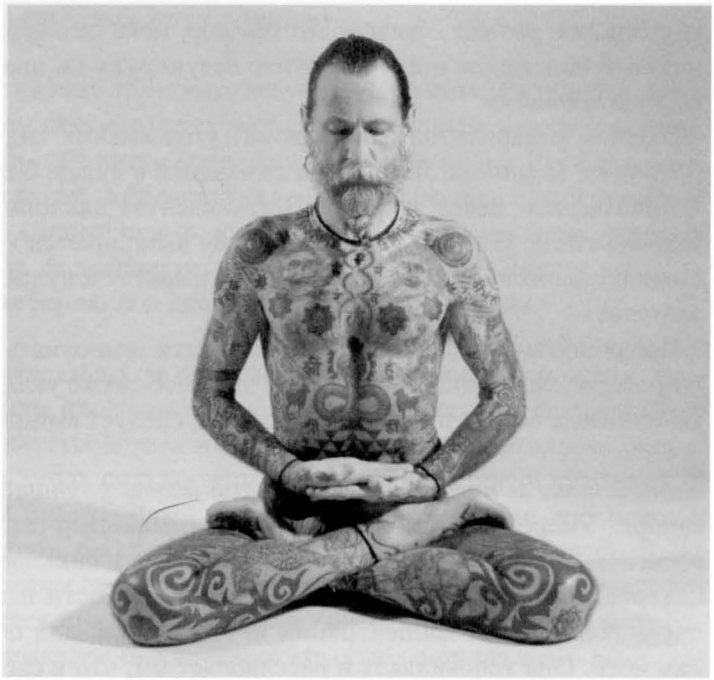
Поза проста и равным образом полезна для женщин и мужчин. Различные тонкости и вариации этой *асаны* должны разучиваться и проясняться под руководством опытного преподавателя йоги.

13. Йогасана
(поза йоги)

Поза получила свое название из-за того, что из всех *асан* она является единственной, неотъемлемой частью, которой является *пранаяма*. При выполнении этой позы следует практиковать *кумбхаку* (задержку дыхания).

Это приводит к пробуждению *Кундалини-Шакти*, той самой «змеиной силы», которая ведёт *садхака* к достижению высших высот йоги.

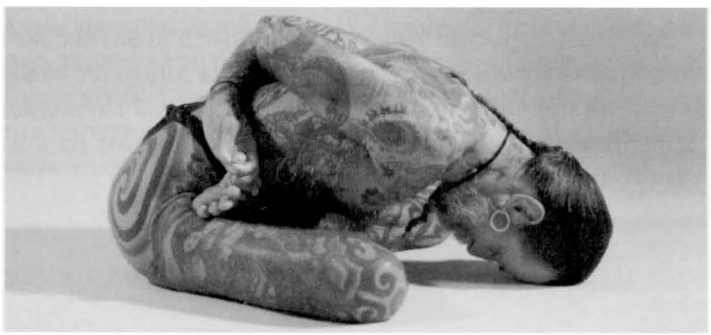
Исходное положение:
сядьте в *падмасану* (позу лотоса) и положите левую стопу на правое бедро так, чтобы пятка располагалась ниже пупка. Затем приподнимите правую стопу и положите на левое бедро, чтобы пятки касались друг друга ниже пупка. Руки лежат одна на другой внизу живота, ладони повернуты вверх, правая рука над левой. Зафиксируйте взгляд на кончике носа и как можно глубже вдохните через обе ноздри. Затем задержите дыхание насколько возможно, после чего медленно выдохните через нос. Повторите этот дыхательный цикл (*пурака* - вдох, *кумбхака* - задерж-



13. Йогасана (поза йоги)



13. Йогасана со лбом лежащим на земле



13. Йогасана в буддха-падмасане

ка дыхания, *речака* - выдох), до тех пор, пока сможете удерживать позу. Затем поменяйте положение ног и положите левую руку на правую руку и снова выполните легкую *пранаяму.*

В одном из вариантов этого важного упражнения, сидя в *падмасане*, следует соединить руки за спиной. Левая рука сжимается в кулак, большой палец внутрь, а правая крепко держит левое запястье. Затем следует наклониться, положить лоб на пол и закрыть глаза. В этом положении также выполняется *кумбхака.* Поза повторяется со сменой положения ног, правая рука сжимается в кулак, а левая обхватывает правое запястье.

Продвинутым практикам рекомендуется выполнять это упражнение в *баддха-падмасане*, сплетённом лотосе, при этом лоб также укладывается на пол и выполняется *кумбхака.* Меняя положение рук и ног, следует выполнять эту позу на обе стороны.

Воздействие и польза: практика этой *асаны* улучшает пищеварение и излечивает запоры. Умеренный контроль дыхания (*пранаяма*) соединяется здесь с физическим воздействием *асаны*, что дарит красивое тело и сияющее лицо.

Агрессивное поведение уступает место мягкости и добродушию. Выполнение её очень полезно для концентрации и, тем самым, для подготовки к высшим практикам йоги. Она успокаивает и расслабляет ум, что в свою очередь мобилизует новые ресурсы энергии и поддерживает дальнейший духовный рост. Её продолжительная практика даёт чувство лёгкости в теле. С её помощью исцеляются болезни дыхательных путей, даже туберкулез легких. Если при высокой температуре получится удерживать в *йогасане* лоб на полу в течение пятнадцати минут, можно быть уверенным, что температура спадёт, а тело снова поправится. Подобным эффектом обладают только три *асаны: баддха-падмасана, йогасана* и *трибандхасана.* Это объясняется сходством воздействия, оказываемого этими *асанами*, с той лишь разницей, что исполнение *йогасаны* сопровождается *пранаямой,* тогда как *баддха-падмасана* не требует этого, а в *трибандхасане* выполняются тройной замок и *пранаяма.* С помощью совершенного овладения этой *асаной* достигаются йогические силы, основой которых является *Кундалини-Шакти*, пробуждаемая *пранаямой.* Когда эта «змеиная сила» пробуждается, йогин созревает для освобождения.

Все люди, серьёзно заинтересованные в практике йоги, должны освоить позу лотоса и практиковать *йогасану,* так как она занимает важное место в иерархии поз йоги и по этой причине включена в составленный *Гхерандой* список из 32 самых важных *асан.* Тем не менее, для обучения мистическим малоизвестным аспектам этой позы необходим реализованный *Гуру.*

14. Баддха-падмасана *(сплетённая поза лотоса)*

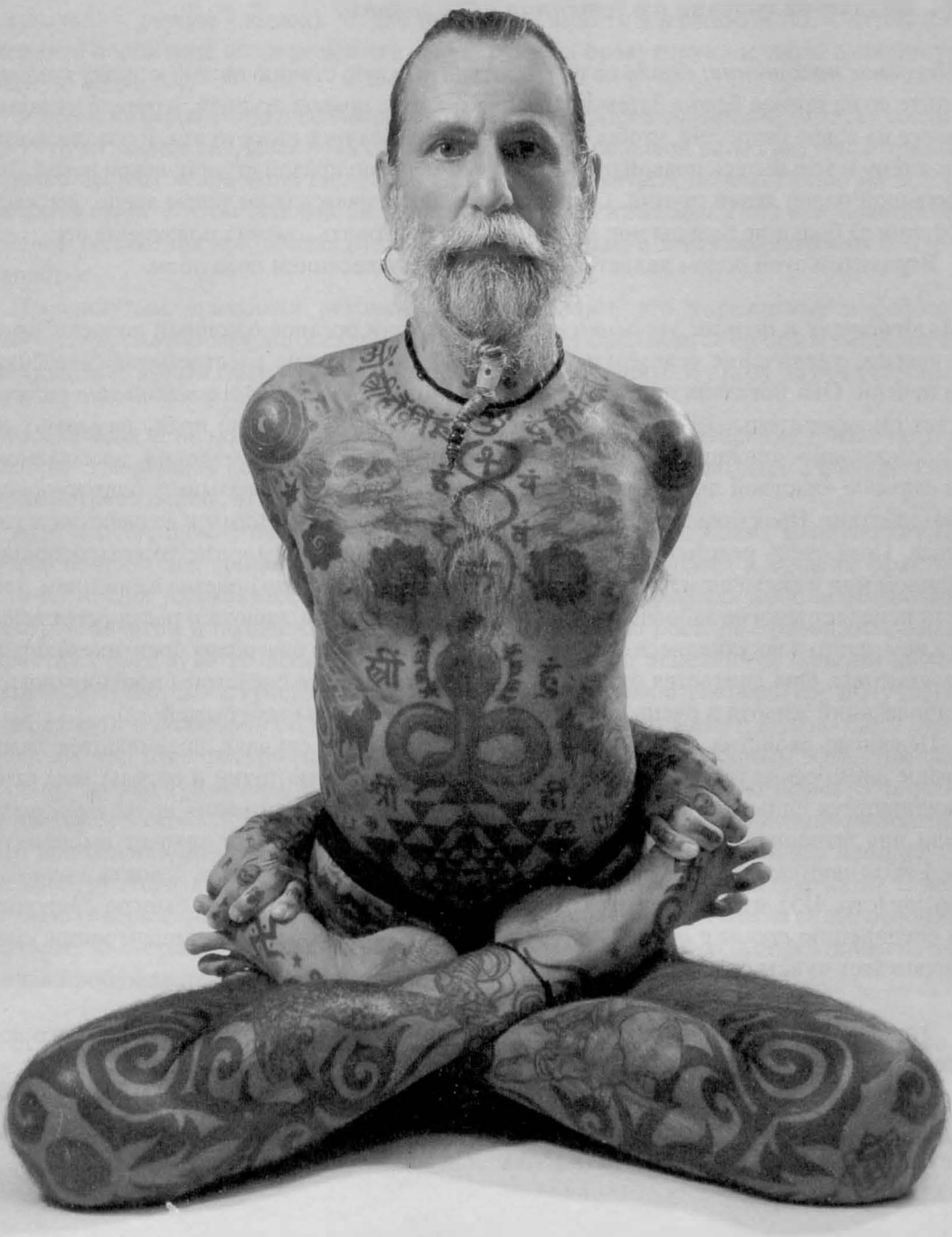
Исходное положение: сядьте на пол, притяните левую ступню пяткой к пупку и поместите ее на правое бедро. Затем поступите так же с правой ступнёй, которую укладываете на левое бедро так, чтобы обе пятки соприкасались ниже пупка. Руки заложите за спину и возьмитесь правой рукой за большой палец правой ступни, левой рукой - за большой палец левой ступни. Сидите прямо, вытягиваясь всем телом вверх, держась руками за большие пальцы ног. *Асану* следует повторить, сменив положение ног.

Вариантом этой *асаны* является наклон вперед с касанием пола лбом.

Воздействие и польза: эта *асана* исцеляет болезни органов брюшной полости, хроническое увеличение селезёнки (спленомегалия) и другие расстройства селезёнки и печени. Она показана при расстройствах пищеварения. *Баддха падмасана* разжигает пищеварительный огонь столь сильно, что многие йоги по праву называют её *бхасмасаной* - «пожирающей позой». Даже при глубоком воспалении, называемом в *аюрведе* «костной лихорадкой», *баддха-падмасана* также оказывает благотворное воздействие. Практика этой *асаны* делает тело невосприимчивым к воздействию холода. Поза очень рекомендуется при ангидрозе или гипергидрозе, то есть недостаточном или избыточном потовыделении. Особенно эта *асана* полезна женщинам, так как исцеляет многие заболевания матки. Слабость мышц живота и растянутая кожа на нем, часто появляющиеся после родов, легко проходят благодаря практике *баддха-падмасаны*. Она считается отличным профилактическим средством против многих заболеваний живота и очень полезна для пациентов, больных грыжей.

Целебные свойства *баддха-падмасаны* в некоторых случаях оцениваются даже выше *падмасаны,* так как в сплетённом лотосе различные точки и органы тела стимулируются сильнее. *Асана* может быть применена для очищения *пранаямой нади* или для выполнения *шакти-чалана-мудры* (стр. 469). Если йог захочет выполнять в *баддха-падмасане* попеременные *пранаямы,* он должен сначала освоить *кхечари-мудру* (стр. 415), чтобы контролировать ноздри изнутри. Практика быстро приводит к соединению *праны* с *апаной*, что в свою очередь способствует концентрации ума, порождает чувство счастья и лёгкости в теле.

Эта поза может помочь достичь высших целей йоги. Выполнение сплетённого лотоса достаточно трудно. Однако терпение и выдержка помогут прийти к успеху за несколько месяцев. Йоги практикуют *баддха-падмасану* в многочисленных вариантах, полезных для пробуждения определённых энергий в теле. Однако эти тонкости должно осваивать и практиковать только под наблюдением совершенного *Гуру.*



14. Баддха-падмасана

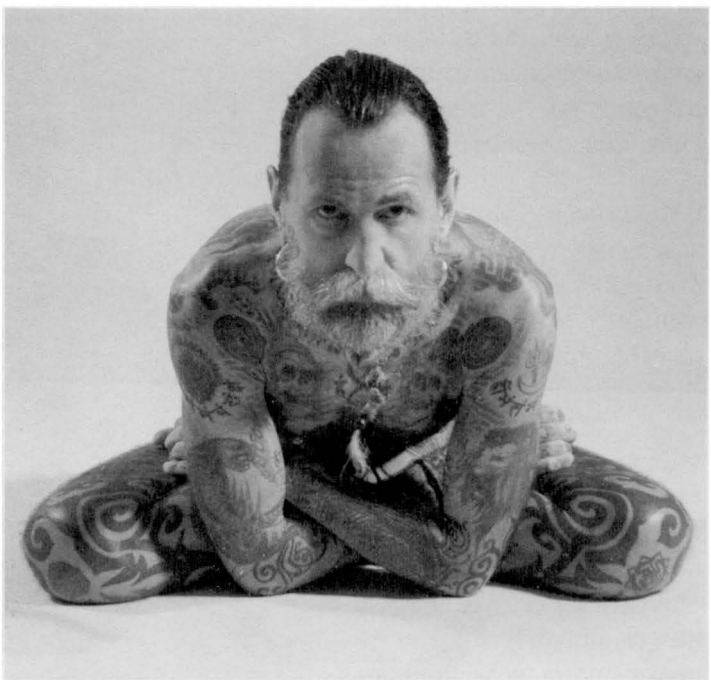
15. Кокиласана *(поза кукушки)*

Исходное положение: сядьте в *падмасане* на пол. Левую ступню положите на правое бедро, а правую - на левое бедро, так, чтобы пятки касались друг друга чуть ниже пупка. Наклонитесь в этом положении вперёд, поставьте локти на землю, возьмитесь правой рукой за большой палец правой ноги, левой рукой - за большой палец левой ноги. Голова приподнята, неподвижный взгляд устремлён вперёд. Повторите это упражнение, сменив положение ног.

Воздействие и польза: эта *асана* в состоянии излечивать многочисленные заболевания брюшной полости, например, несварение, газообразование и геморрой. Она стимулирует функции и деятельность желудочно-кишечного тракта. Её регулярная практика пробуждает «змеиную силу» *Кундалини*. Она увеличивает поступление крови к сердцу и печени, что даёт ощущение легкости тела. *Асана* при всей кажущейся простоте её выполнения чрезвычайно полезна и поэтому должна практиковаться всеми. Людям с нарушениями *апана-вайю* особенно рекомендуется практика этой *асаны*. Она исцеляет общую тучность тела и особенно помогает избавиться от живота. *Кокиласана* по праву носит имя «кукушка», так как помогает приобретению красивого и полнозвучного голоса.

Согласно философии древних йогов, пупок является источником звука, и только звук, зарождающийся в пупке, обладает очарованием. Практика этой позы очищает голос и делает речь безупречной. Слова начинают оказывать действие на других людей, поскольку исходят из собственного центра.

Йоги, достигшие высших ступеней совершенства, в основном, используют эту *асану* для подъёма *Кундалини*.



15. Кокиласана (кукушка)

16. Гарбхасана *(поза зародыша)*

Исходное положение: примите позу лотоса, поместив левую ступню на правое бедро, а правую - на левое бедро. Просуньте руки между икрами и бедрами пока локти не окажутся с другой стороны.

Затем с помощью предплечий поднимите колени так высоко, чтобы поместить нижнюю челюсть на ладони. Находитесь как можно дольше в этом положении, сохраняя неподвижность.

Пристальный взгляд направлен вперёд или зафиксирован в точке между бровей *(бхру-мадхья-дришти).*

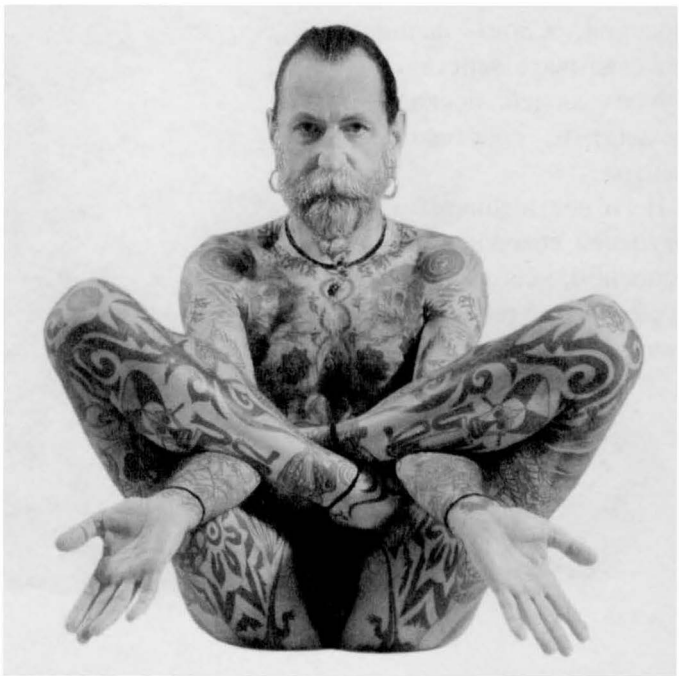
По мере практики можно попробовать положить руки на горло, соединив запястья у гортани. Повторите эту позу, сменив положение ног.

Воздействие и польза: эта *асана* увеличивает приток кислорода во всём организме, выводя одновременно углекислый газ. Это делает тело йога красивым, а его лицо - сияющим.

Гарбхасана объединяет в себе преимущества *падмасаны* и *баддха-падмасаны*. Говорят, что она полезна как сто *асан* вместе. С её помощью тренируются практически все части тела и восстанавливаются все его ткани. Несмотря на достаточную сложность в освоении очень важно практиковать эту позу. Все ткани и органы обильно снабжаются кровью, а живот, лёгкие, грудь, плечи, талия, бёдра, колени, икры, ягодицы и позвоночник обретают силу и пластичность.

Практикой *гарбхасаны* задерживается процесс старения, а её регулярное выполнение даже омолаживает организм.

Каждый человек, будь это *садхака,* адепт или йог должен научиться выполнять эту *асану,* чтобы ощутить на себе её чудесные свойства. Благодаря её прекрасному воздействию



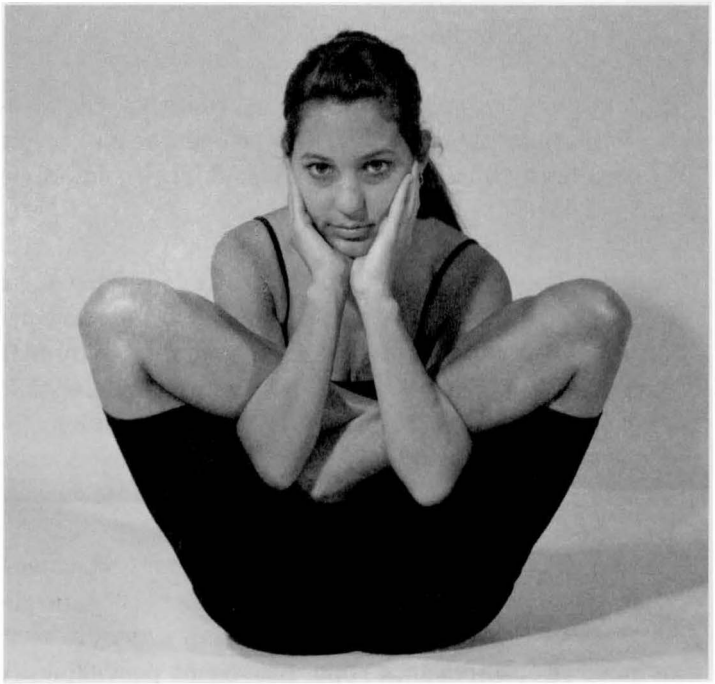
16. Гарбхасана (подготовка)

на матку, *гарбхасана* имеет особенно большую терапевтическую ценность для женщин.

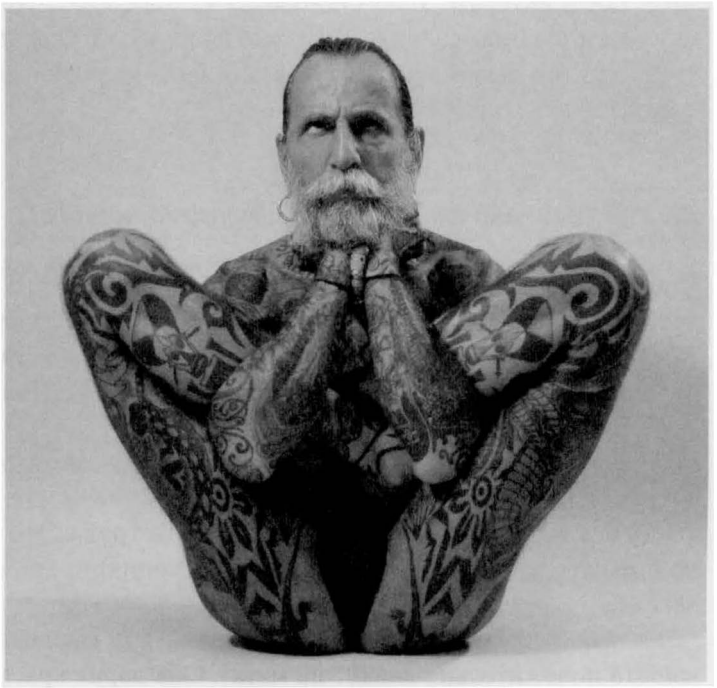
Молодая девушка, практикующая эту позу с 14 лет, на всю жизнь избавится от проблем с маткой. Женщина, практикующая эту *асану* ещё до рождения первого ребёнка, вероятнее всего обеспечит себе безболезненные роды.

Выполнение этой *асаны* в послеродовой период поможет женщине восстановить силы и красоту за три месяца.

Благодаря интенсивному снабжению всего тела, особенно брюшной полости, здоровой кровью и кислородом, эта *асана* помогает в борьбе и устранении многих проблем, например, кисты.

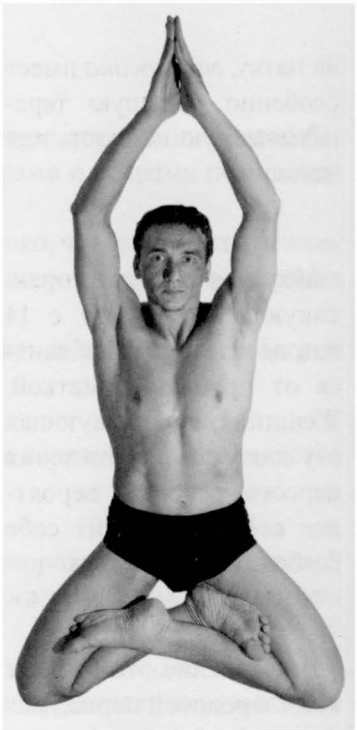


16. Гарбхасана (поза зародыша) с ладонями на подбородке



16. Гарбхасана с руками на шее

17. Парватасана *(поза горы)*



17. Парватасана (поза горы)

Эта *асана* получила своё имя в честь прекрасной Богини *Парвати*, дочери *Гималаев*, завоевавшей сердце великого Бога *Шивы* своей смелостью и преданностью практике йоги.

Исходное положение: примите *падмасану* (положите левую ступню на правое бедро, а правую - на левое бедро так, чтобы пятки касались друг друга ниже пупка). Затем поднимите тело так, чтобы оно балансировало только на коленях. Вытяните руки вверх, сложив ладони, и оставайтесь неподвижны, как гора, в этом положении. Повторите упражнение, сменив положение ног.

Воздействие и польза: эта *асана* наделяет красивой осанкой и стройными ногами. Поэтому она особенно рекомендуется тем, у кого перекошено или изогнуто тело или даже сформировался горб. Благодаря регулярному упражнению чрезвычайно возрастает способность сохранения равновесия, что особенно полезно танцорам, артистам и актёрам. Тело становится крепким, колени и бёдра сильными, а боли в коленях и ступнях исчезают. Несмотря на то, что *парватасана* кажется, простой, её очень трудно выполнять, так как для балансировки на такой нестабильной основе требуется некоторая тренированность.

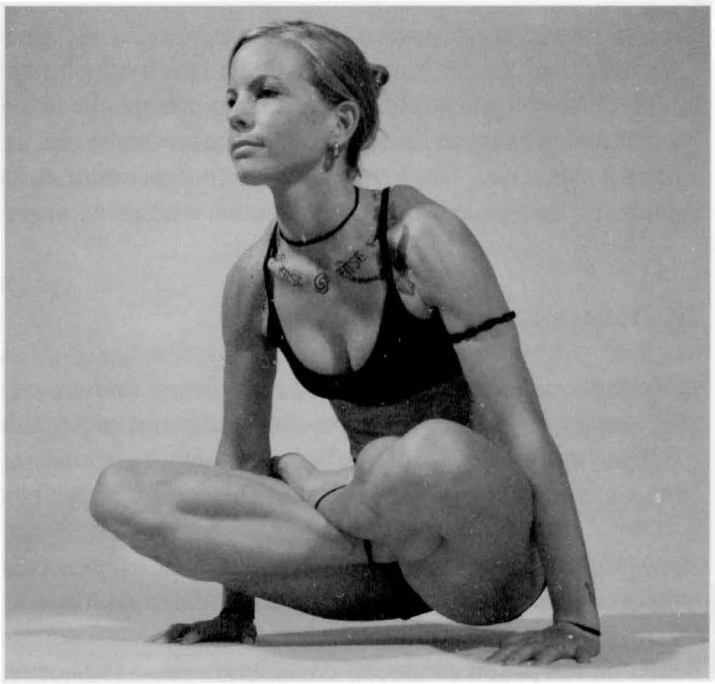
18. Уттхита-падмасана *(поза парящего лотоса)*

Исходное положение: примите *падмасану* (положите левую ступню на правое бедро, а правую - на левое бедро так, чтобы пятки касались друг друга ниже пупка). Затем поднимите всё тело над землей, опираясь на вытянутые по бокам руки. Можно поднять тело и на кончиках пальцев. Повторите упражнение, сменив положение ног.

Воздействие и польза: эта поза обеспечивает достаточный приток крови к рукам, локтям, плечам и грудной клетке. Верхние конечности обретают большую силу, поэтому она особенно полезна людям ручного труда. Это упражнение помогает успешно преодолевать мышечную слабость (астения) и, кроме того, тренировать сердце и лёгкие.

Эта *асана* особенно полезна для женщин, так как давление пяток на нижнюю часть живота положительно влияет на матку. Она дарит красивую грудь и хорошо сформи-

рованные верхние конечности. Её практика порождает чувство бесстрашия, что делает её особенно подходящей для нервных и нерешительных людей. *Асану* следует ежедневно практиковать тем, кто страдает от аллергии и фобий. *Уттхита-падмасана* полезна для обоих полов, но особенно рекомендуется женщинам.



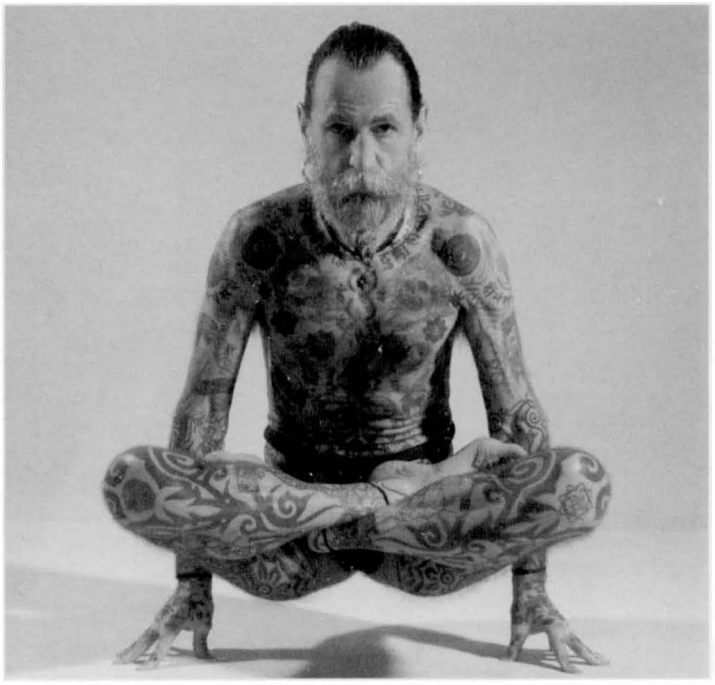
18. Уттхита-падмасана (парящий лотос)

19. Джхуласана *(поза качелей)*

Исходное положение: примите *падмасану* - положите левую ступню на правое и правую ступню на левое бедро так, чтобы пятки располагались ниже пупка и были вместе. Обопритесь на кисти рук или на пальцы по бокам от туловища и приподнимите все тело так, чтобы оно могло свободно раскачиваться.

Эта поза имеет сходство с *уттхита-падмасаной*, различаясь тем, что тело может раскачиваться подобно качелям. Повторите это упражнение, сменив положение ног.

Воздействие и польза: воздействие *джхуласаны*



19. Джхуласана (поза качелей)

похоже на эффект от *уттхита-падмасаны.*

Её практика делает талию тоньше, а грудную клетку шире. Она снимает усталость после больших нагрузок, улучшает пищеварение и создаёт хорошее самочувствие. Считается, что она особенно полезна людям до 16 лет. Тем не менее, её следует практиковать и взрослым, как женщинам, так и мужчинам, поскольку она помогает удалению скоплений нечистых газов из организма и поддерживает усвоение кислорода и *праны.*

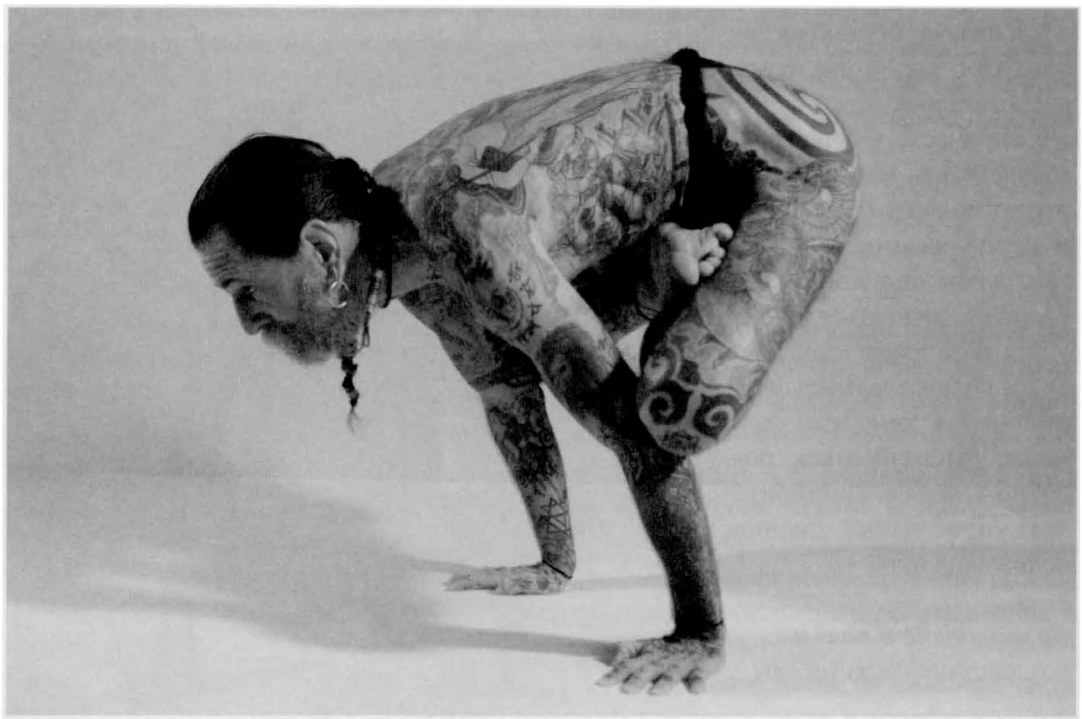
20. Лоласана *(поза маятника)*

Исходное положение: примите *падмасану* (положите левую ступню на правое бедро, а правую - на левое бедро так, чтобы пятки касались друг друга ниже пупка).

Затем упритесь обеими руками в пол перед коленями и поднимите тело вверх, поместив колени на плечи над локтями. Повторите упражнение, поменяв положение ног.

Воздействие и польза: верхняя часть туловища и особенно руки делаются чрезвычайно сильными. Также укрепляются плечи и спина.

Это упражнение оказывает очень позитивное влияние на всю грудную клетку, и ребра до глубокой старости сохраняют свою гибкость, что имеет большое значение



20. Лоласана (поза маятника)

для здорового процесса дыхания. Также укрепляется сердце, что в свою очередь идёт на пользу всему организму.

Лоласана очень полезна при фосфатурии и подобных расстройствах, вызванных потерей минеральных веществ через мочевыделительную систему, а также при почечнокаменной болезни (мочевые или почечные камни).

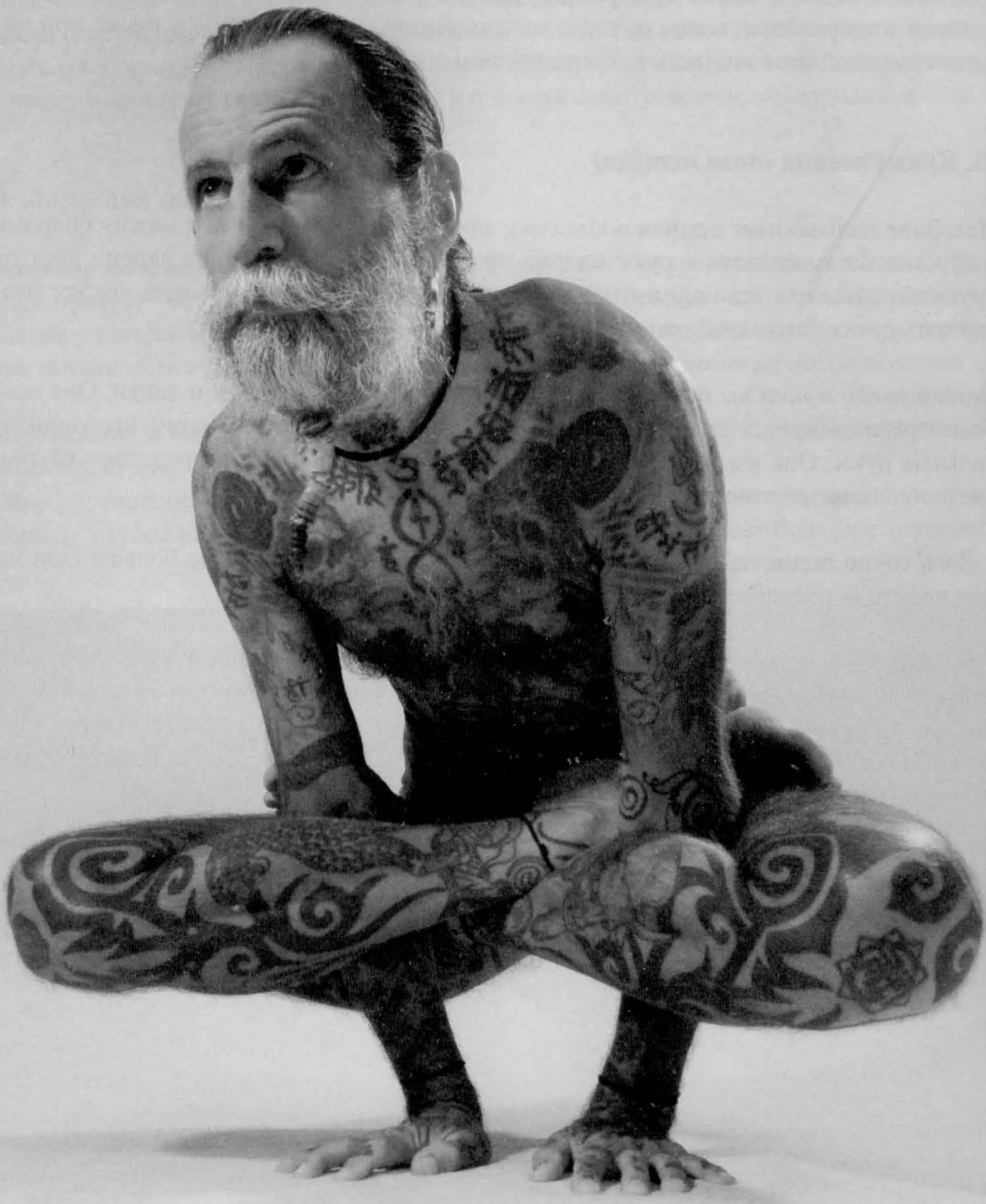
21. Куккутасана *(поза петуха)*

Исходное положение: приняв *падмасану,* просуньте руки до локтей между бёдрами и икрами. Затем поставьте руки на пол, приблизительно на ширине ладони друг от друга и поднимите тело одним маховым движением вверх так, что весь его вес оказался на руках. Это - *куккутасана.*

Воздействие и польза: поза укрепляет кисти, предплечья, плечи и локти. Она особенно рекомендуется для стрелков, артиллеристов и всех тех, кому необходимы сильные руки. Она изгоняет инертность, снижает потребность в продолжительном сне и облегчает ранние утренние подъёмы.

Йоги точно подметили: «Практика позы петуха приносит гораздо больше пользы, чем практика поедания петухов».

Упражнение делает тело сильным и выносливым. Люди со слабой и узкой грудной клеткой или искривленными тонкими руками должны выполнять *куккутасану.* Её должны практиковать те, кто страдает от дрожи рук при письме или те, чьи руки постоянно потеют или сводит судорогой. Она полезна для всех: отцов семейств, странствующих монахов, йогов, солдат, полицейских, крестьян и музыкантов.



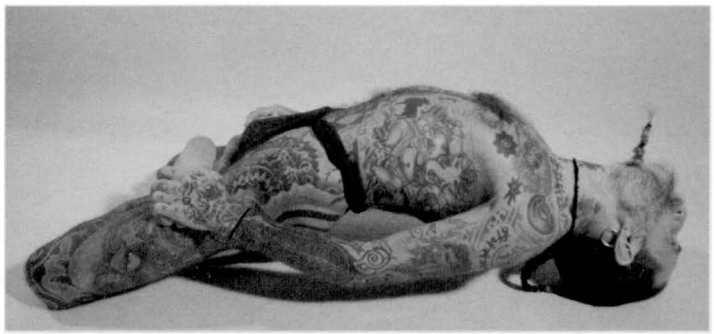
21. Куккутасана (поза петуха)

22. Матсьясана
(поза рыбы)



22. Матсьясана (основной вариант)

Исходное положение: примите позу лотоса (*падмасану*) и опуститесь из этого положения назад таким образом, чтобы затылок (т.е. самая верхняя точка задней части черепа) касался пола. При этом левая ступня должна удерживаться правой рукой, а правая ступня - левой рукой. Затем выгните спину. Выполнив это, попробуйте оторвать всё тело, включая ягодицы от пола. Колени должны оставаться на полу, а спина выгнута вверх так, чтобы тело опиралось лишь на затылок и колени.



22. Матсьясана (вариант)

Когда *матсьясана* будет освоена в совершенстве, станет возможным даже поставить лоб на пол. Выполняя эту *асану* в воде, свободно вытяните руки за головой.

Воздействие и польза: практикой этой *асаны* можно излечить расстройства зрения. Также она эффективна при таких болезнях горла, как ангина и фарингит. Позвоночник становится сильным и гибким, устраняются запоры. Она особенно рекомендуется пациентам, страдающим диабетом, болями в коленах и имеющих проблемы со спиной, например, сколиоз.

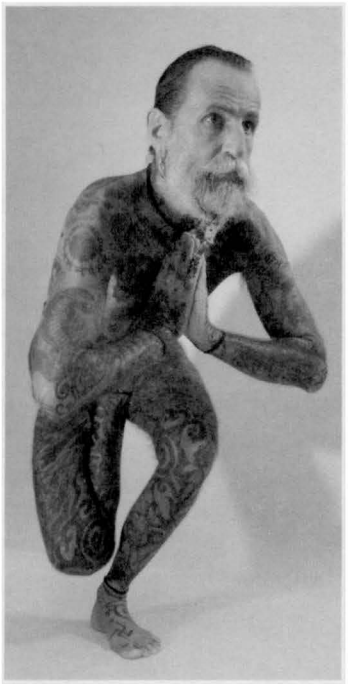
Практика *матсьясаны* очень полезна диабетикам, особенно при болях в коленях и проблемах в спине. Одна из особенностей *асаны* состоит в том, что в ней можно спокойно находиться в воде, не уходя под воду. Эта поза является эффективным профилактическим средством против лёгочных заболеваний и особенно полезна при заболеваниях матки. Ежемесячные менструации нормализуются и становятся регулярными. Сухость кожи и грубые черты лица исчезают: кожа становится мягкой, а лицо сияющим. Поэтому большее предпочтение этому упражнению отдают женщины, и поступают совершенно верно, практикуя её. Естественно, *матсьясана* полезна и для мужчин, так как эта поза способствует излечению опасных и отчасти неизлечимых заболеваний.

23. Ватаянасана *(поза вентилятора)*

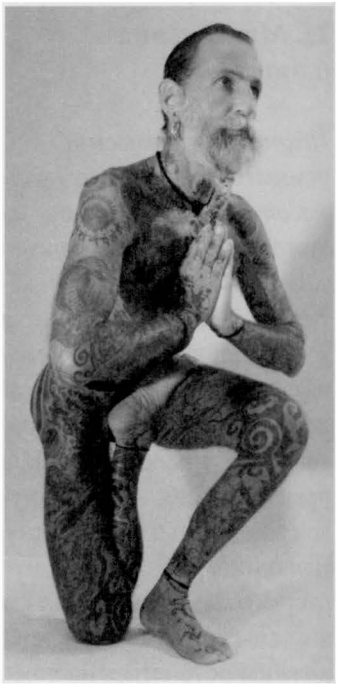
Исходное положение: встаньте на пол и уложите левую ступню на правое бедро так, чтобы пятка оказалась в области паха. Руки сложите на груди и опустите согнутое колено вниз, пока оно не коснётся правой лодыжки. Повторите упражнение с другой ногой.

В одном из вариантов этой позы согнутое колено опускается так низко, пока не коснётся пола.

Руки сложены на груди, а неподвижный пристальный взгляд устремлен вперёд.



23. Ватаянасана

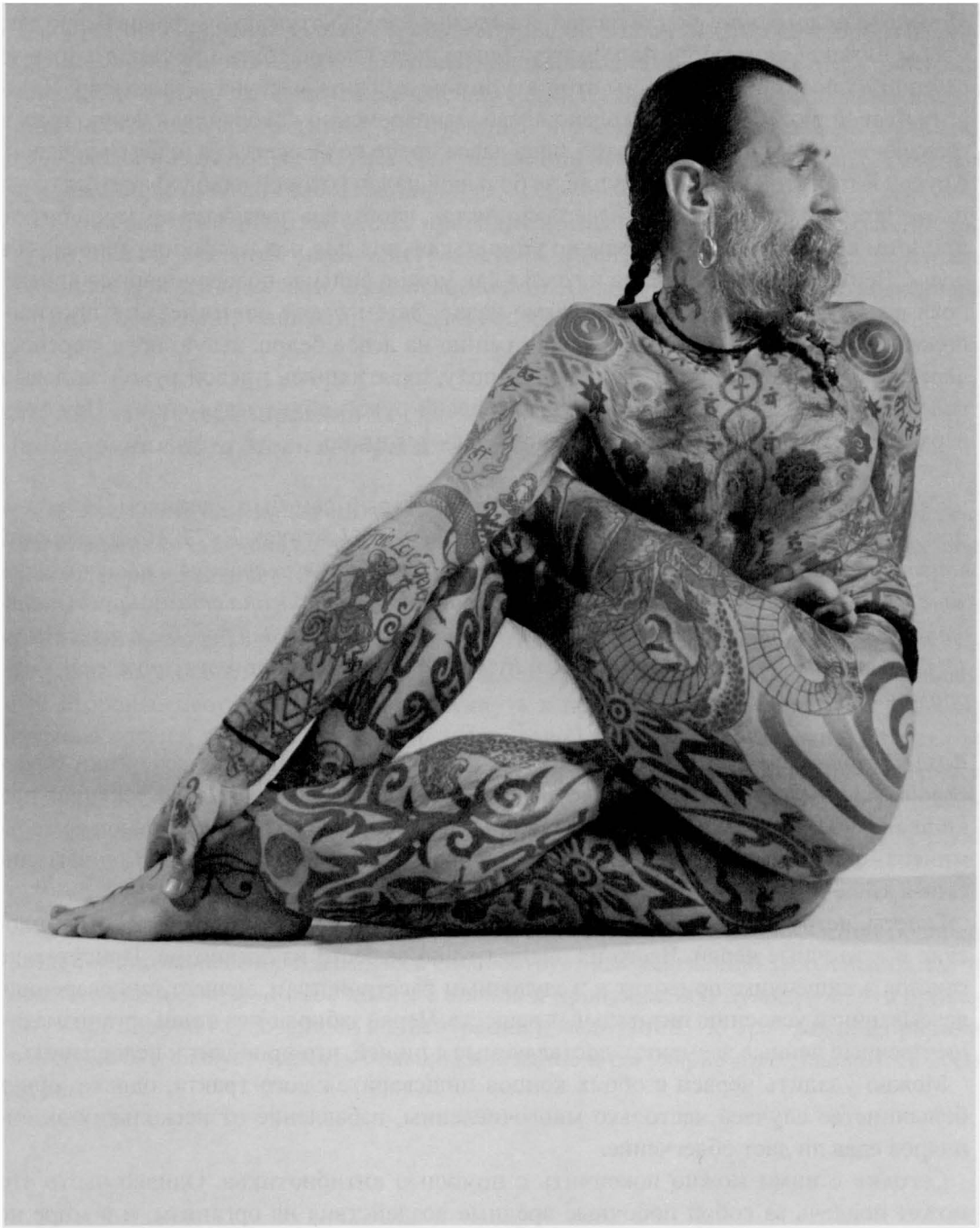


23. Ватаянасана (вариант)

Воздействие и польза: эта *асана* считается особенно полезной для больных грыжей. Бедра и ноги укрепляются и обретают правильные очертания. Это упражнение рекомендуется для танцоров, так как оно повышает подвижность, чувство равновесия и прыгучесть. Улучшается и становится грациозной осанка. Продолжительная практика этой *асаны* предписана людям с искривлениями опорно-двигательного аппарата. Подобно вентилятору, она закачивает внутрь нашего существа свежий воздух.

24. Матсьендрасана *(поза Матсьендры)*

Следующая поза названа в честь великого йога *Матсьендры*, медитировавшего в ней. *Матсьендра* - один из 84 *махасиддхов*, о которых на Тибете, в Непале и Индии слагались многочисленные легенды. Сведения о его рождении противоречивы и ненадёжны. Учёные относят даты его жизни к IX веку нашей эры, но его последователи верят, что он жил намного раньше. Его имя означает «Повелитель рыб». Он считается основателем секты *Каула* и первым посвящённым в *хатха-йогу*. Он был шаманом, проникшим во время транса в рыбу. Спрятавшись в её животе, он подплыл к берегу отдалённого острова, на котором *Шива* обучал науке *хатха-йоги* свою спутницу *Парвати*. Когда *Матсьендра* вновь вернулся в свое тело, он начал практиковать эту



24. Матсьендрасана

чудесную йогу и обучать ей. У него было двенадцать учеников, из которых *Горакша* - самый известный.

Исходное положение: сядьте на пол, и положите левую ступню на правое бедро так, чтобы пятка лежала поближе к пупку. Теперь через левое колено поставьте правую ступню на пол, причём пальцы этой ступни не должны выступать за колено. Надавите правой рукой на правое колено влево, одновременно поворачивая левую руку и верхнюю часть туловища направо, пока левое плечо не окажется за правым коленом, с рукой вытянутой к правой ступне, за большой палец которой надо ухватиться пальцами. Затем правая рука заводится за спину так, чтобы она доставала до левой пятки, при этом кончиками пальцев можно упираться в пол для поддержания равновесия в *асане*. Верхняя часть туловища и голова как можно сильнее поворачиваются вправо, пока вы не сможете посмотреть прямо назад. Затем *асана* повторяется в противоположную сторону: помещая правую ступню на левое бедро, левую ногу, перенося через правое колено и устанавливая на полу, схватившись правой рукой за левым коленом за большой палец левой ноги, а левой рукой обхватывая спину. При этом верхняя часть туловища и голова поворачиваются влево.

Сватмарама, ученик йога *Горакшанатха*, который сам был учеником *Матсьендры*, пишет об этом в «Хатха-йога Прадипика», часть I, стихах 26-27: *«Сидя с правой ступнёй поверх левого бедра, взявшись правой рукой за левую ступню и повернувшись лицом влево, вы находитесь в Матсьендрасане. Матсьендрасана стимулирует пищеварительный огонь. Она является эффективным средством для борьбы с тяжёлыми заболеваниями. Эта поза пробуждает Кундалини и стабилизирует лунную силу (чандра) в нёбе».*

Воздействие и польза: газообразование, хроническое увеличение селезёнки и расстройства печени эффективно излечиваются этой *асаной*. Она очень эффективна при кишечных заболеваниях. Это единственное упражнение йоги, излечивающее гельминтоз - считающуюся почти неизлечимой болезнь, вызываемую размножением глистов в кишечнике.

Глисты, встречающиеся в кишечнике можно разделить на три вида: круглые, плоские и ленточные черви. Часто их очень трудно вывести из организма. Присутствие глистов в кишечнике приводит к желудочным расстройствам, мешает пищеварению, всасыванию и усвоению питательных веществ. Черви забирают из пищи организма существенные ценные элементы, доставляемые с пищей, что приводит к недоеданию.

Можно удалить червей с обоих концов пищеварительного тракта, однако, они в большинстве случаев настолько многочисленны, избавление от нескольких экземпляров едва ли даст облегчение.

Сегодня с ними можно покончить с помощью антибиотиков. Однако часто это может повлечь за собой побочные вредные воздействия на организм, и в мире не

создаются биологические факторы, которые препятствуют новому поражению гельминтами.

Постоянная практика *матсьендрасаны* приводит к полному искоренению этих очагов инфекции, убивая глистов, либо вынуждая их покидать организм. Медицинскими тестами доказано, что поза очень успешно исцеляет диабетические заболевания, это объясняется непосредственной стимуляцией поджелудочной железы, вызывающей освобождение инсулина, что даёт облегчение или исцеляет даже при самых тяжёлых случаях диабетических заболеваний.

Регулярная практика этой *асаны* приводит к излечению многих болезней. Быстро пробуждается «змеиная сила» или *Кундалини-Шакти*, помогающая йогам достигать высших ступеней практики. Однако насколько эта поза благотворна, настолько она и трудна в освоении. Лишь один из тысячи способен овладеть ею.

25. Ардха-Матсьендрасана
(*половинная поза Матсьендры или поворот сидя)*

Так как выше описанная поза *Матсьендры* очень сложна, великий йог *Матсьендранатха* из сочувствия к людям создал *ардха-матсьендрасану.* Эта половинная поза *Матсьендры* сохраняет основные замечательные свойства *матсьендрасаны.*

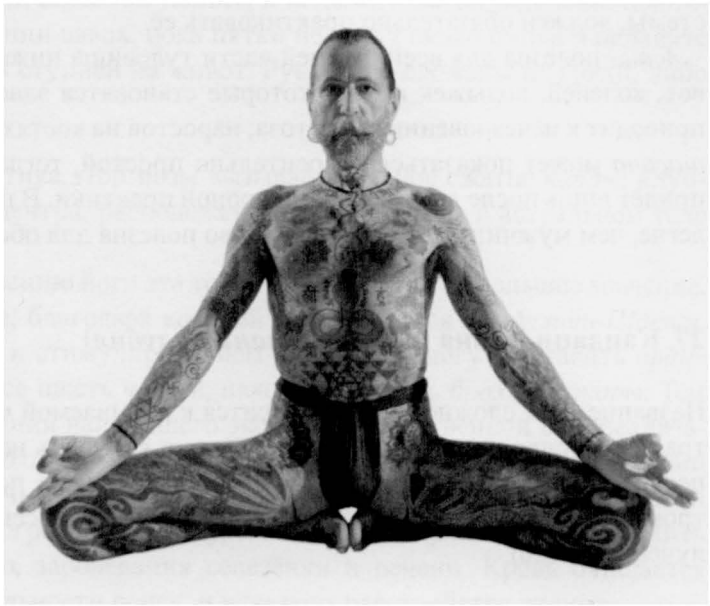
Исходное положение: сядьте на пол, согните левую ногу, прижав пятку к анусу. Затем поставьте правую ступню на пол за левой ногой рядом с левым коленом с внешней стороны. Левую руку следует вытянуть к правой ступне с наружной стороны правого колена, держась рукой за пальцы правой ступни. Правая рука заводится за спину, и опускается на левую сторону талии с развёрнутой внутрь ладонью. Голова и верхняя часть туловища скручиваются как можно сильнее вправо, при этом подбородок должен касаться правого плеча. В завершение выполните *асану* на другую сторону.

Воздействие и польза: физиологический эффект от *ардха-матсьендрасаны* подобен воздействию *матсьендрасаны.* Поза способствует как исцелению заболеваний, так и соединению в *сушумна-нади праны* с *апаной* и пробуждению *Кундалини*, что приводит к состоянию глубочайшей концентрации и медитации. По этой важной причине данной *асане* следует уделять большое внимание и регулярно практиковать её всем людям.



25. Ардха-матсьендрасана

26. Горакшасана
(поза Горакши)



26. Горакшасана (поза Горакши)

Эта *асана* названа в честь великого йога *Горакшанатха* (также *Горакша* или *Горакнатх*), который предпочитал в ней медитировать.

Имя «*Горакша*» означает «коровий пастух» и указывает на простое происхождение этого адепта. Он был самым выдающимся из учеников *Матсьендры* и первым великим провозвестником *хатха-йоги,* основателем которой многие считают именно его. Он считается бессмертным, способным появляться в разные времена в различных местах. Время и место его рождения овеяны легендой. Индологи относят время его жизни к IX веку нашей эры, но адепты верят, что он жил намного раньше на севере Индии. Он был наделён великими магическими способностями, так называемыми *сиддхами*, которые он приобрёл своей аскезой и йогой. *Горакша* считается основателем шиваистского *садху-ордена каппатха-йогов.* Их ритуал посвящения состоит в рассечении новичкам мочки уха (*кан* - ухо, *патха* - прорезание) и украшении его крупным кольцом.

Согласно преданию, *Горакша* должен вплоть до наших дней являться самоотверженно практикующим *садхакам*. Свой приход он провозглашает звуком *дамару,* барабанчика Бога *Шивы* в форме песочных часов, и тот, кто внемлет ему, созрел для посвящения в мощнейшую из существующих систем йоги.

Исходное положение: сядьте на пол и сложите вместе подошвы стоп. При помощи рук приподнимите корпус вверх и опуститесь на сомкнутые ступни. Колени следует прижать к полу. Теперь разместите руки на коленях ладонями вверх и сложите пальцы в *джняна-мудру,* соединяя указательный и большой пальцы в кольцо, а остальные три пальца вытягивая вперёд. Позвоночник и шея должны быть абсолютно прямыми.

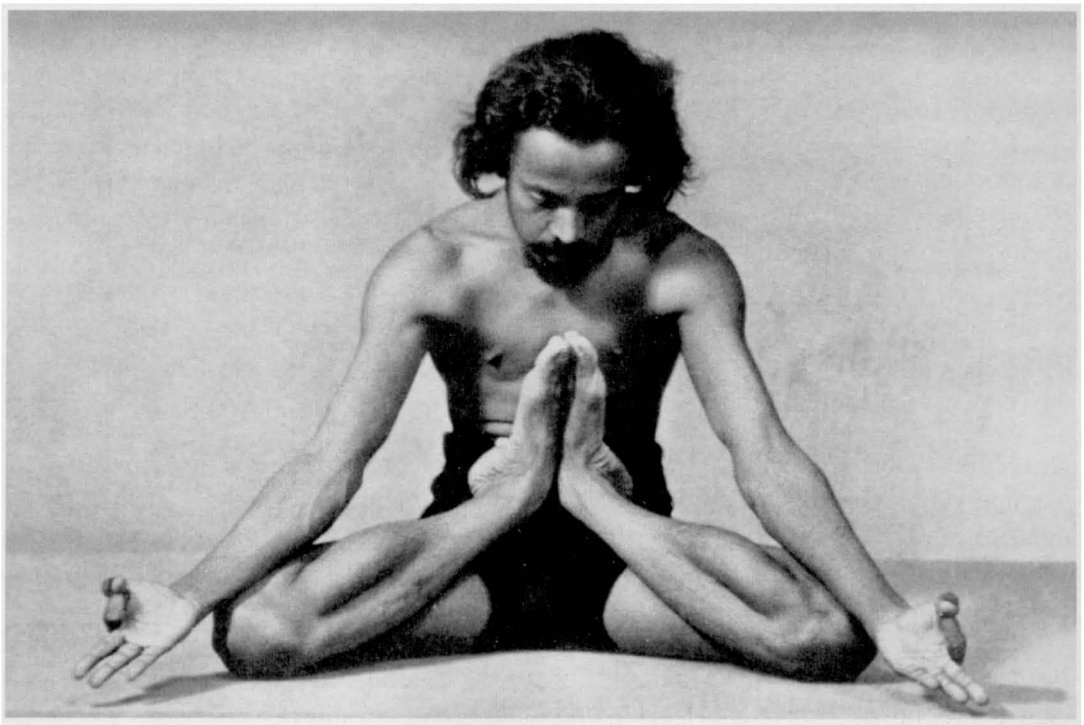
Воздействие и польза: практика этой непростой позы соединяет *прану* с *апаной* и направляет поток этой *праны* в *сушумна-нади*, что пробуждает *Кундалини*. Эта *асана*

полезна при многих аноректальных заболеваниях, с её помощью можно вылечиться от геморроя. Кто страдает от болезней половых органов или мочевыделительной системы, должен обязательно практиковать её.

Асана полезна для всей нижней части туловища ниже талии, особенно, для суставов, коленей, лодыжек и таза, которые становятся эластичными и здоровыми. Она приводит к исчезновению экзостоза, наростов на костях суставов. Для кого-то *горакшасана* может показаться относительно простой, тогда как для других мастерство придёт лишь после длительной и упорной практики. В целом женщины осваивают её легче, чем мужчины, но поза одинаково полезна для обоих полов.

27. Кандапидасана *(поза сжимания клубня)*

Название этой сложной позы относится к называемой *кандой* (корень, клубень) центральной точке под пупком, активизация и контроль над которой является одной из первостепенных целей *хатха-йоги.* «Яйцеобразная» по форме *канда* является центром 72 000 нервов и *нади,* распространяющихся по всему телу наподобие солнечных лучей (стр. 120).



27. Кандапидасана

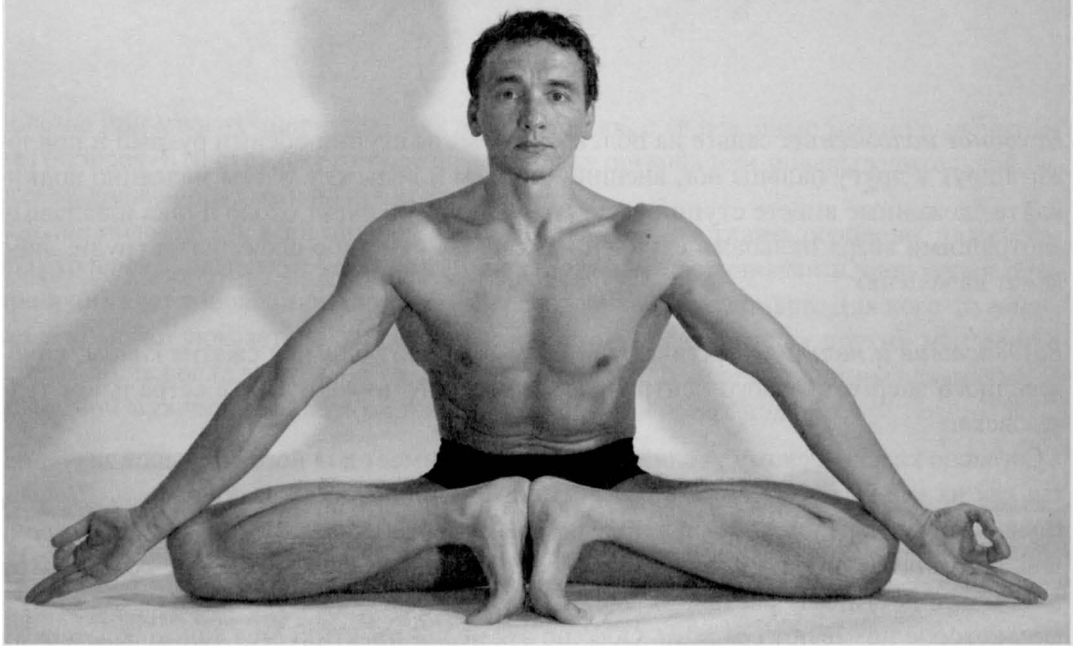
Исходное положение: сядьте на пол, возьмитесь за ступни обеими руками и приложите друг к другу пальцы ног, внешний подъем и лодыжку. Затем медленно поднимайте сложенные вместе ступни вверх, пока пятки не лягут около пупка и надавите смотрящими вверх пальцами ступней на живот. Руки либо сложены на груди, либо лежат на коленях.

Воздействие и польза: практика этой позы вызывает сильное сжатие *канды*, клубневидного энергетического центра, расположенного ниже пупка в астральном теле человека.

Согласно классическому учению йоги эта точка имеет для йогов большое значение, так как из неё вытекает сила, благодаря которой пробуждается *Кундалини-Шакти.* Продвинутые йоги, сжатием и стимулированием этой точки могут заставить *прану* течь по *сушумне*, пронзить все шесть *чакр* и, наконец, достичь *брахма-рандры.* Тем самым они достигают состояния наивысшего экстаза и божественной самореализации, которое называют *самадхи.* Обычно эта *асана* практикуется только мастерами йоги, так как она может помочь в реализации высших целей практики йоги, однако и начинающие могут извлечь огромную пользу, так как благодаря ей можно излечить хроническую спленомегалию, заболевания селезёнки и печени. Кровь очищается благодаря активизации деятельности почек, и исчезают расстройства живота.

Она оказывает гармонизирующее влияние на все *нади*, нервы и кровеносные сосуды тела, так что все органы приводятся к соответствующему нормальному функционированию. Ступни, колени и бедра становятся очень подвижными, эластичными и сильными.

Кандапидасана облегчает выполнение многих других поз и должна практиковаться осторожно и под руководством опытного учителя.



28. Бхагасана

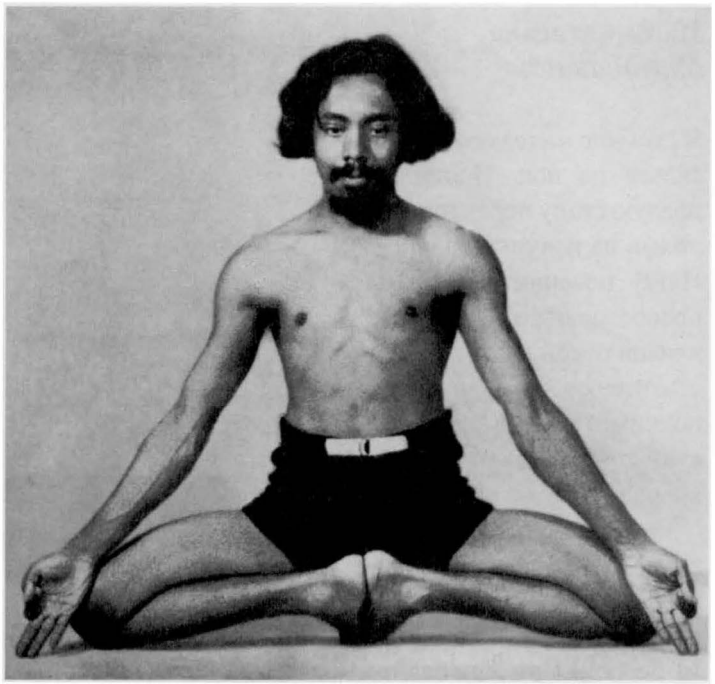
28. Бхагасана *(поза вульвы)*

Исходное положение: сядьте на пол. Сложите подошвы ног друг с другом и поверните ступни пальцами вниз и соединёнными пятками вверх. Затем притяните ступни к области гениталий так, чтобы они стояли вертикально на полу, и опустите расставленные в стороны колени на пол. Руки положите на колени, сложив пальцы в *джнана-мудру*, и направьте неподвижный взгляд прямо вперед.

Воздействие и польза: эта требовательная поза очень полезна для аноректальной части и наружных половых органов. И, хотя выучить её не просто, достигнутые результаты хорошо компенсируют в дальнейшем все усилия. Благодаря практике *бхагасаны* происходит эффективное воздействие на *Кундалини*, из-за чего она рекомендована всем ученикам йоги.

Бхагасана - это тонизирующее средство для ступней, которые становятся прекрасными и правильно сложенными. Тот, кто быстро утомляется или у кого постоянно холодные, ноющие ступни, должен её практиковать. Колени, бедра, икры, лодыжки и пальцы ног укрепляются, и исчезают артритные боли в бедрах и ногах. Поза весьма эффективна против болей в конечностях или искривлений нижних конечностей.

29. Претасана
(поза духа)



29. Претасана

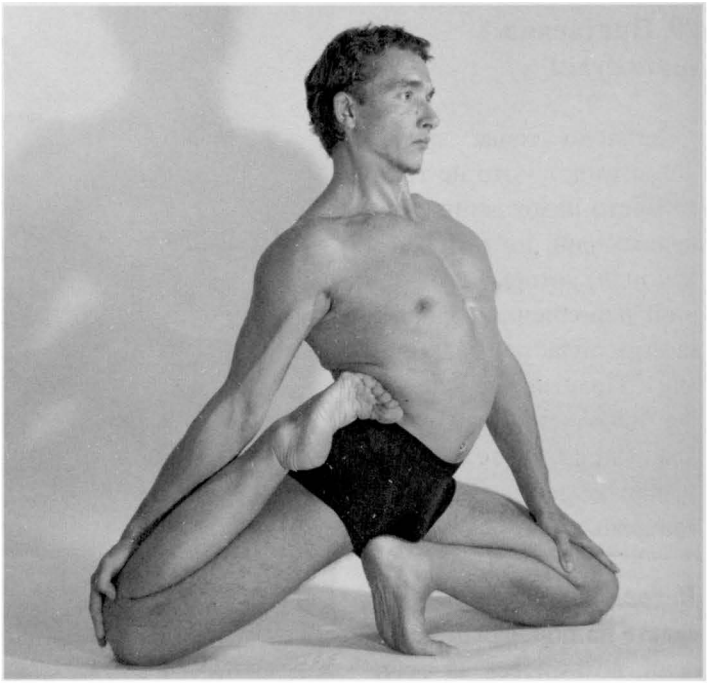
Согласно точке зрения йогов живот - это не только место нахождения жизненных сил, но и духов и демонов, которые живут в этой наполненной едкими газами области, подобной аду. Практика *претасаны* пробуждает сознание для этих сил, и тем самым можно обрести над ними контроль духа.

Исходное положение: сядьте на пол. Согните колени, возьмитесь за ступни и сложите подошвы ног друг с другом. Теперь поверните ступни таким образом, чтобы пятки были направлены наружу, а пальцы ног внутрь. Колени находятся на полу, а сложенные в *джнана-мудре* руки лежат на коленях. Тело должно быть выпрямлено.

Воздействие и польза: этой позой можно эффективно избавиться от экзостоза коленей. Ноги и бедра становятся здоровыми и подвижными, поэтому овладение *претасаной* облегчает выполнение многих других поз. Артрозные заболевания и боли в нижних конечностях исчезают, кроме того, это упражнение хорошо помогает при геморрое. Если в этой позе выполнять *мула-бандху*, ее эффективность увеличивается многократно. *Асана* развивает выносливость и способность ног переносить нагрузку, так что вы никогда не почувствуете себя усталыми после длинных пеших походов.

30. Викатасана
(трудная поза)

Исходное положение: сядьте на пол. Поставьте правую стопу перед гениталиями на кончики пальцев. Пятку поверните вверх, и правое колено прижмите правой рукой к полу. Поместите левое колено на пол и поднимите левой рукой левую ступню. Вытяните её вперед, до тех пор пока не сможете поместить пальцы ноги у пупка с левой стороны. Пятка лежит на бедре, а подошва ступни развернута вперед. Придерживайте левое колено рукой на полу и смотрите прямо вперед, не двигая глазами.



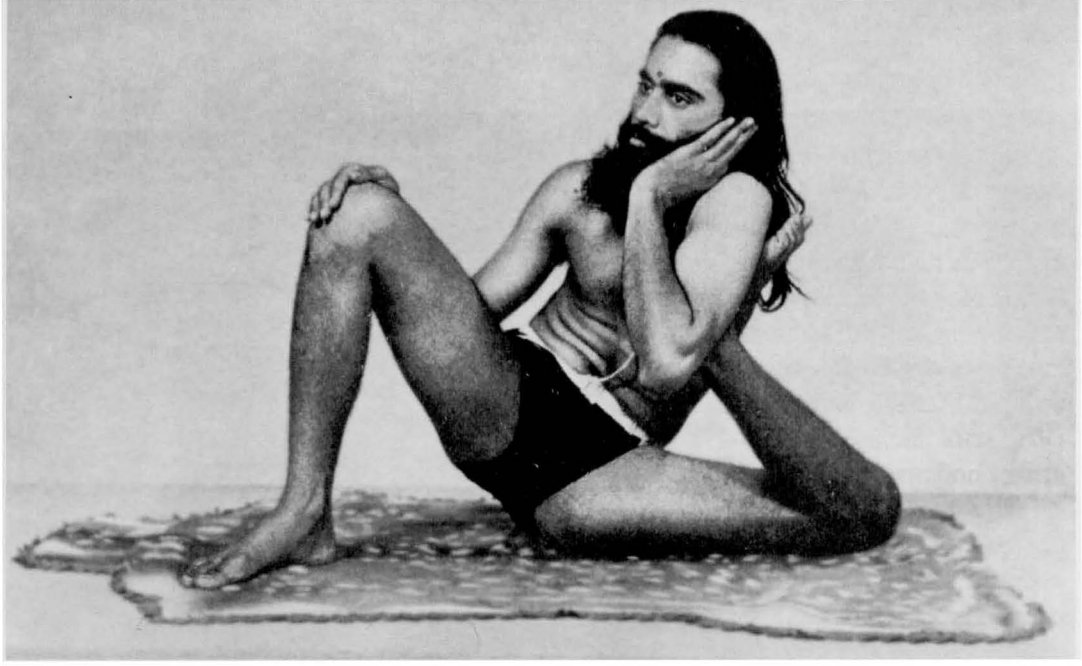
30. Викатасана

Воздействие и польза: хотя эту позу трудно выполнить, она принадлежит к таким *асанам,* практикой которых очень быстро можно достичь несравненных успехов. Несмотря на присущую ей сложность, она очень популярна у йогов, и каждый адепт придаёт ей значение, практикуя *викатасану* регулярно. Эта *асана* делает эластичными и энергетизирует загрубевшие сосуды и нервы, вследствие чего область таза и ноги обретают силу и здоровье.

Она помогает при артрите и дает тазобедренным суставам, бедрам, коленям, икрам и пальцам ног красоту и пропорциональность, что особенно важно для танцоров. Если позу практикуют лишь несколько минут, вся усталость исчезает, что приносит пользу после длинных, утомительных пеших походов.

31. Мргасана *(поза благородного оленя)*

Исходное положение «а»: сядьте на пол. Согните правую ногу, поставив и подошву стопы на пол. Возьмите правой рукой левую ступню и поместите её в левую подмышечную впадину, при этом левое колено остается на полу. Положите правую руку на правое колено и левую руку на левую щеку. Направьте взгляд на находящую-



31а. Мргасана

ся перед Вами точку и, не сводя с нее глаз, оставайтесь в этой позе. Через некоторое время повторите *асану* в другую сторону, поменяв положение конечностей.

Исходное положение «б»: при этом варианте *мргасаны* согнутая левая нога кладется на пол. Затем левой рукой берут правую ступню и помещают её в правую подмышечную впадину, при этом правое колено лежит на полу. Затем левой рукой обхватывают левую лодыжку и притягивают ступню поближе к телу. Левая рука кладется на левое колено, а правая вытягивается за правым коленом. Взгляд неподвижно фиксируется в одной точке (*тратака*). Через некоторое время повторите *асану* в другую сторону, сменив положение ног.

Исходное положение «в»: следующий вариант состоит в том, что левая согнутая нога укладывается на пол и правая ступня помещается в правую подмышечную впадину. Левая рука схватывает левую лодыжку, а правая лежит на правом колене. Глаза неподвижно фиксируются в одной точке (*тратака*). Также и этот вариант всегда должен практиковаться на обе стороны.

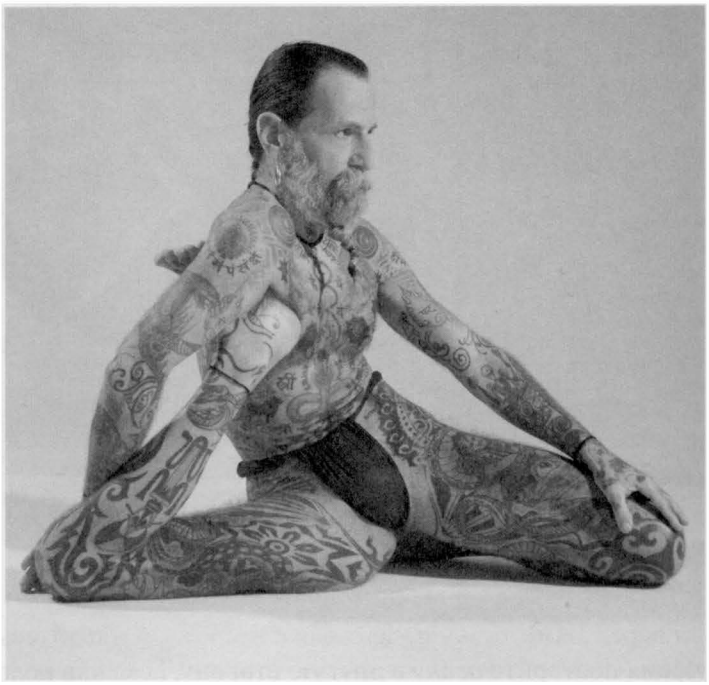
Воздействие и польза: это поза дарит легкость телу и характерную для оленя ловкость и подвижность. Интуиция развивается интенсивной стимуляцией нервов и *нади* в подчревной области и животе, и пробуждаются тонкие инстинкты. Олень располагает очень выраженной сенсорикой, которая позволяет ему ощущать опасность даже во сне и своевременно спасаться от таких опасных хищников, как львы или тигры.

Тот, кто терпеливо практикует эту *асану,* может приобрести похожие инстинкты, такие, как например, ощущение присутствия далеко находящихся людей или возможность воспринимать и оценивать суть этих людей, находящихся поблизости.

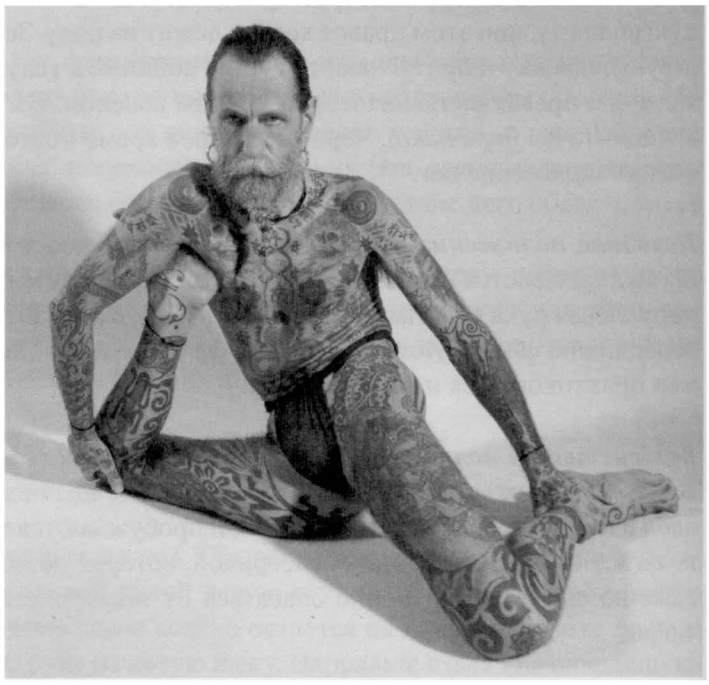
Интуиция имеет для йогов самую большую важность, так как во всех жизненных областях верные инстинкты - это основа для правильных решений и плодотворных человеческих отношений.

Мргасана делает тело легким, а ноги быстрыми, вследствие чего возрастает сила, используемая для бега и прыжков. Нижние конечности приобретают обтекаемые формы, ноги становятся пропорциональными и красивыми.

Тот, у кого толстые ноги или грубая кожа, должен с усердием упражнять эту позу. Тем самым кожа станет безупречной и чистой, что придаст всему телу сияющий вид. Сила и интенсивность позы значительно повышается благодаря одновременному выполнению *тратаки,* поэтому во время практики нужно стараться по-возможности поменьше моргать.



31б.Мргасана



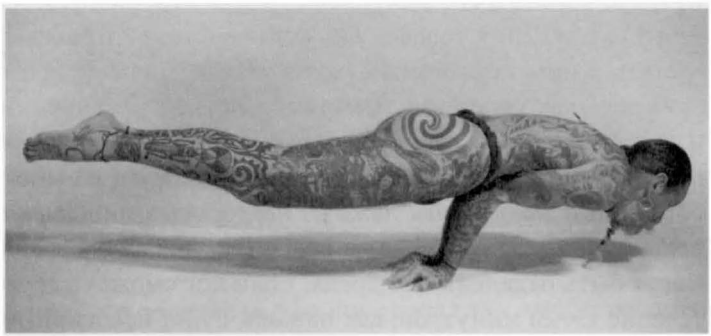
31в.Мргасана

32. Маюрасана
(поза павлина)



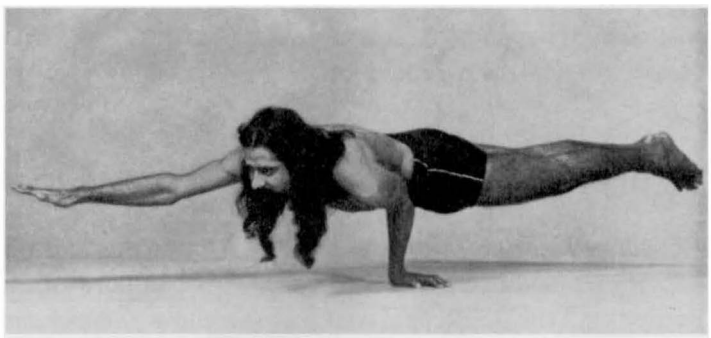
32. Маюрасана (подготовка)

Исходное положение:
йоги называют эту позу *майюрасаной,* потому что она похожа на павлина. В «Хатха-йога Прадипика» в гл.I, стихе 30 написано следующее: *«Тело почивает на локтях, как приподнятый столб, а руки упираются в землю. Это - поза павлина».*



32. Маюрасана (павлин)

Сядьте на корточки, со сложенными вместе пятками на ступни. Колени разведены примерно на 45 см. Затем поместите кисти рук с пальцами, развёрнутыми наружу между коленями на полу на расстоянии 6-7 см друг от друга. Соедините локти, прижав их к пупку.



32. Маюрасана (вариант на одной руке)

Приподнимите колени и ступни от пола, так чтобы вес тела приходился только на руки. Вначале нужно упражняться в этом положении. Со временем попытаться вытянуть ноги прямо назад, как хвост павлина. При этом голова должна приподниматься до горизонтального положения.

В этой позе особое внимание уделяется тому, чтобы локти оставались на пупке, и вес всего тела приходился на руки. Также можно кисти рук установить на полу так, чтобы их пальцы показывали назад.

Некоторые достигают такого мастерства, что могут удерживать тело только на одной руке.

Воздействие и польза: эта поза излечивает от расстройств пищеварения. Запоры и метеоризм можно вылечить в течение десяти дней.

Сватмарама в «Хатха-йога Прадипика» в части I, стихе 31 верно заметил: *«Маюрасана побеждает все болезни живота. С её помощью все избыточные и вредные вещества пищи сгорают в золу, разжигая пищеварительный огонь, она уничтожает даже сильно ядовитые элементы пищи».*

Павлин с огромным удовольствием съедает такое ядовитое создание, как змея, без того чтобы ему чем-нибудь навредил её яд. Он не только переваривает её, но и предпочитает любой другой пище. Говорят, что павлин ест больше, чем любая другая птица и что «огонь в его желудке» горит постоянно. Поэтому, полагают, что с помощью этого упражнения человек сможет освободить от всех ядовитых веществ свой живот и стать к ним неуязвимым. *Маюрасана* равным образом эффективна при хронических недугах селезёнки, например при её увеличении (спленомегалии), также как и при заболеваниях печени. Даже нездоровые продукты еще имеют определённую питательность, и в классических текстах йоги во многих местах утверждается, что с помощью *маюрасаны* даже из нездоровых пищевых продуктов могут быть извлечены полезные питательные вещества, а все содержащиеся там ядовитые вещества могут быть отделены без вреда. Если йог сможет удерживать эту позу непрерывно в течение 15–20 минут, он, как павлин, будет невосприимчив к яду змей и скорпионов. Кроме того, *маюрасана* - это отличное вспомогательное средство при плохом зрении. Люди, страдающие от близорукости или дальнозоркости, должны практиковать *маюрасану* ежедневно. Тем самым становятся предельно сильными руки и плечи, а также очищаются и укрепляются легкие.

33. Маюра-падмасана *(поза павлина с позой лотоса)*

Исходное положение: сядьте в *падмасану.* Упритесь обеими руками с разведёнными наружу пальцами в пол перед скрещенными ногами. Локти сложены вместе и лежат на пупке. Теперь высоко поднимите тело в *маюрасане* на руках, и попытайтесь от головы до коленей держать его прямым.

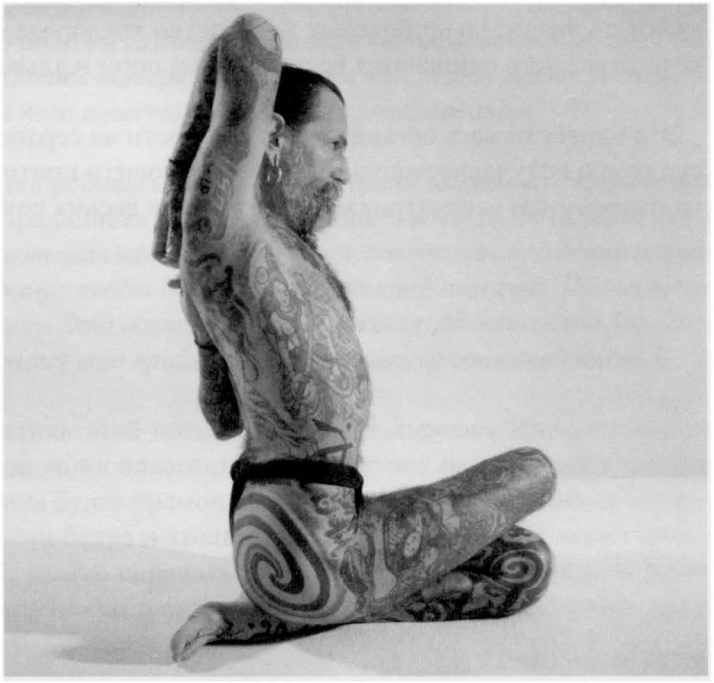
Воздействие и польза: эта поза имеет такое же предназначение, что и поза павлина, при этом одновременно заключая в себе еще и пользу *падмасаны*. Поэтому для женщин она предпочтительнее, чем *маюрасана*, так как поза лотоса на женский живот оказывает в высшей степени положительное влияние. Поза в состоянии быстро устранить вздутия и расстройства пищеварения. Благодаря её практике даже нездоровое питание становится полезным, и все ядовитые вещества, попадающие в тело с пищей выводятся без проблем. Благодаря упражнению возникает чувство умственной легкости, что делает эту позу особенно ценной для людей, страдающих от фобий и аллергий



33. Майюра-падмасана

34. Гомукхасана *(поза коровьей головы)*

Исходное положение: сядьте на пол и согните левую ногу назад так, чтобы расположить пятку под правой ягодицей у заднего прохода. Затем перекиньте правую ногу через левую и также согните её так, чтобы правая ступня лежала плотно у левого бедра на полу.



Обратите внимание на то, чтобы левая ступня оставалась непосредственно на полу и пальцы правой ноги также лежали на полу.

Поднимите левую руку за спиной вдоль позвоночника вверх, пока пальцы левой руки не окажутся рядом с затылком.

Теперь высоко поднимите правую руку и, согнув её, возьмитесь сзади за левую таким образом, чтобы сцепились вместе восемь пальцев обеих рук. Удер-

34. Гомукхасана (поза коровьей головы)

живая пальцами замок, толкайте правый локоть по-возможности прямо вверх, в то время как левый опускайте вниз, насколько возможно. Дыхание протекает через нос, свободно и равномерно, глаза остаются открытыми, неподвижный взгляд направлен прямо вперед.

Повторите упражнение, меняя положение ног и рук.

Следите за тем, чтобы вытягивать вверх локоть руки, с одноимённой ногой, которая лежит сверху, то есть, если левое колено наверху, то сверху должен быть также левый локоть и наоборот.

Воздействие и польза: эта поза укрепляет ступни, колени и талию. Укрепляются руки и плечи. Важная и уникальная характеристика этой *асаны* состоит в том, что она помогает при заболеваниях легких. Пациенты, страдающие от астмы или туберкулеза, должны специально и основательно её практиковать, так как при этом упражнении приостанавливается процесс дыхания на стороне соответствующего легкого, а именно, всегда на той, которая полностью вытягивается локтем направленным вверх.

При глубоком и медленном дыхании чувствуется, как другая часть легкого увеличивается почти вдвое сильнее чем при нормальном процессе дыхания. Если затем меняют сторону, то отдыхавшая до сих пор половина легкого непроизвольно должна интенсивнее заработать. Таким образом, легкое очищается, и кровообращение в одной половине легкого стимулируется и усиливается. При этом становится возможным вдохнуть значительно большее количество кислорода, чем требовалось бы обычно, вследствие чего очищаются бесчисленные поры и альвеолы в этой половине.

Это влияет на весь организм, и, в частности на сердце, расположенное в этой области тела и получающее пользу от возрастающего притока кислорода. По этой причине *гомукхасана* рассматривается йогами как весьма полезная для каждого человека.

35. Пашчимоттанасана *(поза вытягивания спины)*



35. Пашчимоттанасана (основное положение)



35. Пашчимоттанасана (вариант со скрещенными руками)

Подобно тому, как Земной шар определяется четырьмя сторонами света, так и физическое тело имеет направления. Ступни - это юг, голова - север, живот - восток, и спина, особенно крестец - запад. На санскрите запад называют *пашчима,* и поза *пашчимоттанасана* носит свое название потому, что в этой *асане* спина или запад (*пашчима*) (стр. 125) вытягивается (*уттана*) .

Исходное положение:
В наставлении «Гхеранда-самхита» в части II, стихе 26 об этом сказано: *«Обе ноги вытягиваются на полу. Затем стараются крепко обхватить пальцы ног руками и положить голову на колени. Выполненная таким образом поза известна как пашчимоттанасана».*

С ростом практики можно попробовать обхватывать ступни замком из скрещенных пальцев рук. В «Хатха-йога Прадипика» *Сватмарама* пишет в части I, стихе 29: *«Тем самым пашчимоттанасана, которая занимает ключевое положение над всеми асанами, приводит ток праны к тому, чтобы она текла в брюшной полости. Прана начинает свою дорогу через сушумну. Эта асана стимулирует желудочную секрецию. Толстый живот исчезает, и к этому еще прибавляется нервная уравновешенность».*

Воздействие и польза: практика этой позы гарантирует хорошее кровоснабжение всего тела. Она делает позвоночник эластичным, вследствие чего исчезает множество болезней и недугов. Спина будет прямой и сильной, что чрезвычайно помогает, в частности, при сколиозе. Если бедра и ягодицы слишком толсты, эта *асана* может помочь. Также, благодаря ей, можно справиться с кожными заболеваниями и вылечить их. Талия становится стройной и эластичной, дурной запах тела исчезает, уступая место приятному аромату.

Если длительное время оставаться в ней, то *прана* начинает соединяться с *апаной*, и, если постараться, находиться в этой позе в интервале времени в одну *яму* (3 ч.) и одну *мухурту* (48 мин.), то наступает возможность возникновения самопроизвольного, и почти спонтанного созерцательного состояния самореализации (*самадхи*). Дыхание при этом замедляется настолько, что становится достаточным лишь три вдоха в минуту. Поэтому среди адептов йоги считается, что *пашчимоттанасана* награждает длинной и благословлённой жизнью и что с ее помощью можно прожить 300 и более лет. Поза хороша против артрита, ишиаса и болей в спине, в ногах и ступнях. Лицо начинает сиять, а ум становится спокойным и ясным. Тот, кто быстро возбуждается и несколько раздражителен, кто склонен к депрессиям и летаргии и кто часто мучает себя сомнениями, тем особенно, рекомендована эта *асана. Пашчимоттанасана* стимулирует аппетит (йоги называют этот процесс «разжигание пищеварительного огня») и в состоянии уничтожать или выгонять из кишечника различные виды гельминтов и возбудителей, которые заражают кишечный тракт. Особенно полезна эта поза при болезнях почек, например, нефролитиазе (мочевой или почечный камень). Её очищающее кровь действие ведет к увеличению выделения мочи, вследствие чего моча разбавляется и предотвращается образование камней. Все органы снабжаются здоровой кровью и кислородом, что помогает при борьбе с различными проблемами и их устранением (например, при кисте).

Польза этого упражнения полностью зависит от интервала времени, в течение которого её выполняют. Она принадлежит к тем *асанам*, которые можно и нужно выполнять часами. Разумеется, она ни в коем случае не должна практиковаться после еды, а движения не должны быть резкими.

36. Вршабхасана *(поза быка)*

Исходное положение: сядьте с согнутыми в одну сторону ногами на пол. Между ступнями должно оставаться маленькое расстояние. Руки и предплечья помещаются на пол, как передние копыта быка. Голова должна оставаться приподнятой, взгляд направляется прямо вперед.

Воздействие и польза: практика этой позы улучшает дыхание. *Вршабхасана* очень рекомендуется всем людям, которые чаще всего дышат только через одну ноздрю. Если левая ноздря закупорена, ноги должны помещаться на правой стороне, и наоборот. Эта поза позволяет дышать ноздрей, которая обычно заблокирована. Такой сознательный поворот дыхательного потока имеет большое значение для йогов, так как благодаря этому они могут научиться владеть *сварой* (стр.353).

С помощью этой *асаны* можно через аноректальный кишечный тракт удалять из живота газы. Это способствует общему оздоровлению и приносит ощущение счастья.



36. Вршабхасана (поза быка)

Тот, кому в работе необходимы концентрация или спокойные руки, извлечет большую пользу из этой позы, так как она предотвращает брожение ума и способствует сосредоточению. Хотя у быка вспыльчивый и непредсказуемый темперамент, у этой *асаны* есть успокоительное и смягчающее действие, которое ни в какой другой *асане* достичь не получится. При ее выполнении никогда не бывает побочных болезненных явлений или изнеможения. Благодаря этой *асане* укрепляются кисти, руки, затылок, плечи, бедра, колени, грудь, живот и спина.

Если её выполнять не моргая с открытыми глазами, то с помощью практики *тратаки* можно достичь высочайшей концентрации, что в свою очередь ведёт дальше к последующим ступеням медитации. В ней также можно практиковать задержки дыхания (*кумбхаки*), что в комбинации с *мула-бандхой, удара-бандхой* и *уддияна-бандхой,* а также *джаландхара-бандхой* очень усиливает её воздействие. Тем не менее, эти тонкости должны изучаться под руководством опытного учителя или *Гуру.*

В связи с *вршабхасаной* должны быть упомянуты также две других позы, которые по своему воздействию похожи на позу быка:



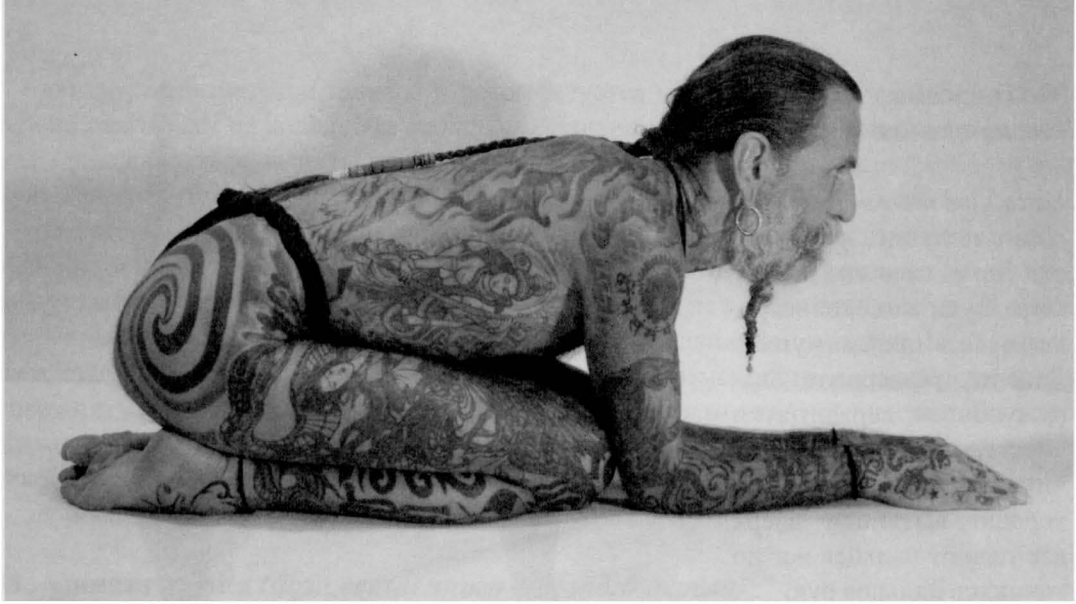
36а. Куккурасана (собака)

36а. Куккурасана *(поза собаки)*

Исходное положение: встаньте на колени, пятки и колени держите вместе, руками опирайтесь вертикально в пол. Голова приподнята, неподвижный взгляд направлен прямо вперед.

Воздействие и польза: эта поза чрезвычайно способствует концентрации. *Куккурасана* благотворно влияет на процесс дыхания, из-за чего она полезна всем людям, которые страдают от болезней верхних дыхательных путей или легких. Плечи и руки укрепляются, грудь становится широкой, исчезает толстый живот и можно устранить боли в бедрах и коленях.

Чтобы её воздействие раскрылось с полной силой, её следует практиковать вместе с *мула-бандхой, джаладхара-бандхой, удара-бандхой* и *уддияна-бандхой*. Все эти тонкости могут быть поняты и разучены под наблюдением хорошего учителя. *Асана* оказывается особенно эффективной, если ее выполнение сопровождает *аджагари* (стр. 57) или *бхуджанги-мудра* (стр. 410).



36b. Шашасана (заяц)

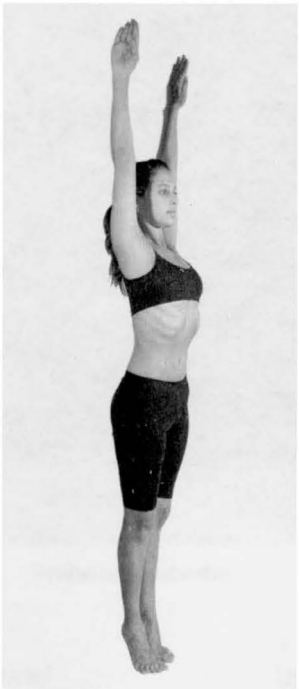
36б. Шашасана *(поза зайца)*

Исходное положение: опуститесь на пол на колени, и сядьте на ступни. Пятки разведите в стороны, большие пальцы ног соедините. Поместите предплечья на пол, сведите локти вместе около коленей, кисти рук вытяните вперед, голову держите прямо, неподвижный взгляд направлен прямо.

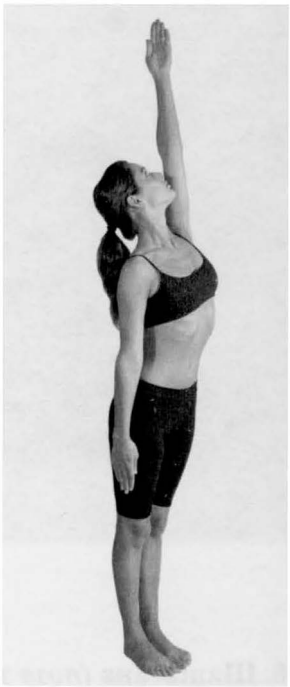
Воздействие и польза: хотя заяц - это робкое и пугливое животное, эта поза способствует развитию противоположных качеств, и поэтому она особенно рекомендуется беспокойным, неуверенным и боязливым людям. Благодаря практике *шашасаны* ум уравновешивается и успокаивается, и вместо страхов и забот появляется уверенность в себе, устойчивость и ясный рассудок. Лучше всего позу зайца выполнять в сочетании с *кумбхакой* и *мула-бандхой.* Большую пользу может принести также вариант с *джаландара-бандхой* (запрокинутой назад головой). Кроме того, *шашасана* хорошо сочетается с одновременной практикой *бхуджанги-мудры.* В своем воздействии она равноценна *вршабхасане*, несмотря на то что *шашасана* не влияет на *свару.*

Шашасана является эффективным вспомогательным средством для тех, кто страдает от избыточного веса, инертности, нарушений пищеварения, вздутий, проблем с коленями, неумения сосредотачиваться или сомнений.

37. Тадасана
(поза пальмы)



37. Тадасана (основное положение)



37. Тадасана (вариант)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе. Через стороны поднимите руки высоко вверх, не касаясь плечами ушей. Ладони разверните наружу. Затем, держа пятки вместе, встаньте на кончики пальцев ступней и хорошо вытяните вверх все тело от пальцев ног до кончиков пальцев рук.

Как пальма имеет много листьев, так и *тадасана* может выполняться в различных вариантах. Можно в этой вертикальной позе делать махи руками вперед и назад, или сбоку - вверх и вниз, можно описывать полные круги. Один вариант, например, состоит в том, что одну руку вытягивают вверх, ладонь повернута внутрь, голова легко отклоняется назад, а глаза фиксируются на кончиках пальцев вытянутой вверх руки. Другая рука находится внизу у тела. Затем обе руки тянут вверх и вниз, так чтобы одна сторона тела совершенно вытянулась, а другая легко сжалась. Упражнение повторяется, меняя положение рук.

Воздействие и польза: это поза дает хорошо сложенное, полностью пропорциональное, подвижное и ловкое тело. Кроме того, она стимулирует рост, из-за чего ее особенно рекомендуют людям небольшого роста, которым еще нет 30 лет. *Тадасана* - это одна из самых простых, но одновременно и самых основополагающих поз йоги. Она осуществляет здоровое и очистительное воздействие на два основных канала энергии *ида* и *пингала,* чем создается хорошая основа для последующей практики йоги. Только если эти оба проводника энергии производят достаточно положительной и отрицательной электромагнитной энергии в теле, возникает сила, чтобы зажечь внутренний огонь. Никакая часть тела не избежит благоприятного влияния этой позы.

Искривленное, выросшее кривым тело снова станет прямым, талия будет стройной и спина настолько сильной, что и в преклонном возрасте все еще будет оставаться прямой. С помощью этой *асаны* можно эффективно справиться с таким заболеванием позвоночника, как сколиоз.

Тадасана помогает при ишиасе и рекомендуется людям, которые очень чувствительно реагируют на холод. Эта *асана* исключительно полезна для женщин. Она может практиковаться за пять дней до рождения ребенка, не перенапрягая беременную женщину, благоприятствуя бодрому самочувствию. Из всех 8 400 000 *асан* она - единственная поза, которая должна практиковаться женщинами в течение всего времени беременности. Она способствует почти безболезненным родам и держит будущую мать в форме. Эта поза представляет здоровое, не утомительное и укрепляющее упражнение, благодаря которому тело остается подвижным и активным и, кроме того, еще и уменьшает боли при родах. Во время беременности женщины должны упражняться очень осторожно и только под руководством опытного наставника или наставницы йоги и действовать при этом очень тщательно, чтобы исключить все риски и подготовить тело соответствующим образом.

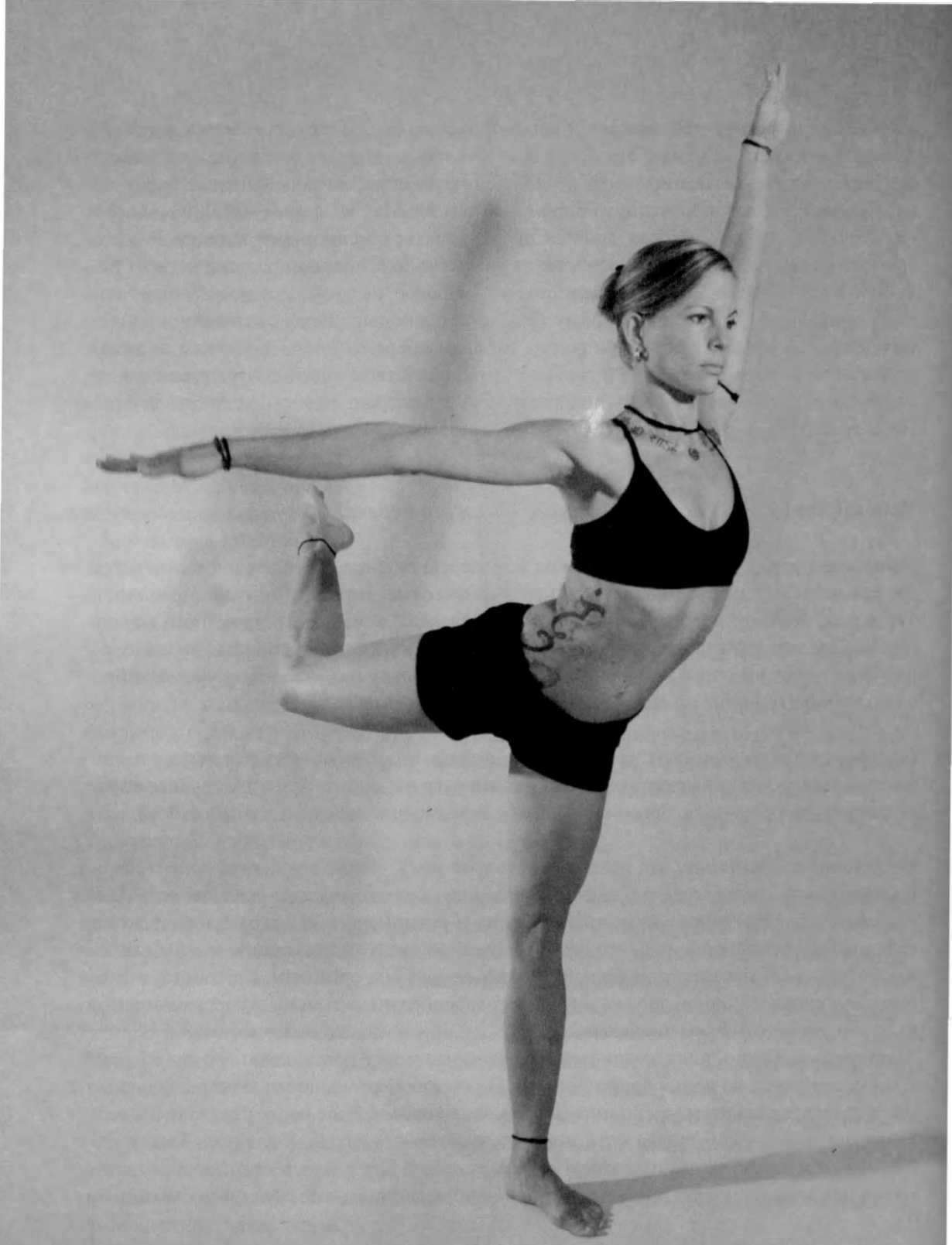
38. Ашваттхасана *(поза священного фигового дерева)*

Фиговое дерево считается лучшим из всех деревьев мира. В Индии оно почитается как священное, и индусам запрещено валить фиговые деревья. Согласно преданию, это дерево продолжает вырабатывать кислород даже ночью, в то время как другие деревья делают это только днем, производя ночью углекислый газ. Поэтому следующая поза носит имя этого священного дерева, поскольку она оказывает чрезвычайно благотворное влияние на снабжение человеческого тела кислородом.

Исходное положение: стоя на левой ноге, поднимите правую ногу как можно выше назад. Левая рука вытягивается вверх, а правая рука в сторону. При этом грудная клетка должна растягиваться. Затем повторите *асану,* сменив положение конечностей.

Воздействие и влияние: эта поза способствует тому, чтобы все десять *вайю* тела, а именно *прана, апана, самана, вьяна, удана, нага, курма, крикала, девадатта* и *дхананджая* (стр. 351), циркулировали свободно и равномерно. Эти жизненные потоки контролируются *праной*, и, благодаря увеличению притока кислорода, *ашваттхасана* обеспечивает поступление больших объёмов *праны* в организм, способствуя лучшему выведению углекислого газа и других газообразных отходов из организма, что наделяет тело здоровьем и красотой.

Эта поза особенно полезна для женщин, которые могут практиковать ее так же, как и *тадасану*, даже во время беременности. В течение беременности может случаться, что дыхательная система женщины испытывает необычайное состояние стресса или напряжения, так что будущая мать может почувствовать нехватку воздуха. Такого состояния можно избежать, практикуя *ашваттхасану.* Благодаря возрастающему контролю над мышцами таза она улучшает кровообращение и даже облегчает схватки.



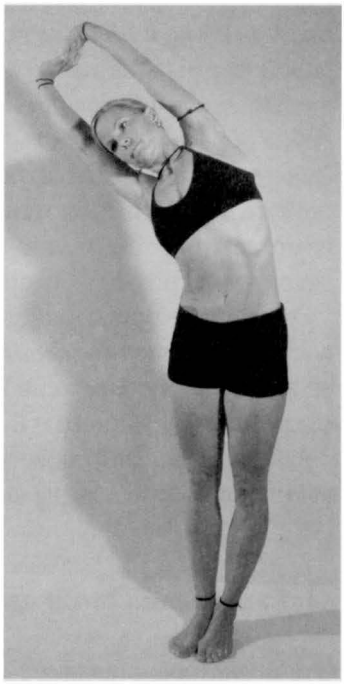
38. Ашват тхасана (поза священного фигового дерева)

39. Урдхва-хастоттанасана *(поза вытягивания рук)*

Исходное положение: встаньте прямо, ступни вместе, руки со сцепленными пальцами вытяните вверх и разверните ладони кверху. Затем наклоняйтесь торсом попеременно вправо и влево.

Воздействие и польза: благодаря этому упражнению, талия становится очень стройной, грудь широкой и жировые отложения на бедрах и ягодицах исчезают. Она очень легко освобождает от запоров и других проблем пищеварения, способствует росту и устраняет болезни грудной клетки.

Асана является тонизирующим средством для спины, которая становится подвижной, прямой и сильной, что особенно полезно при таком заболевании, как сколиоз. Действие *асаны* можно усилить, комбинируя ее с *кумбхакой*. Таким тонкостям нужно обучаться под руководством опытного наставника. *Урдхва-хастоттанасана* - одно из четырех упражнений, которые необходимы для процедуры очищения кишечного тракта - «очищение раковины» (стр. 108).

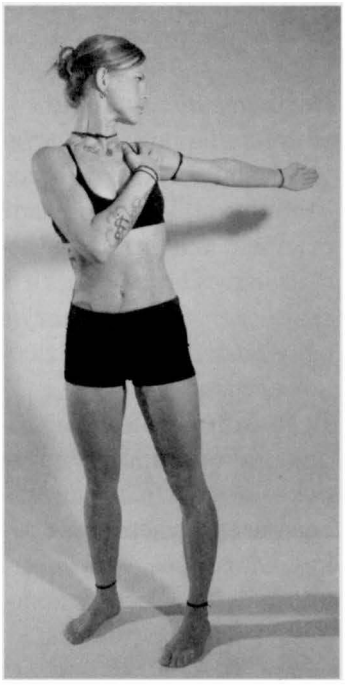


39. Урдхва-Хастоттанасана

40. Кати-Чакрасана *(поза махов в пояснице)*

Исходное положение: встаньте прямо, ступни на расстоянии около 40 см. друг от друга, руки вытянуты вперед. Затем медленно поверните верхнюю часть туловища влево, причём согнутая в локте правая рука находится на груди и левая вытянутая рука отводится назад, так далеко, насколько это возможно. Голова и глаза следуют за левой рукой. Остановившись на некоторое время в этой позиции, поверните верхнюю часть туловища точно так же вправо, сложив левую руку на груди и, насколько это возможно, разворачивая назад вытянутую правую руку. Голова и глаза также следуют за правой рукой.

Обратите внимание на то, чтобы ступни не двигались и колени всегда оставались выпрямленными.



40. Кати-Чакрасана

Воздействие и польза: талия становится стройной и гибкой, а грудь широкой и здоровой формы. Так как эта поза стимулирует рост, она благотворна для низкорослых людей. *Кати-чакрасана* лечит запоры и чрезвычайно укрепляет область поясницы. Ребра обретают гибкость, и грудная клетка наполняется энергией, тем самым многие заболевания дыхательных органов, даже туберкулез легких, могут быть эффективно побеждены. Укрепляются плечи, затылок, руки, живот, спина, бедра и колени. Она помогает при таких заболеваниях позвоночника, как, например, сколиозе, и делает тело симметричным и хорошо сложенным.

Эта поза в одинаковой мере полезна и женщинам, и мужчинам. Несмотря на легкость в исполнении, *асана* скрывает в себе много преимуществ, говорящих в пользу её выполнения. Все тело становится сильным и ловким. Это упражнение принесёт много пользы танцорам и артистам.

Кати-чакрасана также является одним из четырёх упражнений, необходимых для выполнения процедуры «очищение раковины» (стр. 108).

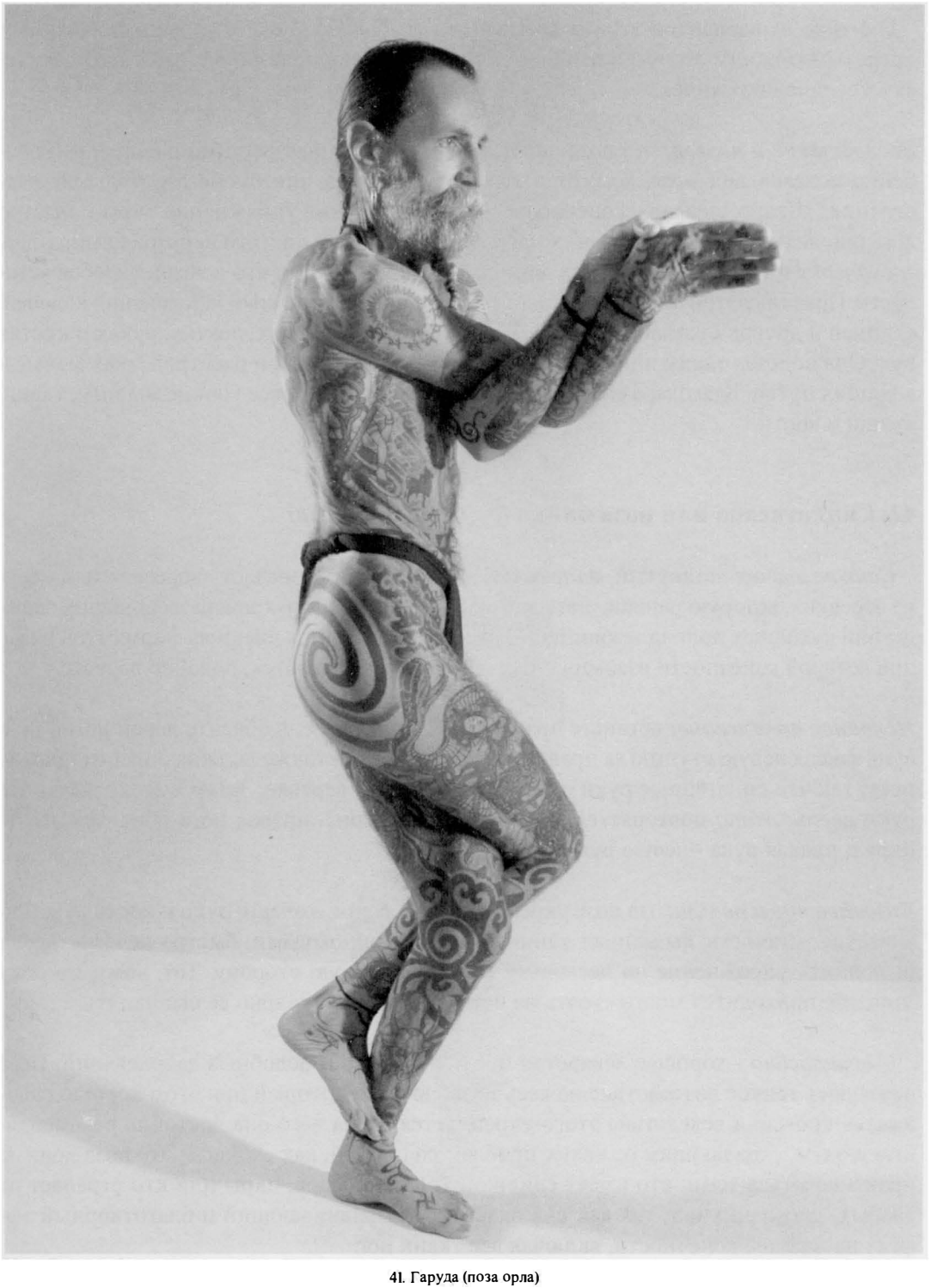
41. Гарудасана *(поза орла)*

Эта *асана* представляет *Гаруду*, мифологического солнечного орла, несущего на себе индийского бога *Вишну. Вишну* - один из трех богов в Индуизме, символизирующий получающую и сохраняющую силу Вселенной, наряду с *Брахмой*, олицетворяющим творческую силу созидания и *Шивой* - разрушителем.

Исходное положение:
встаньте на пол, и оплетите правой ногой левую так, чтобы она могла правой ступней зацепиться за левую икру. Затем оплетите таким же образом правую руку вокруг левой, подобно веревке.
Поднимите сложенные ладонями друг против друга руки на уровень груди, высоко вверх, удерживая их, как клюв орла. Повторите упражнение сменив положение конечностей.



41. Гарудасана (вариант с опусканием)



41. Гаруда (поза орла)

В одном из вариантов этой *асаны* колени сгибаются, пока не станет возможным опереться нижним локтем в верхнее бедро. Это очень полезно в случае патологически увеличенных яичек.

Воздействие и польза: эта поза необыкновенно укрепляет ступни и бедра, что особенно полезно для всех, кому приходится проходить или пробегать большие расстояния. Щедро снабжая конечности кислородом, это упражнение может быстро восстановить тело после больших нагрузок. Если после долгого перехода выполнить *гарудасану* в течение нескольких минут, можно убедиться, что исчезнет любая усталость. Практика этой *асаны* излечивает все боли или артрозные заболевания коленей, ступней и других суставов, а также боль или дрожь в плечах, локтях, руках и кистях рук. Она полезна также и при аноректальных заболеваниях и расстройствах мочевыводящих путей. Благодаря ей, тренируются и развиваются все тонкие мышцы, ткани, хрящи и кости.

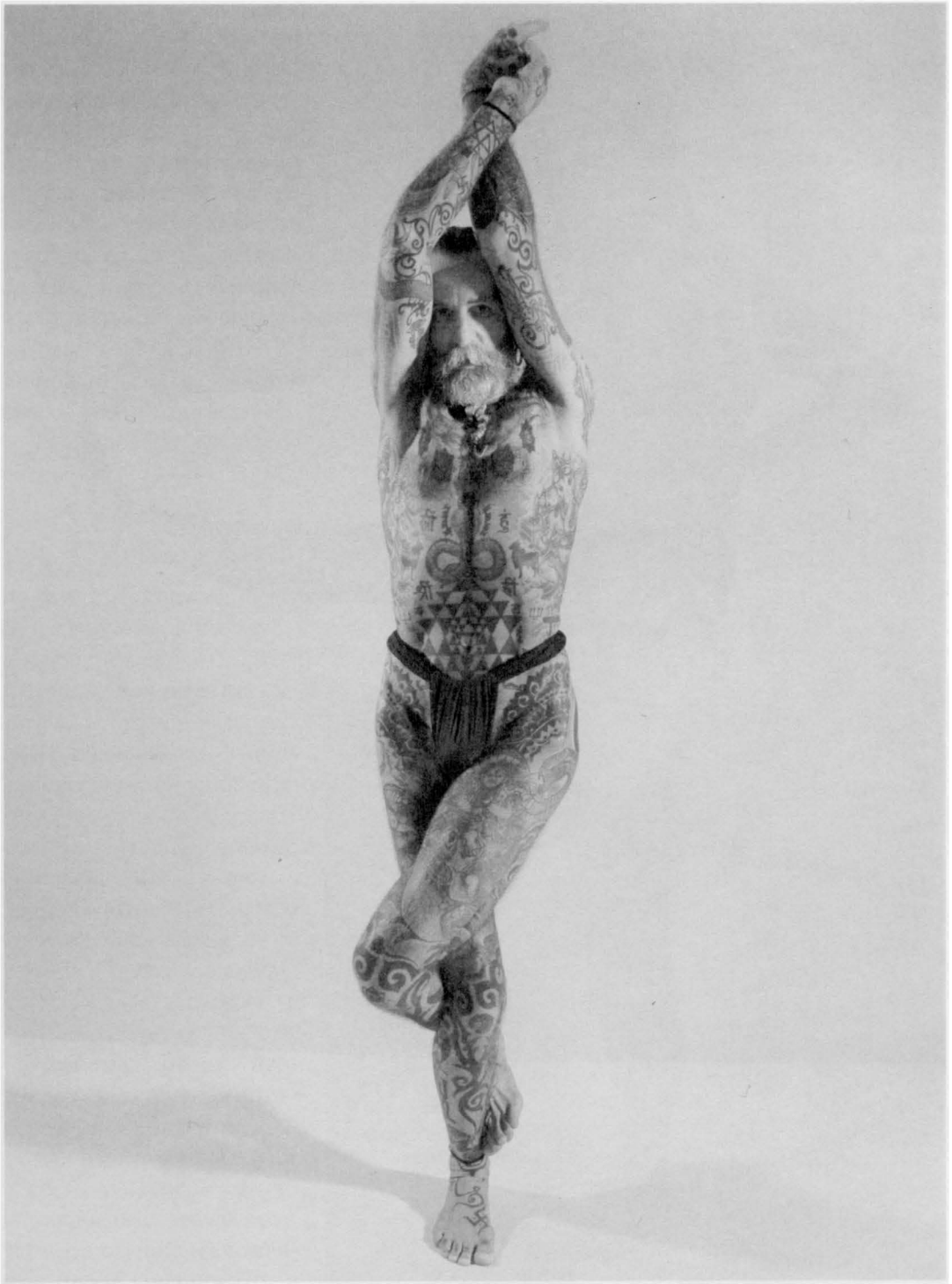
42. Санкатасана или поза чинка *(сплетённая поза)*

Санкат значит «стянутый, напряжённый», и *чинка* обозначает «веревка» или «сеть из веревки», которую раньше натягивали в индийских домах для развешивания одежды или кухонных принадлежностей. Этим характеризуется внешняя форма этой позы, при которой конечности взаимно сплетаются и растягиваются, подобно веревке.

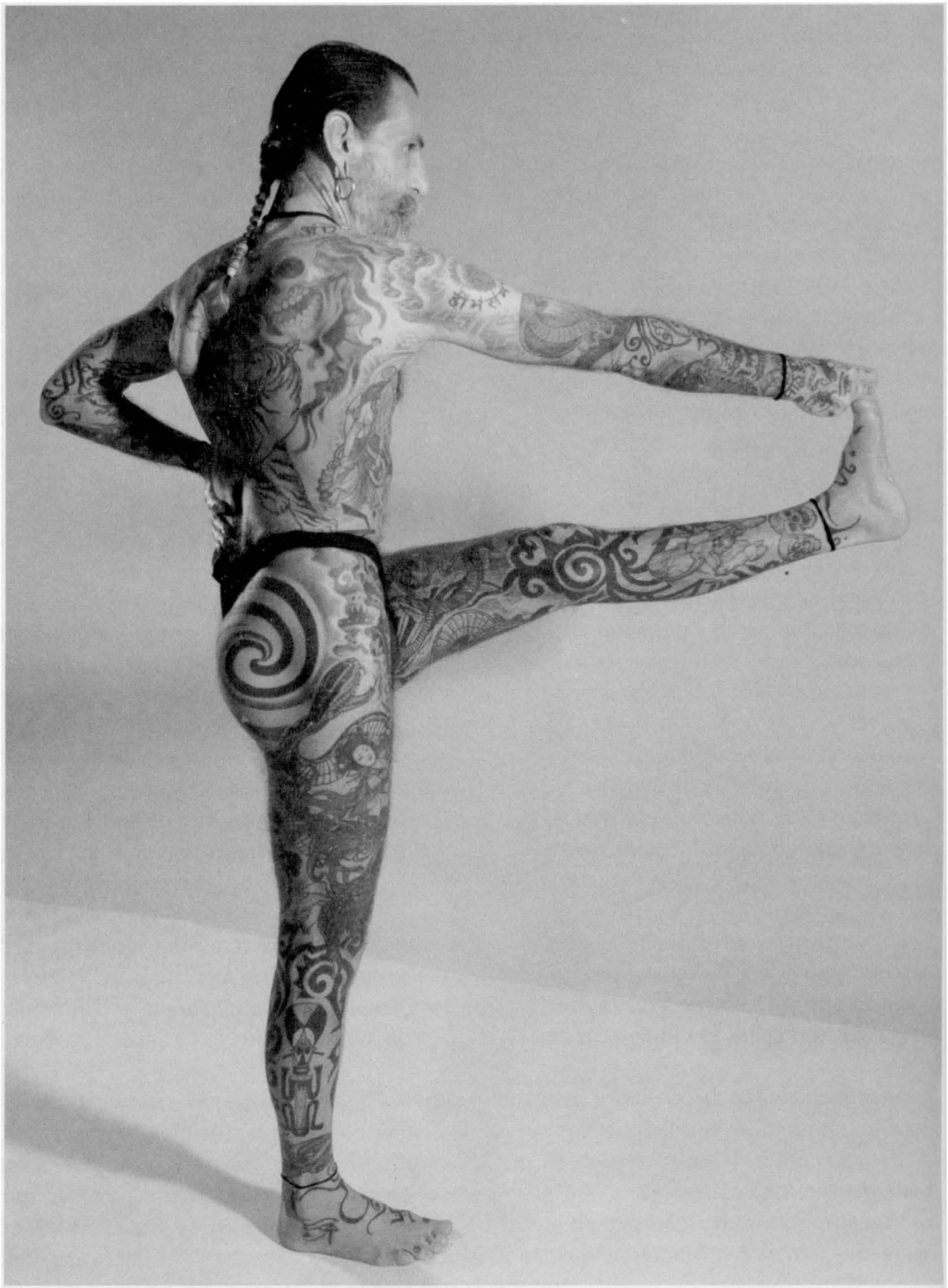
Исходное положение: встаньте прямо на правой ступне, и обвейте левой ногой правую, заведя левую ступню за правую икру. Левая рука также должна оплести правую руку, так что сплетённые руки становятся подобны веревке. Затем высоко вытяните руки вверх. *Асана* повторяется, стоя на левой ступне, правая нога обвивает левую икру и правая рука - левую руку.

Воздействие и польза: эта поза укрепляет ноги, бедра, колени, руки и кисти рук. Физическая усталость, вызванная длинными пешими походами, быстро исчезнет, если выполнить упражнение по нескольку минут в каждую сторону. Тот, кому, по роду занятий, приходится много стоять на ногах, должен регулярно её выполнять.

Санкатасана - хорошее лекарство против артрита и подобных заболеваний. Поза оказывает тонкое воздействие на весь позвоночник, который при этом хорошо снабжается кровью и вследствие этого укрепляется, из-за чего она достойна рекомендации людям, страдающим от таких проблем со спиной, как сколиоз. Эта поза должна практиковаться теми, кто имеет слишком толстые бедра, икры или кто страдает от слабых, дрожащих ног, так как она оказывает выравнивающий и благотворный эффект на нижние конечности, включая все ткани ног.



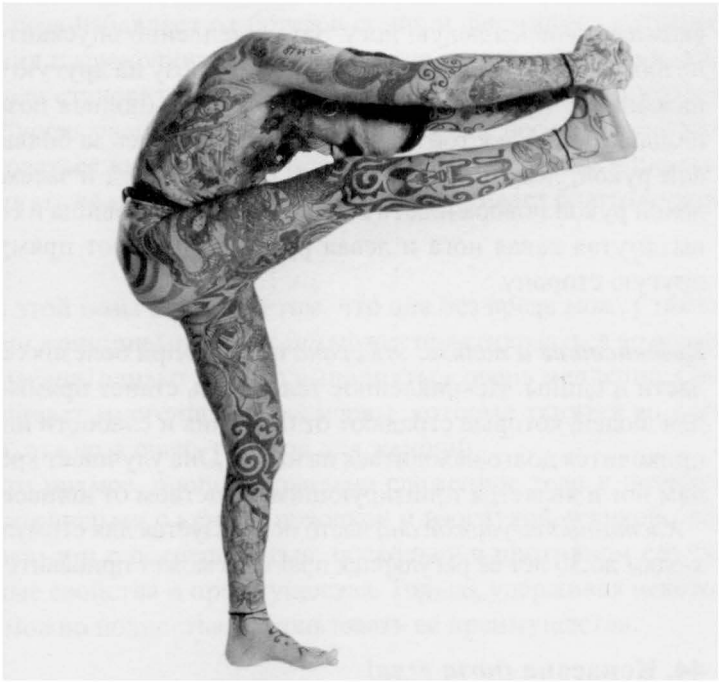
42. Санкатасана (сплетенная поза)



43. Хаста-Падангуштхасана (основная позиция)

Важнейшим отличительным признаком этого упражнения является облегчение страданий и излечение увеличения яичек у мужчин. Её выполнение оказывает благотворное воздействие на мужские внешние половые органы, кровоснабжению которых она способствует.

Санкатасана - благо для танцоров, которые, выполняя эту *асану,* могут приобрести равновесие, гибкость и подвижность.

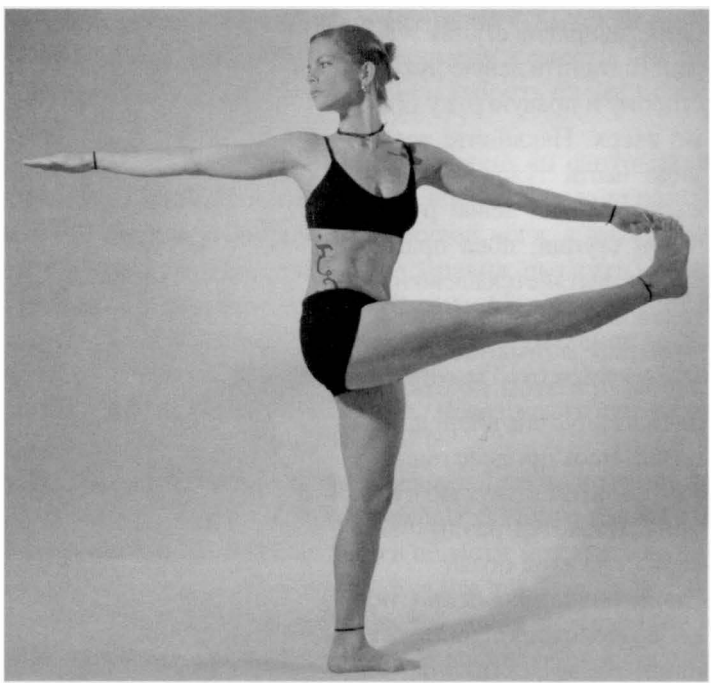


43. Хаста-падангуштхасана (вариант со стременем)

43.Хаста-падангуштхасана *(поза рука-палец ноги)*

Исходное положение: встаньте прямо, возьмите большой палец левой ступни правой рукой и положите левую руку на поясницу большим пальцем вперед, остальные пальцы - назад. Теперь вытяните левую ногу вперед, держа её и верхнюю часть туловища прямо. Повторите позу в другую сторону.

Несколько более продвинутый вариант упражнения состоит в том, что сложенные руки образуют «стремя». Теперь высоко поднимите левую ногу, уложите ступню в сложенные руки, поднимите и



43. Пурна-хаста-падангуштхасана

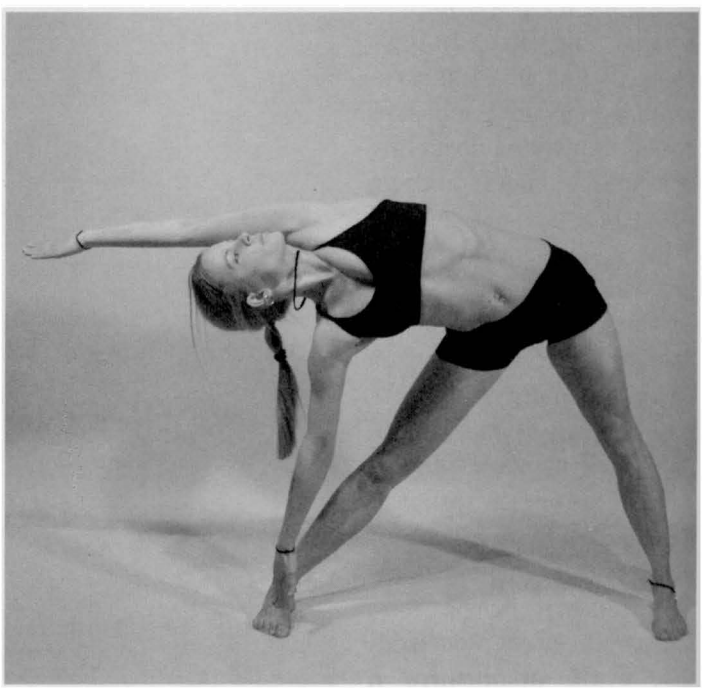
вытяните вперед левую ногу. Затем медленно опускайте голову, до тех пор, пока лоб не ляжет на на левое колено. Повторите позу на другую сторону. Следующий вариант названный *пурна-хаста-падангуштхасана* (полная поза с захватом рукой большого пальца стопы), состоит в том, чтобы, взявшись за большой палец левой ступни правой рукой, левую ногу вытянуть прямо вперед и затем вместе с вытянутой наружу левой рукой поворачивать верхнюю часть туловища и голову налево, до тех пор, пока вытянутая левая нога и левая рука не образуют прямую линию. Повторите позу в другую сторону.

Воздействие и польза: эта *асана* полезна при болезнях стоп, коленей, поясничной области и спины. Искривленное тело вновь станет прямым. Особенно полезна эта поза для людей, которые страдают от бессилия и слабости нижних конечностей и которым приходится долго находиться на ногах. Она улучшает кровоснабжение от бедер к пальцам ног и является тонизирующим средством от ишиаса и поясничных прострелов.

Хаста-падангуштхасана часто используется для стимулирования роста. Низкорослым людям до 30 лет её регулярная практика может прибавить ещё несколько сантиметров.

44. Конасана *(поза угла)*

Исходное положение:
расставьте ноги как можно шире, направив ступни вперед. Вытяните левую руку в сторону и правую руку прямо вверх. Наклоните верхнюю часть туловища влево до касания левой рукой левой ступни, пока правая рука не вытянется влево над головой параллельно полу.
Обратите внимание на то, чтобы при этом не отклонять корпус ни вперед, ни назад. Весь процесс повторяется затем в другую сторону. Имеются различные варианты этой позы.
Выше описанная *асана,* по ее воздействию, является наиболее эффективной.



43. Конасана

Воздействие и польза: это поза избавляет от болей в спине и формирует ягодицы. Ею излечиваются заболевания позвоночника, легких и такие загрязнения кожи, как прыщи или фурункулы, и тело становится легким и гибким. Отличительной чертой *конасаны* является её способность увеличивать рост. Имеются еще несколько других поз, которые могут практиковаться вместе с этой *асаной*, чтобы исправить слишком маленький рост. Если выполнять её медленно, она также обнаруживает благотворное действие при ишиасе.

Другая характерная черта этой позы состоит в том, что она без вреда может также практиковаться беременными женщинами. *Конасана* может практиковаться во время беременности до седьмого месяца, однако должна выполняться очень медленно. Она гармонизирует и уравновешивает многочисленные нервы, которые тянутся во всех направлениях тела. В целом, эта поза очень полезна для женщин.

Конасана помогает обрести прямое, пропорционально сложенное тело и поэтому должна практиковаться всеми людьми с кривой походкой и изогнутой осанкой. Эту позу нельзя выполнять рывками и с поспешностью, поскольку в противном случае она утратит все свои полезные свойства и преимущества. Только, удерживая некоторое время тело в этой позе, можно полностью использовать её преимущества.

45. Кала-Бхайравасана *(поза Кала-Бхайравы)*

Бог *Кала-Бхайрава* - это одна из многочисленных манифестаций *Шивы* как разрушителя. Он - персонификация ужасного, всепоглощающих времени и смерти. Он принимает эту дикую свирепую позу, чтобы разрушать творение и творить из неё новое.

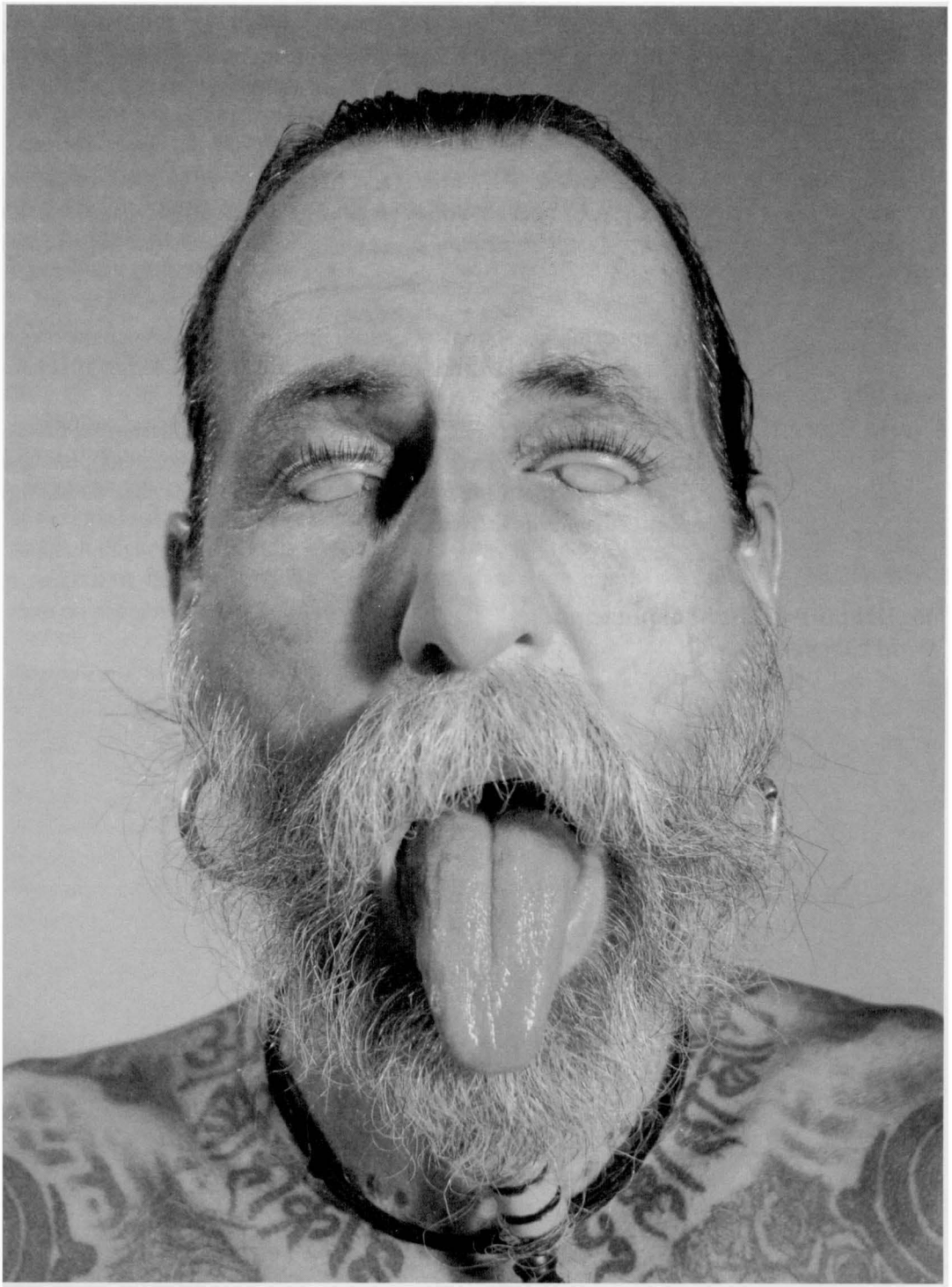
Исходное положение: поставьте ступни на расстоянии примерно 40 сантиметров друг за другом таким образом, чтобы они были направлены вперед и стояли на прямой линии. Вытяните одну руку вперёд со стороны выдвинутой ноги, а другую назад. Следует держать ноги абсолютно прямыми, а грудь, расправив, выгнуть вперёд. Затем широко откройте рот, вытяните как можно сильнее язык (*бхуджанги-мудра*) и зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхру-мадхья-дришти*). Дыхание происходит через рот, что является правилом в позах с использованием *бхуджанги-мудры*. Абсолютно спокойно удерживайте тело в этом положении. Через некоторое время поменяйте положение рук и ног.

Иногда *кала-бхайравасана* практикуется с вывернутыми веками. Это положение глаз называется *бхайрава-дришти*. Оно стимулирует мышцы и нервы глазного яблока, что развивает ясновидение и активизирует нервное сплетение в области «третьего глаза».

Воздействие и польза: благодаря этой *асане*, тело становится очень сильным и ловким. Главное её качество состоит в том, что она награждает мужеством и бесстра-



45. Кала-Бхайравасана



45. Вариант положения глаз Бхайрава-дришти

шием. Поза тонким образом воздействует на мельчайшие нервы и сосуды тела, и все тело пропускает огромный поток энергии, вследствие чего, оно становится сияющим и подвижным. Если пребывать некоторое время в этой позе, то поток энергии двинется вверх через *мановаха-нади,* благодаря чему укрепляется сила воли.

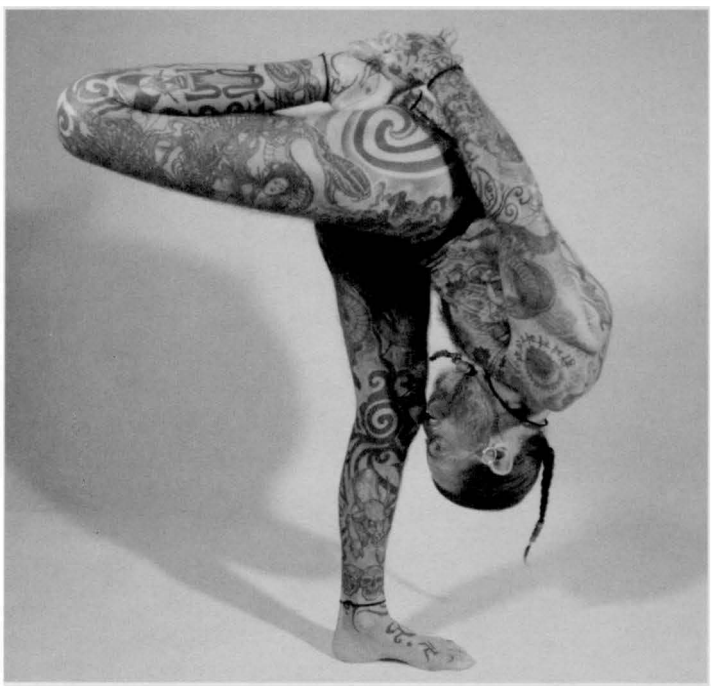
В «Йога-сутрах» Патанджали в части III, стих 32, подчёркивается значимость этого энергетического канала, который посвящённые называют также *курма-нади* (канал черепахи): *«Благодаря полной концентрации (самьяма) на курма-нади йог достигает устойчивости».*

Эта поза кажется очень простой, но её пользу можно раскрыть только соответствующими упорством и практикой. Она является эффективным средством для духовного и физического совершенствования.

Благодаря *кала-бхайравасане*, эффективно преодолеваются и излечиваются болезни глаз, зубов, челюстей, нёба, языка и горла. Кожа становится очень здоровой, и исчезают прыщи и фурункулы. Морщинистая кожа разглаживается, глаза начинают сиять, и лицо приобретает светящееся выражение.

46. Ширша-джану-спаршасана
(поза голова-колено)

Исходное положение: встаньте прямо, поднимите левую ступню вверх к ягодице, обхватите пальцы ноги обеими руками и нажмите пяткой на ягодицу. Затем медленно опускайте голову к правому колену, до тех пор, пока не сможете коснуться её носом. Правая нога должна по возможности оставаться прямой. Затем повторите упражнение с другой стороны.



46. Ширша-джану-спаршасана (поза голова-колени)

Воздействие и польза: поза на первый взгляд кажется, простой, но в действительности она доволь-

но трудна в исполнении. Её специфическая особенность состоит в том, что после продолжительной практики она способствует избавлению от чувства усталости. Кто целый день в течение длительного времени вынужден стоять на ногах, может извлечь из этого большую пользу. Поза также очень полезна при лечении ишиаса, артрита и искривленных или покалеченных нижних конечностей. Боли в икрах, коленях и бедрах исчезают, заболевания шеи излечиваются.

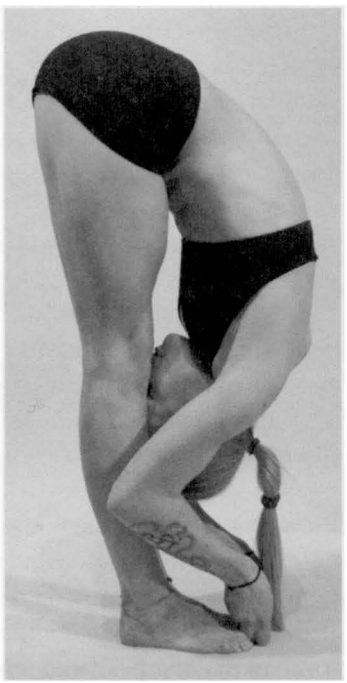


47. Пада-хастасана (основное положение)

47. Пада-Хастасана *(поза поцелуй колен)*

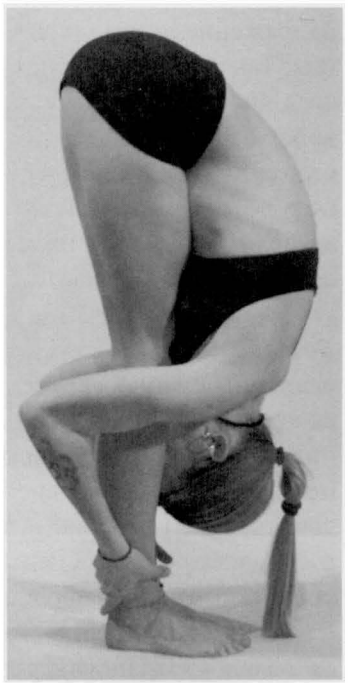
Исходное положение: встаньте прямо, ступни вместе, руки и голова вытянуты вверх. Затем медленно наклонитесь до тех пор, пока правая и левая кисти рук не лягут ладонями на пол слева и справа от пальцев ног. Лоб должен касаться полностью вытянутых коленей, а руки - давить на пол так, чтобы, чтобы шея и затылок прекрасно растянулись.

Вариант 1: в одном из вариантов этой позы захватываются руками большие пальцы ног, после чего к бедрам медленно притягивают верхнюю часть туловища, и прижимают лоб к полностью выпрямленным коленям.



47. Пада-хастасана (вариант 1)

Вариант 2: другой вариант состоит в том, чтобы схватить руками голени у щиколоток, а затем притянуть голову и верхнюю часть туловища к ногам.



47. Пада-хастасана (вариант 2)

Воздействие и польза: это упражнение делает сильными плечи, стройной та-

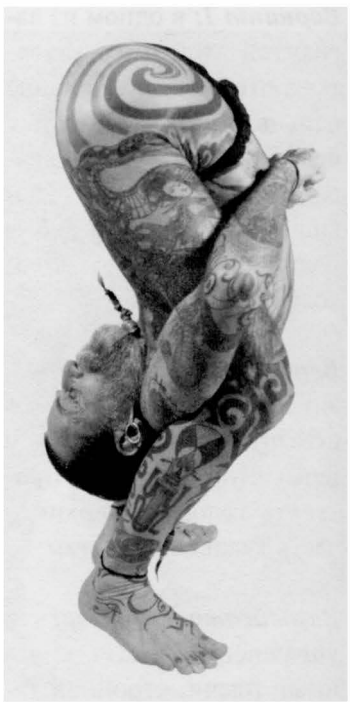
лию и широкой грудь. Благодаря ей, также можно стимулировать рост. Она помогает уменьшить вес, наделяет гибким позвоночником и тем самым помогает улучшить здоровье всего тела.

Хотя *пада-хастасана* очень легко выполнима, она приносит много пользы. Даже незначительная по времени практика приносит быстрые и заметные результаты. В комбинации с брюшным замком (*уддияна-бандха*) можно еще более увеличить силу воздействия этого упражнения. Всем этим вариантам могут научить опытные преподаватели.

Эта *асана* является частью приветствия солнца (*сурья-намаскара*) (стр. 321) - уникальной последовательности упражнений с её великолепным интегральным воздействием на весь организм.

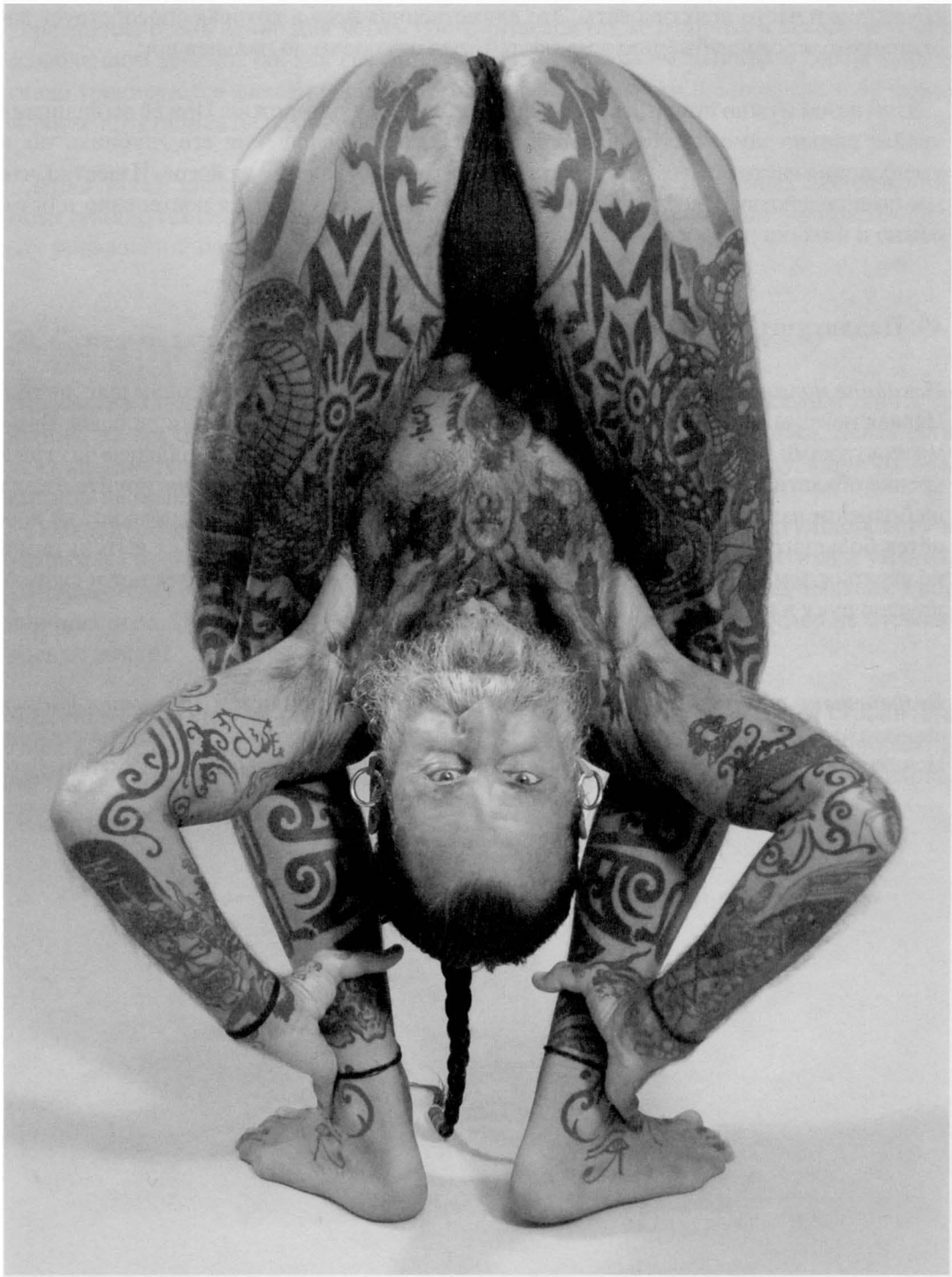
48. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана
(перевернутая поза замка двух рук и головы)

Исходное положение: встаньте на пол, между пятками - расстояние около ширины ладони, ступни расставлены под углом. Наклонитесь и протолкните руки и грудь между ногами, так чтобы вся верхняя часть туловища до пупка выступала с другой стороны ног. Затем возьмитесь руками за лодыжки и спокойно оставайтесь в этом положении. По мере практики попытайтесь оставаться в этой позе, заложив руки за спину. Это позволит ещё больше увеличить давление и напряжение, чтобы повысить интенсивность упражнения. Так как эта поза очень трудна, она редко практикуется дилетантами. Однако, обладая достаточной силой воли и терпением, можно освоить эту позу, но сначала следует привести к совершенству *пада-хастасану.* Если получится с выпрямленными коленями положить грудь на бедра, то можно приступить к практике *випарита-ширша-двихаста-баддхасаны.*



48. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана

Воздействие и польза: эта поза придаёт позвоночнику исключительную гибкость. Голова обильно снабжается кровью, что очень важно для профилактики и лечения заболеваний головного мозга. *Асана* также полезна при заболеваниях коленей, бедер и икр. Она может излечить даже геморрой и полезна для глаз при лечении расстройств зрения. Раннее поседение, выпадение волос и образование морщин на лице можно остановить, благодаря выполнению этой *асаны.* Люди, страдающие от головокружения (вертиго), должны непременно ей



48. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана (основное положение)

обучиться и часто практиковать. Это единственная *асана,* которая способствует достаточному кровоснабжению всех частей тела от головы до пальцев ног.

Этой позой нужно стараться овладевать медленно и осторожно. При её выполнении крайне сильно замедляется дыхание, причём, как в отношении его глубины, так и уменьшения частоты дыхательных циклов, что очень важно для йогов. Известно, что эта поза содействует концентрации. Она должна практиковаться постепенно и осторожно и никогда резко или насильно.

49. Падангуштха-наса-спаршасана *(поза палец - нос)*

Исходное положение: встаньте на пол, и поставьте левую ногу на один шаг вперед. Правая нога вытягивается прямо назад и ступня ставится на кончики пальцев. Возьмитесь руками за спиной, сжимая правую руку в кулак с большим пальцем внутри и крепко обхватите пальцами левой руки правое запястье. Теперь зафиксируйте взгляд на большом пальце левой ноги и медленно наклонитесь, до тех пор, пока нос не коснётся большого пальца левой ноги. Правое колено должно оставаться вытянутым и не касаться земли. Затем повторите это упражнение, меняя положение ног и сжимая другую руку в кулак.

Воздействие и польза: эта поза обладает сильным влиянием на *сивани-нади* и *вирьяваха-нади*, вследствие чего можно достигнуть контроля над течением семени. Исчезают поллюции и сублимируются сексуальные инстинкты. По этой причине это



49. Падангуштха-наса-спаршасана

упражнение очень ценно для йогов. Оно считается также отличным лекарством при ослабленном зрении, так как связанные с глазным яблоком мышцы и нервы эффективно тренируются фиксацией глаз на большом пальце ноги и одновременной фокусировке хрусталика на различных расстояниях.

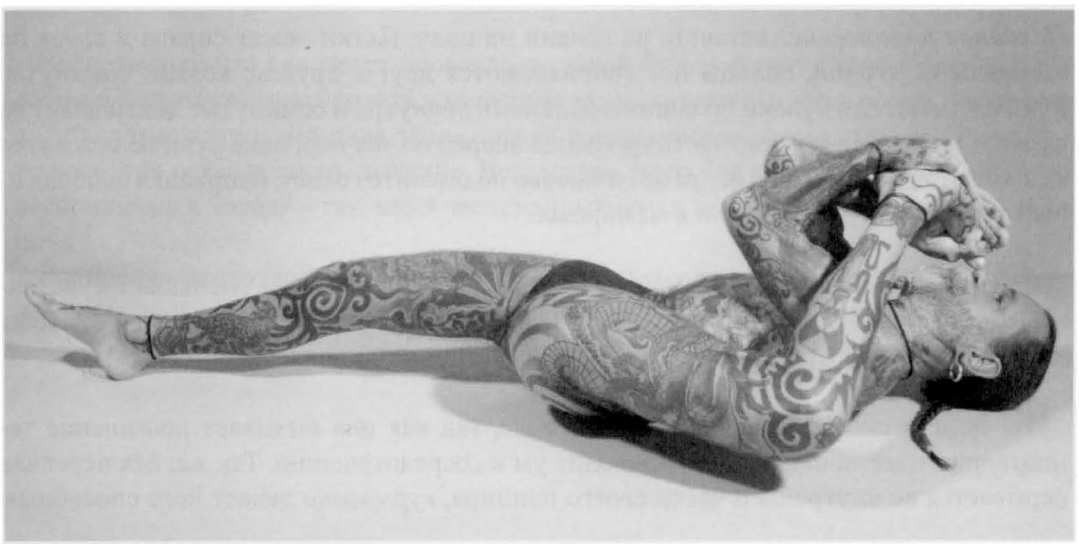
Асана также способствует росту и хороша против аноректальных заболеваний. Ноги становятся сильными и стройными, что облегчает выполнение множества других упражнений йоги.

50. Супта-падангуштха-наса-спаршасана *(поза палец-нос лежа)*

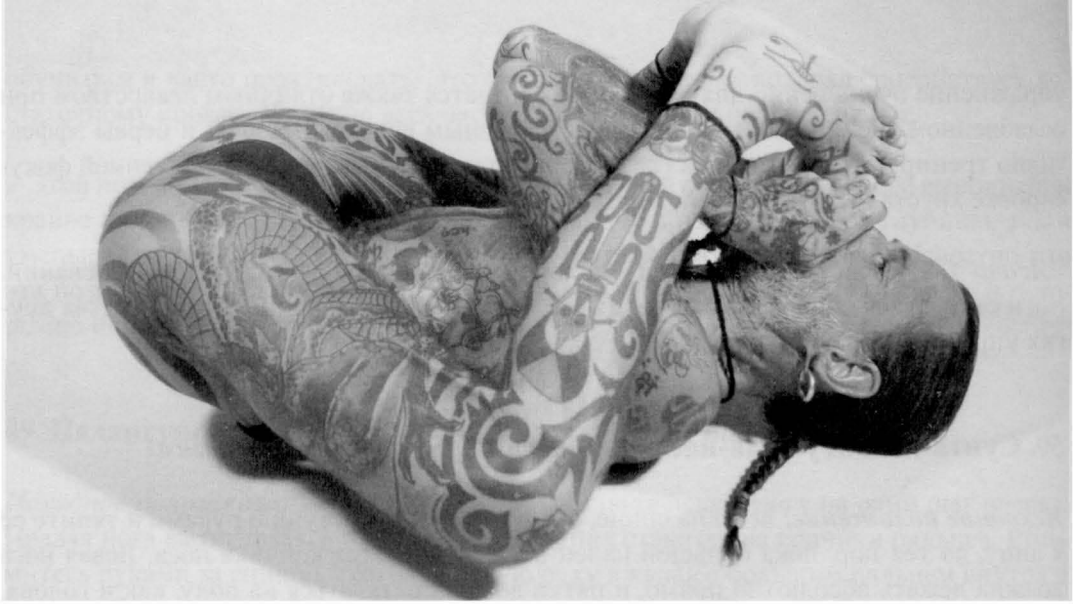
Исходное положение: лежа на спине, обхватите правую ступню руками и тяните её к лицу, до тех пор, пока большой палец ноги не коснётся кончика носа. Левая нога должна лежать абсолютно прямо, и пятка должна оставаться на полу, как и голова, которая не должна приподниматься.

Повторите это упражнение в другую сторону, притягивая левую ступню к носу и удерживая правую ногу вытянутой. С возрастанием количества практики и умения, вы сможете в конце концов, одновременно достать обоими большими пальцами ног кончика носа. Обратите внимание на то, чтобы тело от головы до бедер не отрывалось от земли.

Воздействие и польза: благодаря этому упражнению талия становится стройной и гибкой. Внешние половые органы и аноректальная область укрепляются и оздоравливаются. Люди, страдающие смещением пупка и практикующие эту *асану* регулярно,



50. Супта-падангуштха-наса-спаршасана (основное положение)



50. Супта-падангуштха-наса-спаршасана (двусторонний вариант)

смогут выравнять его положение. Эта поза создаёт тонкое напряжение во всех нервах тела, которое излечивает множество болезней и дает, к примеру, иммунитет против ишиаса. *Сушумна-нади*, который является самым важным из всех 72 000 энергетических каналов в теле, при помощи этой *асаны* может удерживаться под контролем, что придаёт дальнейший контроль над остальными *нади*.

51. Курмасана *(поза черепахи)*

Исходное положение: встаньте на колени на полу. Пятки лежат справа и слева по сторонам от ягодиц, пальцы ног соприкасаются друг с другом, колени сомкнуты. Руки сжимаются в кулаки большими пальцами вовнутрь и сомкнутые локти давят на пупок. Опустите верхнюю часть туловища вперед до тех пор, пока руки не сожмутся между грудной клеткой и бедрами, и высоко поднимите голову, направляя неподвижный взгляд прямо вперёд или в межбровье.

Воздействие и польза: эта *асана* исцеляет от болей в коленях и уменьшает чувствительность к холоду. Если находиться в ней 10-15 минут, то этого достаточно, чтобы выдержать любой мороз, даже если вы недостаточно тепло одеты.

Эта поза разжигает сильный огонь в теле, так как она вызывает повышение теплотворного метаболизма, что приводит ум к сосредоточению. Так же, как черепаха скрывается во внутренней части своего панциря, *курмасана* делает йога способным



51. Курмасана

к освобождению от его умственных и эмоциональных привязанностей, устремляя взгляд вовнутрь своего собственного Я.

Поза очень важна и полезна для пробуждения «змеиной силы» (*Кундалини-Шакти*), так как ее практикой чрезвычайно стимулируется «пылающее солнце» пупочной области. «Пылающее солнце», часто цитируемое древними йогами, соответствует совокупности всех теплотворных процессов, при которых очень важно активное взаимодействие печени, надпочечников и поджелудочной железы. При этом также нужно учитывать солнечное сплетение, активно участвующее в этих процессах.

Йоги говорят, что они могут производить такой большой жар в своем теле, что способны в полуголом виде бродить в холодную зимнюю погоду и даже потеть. Некоторые адепты утверждают, что сила этого «огня» раскрываются полностью, если во время упражнения останавливать дыхание. Вследствие этого йог может быть полностью невосприимчив к холоду - так, что в заснеженных горах все еще может проливать капли пота.

Курмасана предотвращает многие болезни и, благодаря пробуждению *Кундалини,* помогает *садхаку* прийти в царство бесконечного блаженства

52. Уттана-курмасана *(поза вытянутой черепахи)*

Исходное положение: опуститесь на колени с разведёнными пятками и соединёнными пальцами ног (как в *курмасане*). Держите колени вместе. Затем отклонитесь назад и коснитесь пола задней стороной макушки, положив руки на бедра. Это - *уттана-курмасана.*

Воздействие и польза: эта поза хороша против всех заболеваний горла и шеи. Позвоночник становится гибким и эластичным, благодаря чему боли в спине исчезают. Все недуги в области бёдер и заболевания дыхательных путей могут исчезнуть благодаря ей.

Практика *уттана-курмасаны* способствует снижению веса, делая живот стройным, а талию изящной. Эта *асана* производит такие изменения в кровообращении, в результате которых ток крови через мозг и другие тонкие ткани организма становится настолько медленным и статичным, что обмен веществ в организме становится намного эффективнее. Причиной этого является стимуляция блуждающего нерва и *курма-нади*, вызванная вытягиванием грудной клетки и спины, что вызывает замедление сердцебиения, и сильное растяжение сердечной мышцы и сердечного нервного сплетения (plexus cardiacus). Также замедляется поток крови в головном мозге, вследствие чего снабжение кровью всех его частей улучшается.

В области *набхи-чакры* (стр.139) находится *канда*, энергетический центр, из которого берут начало 72 000 нервных каналов и *нади.* Благодаря *уттана-курмасане*, можно управлять этим центром, что является важным аспектом этой позы.

Свое главное воздействие *асана* оказывает на мозг, нижнюю часть живота, шею и колени.



52. Уттана-курмасана



53. Мандукасана

53. Мандукасана *(поза лягушки)*

Поза лягушки часто ошибочно связывается с *бхучари-сиддхи,* способностью без усилий прыгать в позе лотоса, подобно лягушке и даже левитировать. Однако эта паранормальная способность может лишь условно сравниваться с позой, известной как *мандукасана*, и является прерогативой йогов высших уровней, успешно практикующих *пранаяму.*

В «Шива-самхита» в части V, стихе 64, указывается на то, что эта известная также как *дардури-сиддхи* «сила прыжка лягушки» возникает тогда, когда *садхака*, благодаря *пранаяме* и концентрации на *муладхара-чакре*, пробуждает силы, присущие корневому лотосу. Но *мандукасана* является ценной и важной подготовкой к этим высоким ступеням концентрации, из-за чего она должна преданно практиковаться честолюбивыми учениками.

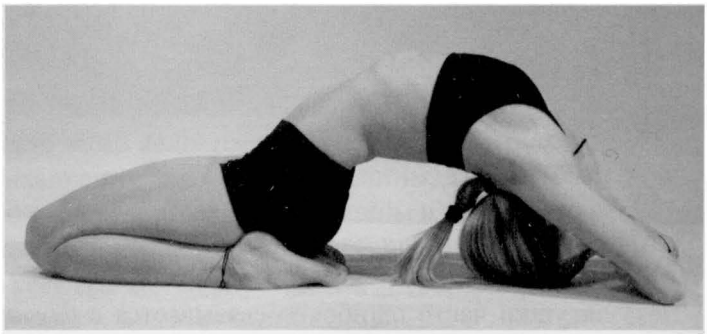
Исходное положение: опуститесь на колени и положите пятки справа и слева от ягодиц, большие пальцы ног и колени соединены вместе. Опуститесь тазом на ступни, положите сложенные друг на друга ладони на пупок и наклоните верхнюю часть туловища до тех пор, пока грудная клетка не ляжет на бёдра. Приподнимите голову, чтобы быть похожим на лягушку.

Воздействие и польза: практика *мандукасаны* соединяет *прану* с *апаной.* Тело становится легче, и сила прыжка ног возрастает. Поэтому упражнение полезно для спортсменов или танцоров, которые совершают прыжки. Также *асана* полезна для людей, страдающих брюшными заболеваниями, большинство которых излечиваются благо-

даря практике *мандукасаны*. Люди, желающие избавиться от большого живота и те, кто страдает одышкой, или, если кто-то вынужден дышать пятнадцать раз или более в минуту, должны практиковать эту позу. Кроме того, она освобождает от вздутий, так как газовые скопления в верхней части кишки выдавливаются вверх, а газы в нижнем кишечном тракте выталкиваются назад. Это порождает чувство легкости во всем теле.

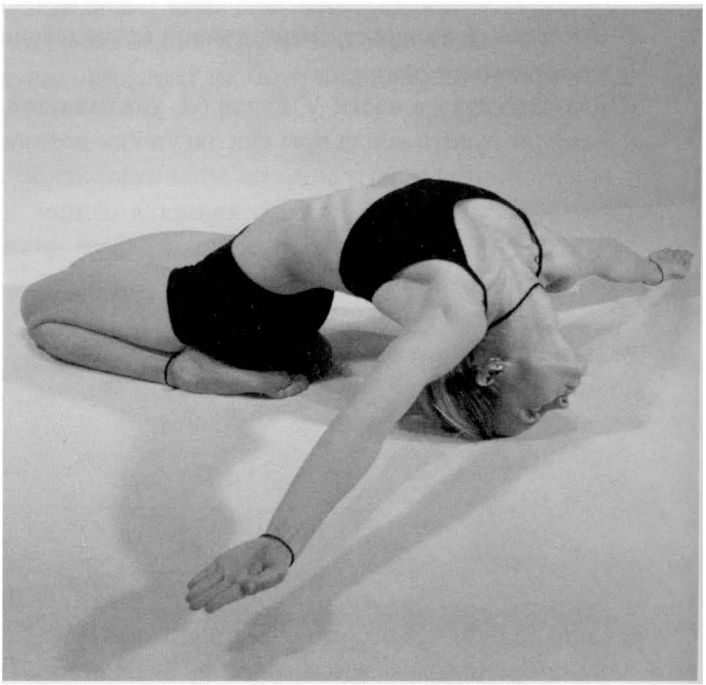
54. Уттана-мандукасана *(поза вытянутой лягушки)*

Исходное положение:
опуститесь на колени, как в *мандукасане*. Затем прогнитесь назад до тех пор, пока задняя часть макушки не ляжет на пол. Теперь поднимите обе руки назад и скрестите их за головой, пытаясь поставить локти на пол.



54. Уттана-мандукасана

Это *уттана-мандукасана*, поза вытянутой лягушки. В одном из вариантов этой позы руки вытягиваются в стороны. Ладони развернуты вверх, и тыльные стороны кистей рук зависают примерно в 5 см над полом. Пытайтесь выполнить *кумбхаку* в этой позе несколько раз, то есть, остановите дыхание после глубокого вдоха, расширяя грудную клетку и выталкивая брюшную стенку немного вперед.



54. Уттана-мандукасана (вариант)

Воздействие и польза:
в этой позе улучшается работа легких, благодаря чему возрастает приток кислоро-

да во всём организме. Талия становится гибкой и стройной, а тело - в целом пропорциональным и красивым.

Страдающие от головокружения (вертиго), должны регулярно практиковать эту позу. Также, она приносит большую пользу, возвращая на место смещённый пупок, особенно если смещение произошло вверх (стр. 139). Ей присущи все полезные свойства *мандукасаны*, но при этом существенно способствует оздоровлению лёгких. Тот, кто выполняет это упражнение часто, может полагаться на то, что ток крови через все вены, артерии и капиллярные сосуды выравнивается, принося пользу здоровью. В этой позе можно очень долго задерживать дыхание, что особенно полезно для тех, кто практикует *пранаяму*.

Вследствие воздействия на блуждающий нерв и сильному растяжению сердечной мышцы и сердечного сплетения замедляется биение сердца. Благодаря этому течение крови в мозге также замедляется и одновременно усиливается, что способствует кровоснабжению всех клеток мозга. Полагают, что лягушки в зимней спячке останавливают дыхание с отогнутым загнутым вверх языком.

Для йогов также способность останавливать дыхание на довольно продолжительное время имеет большое значение, и этому могут способствовать *мандукасана, уттана-мандукасана* и *мандуки-мудра* (стр. 414).

55. Макарасана *(поза крокодила)*

Имя *макара* означает мифическое водное чудовище, имеющее сходство с крокодилом. Бог воды *Варуна* использовал *макару* как верховое животное.

Исходное положение: лягте прямо на живот, руки вытянуты вперед, кисти рук сложены друг на друга, пальцы сомкнуты, лоб на полу.

Воздействие и польза: эта поза помогает преодолеть усталость. Она может использоваться между утомительными фазами упражнения вместо *шавасаны*. Она хороша для живота и содействует формированию пропорционального гармонично сложенного тела. *Асана* пробуждает в теле тонкие энергии, вследствие чего оно становится сильным, как крокодил.



55. Макарасана

Если практикуют *макарасану* длительные проме-

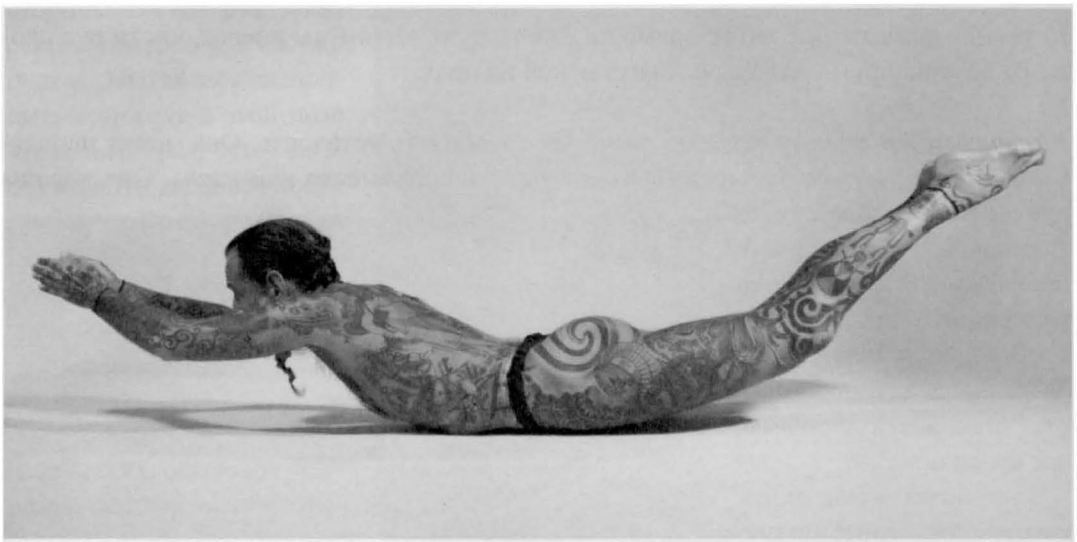
жутки времени, дыхание замедляется, что само по себе является очень важным для йогов. Поза способствует смирению, покорности и почтительности, что вероятно лежит в процессе простирания, практикуемого на Востоке перед божествами и святыми. Хотя эта поза подобна дикому, жестокому животному, ей все же приписываются чудесные качества, которые пробуждаются в ученике в противоположность характерным чертам ужасного животного, представляемого этой позой.

Другие *асаны* соответствуют не только внешнему виду существа, именем которого они названы, но и порождают схожие качества и поведение. *Макарасана* - одно из немногих исключений из этого правила.

56. Наукасана *(поза лодки)*

Исходное положение: лягте на живот, вытянув и сомкнув ноги. Далее вытяните вперёд руки, ладони соедините вместе и лоб положите на пол. Теперь высоко, насколько это возможно, поднимаете руки и ноги, чтобы тело приняло форму лодки.

Воздействие и польза: эта поза быстро приводит в форму слабый, обрюзгший живот. Она стимулирует пищеварение и устраняет запоры. Также она может оказаться полезной для людей страдающих легочными заболеваниями. Если она регулярно практикуется, тело становится легким и подвижным. Сильно стимулируется кровоснабжение мускулатуры шеи, плеч, живота и ног, так что тренируется каждая часть тела, наполняясь, свежей энергией.

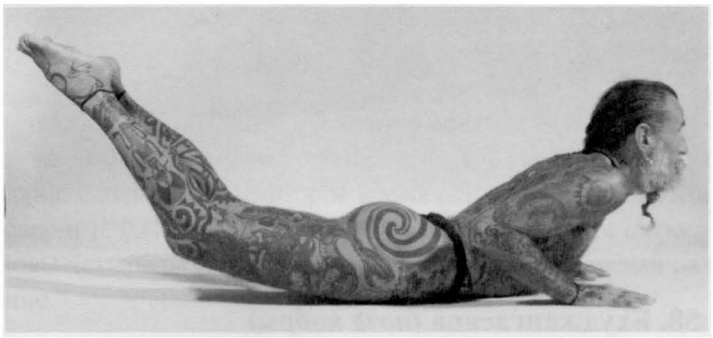


56. Наукасана

57. Шалабхасана *(поза саранчи)*

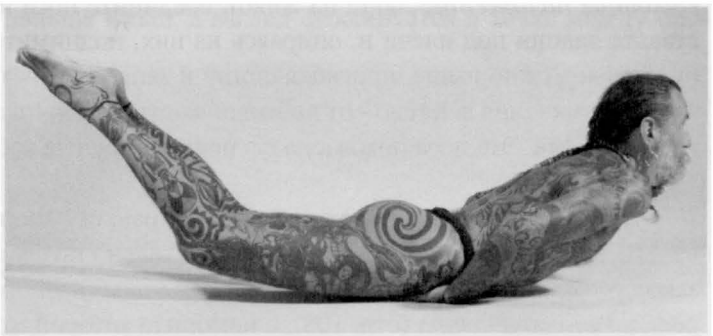
Исходное положение: лягте на живот и поставьте ладони рядом с плечами. Ноги и ступни соедините вместе. Приподнимите верхнюю часть туловища и ноги как можно выше. Опирайтесь только на лобковую кость и руки.

При другом варианте исполнения руки кладутся под живот и верхняя часть туловища и сомкнутые ноги как можно выше поднимаются вверх. Руки лежат под животом так, что соединённые вместе большие пальцы касаются пупка, а вытянутые сомкнутые друг с другом пальцы направлены к гениталиям, при этом указательные пальцы соприкасаются.



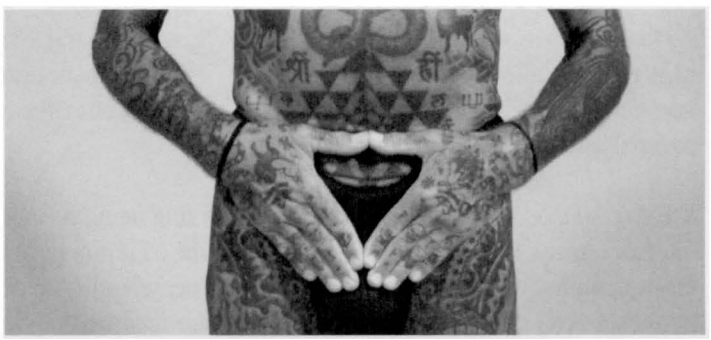
57. Шалабхасана (основная поза)

Воздействие и польза:
поза оказывает благотворное действие на каждого человека и легко выполнима. Грудь становится широкой, талия эластичной и гибкой, а плечи, позвоночник и живот получают нужную тренировку. Она освобождает от запоров, стимулирует пищеварение и весь метаболизм в целом.
Так же, как саранча имеет исключительную способность высоко подскакивать, так и *шалабхасана* сублимирует многие способности человека и позволяет ему совершать прыжки в духовных сферах.

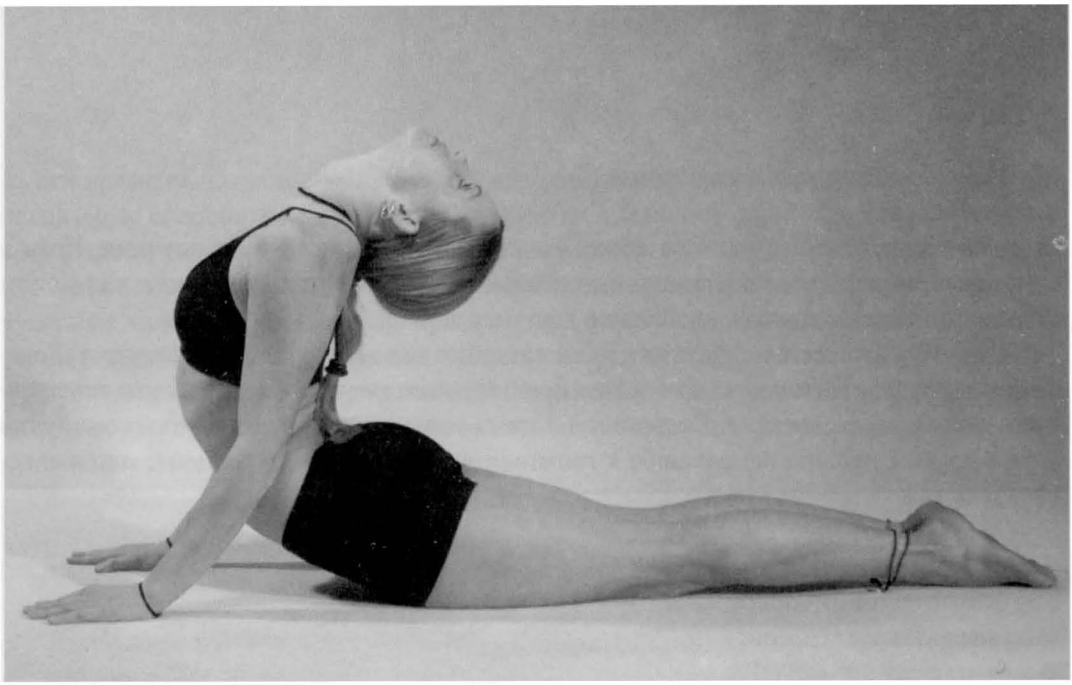


57. Шалабхасана (вариант)

В отличие от многих других упражнений, влияющих только на грубую мышечную массу, практика *шалабхасаны* оказывает большое влияние на тонкие ткани и кровеносные сосуды. Поза прекрасно помогает при развитии и формировании *манипура-чакры* (пупочного центра).



57. Шалабхасана



58. Бхуджангасана

58. Бхуджангасана *(поза кобры)*

Исходное положение: лягте на живот, соедините ноги вместе и вытяните ступни. Поставьте ладони под плечи и, опираясь на них, поднимите верхнюю часть туловища до пупка как можно выше, прогибая спину и запрокидывая голову назад. На протяжении всего упражнения всё тело - от лобковой кости до кончиков пальцев ног - должно всегда касаться пола. Эта поза похожа на распрямляющуюся кобру.

Воздействие и польза: *бхуджангасана* устраняет запоры, нарушения пищеварения и вздутие живота. Она оказывается исключительно полезной особенно при хронических запорах. Ею можно выполнять вместо *сарпасаны* (позы змеи) в очистительной процедуре *шанкха-пракшалана* (стр. 108), с помощью которой можно очистить весь пищеварительный тракт. Практика этой *асаны* делает талию тоньше, а грудную клетку шире.

Поза кобры также очень полезна для уменьшения избыточного веса. При ее выполнении тело становится пропорциональным и красивым, так как она оказывает благотворное влияние на всю эндокринную систему, способствуя гармоничному взаимодействию работы всех желёз внутренней секреции.

Бхуджангасана полезна и благотворна для всех, независимо от возраста и пола, и является одним из лучших упражнений для оздоровления спины. Людям с проблемами спины, например, со сколиозом, следует регулярно, но осторожно, практиковать её. Находясь в этой позе, по-возможности нужно дышать глубоко и равномерно, чтобы живот

и спина смогли получить как можно больше кислорода. Чтобы усилить этот эффект, после каждого вдоха и выдоха можно выполнить *кумбхаку*. Однако задержки дыхания следует выполнять с определённой осторожностью и лучше всего под руководством опытного учителя.

Строгое предупреждение больным грыжей - не пытайтесь выполнять эту *асану*!

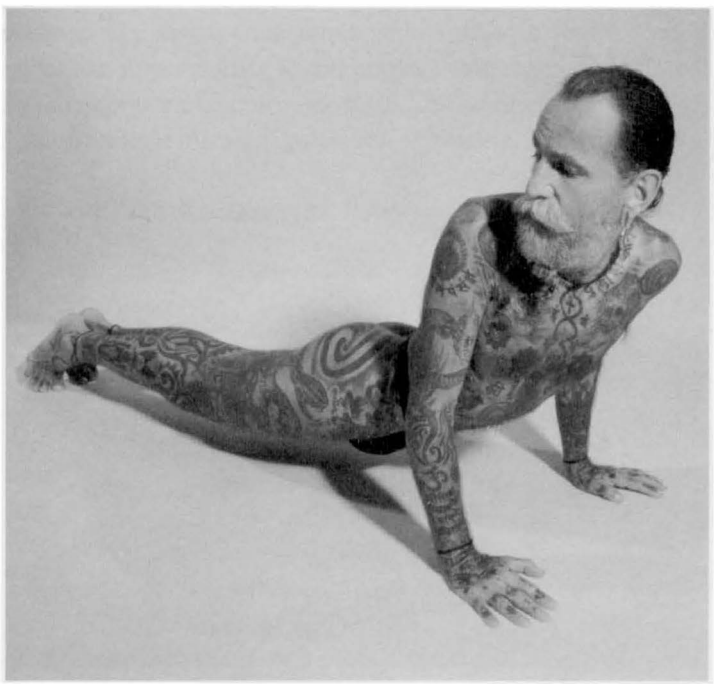
59. Сарпасана *(поза змеи)*

Исходное положение: лягте на живот, положите ладони рядом с плечами на пол, вытяните ноги и поставьте ступни на кончики пальцев. Поднимите верхнюю часть туловища до пупка и вытолкните себя вверх, с изогнутой спиной, опираясь лишь на ладони и пальцы ног. Медленно поверните голову к левому плечу, пока не коснётесь его подбородком и не сможете посмотреть на пятки. Сохраняйте некоторое время неподвижность в этом положении, затем медленно поверните голову к правому плечу, пока не увидите пятки.

Повторите это движение головы четыре раза влево и четыре раза вправо, каждый раз хорошо концентрируясь на спине.

В одном из вариантов *сарпасаны*, опираясь на кисти рук и кончики пальцев ног, голова запрокидывается как можно дальше назад, а взгляд фиксируется в точке между бровей (*бхру-мадхья дришти*). В этом положении очень полезно после глубокого вдоха выполнить *кумбхаку*. Повторите задержку дыхания несколько раз.

Воздействие и польза:
поза змеи оказывает воздействие, подобное тому, что оказывает поза кобры. Упражнение благотворно влияет на пищеварение, стимулирует перистальтику, что ведёт к исчезновению запоров и газообразования.



59. Сарпасана



59. Сарпасана (вариант)

Асана является одним из четырёх упражнений, используемых при очищении кишечного тракта (стр.108).

Другие вариации этого упражнения используются в *сурья-намаскара* (стр. 321). При этом тело принимают позу нападающей змеи, раздувающей капюшон королевской кобры. При медленном и терпеливом выполнении *сарпасаны* исчезают боли в спине, тело становится подвижным, пропорциональным и красивым. Руки и грудная клетка становятся очень сильными, и исчезают болезни шеи и горла. Это упражнение нужно выполнять очень медленно.

Люди, страдающие грыжей, не должны выполнять эту позу.

60. Уштрасана *(поза верблюда)*

Многие современные авторы, отождествляют эту позу с *дханурасаной* (поза лука). Но, как следует из описаний в существующих текстах, *дханурасана* (стр. 256) является совершенно другой *асаной.*

Исходное положение: лягте на живот, согните колени и обхватите руками голени непосредственно у лодыжек. Теперь высоко поднимите туловище, слегка запрокидывая голову назад. Вес тела покоится только на пупке.

Великий йогин *Гхеранда* в «Гхеранда-самхита» часть II, стих 41, так описывает эту позу: *«Лёжа лицом вниз, сгибая колени и прочно держась за ноги руками, с силой вытягивать тело. Эта асана именуется у йогов уштрасаной».*

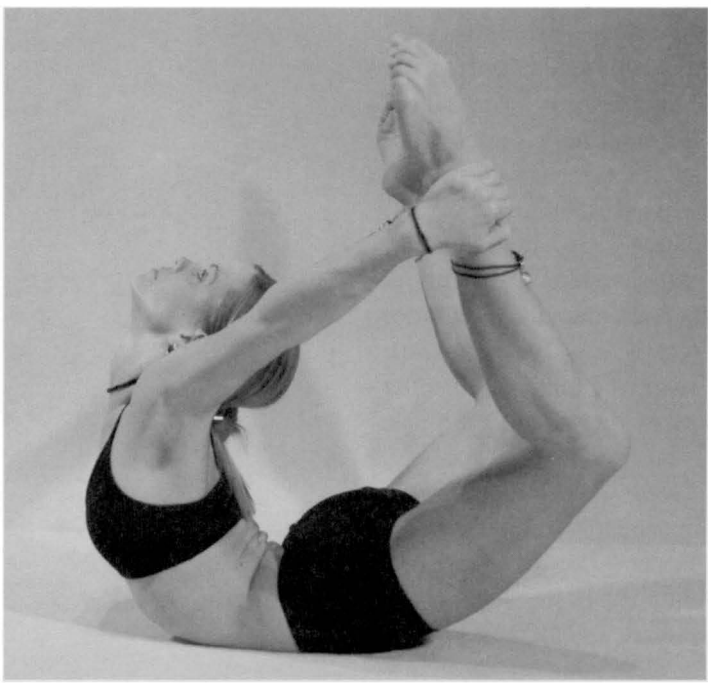
Воздействие и польза: практика этой позы излечивает запоры и стимулирует желудочную секрецию. Она в состоянии устранить боли и колики в животе. Характерный и важный аспект *уштрасаны* состоит в том, что благодаря ей можно снова восстановить положение смещённого пупка. Кроме того, она делает позвоночник гибким и здоровым.

При тучных животе и ягодицах необходимо практиковать её ежедневно по 10–15 минут. Практикующие эту позу дольше сохраняют молодость и живость ума.

Асана является эффективным профилактическим средством против многих болезней. Однако, чтобы извлечь из неё максимальную пользу, её следует практиковать ежедневно.

Уштрасана обязательна для диабетиков, так как оказывает крайне благотворное воздействие на поджелудочную железу.

Следует предупредить, что люди, страдающие от грыжи, ни в коем случае не должны выполнять эту *асану*!



60. Уштрасана

61. Чакрасана
(поза колеса)

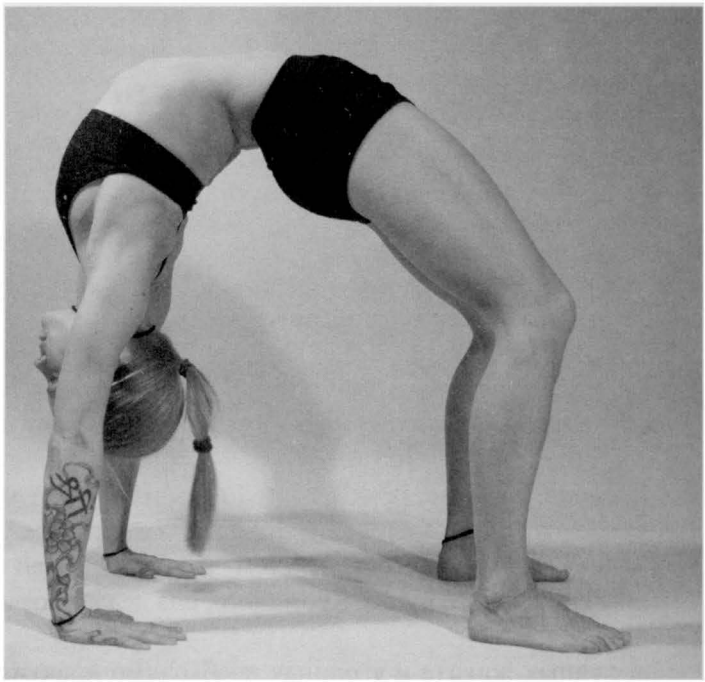
Исходное положение: лягте на спину и подтяните ступни к ягодицам, руки поставьте на пол рядом с головой. Затем приподнимите тело, так чтобы оно изогнулось дугой. Удерживайте эту позу некоторое время, затем лягте для отдыха на пол и повторите это упражнение поочерёдно несколько раз.

Одна из вариаций *асаны* состоит в удержании тела на носках ног, чтобы выше поднять тело.

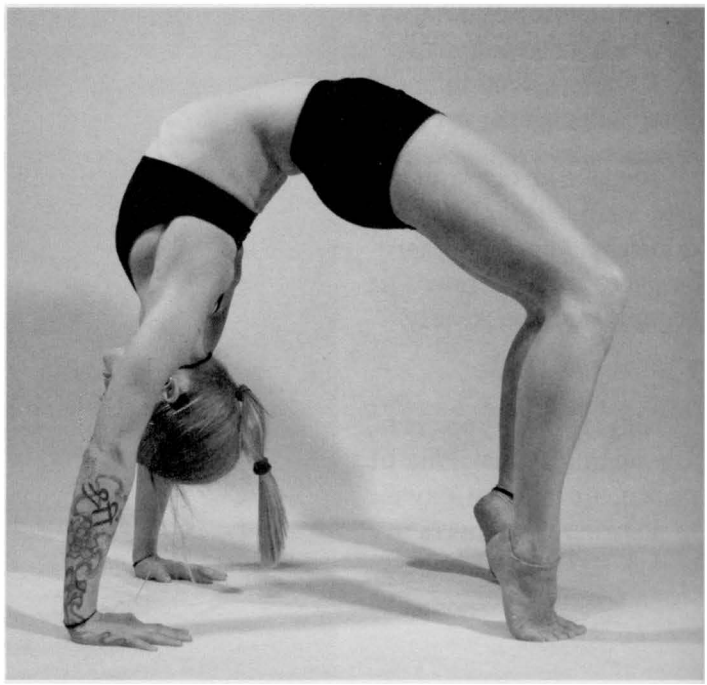
При другом варианте вы поочерёдно вытягиваете ноги вверх, пытаясь их полностью выпрямить.

Следующий метод состоит в том, что из положения стоя с поднятыми вверх руками следует прогнуться назад и поставить ладони на пол. Однако, этот вариант стоит пробовать лишь после полного овладения описанными выше основными вариантами упражнения.

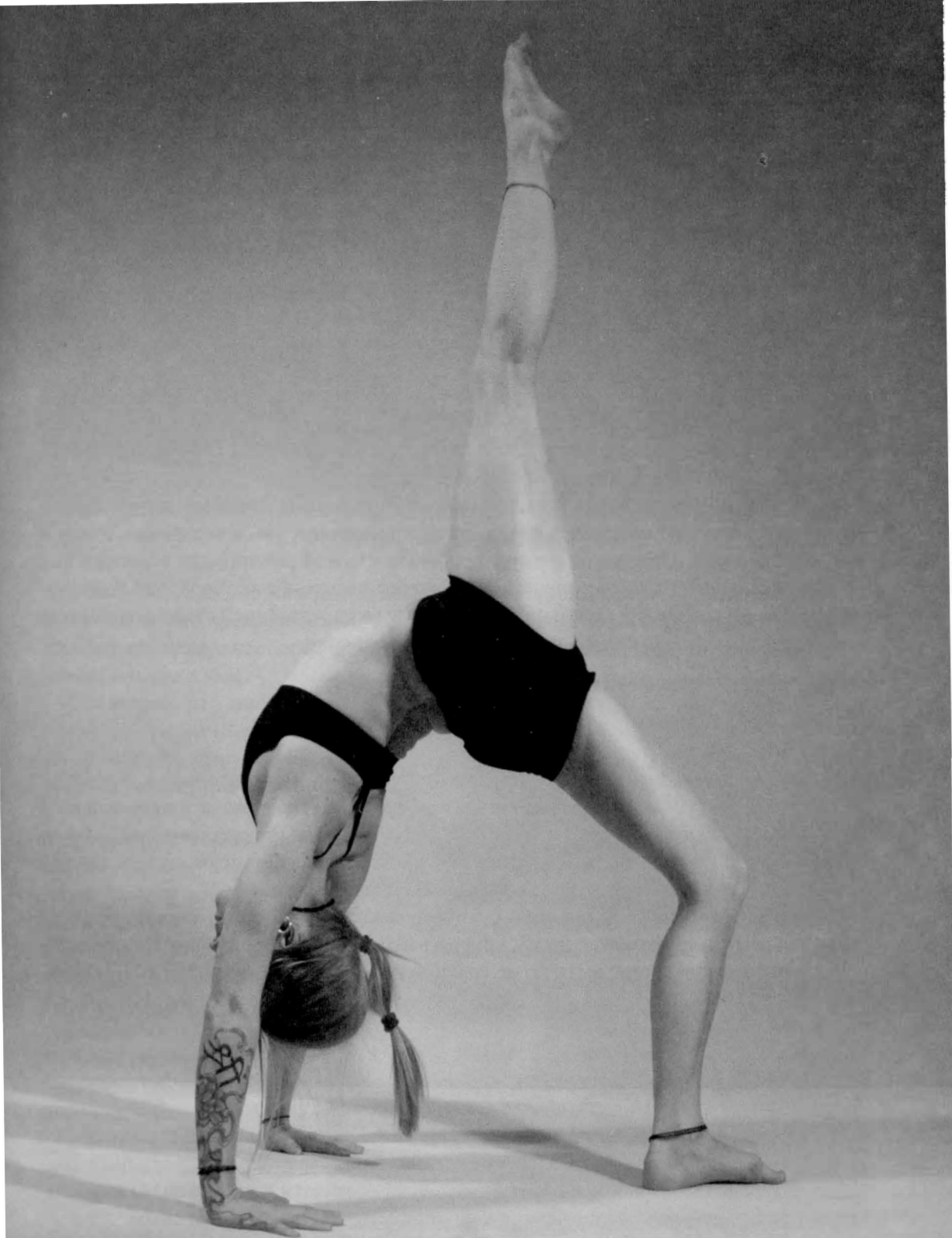
Воздействие и польза: благодаря этой позе можно замедлить процесс старения тела. *Чакрасана* оказывает непосредственное воздействие на позвоноч-



61. Чакрасана (основное положение)



61. Чакрасана (вариант на цыпочках)



61. Чакрасана (Вариант с вытянутой ногой)

ник, в результате чего тело приобретает гибкость и подвижность, талия становится тонкой, а грудная клетка широкой. Ранняя утрата подвижности позвоночника делает человека старым. Поскольку «поза колеса» препятствует этому явлению, она занимает важное место в практике йоги.

Асана оказывает полезное воздействие на колени, плечи и верхние конечности. Она особенно полезна для усиления гибкости и подвижности сочленений грудной клетки. Как и утрата подвижности позвоночника, негативное влияние на процесс старения оказывает и затвердевание грудной клетки, так как это ограничивает дыхательный процесс. Хорошее снабжение легких кислородом имеет первостепенное значение для здоровья всего тела.

Чакрасана - это благо для танцоров, так как она делает возможным развить контроль процессов движения всего тела. Эта поза исправляет положение пупочного центра, он оживает и укрепляется и через это стимулируется функционирование всех *нади*.

Не следует перенапрягаться в этой позе! Если при первых попытках возникнут затруднения, то нужно выполнять её медленно и терпеливо, учась поднимать спину и выгибать её дугой. Обычно не следует прибегать к чужой помощи при освоении поз, но как исключение, в *чакрасане* помощь другого человека в осторожном поднимании тела может оказаться полезной. Как только вы в определённой степени овладеете этим процессом, *асана* станет очень легкой в исполнении.

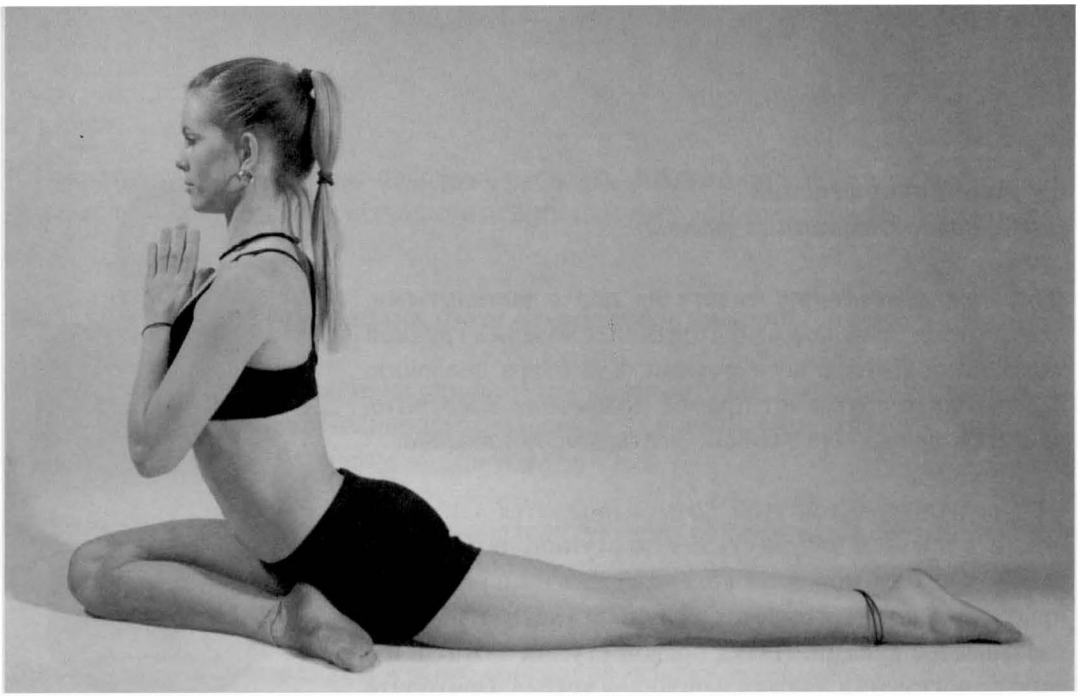
62. Бхактиасана *(поза преданности)*

Исходное положение: опуститесь на колени, одну ногу вытяните назад, а другую, согнув в колене, поместите под ягодицей так, чтобы пятка лежала у промежности. Обе ступни вытянуты, и руки сложены в *анджали-мудру* (приветственное положение) на груди. Держите верхнюю часть туловища совершенно прямо и неподвижно смотрите вперед. Через некоторое время поменяйте положение ног.

В одном из вариантов *бхактиасаны* руки вытягиваются в стороны, а голова запрокидывается насколько возможно назад, упираясь затылком в заднюю поверхность шеи.

В другом варианте позы вытянутые со сложенными ладонями руки и лоб укладываются на пол.

Воздействие и польза: эта *асана* развивает смирение, беззаветное отношение к жизни, что имеет основополагающее значение для *садханы*. При этом эффективно тренируются не только мышцы и сочленения шеи, затылка, спины, груди, бедер, талии, колени и ступни, но и легкие, которые лучше снабжаются кровью и очищаются, под воздействием растяжения всей грудной клетки. Благодаря повышенному потреблению кислорода газовый обмен в легких интенсифицируется и углекислый газ удаляется эффективней, вследствие чего сердце становится сильным и здоровым.



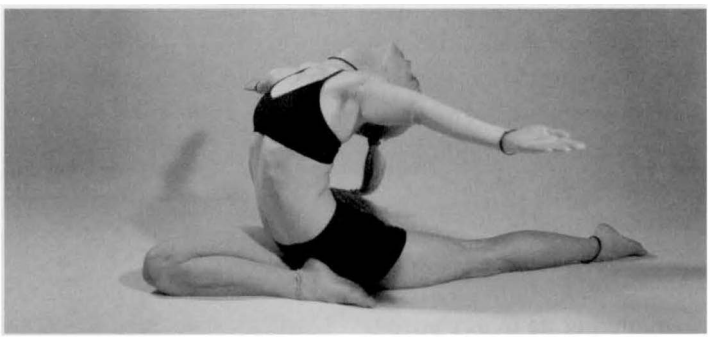
62. Бхактиасана (основная поза)

Бхактиасана оказывает особенное воздействие на органы и нервы таза, которые вследствие обильного кровоснабжения получают несомненную пользу. В свою очередь это положительно отражается на нижней области позвоночника, который становится здоровым и подвижным.

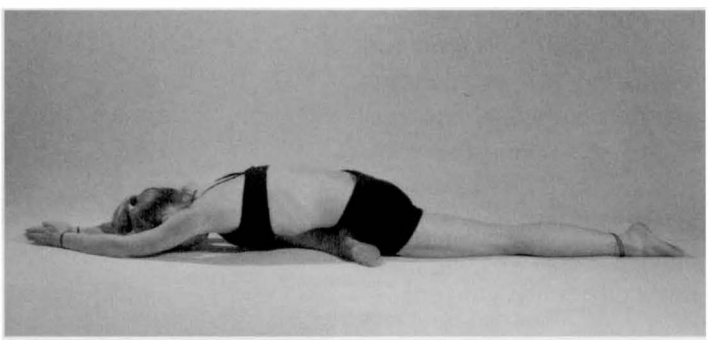
Страдания от ишиаса могут в скором времени исчезнуть, если *асана* практикуются тщательно и регулярно.

Механизмы сочленений костей ребер, позвоночника, бедер и ног остаются эластичным и функционируют до глубокой старости, а в коленях и голеностопных суставах устраняются костные отложения (экзостозы).

Дурной запах тела, кожные заболевания и загрязнения исчезают, кожа становится нежной и красивой.



62. Бхактиасана (вариант с вытянутыми руками)



62. Бхактиасана (вариант с низким наклоном)

63. Павана-муктасана
(поза, освобождающая ветры)



63. Павана-муктасана (основная поза)

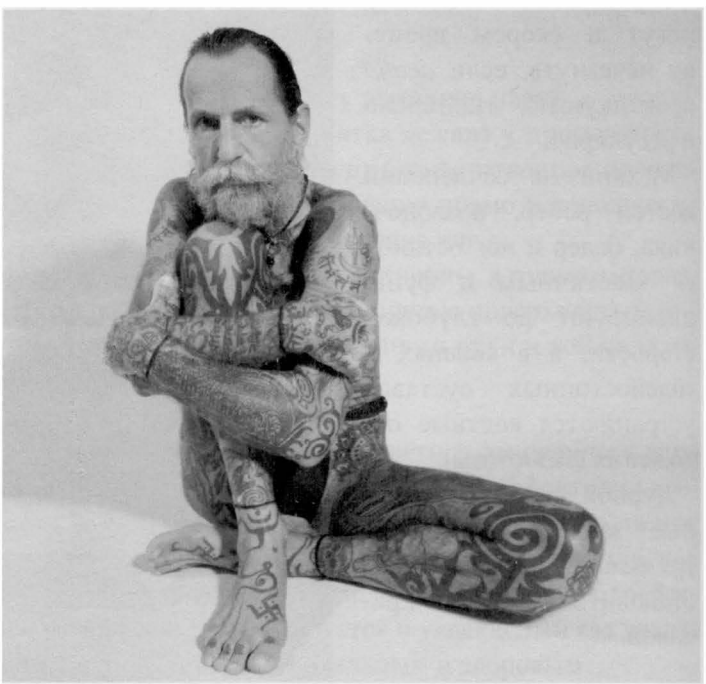
Исходное положение: сядьте на пол с вытянутыми, плотно прижатыми ногами. Притяните колени к грудной клетке и обхватите ноги руками. Благодаря давлению бёдер корпус сохраняет прямое положение. Смотрите, не мигая, прямо перед собой. Это *павана-муктасана.*

Один из вариантов этой позы выполнятся так: нужно сесть прямо и подтянуть левую ступню пяткой к заднему проходу, при этом колено лежит на полу. Затем правое колено прижимается к грудной клетке и нога обхватывается руками. Пятка правой ступни лежит в изгибе левой ступни. Взгляд направлен вперед. Повторите упражнение, поменяв положение ног.

Воздействие и польза: выполнение *павана-муктасаны* очень быстро устраняет все скопления газов в животе и выжимает их наружу. Благодаря этому тело приобретает лёгкость, пищеварение улучшается.

Люди, страдающие от отрыжки, вздутий живота или метеоризма, что можно объяснить повреждением функции *апана-вайю*, непременно должны выполнять эту позу регулярно, до тех пор, пока эти нарушения не будут устранены.

Эта *асана* выглядит очень простой, что является, иллюзией. Ее скрытые тайны могут быть поняты только, если систематически тренироваться под непосредственным наблюдением опытного учителя.



63. Павана-муктасана (вариант с ногой)

Имеются различные виды положения головы, фиксации взгляда и дыхания в этой позе, вследствие чего интенсивность действия может значительно увеличиваться.

64. Супта-павана-муктасана *(поза освобождения ветра лежа)*

Исходное положение: лягте на спину, затем притяните оба колена к груди и крепко обхватите ноги руками. Подбородком надавите на колени. Оставайтесь в этом положении, выполняя *мула-бандху.*

В одном из вариантов позы к груди подтягивается только одна нога, в то время как другая вытянута вперёд. Обхватите подтянутую ногу руками, надавите подбородком на колено и приподнимите вытянутую ногу примерно на 30 см.

Повторите упражнение, поменяв положение ног.

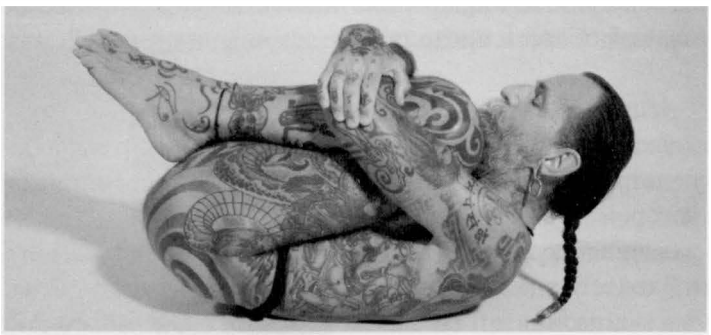
Воздействие и польза: как и в ранее описанной *павана-муктасане,* так и в этой версии лежа, все газовые скопления толстой кишки будут выталкиваться через прямую кишку и задний проход.

Газовые скопления в животе, а также расстройства пищеварения являются признаком недостаточности функционирования желудочно-кишечного тракта.

Супта-павана-муктасана может оказать ему помощь, если она практикуется регулярно и терпеливо. Кроме того, эта *асана* содействует здоровью еще и другим способом.

Она формирует ягодицы, улучшает циркуляцию крови в нижних конечностях, избавляет от артрита и подобных заболеваний ног и колен.

Эта *асана* эффективное средство при болях в спине и пояснице и замечательно тренирует поясницу и тазовые кости.



64. Супта-павана-муктасана (основная поза)



64. Супта-павана-муктасана (односторонний вариант)

65. Толангуласана *(поза баланса на пальцах)*

Исходное положение: сядьте на пол с вытянутыми соединёнными вместе ногами. Упритесь пальцами рук в пол по обеим сторонам от ягодиц и поднимите всё тело на пальцах над полом.

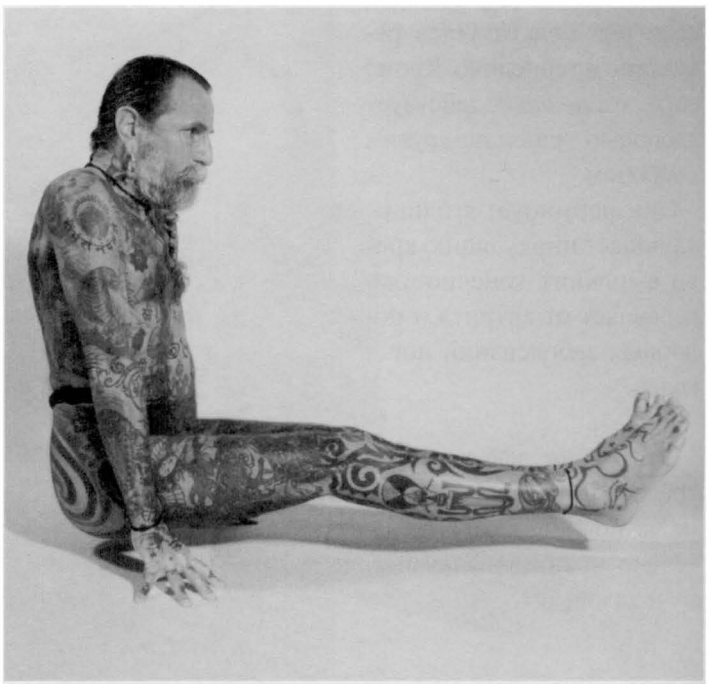
Толангуласану можно также выполнять, лежа на спине. Лягте на спину, подтяните ноги к ягодицам и приподнимите живот. Затем сожмите кулаки с большими пальцами внутри, и поместите сложенные кулаки точно под тазовыми костями. Далее вытяните ноги и приподнимите тело выше и ниже талии, так чтобы оно балансировало только на кулаках.

Можно варьировать положение рук, укладывая, например, ладони друг на друга, оставляя большой палец внутри, а руки, поставленные на ребра ладоней, установить под тазом, после чего приподнимают тело выше и ниже талии и так балансируют.

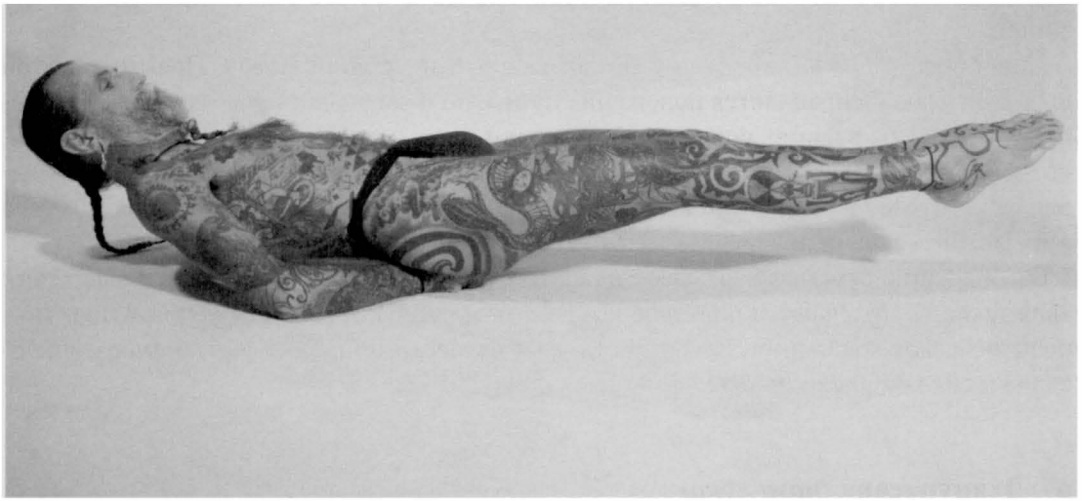
Воздействие и польза: руки, кисти и пальцы укрепляются этой позой. Люди, ощущающие при письме или во время работы руками дрожь в пальцах, должны регулярно практиковать эту *асану*. Вследствие этого пальцы становятся пропорциональными и гибкими. Тот, кто страдает от потливости рук или у кого постоянно необычно холодные или горячие руки, также может получить от этого упражнения большую пользу. *Асана* способствует укреплению всего тела и предотвращает дегенерацию позвоночника. Укрепление позвоночного столба делает тело здоровее, боли в поясничной области проходят.

Асана благотворно воздействует на всю мочеполовую систему, нервы которой стимулируются давлением кулаков на нижнюю часть спины.

Также *толангуласана* оказывает благотворное влияние на ментальном уровне, так как её практика приводит к тому, что обретается контроль над нервозностью и чувством страха.



65. Толангуласана (вариант сидя)



65. Толангуласана (вариант лежа)

66. Уттана-падасана *(поза растяжение ступней / упражнение для пупка)*

Исходное положение: лягте на спину. Руки лежат около тела, ладони на бедрах. Ноги и ступни совершенно вытянуты. Затем приподнимаете тело выше и ниже талии на высоту около 30 см., балансируя только на ягодицах.

Воздействие и польза: поза обладает несравненным эффектом на все тело, так как она оказывает энергичное воздействие на центр пупка, образующего анатомическую середину тела.

Соответственно традициям йоги, от этого пупочного центра, *манипура-чакры*, исходят 72 000 нервов и *нади*, которые распределяются, как лучи солнца в теле. Для здоровья человека очень важно, чтобы этот центр находился на предписанном ему месте. Если этот центр сдвигается, могут произойти самые различные нарушения, например, боли в животе, вздутия, нарушение пищеварения и понос.



66. Уттана-падасана

Йоги утверждают, что вследствие этого наряду с физическими, могут развиться также умственные и психические проблемы. Поэтому необходимо при-

ложить все усилия, чтобы снова привести смещённый пупок в его правильную позицию.

Для этого *уттана-падасана* - самый важный и лучший метод. Практикой этой позы не только исправляется положение пупка, но и уменьшается возможность нового сдвига. К сожалению, современные медики очень мало знают о том воздействии, которое может вызывать физическое смещение пупочного центра. Однако несомненен факт, что многие болезни возникают именно из-за смещения этой середины тела и их можно устранить навсегда только коррекцией этого центра (стр. 143).

Вытягивание ступней оказывает на самые тонкие и самые чувствительные ткани тела такое целительное и полезное воздействие, что благодаря регулярной практике позы исчезает какая-либо нервозность и на ее место приходит умственное спокойствие и сбалансированность.

67. Дханурасана *(поза лука)*

Эту позу часто путается с *уштрасаной* (стр. 247). Согласно описанию в «Гхерандасамхите» такое недоразумение, конечно, должно быть исключено.

Йогин *Гхеранда* описывает *дханурасану* в части II, стихе 18, следующим образом: *«Лежа на спине, вытягивают назад ноги, как две палки и обхватывают руками ступни, причём тело натягивается, как лук. Это называется дханурасаной».*

Исходное положение: лягте на спину, руки лежат плотно около тела на полу, кисти касаются бедер, ладони смотрят вниз. Медленно поднимите вытянутые ноги и ступни и опускайте их за голову, до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола. Затем потяните назад вытянутые руки и возьмитесь пальцами за большие пальцы ног. Руки и ноги должны быть абсолютно прямыми и вытянутыми. Следите за тем, чтобы колени оставались всегда выпрямленными, а спина округлой и слегка напряжённой.

В этой позиции оставайтесь, столько, сколько возможно. Затем освободите захват пальцев ног, руки и ладони возвращаются в исходное положение и далее медленно отрывая ноги от пола, верните их в исходное положение.

Асана ни в коем случае не должна выполняться резко или поспешно, так как это может нанести вред. Она всегда должна практиковаться только в соответствии с собственными физическими возможностями.

Воздействие и польза: эта поза делает тело гибким и эластичным. Она очень полезна, прежде всего, для позвоночника. В соответствии с учением йоги хорошее здоровье и длинная жизнь стоят в непосредственной связи с гибкостью и эластичностью



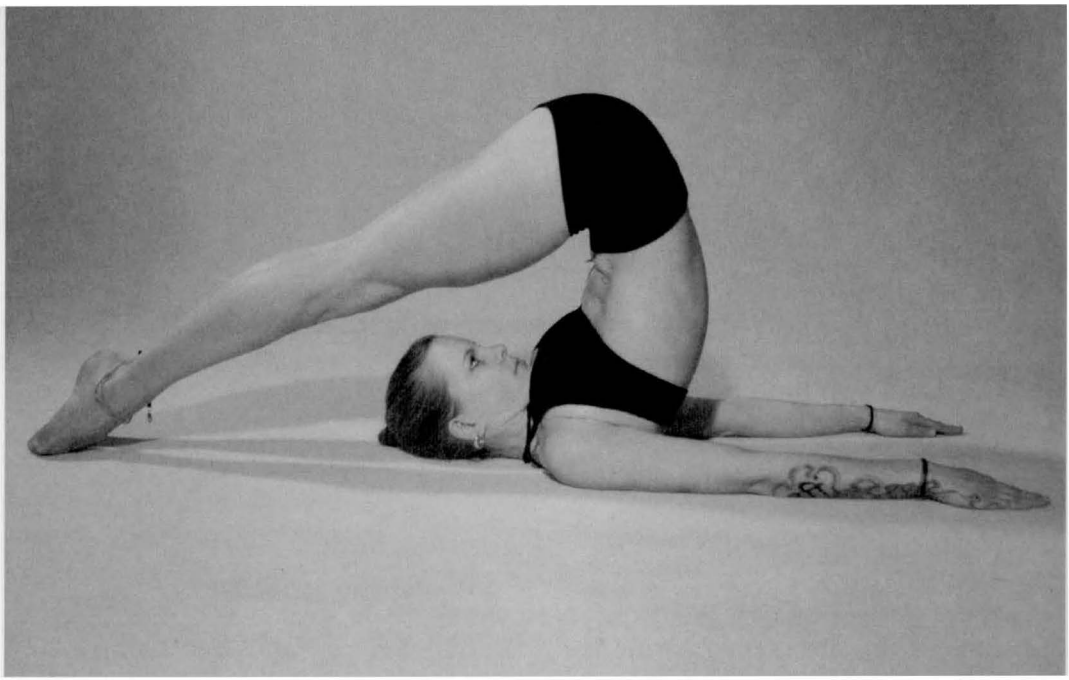
67. Дханурасана

позвоночника. Кроме того, упражнение содействует кровообращению во всем теле и оказывается панацеей для людей с толстым отвислым животом и крупными ягодицами, а также для всех, кто страдают от вздутий живота.

Эта *асана* укрепляет плечи и шею и дарит стройную талию. Все тело становится сияющим и красивым, глаза становятся блестящими, и зрение улучшается.

Её должны регулярно практиковать люди с такими заболеваниями спины, как сколиоз.

Гипертоникам или страдающим сердечными заболеваниями нельзя практиковать эту *асану*!



68. Сарвангасана

68. Сарвангасана *(поза целостности)*

Исходное положение: лягте на спину, положив руки ладонями вниз на пол. Затем поднимите ноги и верхнюю часть туловища вверх и медленно опустите ступни на пол за голову. Удерживайте корпус как можно прямо от поясницы до плеч. Находитесь в этом положении неподвижно с закрытыми глазами. По окончании упражнения медленно опустите ноги назад в исходное положение.

Воздействие и польза: в этой позе венозная кровь из сосудов ног и ступней без малейшего напряжения оттекает к сердцу. Кроме того, всё кровообращение стимулируется, что ведёт к излечению многих кожных заболеваний.

По сравнению с другими *асанами, сарвангасана* больше всего подходит для снижения веса. Толстый живот исчезает, тело становится красивым, глаза блестят, и лицо получает расслабленное выражение.

Практика *сарвангасаны* делает позвоночник гибким и эластичным, что очень способствует здоровью, красоте и омоложению тела. Недостаточная эластичность и возрастающая неподвижность позвоночника - это основные факторы для ускорения процесса старения. Поэтому учение йоги придаёт особенное значение тому, чтобы сохранять позвоночник здоровым и эластичным.

Люди страдающие от высокого кровяного давления, ни в коем случае не должны выполнять это упражнение, прежде чем повышенное кровяное давление не будет нормализовано другими упражнениями йоги!

Эта *асана* очень полезна для женщин. В комбинации с брюшным замком (*уддияна-бандхой*) эта поза оказывает терапевтическое воздействие при чрезмерной возбудимости матки. Вследствие этого устраняются боли в животе, причиной которых является отклоняющаяся от нормы активность матки.

Сарвангасана является важной составной частью практики *ваджроли* для йогинь, так как она помогает запустить в ход процесс сублимации сексуальной энергии у женщин. Благодаря длительной практике возникает контроль над течением сексуального секрета и способность сохранять менструальную кровь тела, значительно насыщенную *праной*. Правильное владение и использование этой крови, названной йогами *раджас* (стр. 455) ценится, подобно мужскому семени, как основной фактор самореализации в йоге.

Никогда *сарвангасанана* не должна выполняться резко, так как в противном случае может произойти смещение *нади*. Если случается, что *нади* смещаются неправильным выполнением этой позы, нужно немедленно выполнить *уштрасану* (позу верблюда), чтобы боли, возникающие дислокацией *нади*, исчезли. В некоторых старых текстах указывают на эту тесную связь *сарвангасаны* и *уштрасаны*, советуя практиковать позы, дополняя одну другой.

Бог *Шива*, как мастер йоги, лично создал 8 400 000 *асан*, чтобы победить старость или даже смерть. Среди них *сарвангасана* занимает очень важное место, так как эта поза устраняет плохой запах тела, освобождает от кожных заболеваний и сокращает избыточный вес. Она равным образом полезна для всех людей не взирая на возраст и пол.

Людям с больным сердцем, можно разучивать и практиковать эту позу только под присмотром совершенного *Гуру*.



69. Вистрта-пада-сарвангасана

69. Вистрта-пада-сарвангасана
(поза целостности с разведёнными ногами)

Исходное положение: лягте на спину, вытянув руки вдоль тела ладонями вниз. Затем поднимите вытянутые ноги и верхнюю часть туловища высоко и опустите ноги назад на пол, как в *сарвангасане*. Далее, вытягивая назад руки, крепко возьмитесь пальцами за большие пальцы ног. Из этого положения медленно разведите ноги как можно шире.

Следите за тем, чтобы колени были всегда полностью выпрямленными.

Воздействие и польза: эта вариация *сарвангасаны* в высшей степени важна, так как она оказывает сильное воздействие на самочувствие и развитие человека. На физическом уровне она приносит пользу при заболеваниях шеи и миндалин. Плечи и спина укрепляются, а позвоночник становится эластичным и здоровым, что уже достаточно, чтобы устранить много неизвестных заболеваний.

Поза очень эффективна в борьбе против тучности, и люди, желающие сбросить несколько фунтов с бёдер, должны её интенсивно практиковать.

Как и *сарвангасана*, она устраняет плохие запахи, вызванные выделениями и испарениями тела и помогает в борьбе против кожных заболеваний. Если эта поза практикуется ежедневно, она задерживает процесс старения.

В дополнение к перечисленному эта *асана* имеет и другие преимущества, которые делают её очень привлекательной для йогов. В соответствии с классическим учением

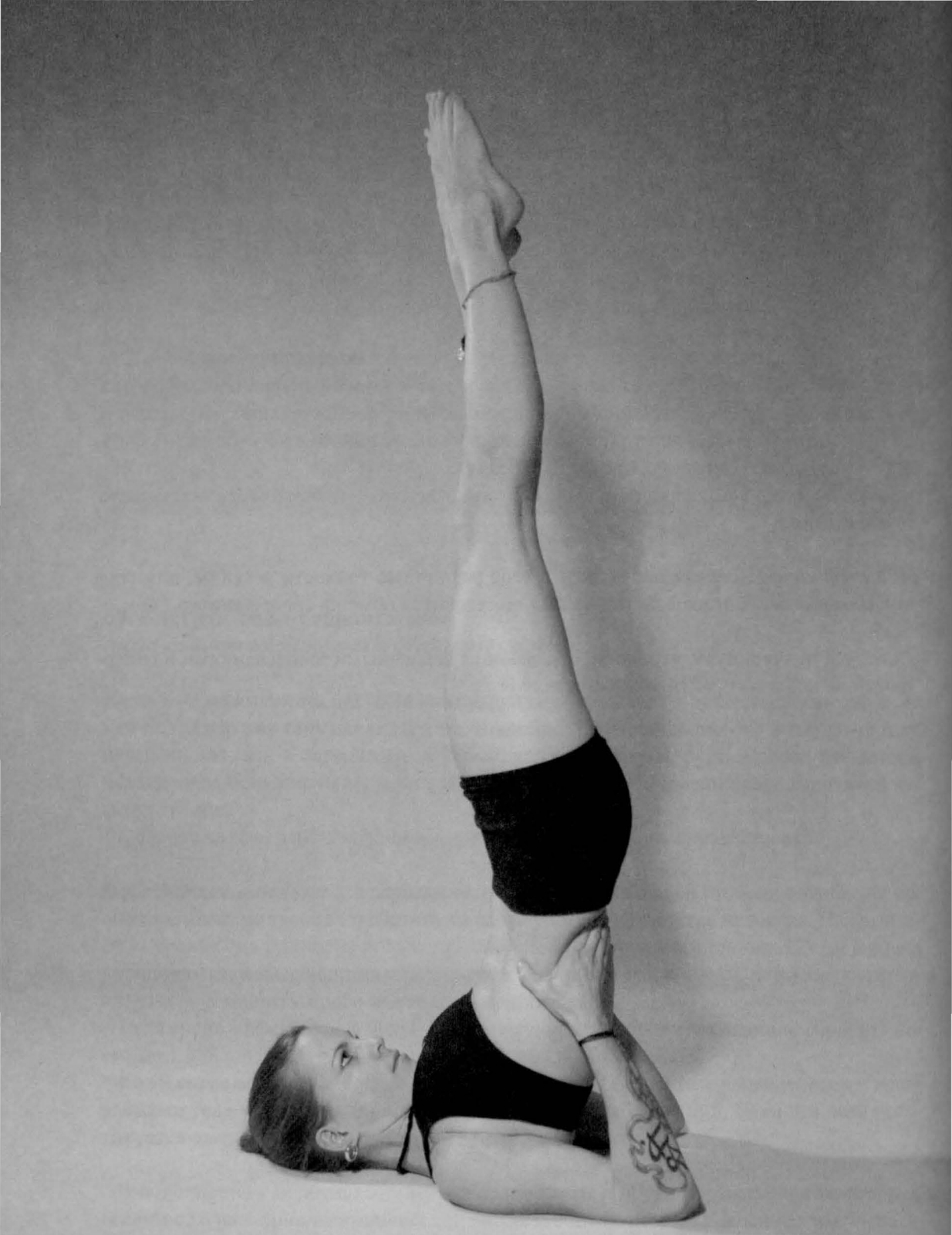
йоги область нёба - это источник жидкости, названной *амритой* или амброзией, вид нектара или эликсира жизни, который омолаживает тело и может теоретически привести к бессмертию. Это место, дающее жизненные соки, йоги называют «луной», в то время как область вокруг пупка имеет силу как место всё сжигающего «солнца». Так как в этой позе нёбо располагается ниже пупочной области («все сжигающего солнца»), *амрита* не течет вниз и не сгорает, а может распределяться из области «луны» наружу по всему телу, благодаря чему можно поддерживать молодое свежее состояние тела и духа.

Этот процесс омоложения играет особенную роль в *випарита-карани-мудре* (стр. 485). Кроме того, этот вариант *сарвангасаны* имеет и многие другие преимущества. Так, например, она чрезвычайно полезна для лечения аноректальных заболеваний. Её практика улучшает циркуляцию крови в легких, вследствие чего можно предотвратить астматические и туберкулезные недуги.

Также поза хорошо зарекомендовала себя при грыжах, она укрепляет глаза и дарит ясный взгляд.

Вистрита-пада-сарвангасана таит в себе различные тонкости и тайны, для того чтобы открыть все тонкости этой *асаны* понадобится помощь совершенного *Гуру.*

Следует подчеркнуть, что люди, страдающие сердечными заболеваниями и гипертонией не должны практиковать эту *асану*!



70. Урдхва-сарвангасана

70. Урдхва-сарвангасана *(стойка на плечах «свеча»)*

Эта поза по ошибке часто приравнивается к могущественной *випарита-карни-мудре*, в которой все же речь идет о стойке на голове. Несмотря на то что стойка на плечах так же, как и ранее описанные варианты *сарвангасаны*, удовлетворяет определённым критериям этого «перевернутого процесса», только *ширшасана* рассматривается посвящёнными йогами как законченное упражнение *випарита-карани* (стр. 472).

Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль тела, ладонями вниз, ноги с соединёнными ступнями вытянуты. Затем высоко поднимите с помощью рук ноги и корпус, до тех пор, пока они не встанут вертикально. Далее поддерживайте талию руками и сохраняйте все тело от плеч до ног абсолютно прямым. У этой позы имеется большое количество вариаций и тонкостей, которые можно разучить с опытным учителем.

Воздействие и польза: эта поза похожа во многих отношениях на *ширшасану* (стойку на голове). Кто не освоил стойку на голове, должен ежедневно практиковать эту *асану,* так как она приносит почти ту же самую пользу. Сердце и мозг достаточно снабжаются свежей кровью, вследствие чего предотвращаются и, преждевременное поседение волос, облысение или избыточные морщины на лице. С её помощью можно существенно замедлить процесс старения, так как перевернутое положение тела («солнце» и «луна» меняются местами) сохраняет произведённую над нёбом *амриту* (стр. 485).

Если регулярно выполнять *урдхва-сарвангасану*, избыточный вес сокращается, и плохой запах тела, вызванный потом или другими испарениями исчезает. Люди, желающие похудеть, могут получить от неё значительную пользу. *Сарвангасана* также эффективна при заболеваниях миндалин и расстройствах зрения. Гортань и голосовые связки укрепляются, что приносит большую пользу певцам, актерам и ораторам. Спина становится здоровой и сильной, и бедра получают красивую, полностью пропорциональную форму.

Люди, у которых ступни необыкновенно чувствительны к холоду и теплу, могут с помощью стойки на плечах избавиться от этой сверхчувствительности. *Асана* обладает общей тенденцией выравнивать телесные недостатки и нарушения и, к примеру, приводит систему желез к гармоничной согласованности, что имеет большое значение для здорового развития тела и духа.

Кожные заболевания такие, как псориаз (чешуйчатый лишай) или витилиго (болезнь белых пятен) могут быть эффективно побеждены благодаря этой позе, так как она оказывает очень позитивный эффект на гипофиз и щитовидную железу, которые распределением гормонов оказывают решающее влияние на состояние кожи.

Эта поза очень полезна для женщин, так как исправляет даже малейшие смещения матки, что снимает все связанные с этим органом боли и расстройства. Чтобы быстрее

достичь стабильных результатов, женщины должны выполнять *урдхва-сарвангасану* вместе с брюшным замком (*уддияна-бандха*).

Эта *асана* является важным вспомогательным средством в практике *ваджроли-мудры* (стр. 454), так как с ее помощью достигается контроль над сексуальностью и развивается способность удерживать менструальную кровь, что является важной целью для женщин и йогинь.

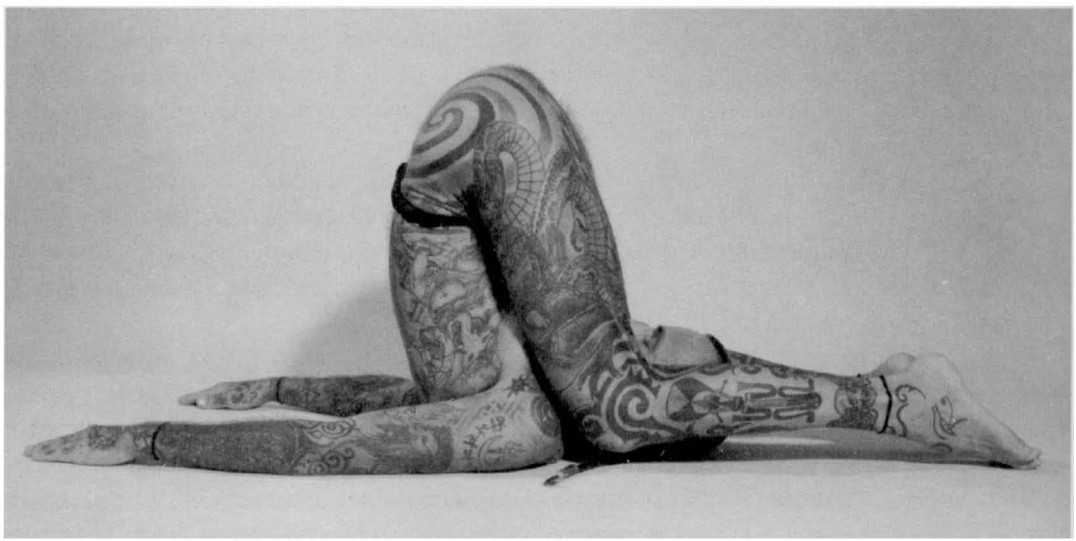
Люди, страдающие от гипертонии и сердечных заболеваний, должны приступать к этой позе не раньше устранения этих проблем с помощью других йогических техник.

Страдающим грыжей можно практиковать *урдхва-сарвангасану,* но только после достаточно продолжительной практики под наблюдением *Гуру.* В таких случаях *урдхва-сарвангасана* должна выполняться только в комбинации с *уддияна-бандхой.*

71. Карнапидасана *(поза с давлением на уши)*

Исходное положение: лягте на спину, руки у тела ладонями вниз. Затем поднимите высоко ноги и верхнюю часть туловища и опустите ступни за головой на пол. Далее опускайте оба колена на пол до тех пор, пока внутренние стороны коленей не смогут прижать ушные раковины к голове. Глаза остаются закрытыми. Удерживайте позу как можно дольше.

В одном из вариантов *карнапидасаны* руки скрещиваются на голенях, что упрощает длительное пребывание в позиции.



71. Карнапидасана (основная поза)



71. Карнапидасана (вариант со скрещенными руками)

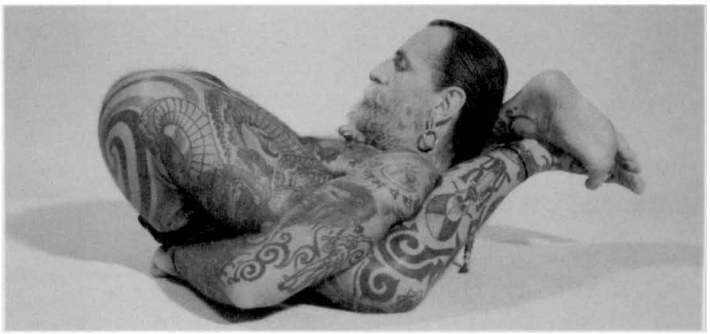
Воздействие и польза: оказывает благотворное воздействие на мозг, горло, нос и уши. Зрение улучшается, и можно успешно излечить болезни горла, например, недуги миндалин.

Карнапидасана сокращает избыточный вес и очень полезна против астмы и других нарушений дыхательных органов. Исполнение *асаны* автоматически изгоняет застойные скопления газов из дыхательных путей, что приводит к увеличению поступления свежего воздуха в легкие в процессе дыхания.

Поза особенно полезно для здоровья лёгких. *Карнапидасана* очень эффективна при лечении ушных заболеваний. Она очень полезна для избавления от шума в ушах. Это объясняется тем, что с одной стороны колени давят на оба уха, а с другой стороны, стимулируются различные нервы брюшной полости. Слух тесно связан с определёнными областями таза, например, нарушения в прямой кишке могут очень отрицательно отражаться на ушах.

Эта *асана* благоприятно воздействует на пищеварение и деятельность кишечника. Ядовитые газы удаляются из кишечника, вследствие чего эти зоны снабжаются большим количеством кислорода. Благодаря стимуляции перистальтики исчезают запоры и другие нарушения, а также с её помощью можно эффективно лечить геморрой. Если практиковать эту позу достаточно долго, она объединяет *прану* и *апану*, что для успехов в йоге имеет большое значение. Ее выполнение не особенно трудно, поэтому нужно стараться практиковать её регулярно и продолжительно.

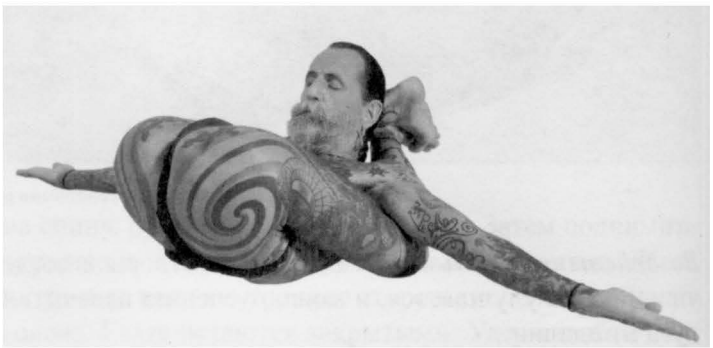
72. Пранавасана
(поза Пранавы)



72. Пранавасана (основная поза)

Пранава - это мистическое обозначение *биджа-мантры* ОМ или АУМ. *Биджа-мантрами* являются слоги зародыши (корневые слоги), в которых вибрируют божественные силы, при условии, если они читаются правильным образом.

ОМ также обозначается как *мула-мантра* (корневая *мантра*), так как этот слог начало всех космических колебаний, звук, из которого проявляется все творение.



72. Пранавасана (вариант с вытянутыми руками)

Исходное положение:
лягте на спину, затем поднимите обе ноги назад, и попытайтесь левую ступню заложить за голову. Далее положите правую лодыжку на левую, скрестите пальцы за спиной и оставайтесь в этом положении. Повторите *асану,* поменяв положение ног.

При другом варианте позы можно вытянуть руки в стороны, удерживая повёрнутые вверх ладони в нескольких сантиметрах над землей.

Воздействие и польза: разум успокаивается и достигает концентрации, таким образом, необходимый для *самадхи* созерцательный настрой ума достигается легче. Через некоторое время *прана* и *апана* начинают объединяться. Так как эта *асана* может открыть *садхаку* доступ к более высоким ступеням медитации, йоги верно назвали её *пранавасаной.* Подобно первичной вибрации ОМ, из этой позы возникает духовная и физическая основа для творческой практики йоги.

В тексте «Гхеранда-самхита» эта поза называется *пашини-мудрой* (стр. 428) (печать наложения оков), так как при этом ноги укладываются петлёй вокруг шеи. При этом дополнительно применяются *кумбхака, мула-бандха* и *удара-бандха.*

Эта *асана* сложна в исполнении, но она имеет так много чудесных воздействий, поэтому её стоит освоить. Позвоночник приобретает гибкость и подвижность, что ведёт к устранению болей в спине. Однако она должна выполняться осторожно, аккуратно

и без спешки, так как все мышцы, связки и нервы спины подвергаются значительной нагрузке. Геморрой и аноректальные заболевания исчезают, а живот, позвоночник, плечи и шея укрепляются.

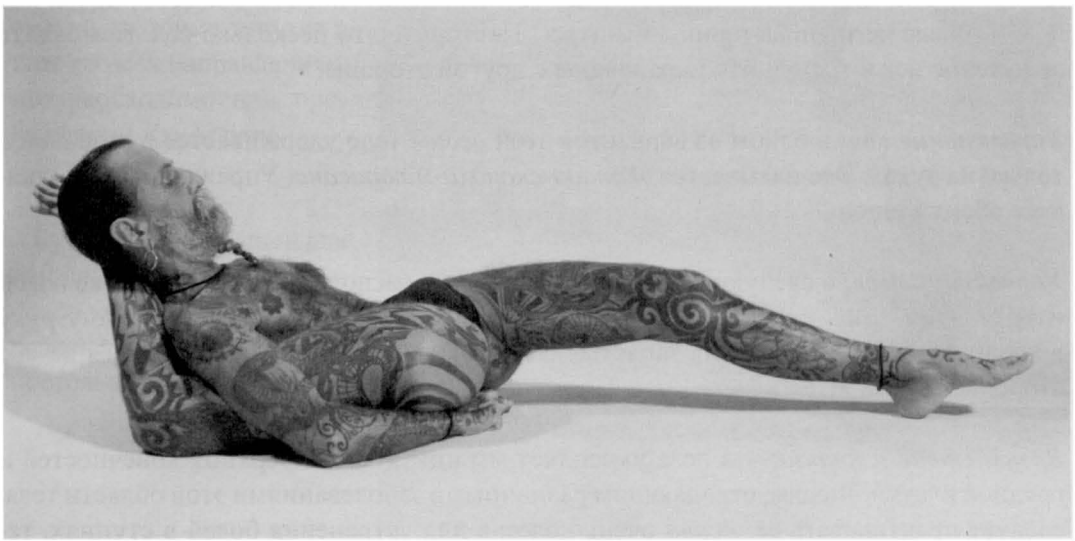
У женщин практика позы может вызывать гормональные изменения в матке, мешающие наступлению беременности. Поэтому девушки желающие иметь детей, должны практиковать эту позу очень ограниченно. Женщины, которые больше не хотят иметь детей, или йогини, т.е. женщины, которые полностью посвятили себя пути йоги, могут без ограничений практиковать эту позу и вследствие этого получить те же чудесные результаты, что и мужчины.

73. Супта-пада-кандхарасана *(поза лёжа с ногой за плечом)*

Исходное положение: лягте на спину и заведите правую ногу за голову так, чтобы пальцы ноги указывали на левое плечо. Левая нога вытянута прямо. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Воздействие и польза: эта поза оказывает сильное влияние на спину и таз. Тучные бедра и ягодицы исчезают, также как и боли в бедрах и коленях. С помощью этой позы можно очень эффективно преодолеть геморрой и запоры. Вся нижняя часть тела становится эластичной и сильной.

Болезни шеи и горла исчезают. Молодые девушки и женщины, желающие иметь детей, должны практиковать эту *асану* ограниченно, так как она, подобно *пранавасане* воздействует на матку.



73. Супта-пада-кандхарасана



74. Пада-скандха-дандасана (подготовка)

74. Пада-скандха-дандасана *(поза посоха с ногой за плечом)*

Исходное положение: сядьте на пол, заведите правую ногу за правое плечо и положите её на затылок, так чтобы пальцы ноги и пятка лежали на левом плече. Упритесь руками в пол на ширине плеч и поставьте вытянутую левую ногу сзади, так чтобы стоять на пальцах левой ступни и обеих руках.

Упражнение «а»: выполните упражнение, названное *данда* (посох). Медленно опускайте верхнюю часть туловища вниз до тех пор, пока голова не окажется почти над полом, после чего снова приподнимитесь. Повторите это несколько раз. Поменяйте положение ног и выполните упражнение с другой стороны.

Упражнение «б»: в одном из вариантов этой *асаны* тело удерживается в позе *данда* только на руках. Это называется *экапада-скандха-маюрасана.* Упражнение выполняют с обеих сторон.

Упражнение «в»: в следующем варианте ложатся с расположенной на затылке ногой и вытянутой назад ногой на пол и складывают руки за спиной, сжимая одну руку в кулак, а другой обхватывая запястье. Эта поза также должна выполняться на обе стороны.

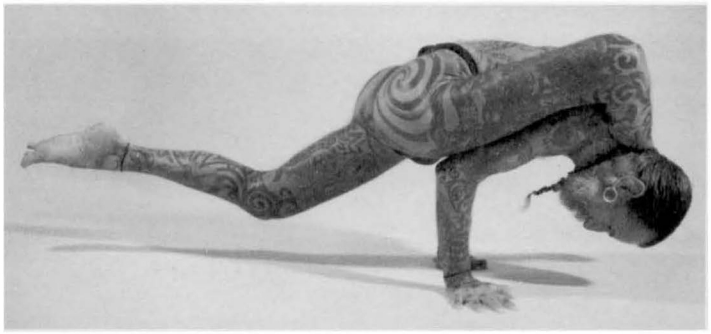
Воздействие и польза: эта поза укрепляет мышцы и кости верхних конечностей и грудной клетки. Людям, страдающим различными заболеваниями этой области тела, следует практиковать её. *Асана* очень полезна для устранения болей в ступнях, та-



74а. Пада-скандха-дандасана

лии, коленях и делает все тело гибким. Упражнение эффективно стимулирует пищеварение и укрепляет чувство равновесия тела, что также положительно отражается на душевном равновесии.

Ещё одним достоинством этой позы является то, что она способствует соединению *праны* с *апаной*, а также регулирует и очищает *нади*, которые тянутся в теле во всех направлениях, что необходимо при пробуждении *Кундалини.*



74б. Пада-скандха-дандасана

Будучи очень трудной для исполнения, *пада-скандха-дандасана* может быть освоена только с помощью постоянной практики.

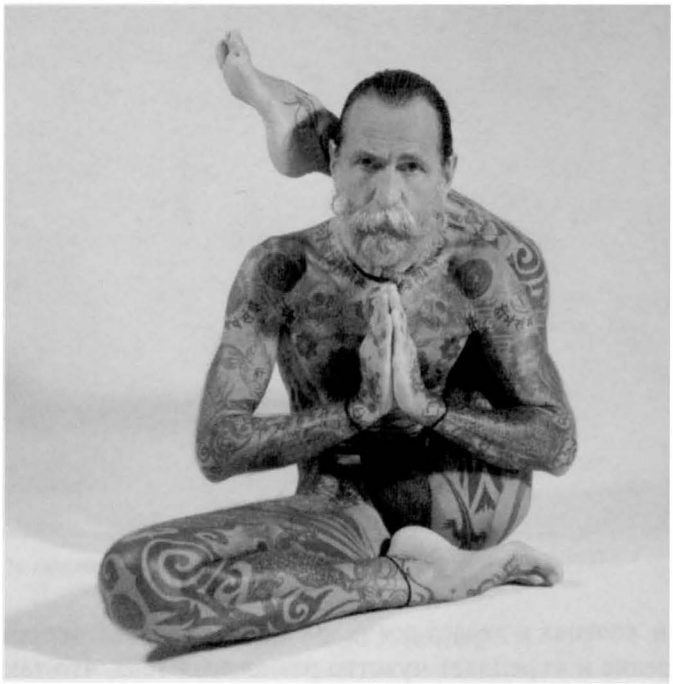


74в. Пада-скандха-дандасана

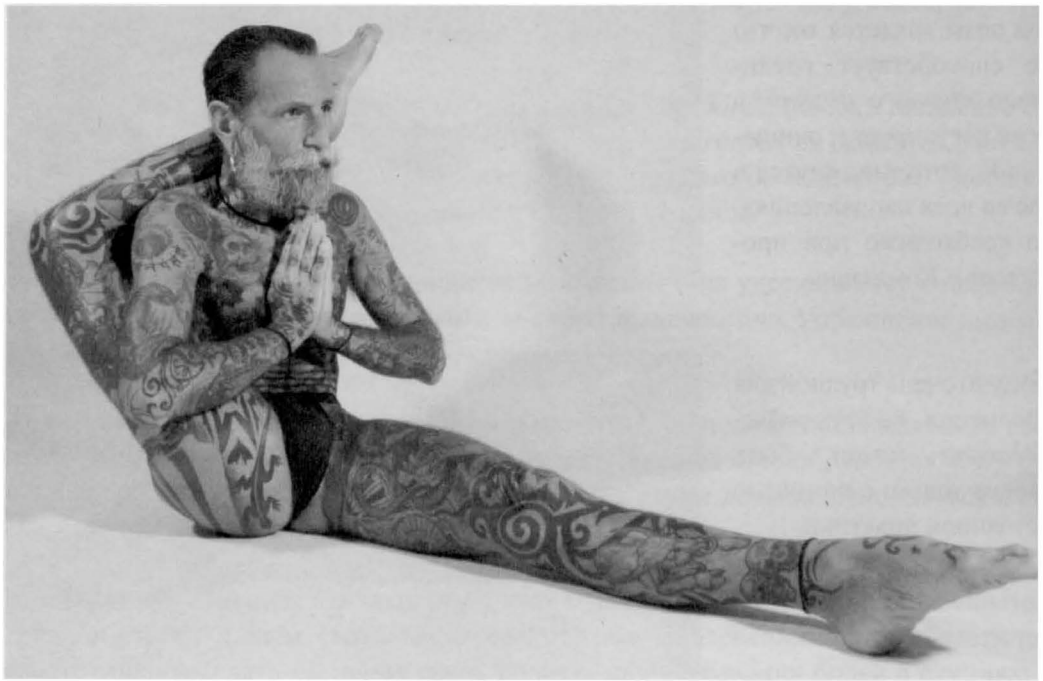
75. Экапада-кандхарасана *(поза с ногой за плечом)*

Исходное положение: сядьте на пол, правая нога согнута, правая пятка у промежности. Затем поднимите левую ступню над головой и положите её на затылок. Руки складываются перед грудью, взгляд неподвижен и направлен вперед. Выполните то же самое с другой стороны.

Существует и другой вариант этой *асаны,* при которой одна нога укладывается на затылок, а другая вытягивается на полу.



75. Экапада-кандхарасана (основная поза)



75.Экапада-кандхарасана (вариант с вытянутой ногой)

Воздействие и польза: благодаря этому упражнению улучшается кровообращение нижних конечностей и области таза. Поза помогает при геморрое и устраняет боли в области от талии до ступней. Нижние конечности усиливаются и приобретают красивые формы. Колени и стопы становятся гибкими и подвижными.

У женщин *экапада-кандхарасана* воздействует на гормональные процессы в матке и оказывает противозачаточное воздействие. Следовательно, её следует практиковать только тем женщинам, которые не хотят заводить детей.

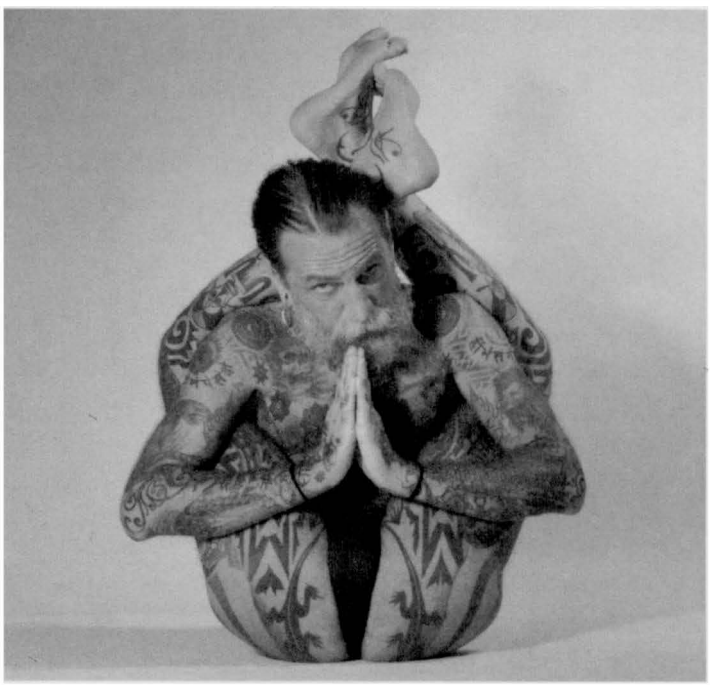
76. Двипада-кандхарасана *(поза с ногами за плечами)*

Исходное положение: сядьте на пол и поместите левую ступню за голову так, чтобы она лежала на затылке. Затем заведите правую ногу назад и положите её на лодыжку левой. Руки складываются перед грудью, взгляд направляется неподвижно вперед. Повторите упражнение, меняя положение ног.

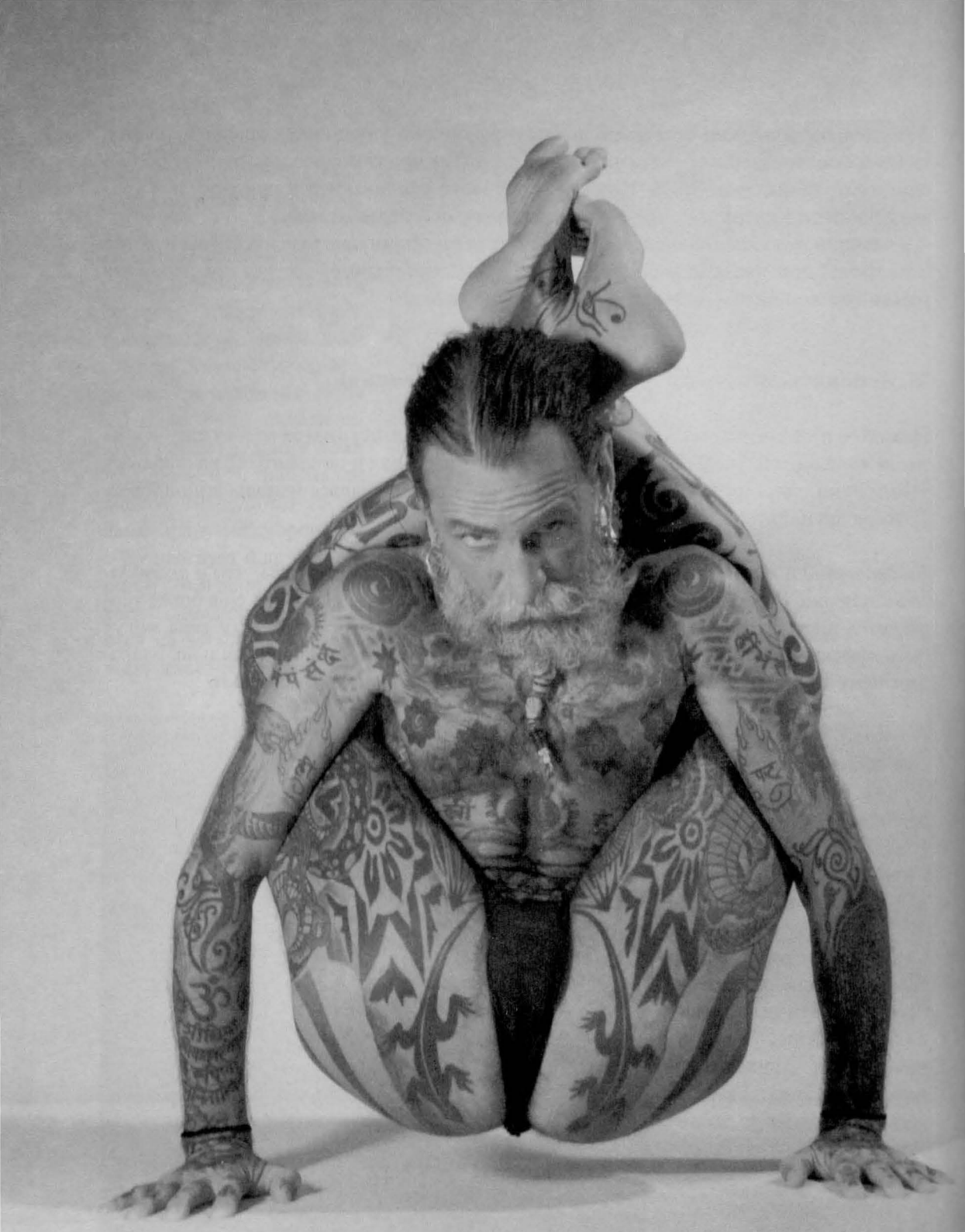
Воздействие и польза: *двипада-кандхарасана* имеет те же свойства, что и *экапада-кандхарасана.* Воздействие этого упражнения на подчревную область еще более усиливается положением ног, вследствие чего все болезни в нижней части тела могут быть эффективно преодолены. Кровообращение стимулируется очень сильно, благодаря чему такие кожные заболевания, как прыщи и фурункулы, исчезают.

Двипада-кандхарасана вызывает гормональные изменения в матке и оказывает противозачаточное воздействие. Молодым женщинам, желающим завести детей, не следует ее практиковать.

Овладение этой позой требует большой гибкости. Чтобы сделать тело гибче, следует каждый день на протяжении длительного периода выпивать стакан горячего молока с добавлением одной чайной ложки куркума.



76. Двипада-кандхарасана



77. Уттхита-двипада-кандхарасана (основное положение)

77. Уттхита-двипада-кандхарасана *(приподнятая поза с двумя ступнями за плечами)*

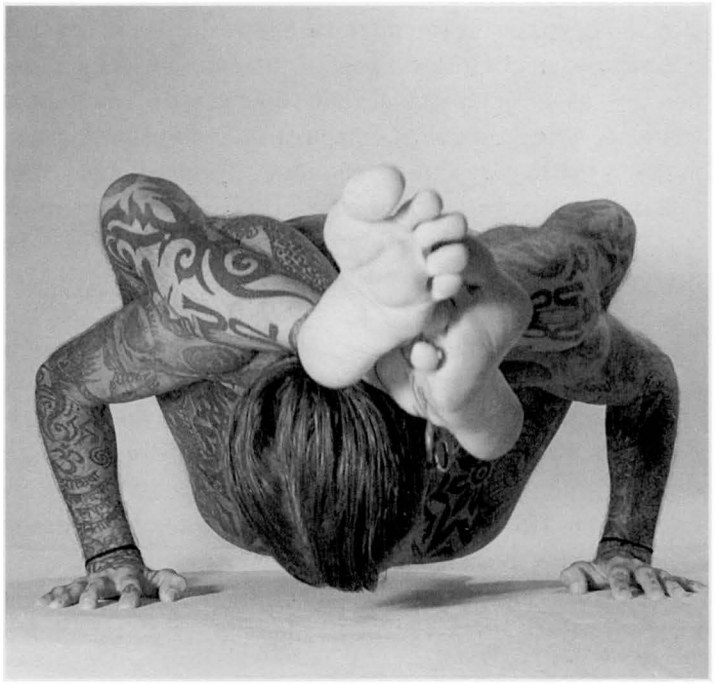
Исходное положение:
сядьте на пол. Теперь поднимите правую ступню над головой и поместите её за правым плечом на затылок так, чтобы пальцы ноги указывали на левое плечо. Возьмите левую ступню и положите её поверх правой, чтобы лодыжки скрестились, а пальцы левой ноги указывали на правое плечо. После этого упритесь руками в пол и поднимите все тело над полом.

Повторите упражнение, меняя положение ступней.

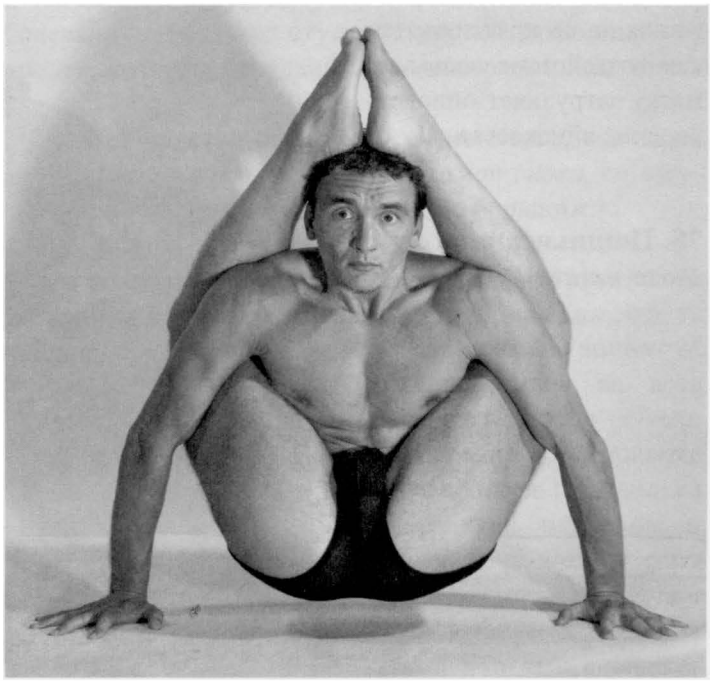
В одном из вариантов *асаны* тело с лежащими на затылке ступнями приподнимают и затем из этой позиции медленно опускают лоб почти до пола, после чего снова возвращаются в исходное положение.

В другом варианте той же позы ноги расположены также за плечами, однако ступни кладутся на голову и тело приподнимается.

Воздействие и польза:
Верхние и нижние конечности становятся крепкими и пропорциональными.



77. Уттхита-Двипада-Кандхарасана (вариант с низким наклоном)



77. Вариант со ступнями, лежащими на голове.

Эта *асана* чрезвычайно полезна для тех, кто занят тяжёлым физическим трудом. Она обеспечивает обильное кровообращение во всём теле вплоть до кончиков пальцев ног, благодаря чему человек долго не устаёт. Также подлинная находка в борьбе с лёгочными заболеваниями и дарит невосприимчивость к грязному воздуху. Люди, живущие в густо заселённых областях с плохим качеством воздуха, должны регулярно практиковать *уттхита-двипад-кхандарасану* в ранние утренние часы не менее пяти минут. Благодаря этому, тело станет невосприимчивым к неблагоприятному воздействию плохого воздуха.

Эта *асана* укрепляет и оживляет альвеолярные мембраны, что делает человека способным извлекать максимум кислорода даже из атмосферы, в которой не высокое содержание кислорода. Подобно тому, как йоги могут без проблем существовать в очень холодных или очень жарких районах, им не составляет труда жить в больших городах, где загрязнение окружающей среды в виде смога и озоновых дыр является проблемой. По этой причине это упражнение рекомендуется прежде всего тем, кто страдает от всяческих фобий и аллергий.

Если практиковать *асану* в течение довольно долгого времени, *прана* начнёт течь через *сушумна-нади*, т.е. *прана* и *апана* объединятся и сольются в единое целое.

Как и в предыдущих позах, где ступни укладываются на затылок, так и тут действует правило, ограничивающее использование этой *асаны* женщинами. Кто хочет иметь детей, должен отказаться от её практики, так как воздействие *асаны* на матку затрудняет оплодотворение яйцеклетки.

78. Пакшьясана
(поза птицы)

Исходное положение:
стоя на полу, положите правую ногу за голову на затылок так, чтобы её пятка и пальцы легли на левое плечо. Руки вытяните в стороны, как крылья орла или крылья самолета. Левая нога и верхняя часть туловища должны держать-



78. Пакшьясана

ся прямыми, насколько это возможно.

Повторите позу, сменив положение ног.

Существует более лёгкий вариант этой позы, в котором стоят соответственно на одной ноге, другая вытянута назад прямо, а руки как крылья птицы разведены в стороны.



78. Пакшьясана (простой вариант)

Воздействие и польза:
поза не только напоминает птицу или самолёт внешне, она также производит в теле очень сильное чувство лёгкости и освобождает ум от забот. Чувство легкости может становиться сильным до такой степени, что едва чувствуется существование тела.

Эта *асана* помогает при заболеваниях и недугах ступней, коленей, поясницы и геморроя. Для альпинистов и людей, которые передвигаются много пешком, это отличное упражнение.

Пакшиасана развивает и укрепляет чувство равновесия. Кроме того, считается, что, благодаря *пакшиасане* можно достичь *аниман-сидхи* и *махиман-сидхи,* т.е. силы, которая делает тело микроскопически маленьким или необъятно большим.

Так как эта поза, как и все позы со ступнями на затылке, оказывает противозачаточное действие, девушки и женщины, которые хотят иметь детей, должны практиковать эту *асану* очень ограниченно.



79. Такиасана (основная поза)

79. Такиасана *(поза подушки)*

Йоги не имеют подушки, а используют вместо нее эту *асану.*

Исходное положение: сядьте на пол и положите правую ступню за головой на затылок так, чтобы пальцы ноги указывали на левое плечо. Левая нога остается прямой, вытянутой на полу. Затем поставьте правый локоть на пол и подоприте голову правой рукой, которая сжата в кулак большим пальцем внутрь. Левая рука лежит на вытянутом левом колене.

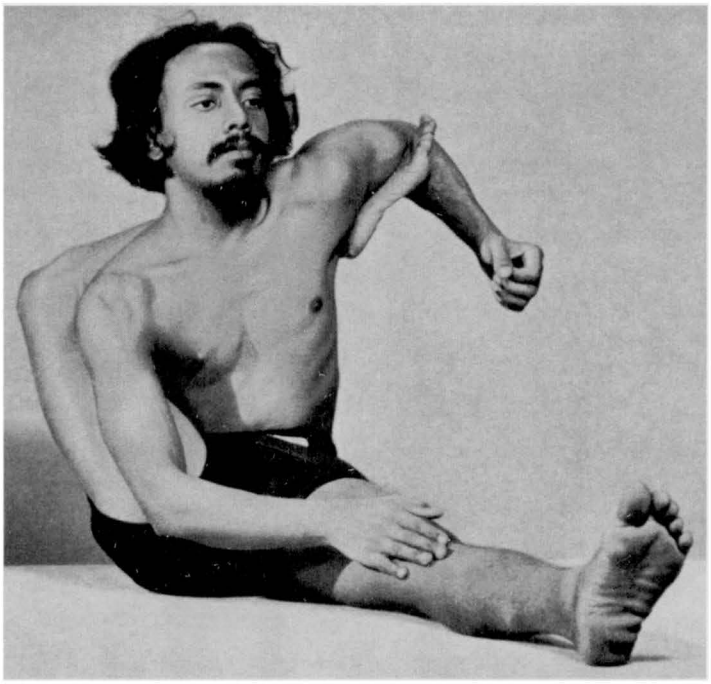
Повторите эту *асану,* меняя положение конечностей.

В одном из вариантов *такиасаны* следует сесть прямо, положить левую ступню за голову на затылок и затем тянуть её вдоль спины до тех пор, пока пальцы этой ступни не зацепятся за правую подмышечную впадину. Правая нога остается вытянутой на полу, левая рука лежит на правом колене, а правая рука сжимается в кулак большим пальцем вовнутрь. Этот вариант также выполняется в обе стороны.

Воздействие и польза: в этой позе очень быстро объединяются *прана* и *апана*, вследствие чего пробуждается *Кундалини-Шакти.* Эта *асана* очень эффективна при смене дыхательного потока от одной ноздри к другой, что в терминологии йоги называется *сварой.* Этот метод контроля дыхания детально описан в тексте «Шива-свародая» и имеет для йогов большое значение.

Овладение *сварой* (стр. 353) ведёт к высокому состоянию сознания, и через это состояние могут проявиться сверхъестественные силы и способности.

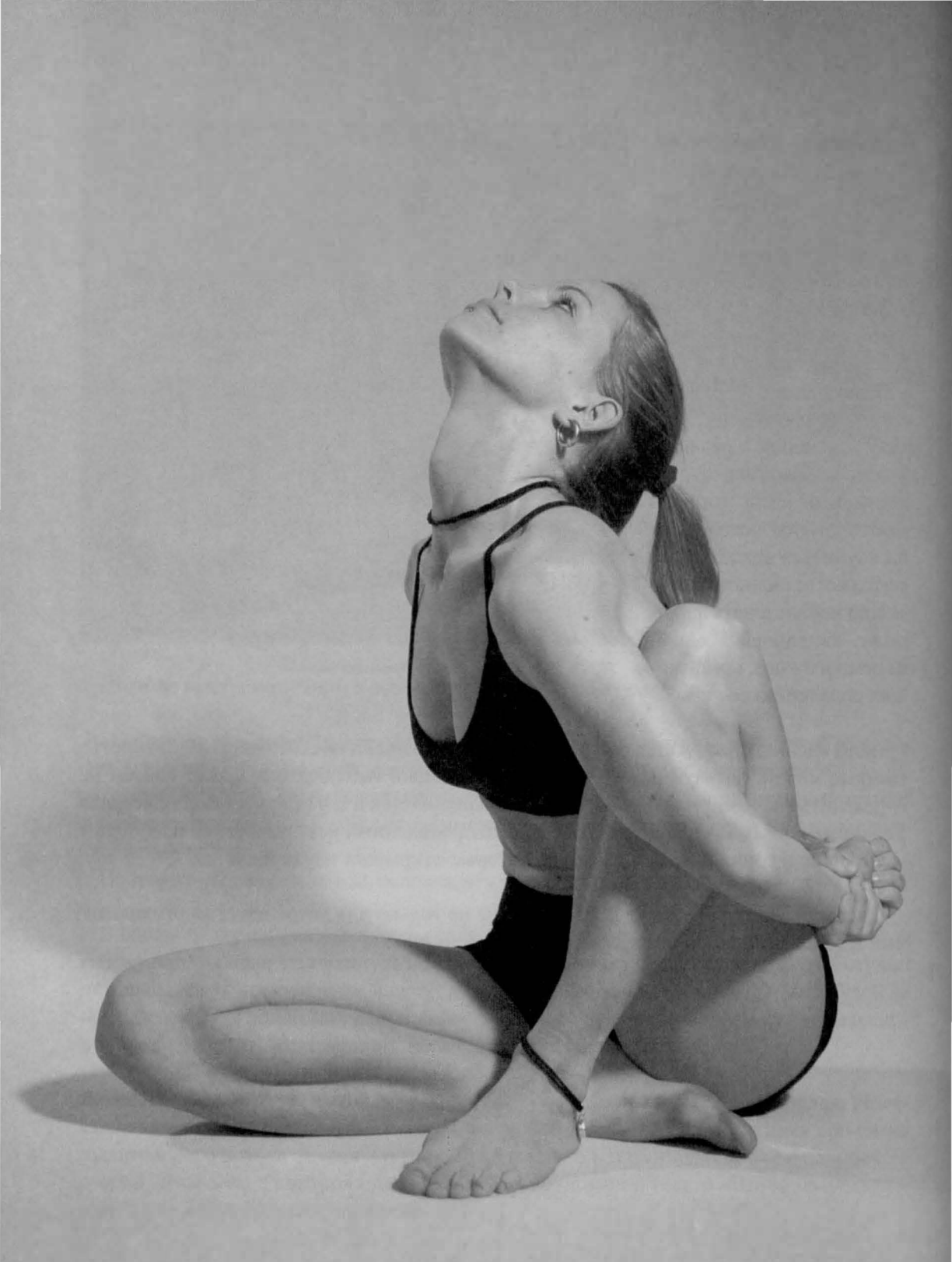
Йоги утверждают, что благодаря владению *сварой* могут совершать много чудесных деяний. Например, используя *свару*, они могут успешно реализовывать все свои планы, излечивать болезни и читать мысли других людей. Чтобы научиться владеть этой сверхъестественной силой, можно использовать *такиасану*, являющейся одной из немногих поз, помогающих овладению *сварой*.



79. Такиасана (вариант)

Чисто внешне она кажется очень простой, однако хранит в себе некоторые секреты, которые можно познать только от *Гуру*. Случайный наблюдатель может совсем не определить значение такой позы, если она выполняется в его присутствии. Благодаря различным позам йоги достигают не только проявленных результатов, но и вкушают наивысшие и тончайшие воздействия, которые открывает наука йоги.

Таким образом, *такиасана* предназначена не только для устранения многочисленных заболеваний, но и помогает в развитии тонких сил.



80. Ашта-асана

80. Ашаасана *(поза надежды)*

Исходное положение: сядьте на пол, затем возьмите левую ступню и подтяните пятку к заднему проходу, при этом надавив на промежность. Колено должно лежать на полу. Затем поставьте правую ступню перед левой так, чтобы пятка лежала в изгибе левой стопы, а колено смотрело вверх. Наклонитесь вперед и обвейте правой рукой правую ногу, и попытайтесь левой рукой схватить запястье правой за спиной. Сожмите правую руку в кулак большим пальцем внутрь. Теперь зафиксируйте глаза в точке между бровями (*бхру-мадхья-дришти*) и запрокиньте голову как можно дальше назад. Спокойно дыша через нос, пребывайте в этом положении неподвижно как можно дольше и затем выполните позу на другую сторону.

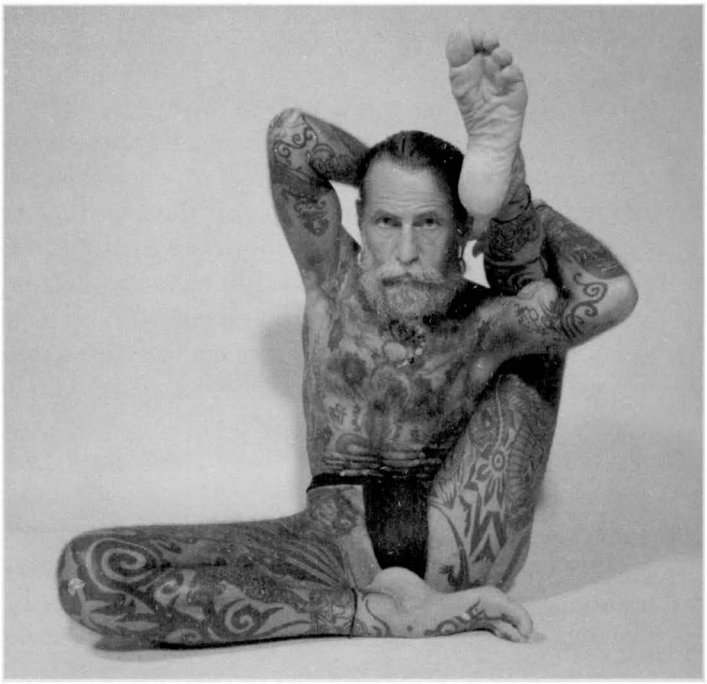
Воздействие и польза: санскритское слово *аша* означает «надежду, ожидание» и удачно характеризует воздействие одноимённой позы. Если *садхака* открывает и проникает с помощью практики йоги в лабиринт своего существа, это надежда, которая мотивирует его бесстрашно и энергично двигаться к далеким и высоким целям йоги. Одним из этих идеалов йоги, которых он стремится достичь, является свара – осознанный контроль дыхания внутренних и внешних движений. Овладение такой тонкой и сложной наукой должно происходить медленно и при содействии подходящих поз. Двумя важными упражнениями для контроля над *сварой* являются *такиасана* и *ашаасана*. Когда правая рука обвита вокруг правой ноги, давление на правое предплечье активизирует нерв, связанный с дыханием и поворачивает дыхательный ток в левую ноздрю. Если левая рука обвита вокруг левой ноги, дыхательный ток автоматически переходит на правую сторону. При продолжительном сосредоточенном выполнении этой позы просыпается инстинкт и интуитивное понимание *сваравиджняны*, науки дыхания, которая непостижима интеллектом. Таким образом начинающий йог закладывает основу для использования колоссальной силы, которая ведет его к развитию космического, всеобъемлющего сознания.

Наряду с этим *ашаасана* имеет и другие полезные свойства. Она укрепляет ступни, ноги и живот. Благодаря сильному вытяжению шеи щитовидная железа находится под благоприятным воздействием, вследствие чего укрепляется иммунная система организма.

При продолжительной практике, благодаря соединению *праны* и *апаны*, развивается концентрация, необходимая для отстранения чувственного восприятия внешнего мира (*пратьяхара*).

Этой позой можно эффективно преодолеть гиперестезию мочевого пузыря. Речь идёт о встречающемся в основном у женщин в возрасте между 30 и 50 годами хроническом синдроме, который выражается в постоянном позыве на мочеиспускание и диффузных болях в области мочевого пузыря и в подчревной области. Причины гиперстезии мочевого пузыря объясняются нарушением в гормональной системе, источник которых нужно искать преимущественно на психическом уровне.

81. Экапада-бхуджасана *(поза с ногой на плече)*



81. Экапада-бхуджасана

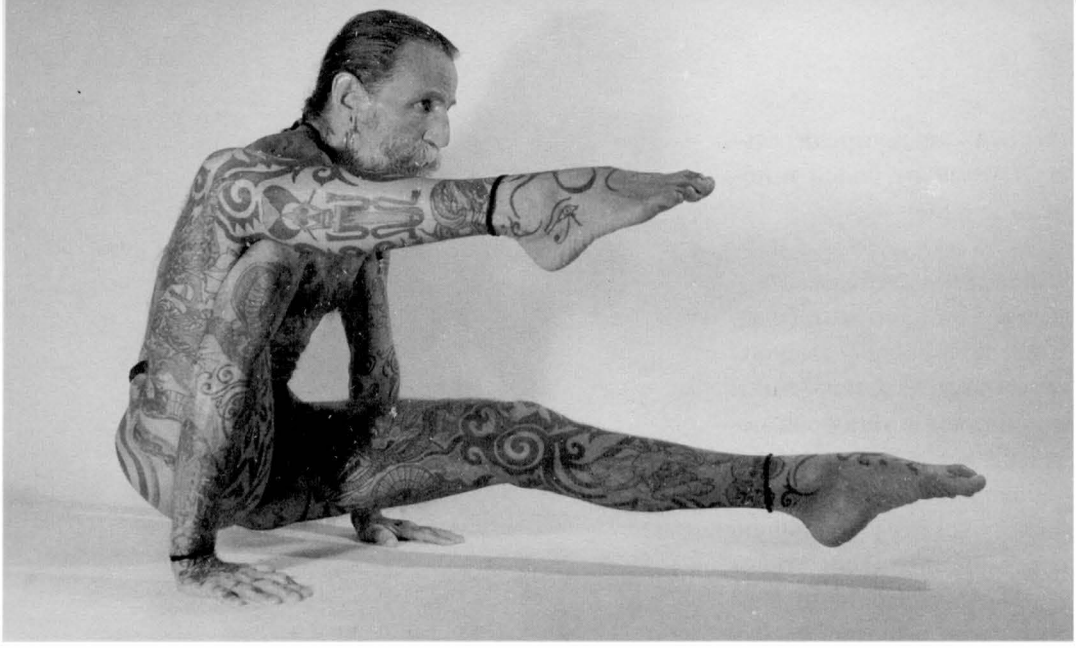
Последующие позы, *экапада-бхуджасана* и *двипада-бхуджасана,* оказывают, как и предыдущие *асаны*, со ступнями на затылке противозачаточное действие, так как давление на брюшную полость вызывает гормональные изменения в матке и оплодотворение яйцеклетки затрудняется.

Девушки, которые хотят иметь детей, должны практиковать эти позы очень ограниченно. Другие женщины могут практиковать позу без ограничений, принимая во внимание их большую пользу для обоих полов.

Исходное положение: сядьте на пол, прижмите правую ступню пяткой к промежности, оказывая на неё давление, и опустите колено. Поместите левую ногу на плечо и сложите руки на затылке. Сядьте как можно прямее и направьте неподвижный взгляд вперед. Повторите позу, поменяв положение ног.

У этой позы имеется вариант, в котором тело приподнимается на руках. Это называется *уттхита-экапада-бхуджасаной.* При этом держат правую ногу вытянутой и кладут левую ногу на левое плечо так, что ступня указывает вперед. Затем высоко поднимают тело на руках, причём вытянутая нога также приподнимается. Эту позу также следует выполнить с обеих сторон.

Воздействие и польза: практика этой позы развивает грудную клетку и плечи. Верхние конечности становятся пропорционально сложенными, красивыми и сильными, а кровоснабжение всего тела улучшается. *Асана* способствует излечению артрита, геморроя и других аноректальных заболеваний. Все тело получает подвижность и силу.

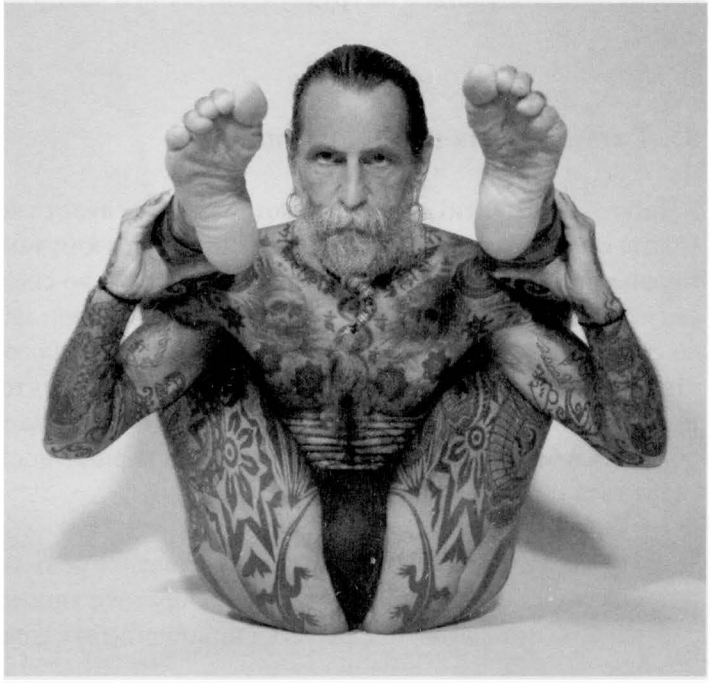


81. Уттхита-экапада-бхуджасана

82. Двипада-бхуджасана *(поза с двумя ногами на плечах)*

Исходное положение: сядьте на пол и поместите обе ноги с согнутыми коленями на плечи. Ноги поддерживайте руками и предплечьями, пристально смотрите прямо вперед.

У этой позы также существует и приподнятый вариант, который называется *уттхита-двипадабхуджасана.* При этом тело, с лежащими на плечах ногами, приподнимается на руках.



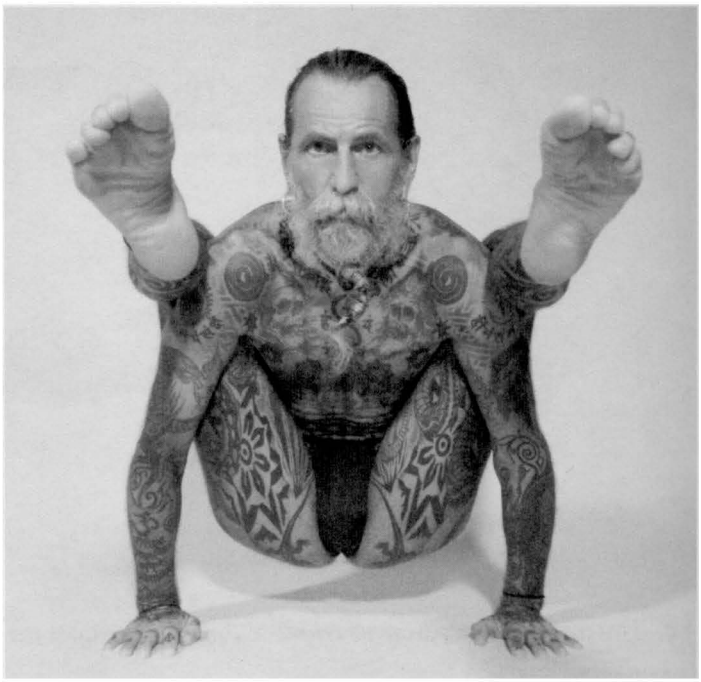
82. Двипада-бхуджасана

Воздействие и польза:
эта поза усиливает кровоснабжение в нижних конечностях и области таза, а также избавляет от болей в коленях. Так как на крестец, расположенный над прямой кишкой и ягодицами оказывается влияние, то эта *асана* является от-

личной предупредительной мерой от болей в пояснице и спине.

Эта *асана* устраняет имеющиеся недуги тазовой области, талии, ягодиц, бедер и коленей. Бедра и ягодицы становятся красивыми и стройными, а геморрой исчезает.

Двипада-буджасана придаёт суставам большую эластичность. Руки становятся очень сильными, поэтому поза очень хороша для всех людей, работающих руками или выполняющих тяжёлую физическую работу. Если довольно долгое время оставаться в этой позе, то она оказывает благоприятное воздействие на грудную клетку и, в частности, на легкие, что помогает излечить астму.



82. Уттхита-двипада-бхуджасана

83. Титтибхасана *(поза чибиса)*

Чибис - это маленькая птица, которая вытягивает свои лапки к небу во время сна. Поэты интерпретировали это следующим образом: такая поза во время сна является мерой предосторожности птицы от того, чтобы во сне небо не упало на неё и яйца в её гнезде. Про чибиса говорят, что, несмотря на свои маленькие размеры, он настолько силен, что может одолеть хищную птицу во много раз крупнее, чем он сам. По этой причине даже довольно большие птицы сторонятся его. Если пара чибисов подвергнется нападению или почувствует угрозу, то может без затруднения измотать и обратить в бегство красного коршуна, если коршун вообще ускользнет живым. Точно так же эта поза дает йогу невероятную силу.

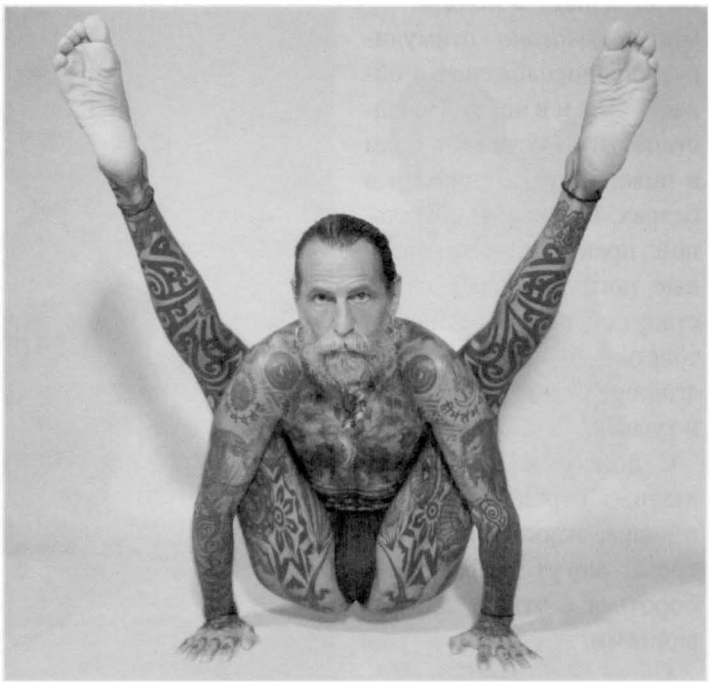
Исходное положение: лягте на спину. Схватите большие пальцы ног пальцами рук и широко разведите обе ноги в стороны. Обратите внимание на то, чтобы колени были совершенно прямыми. Теперь легко приподнимите голову, до тех пор пока не сможе-



83. Титтибхасана (вариант лежа)

те увидеть край своего таза. Держите голову вверху и как можно дольше оставайтесь в этом положении.

Существует другой вариант *титтибхасаны*: сидя на полу, поместите обе подколенные впадины на одноимённые плечи. Затем высоко поднимите тело на руках, установленных впереди, и вытяните обе ноги прямо вверх. Постарайтесь полностью выпрямить колени и некоторое время удерживать эту позу.



83. Титтибхасана

Воздействие и польза:
эта поза оказывает очень благотворное воздействие на весь скелет человека. Вследствие этого каждая отдельная кость и каждая маленькая косточка будут находиться под положительным влиянием, включая сухожилия и мышцы всего тела.

Регулярно практикуя эту *асану, садхака* стано-

вится настолько сильным, что обычные болезни не смогут ему больше навредить. Иммунная система тела укрепляется до такой степени, что вирусам и бактериям не оставляет ни малейшего шанса.

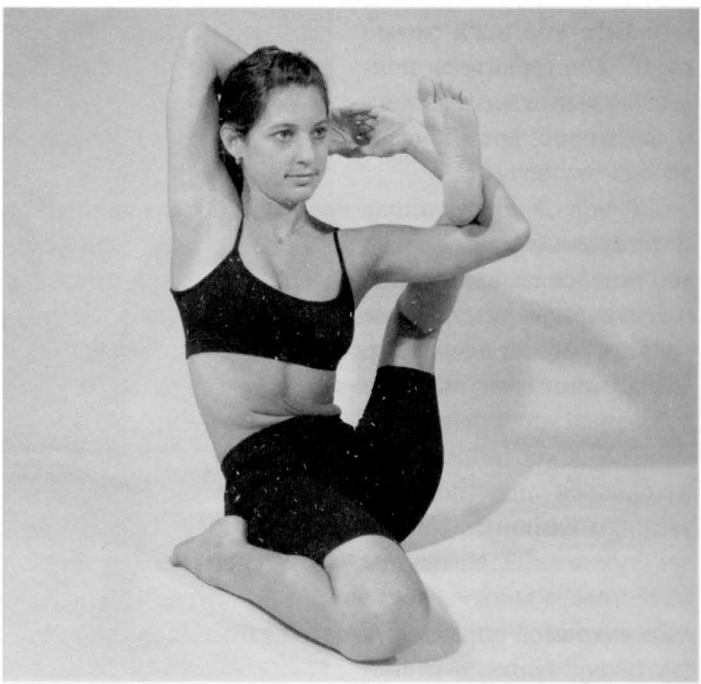
Благодаря этому обретается спокойствие и сила ума в сочетании с бесстрашием. Так как, благодаря позе чибиса, возрастают физическая и умственная силы, то эта *асана* играет важную роль в системе йоги. Прежде всего, *титтибхасану* должны терпеливо и регулярно выполнять боязливые люди со склонностью к аллергиям и фобиям с тем, чтобы освободиться от любого ментального давления. Страх - это причина многих болезней и один из самых больших врагов человека.

84. Чатуш-конасана *(поза четырехугольника)*

Исходное положение: сядьте на пол и согните правую ногу так, чтобы правая ступня лежала позади ягодицы, а пальцы ноги находились под копчиком. Теперь обеими руками высоко поднимите левую ступню и притяните её к подбородку. Поместите левый голеностопный сустав в левый локтевой сгиб, заведите правую руку за голову и плотно сцепите пальцы друг с другом. Выпрямите голову и верхнюю часть туловища, направив неподвижный взгляд вперед. Затем повторите упражнение, поменяв положение конечностей.

Воздействие и польза:
чатуш-конасана стимулирует кровоснабжение в области таза и в ногах. Вследствие этого исчезают боли в нижней части спины и в бедрах. Благодаря длительной практике, искривленные ноги и кривые бедра станут стройнее, а слишком толстые икры, бедра или ягодицы станут стройными и тугими.

С помощью этой позы, люди, страдающие от ишиаса, экзостоза или артроза, могут эффективно бороться с этими заболеваниями.



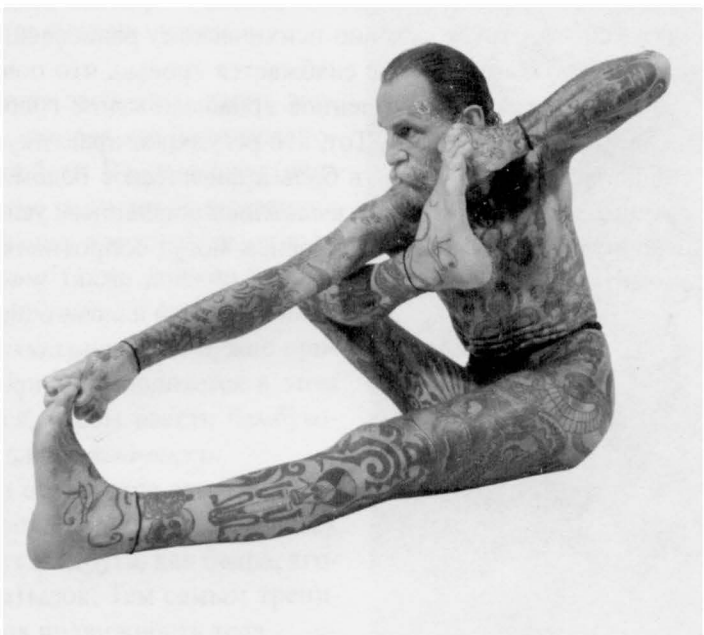
84. Катуш-конасана

Практика *чатуш-конасаны* благотворна для шеи, так как ее выполнение требует значительного усилия мышц, это в свою очередь стимулирует щитовидную железу, что благоприятно влияет на иммунную систему организма. Также положительно поза действует на грудную клетку и легкие, и, благодаря достаточному притоку свежего кислорода, могут быть эффективно преодолены болезни дыхательных путей и заболевания грудной клетки.

85. Акарна-дханурасана *(поза натянутого лука)*

Исходное положение: сядьте на пол с вытянутыми ногами. Поместите правую ступню на левое бедро и ухватитесь за большой палец левой ноги правой рукой, а за большой палец правой ноги - левой рукой. Сидите прямо и представляйте себе, что держите в правой руке лук, а в левой - тетиву лука. Не мигая, зафиксируйте глазами «цель» и тяните правую ступню к левому уху, как тетиву. Повторите это упражнение, поменяв положение конечностей.

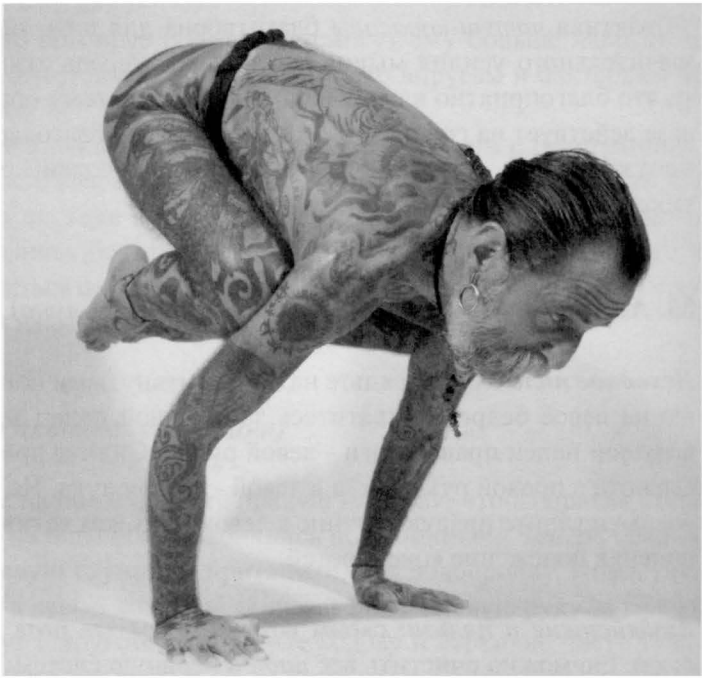
Воздействие и польза: своим воздействием эта поза похожа на *дханурасану* (позу лука). Ею можно очистить все *нади* и нервную систему тела, а также улучшить кровообращение. Если энергетические каналы в теле смещены травмами или непомерными нагрузками, то это можно исправить *акарна-дханурасаной.* Одна из целей *хатха-йогов* - привести к полной согласованности нервную систему физического тела и систему *нади* астрального тела, что способствует проявлению сильных электромагнитных энергий в теле. Это может привести к телепатическим, психокинетическим и телекинетическим силам, которыми были щедро наделены великие йоги. Все человеческое существо - это энергетическое образование на электромагнитной основе, и повышение энергетической частоты может привести к различным паранормальным силам (*сиддхам*).



85. Акарна-дханурасана

86. Бакасана
(поза журавля)

Исходное положение:
поставьте ладони на пол на ширине плеч. Встаньте с сомкнутыми ступнями на кончики пальцев ног и поместите согнутые колени на плечи на высоте подмышечных впадин. Затем подайтесь вперед, приподнимая ступни повыше над полом, после чего как можно выше приподнимите голову. Удерживайте тело только на руках, находясь в равновесии в этом висячем положении.

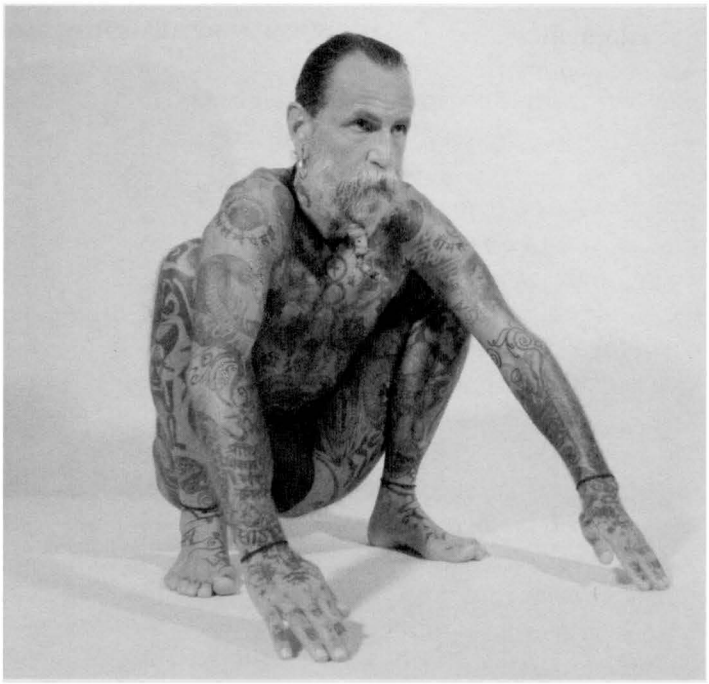


86. Бакасана

Воздействие и польза:
благодаря этой позе невероятно укрепляются руки и кисти рук, а болезни плеч излечиваются. Достигается способность сохранять тело в лучшем равновесии, а это также способствует духовно-психическому равновесию.

В этой позе мозг лучше снабжается кровью, что повышает способность к концентрации. Также это улучшенное кровоснабжение головы положительно отражается на здоровье глаз и ушей. Тот, кто регулярно практикует *бакасану*, приобретает способность легче переносить боль и физическое недомогание, вследствие чего также повышается толерантность к сложным жизненным условиям. Благодаря этому йоги с невозмутимостью и хладнокровием могут сопротивляться всем несправедливостям существования.

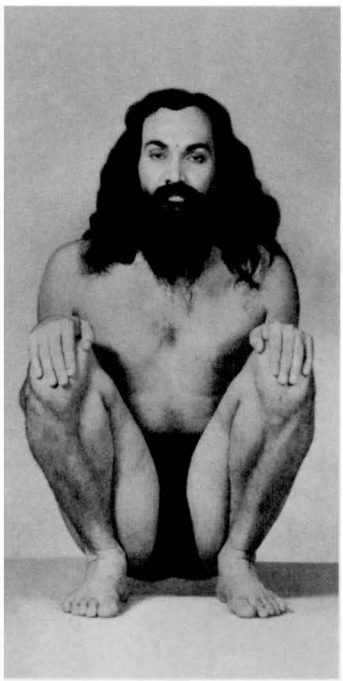
87. Кагасана
(поза ворона)



87. Кагасана с вытянутыми руками

Поза ворона - это привычная для индийцев поза на корточках, в которой они могут пребывать часами. Она является важной принадлежностью к изложенным во II части этой книги очищающим упражнениям.

Исходное положение: низко присядьте на корточках на пятки. Ступни расставьте на полу на расстоянии примерно 45 см, руки держите впереди поверх коленей, неподвижный взгляд направьте вперед. Эта поза может выполняться и следующим образом: опуститесь на корточки, расставив ступни на расстоянии примерно в 30 см друг от друга, и поместите руки на колени.



87. Кагасана

Воздействие и польза: практика этой позы дарит ловкость телу. Это простая поза, которая является предпосылкой для многих упражнений йоги. В *шаткармах* (очищающих упражнениях) эта *асана* занимает единственное в своем роде место. Это положение, в котором пьют воду для *куньджалы. Вастра-дхаути* также должно выполняться в этой позе, так же и *сутра-нети* и *джала-нети,* и при питье воды для *шанкх-пракшаланы* тоже нужно принимать позу ворона. *Ганеша-крийя* выполняется в этом положении, в *кагасану* садятся, чтобы ввести бамбуковую палочку в задний проход для *джала-васти.*

Благодаря этой позе колени становятся эластичными и гибкими, улучшается кровоснабжение в таких частях тела, находящихся далеко друг от друга, как бедра, ягодицы, икры, колени, шея и затылок. Тем самым тренируется и обеспечивается общая подвижность тела.



88. Удара-Каршанасана

88. Удара-каршанасана *(поза всасывания животом)*

Хотя эта поза выглядит простой, все же ее выполнение несколько затруднительно. Она должна выполняться медленно и сосредоточенно.

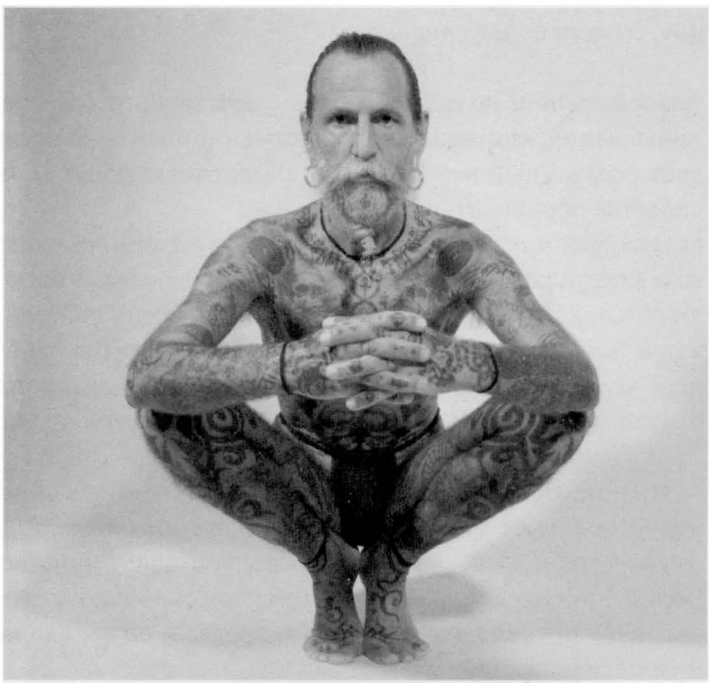
Исходное положение: присядьте низко на корточки в позу ворона, положив кисти на колени. Затем, надавливая правой рукой, опустите правое колено вдоль большеберцовой кости левой ноги вниз на высоту трех сантиметров над полом, поворачивая корпус и голову влево до тех пор, пока подбородок не коснётся левого плеча. Затем повторите этот поворот вправо, совершая ту же последовательность движений (опустите левое колено вниз вдоль большеберцовой кости правой ноги, поворачивая корпус и голову вправо). Повторите эти повороты поочерёдно 3-5 раз.

Воздействие и польза: этим упражнением устраняются проблемы пищеварения. Оно способствует нормальной и правильной переработке пищи и является безотказным средством от запоров. *Удара-каршанасана* избавляет от болей в животе и ногах, и предупреждает заболевания суставов ног. С помощью этого упражнения значительно укрепляются ноги, что позитивно отражается на всем телосложении. *Удара-каршанасана* - это одно из четырех основных упражнений при выполнении *шанкхапракшаланы* «очищения раковины» (стр. 108).

89. Уткатасана *(приподнятая поза)*

Исходное положение: так как тело в этой позе частично приподнимается, йоги удачно называют её *уткатасаной*, приподнятой позой.

В «Гхеранда-самхита» об этом написано, в части II, стихе 27: *«Сидя на корточках - на носках, пятки, соединённые вместе, подведите под анус. Локтями упритесь в колени, пальцы рук переплетены. Эта поза называется уткатасаной».*



89. Уткатасана

Воздействие и польза: эта поза облегчает боли суставов ног и рук. Она содействует *брахмачарье*, способствуя контролю над сексуальной силой. Ее практика заставляет семя течь вверх, что является важной целью хатха-йогов. Следует выполнять в этой позе *уддияна бандху* (брюшной замок), что приводит к исцелению всех заболеваний брюшной полости, а также направляет энергию вверх, что освежает мозг. Под воздействием *бандх* кровь сильным потоком оттекает от живота и головы, чтобы вернуться обратно с большой скоростью, что способствует укреплению сердца.

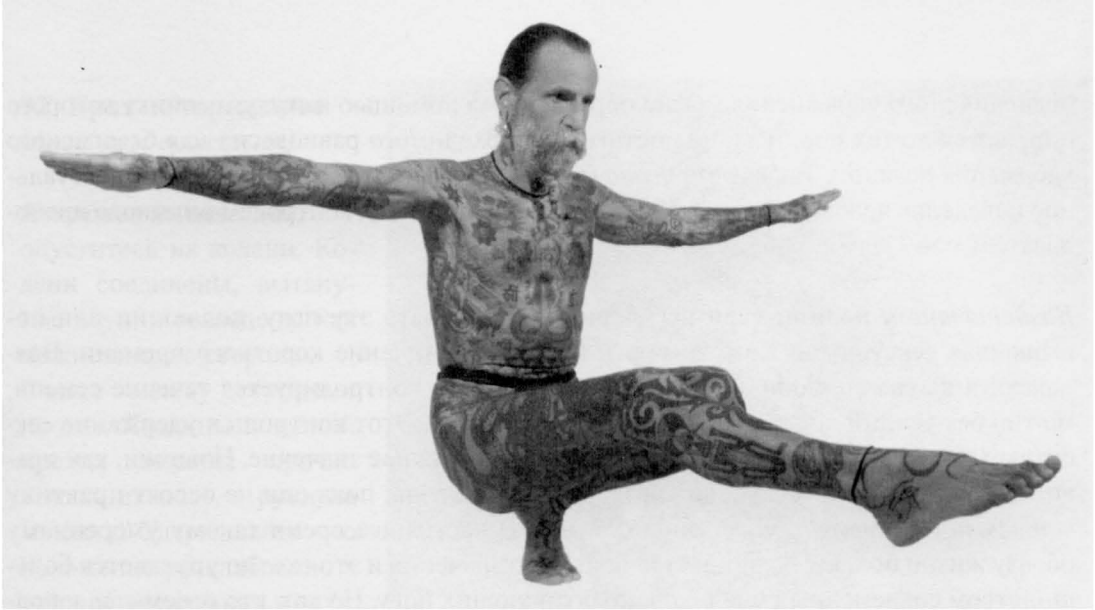
Уткатасана является неотъемлемой составной частью упражнения очищения кишечника (*васти).* Можно в этом положении выполнять *джала-васти* (промывание водой) и *правана-васти* (полоскание воздухом). Для этого необходимо выполнить *наули* (выделение и вращение передней прямой брюшной мышцы «жгута»). Для *ваджроли-мудры* (стр. 461) *уткатасана* также обязательна, и опытные йоги, находясь в этой позе, могут всасывать жидкости через мочеиспускательный канал, наполняя мочевой пузырь. Поскольку *уткатасана* является важной позой, наука йоги уделяет ей соответствующее значение.

90. Мукта-падангуштхасана *(свободная поза большого пальца стопы)*

Исходное положение: сядьте на корточки на приподнятых ступнях, так чтобы пятка левой ступни была прижата к промежности близко к заднему проходу. Затем вытяните правую ногу прямо вперед и разведите руки в стороны. Повторите это упражнение, сменив положение ног.

Воздействие и польза: эта поза - действенное средство против всех расстройств и заболеваний, связанных с половыми органами. Давление пятки на *сивани-нади* создаёт осознанный контроль над выделением семенем, что для начинающих йогинов является приоритетной задачей.
Регулярная практика этой позы позволяет без помех жить в *брахмачарье* и удерживать сексуальные выделения, которые практикой йоги сублимируются и превращаются в духовный потенциал. Поза также очень полезна для женщин, так как йогини, как и йоги, должны обрести усиленный контроль над половым инстинктом, благодаря чему оказывается осознанное влияние на непроизвольные истечения при менструации, и уменьшаются потери менструальной крови (стр. 455).

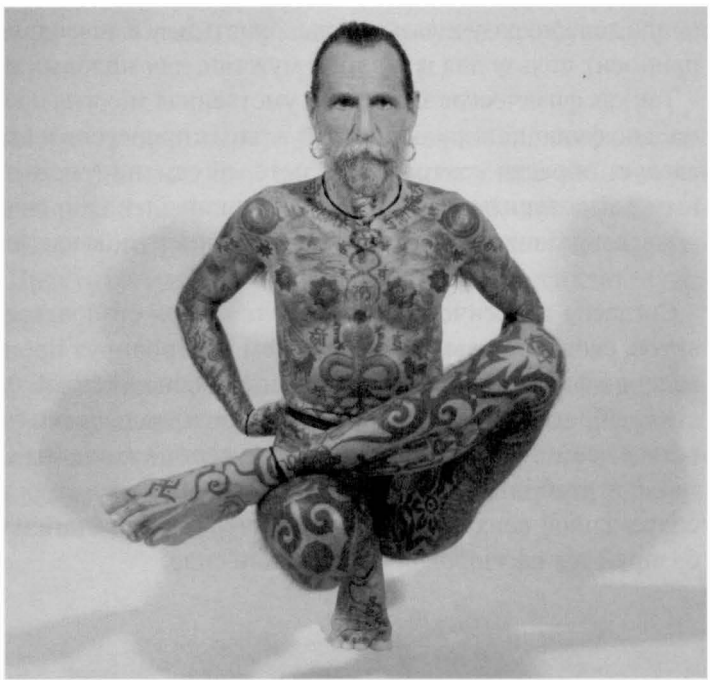
Эта поза является эффективной подготовкой для описанной далее *падангуштхасаны*, выполнение которой сложнее. Благодаря *мукта-падангуштхасане* усиливается физическое и душевное равновесие, возникает чувство спокойствия и рассудительности. Укрепление ступней автоматически ведёт к укреплению всего тела, так как основное правило, говорит, что здоровье и сила тела напрямую зависят от здоровья и силы ступней.



90. Мукта-падангуштхасана (свободная поза большого пальца стопы)

91. Падангушхасана *(поза большого пальца стопы)*

Исходное положение: сядьте на корточки, опираясь на пальцы ноги, подведя пятку левой опорной ступни к промежности, близко к заднему проходу. Поместите правую ступню на левое бедро и возьмитесь руками за талию: большими пальцами рук вперед, а остальными сзади. Сохраняйте равновесие в этой позе как можно дольше, затем, поменяв положение ступни, повторите упражнение на другую сторону.



91. Падангуштхасана

Следите за тем, чтобы вес тела полностью приходился на пальцы опорной ступни. Выполняйте эту позу осторожно, чтобы не повредить ступни. Несмотря на то, что вспомогательные средства в йоге зачастую предосудительны, в виде исключения, для

освоения этого упражнения можно обратиться за помощью к стулу, о спинку которого опираются до тех пор, пока не достигнут необходимого равновесия для безопасного удержания позиции. Так как эта *асана* может оказывать глубокое влияние на сексуальное поведение человека, целесообразно разучивать её под контролем опытного преподавателя или *Гуру*.

Воздействие и польза: если регулярно практиковать эту позу, поллюции или повышенная сексуальная возбудимость исчезают в течение короткого времени. Воздействуя на *сивани-нади*, которым регулируется и контролируется течение семени, можно без усилий достичь состояния *брахмачарья*. Этот контроль и удержание сексуальных выделений имеет в *хатха-йоге* весьма важное значение. Новички, как правило, должны вести сексуально воздержанную жизнь, пока они не освоят практику *ваджроли* (осознанное удержание семени). В настоящее время такому умеренному образу жизни больше не придаётся большого значения и это охотно упускается большинством современных учеников, практикующих йогу. Но тот, кто стремится к подлинному успеху, не сможет обойтись в своей практике йоги без этого краеугольного камня йогической самореализации.

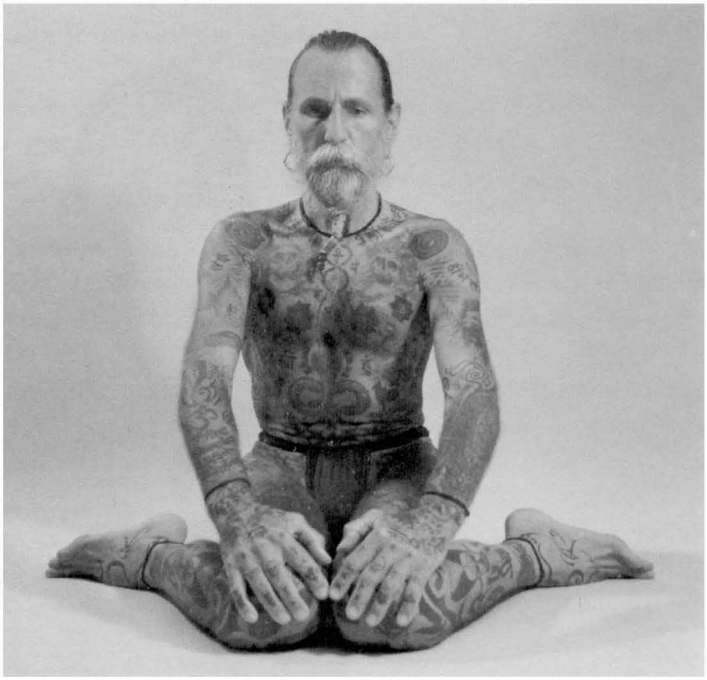
Особенной чертой *падангуштхасаны* является то, что она в равной мере способствует развитию сдержанности, сексуальному потенциалу и следующей из этого силе. Практикой этой позы регулируются все расстройства, связанные с семяизвержением и менструацией, а половые органы достаточно снабжаются кровью. Поэтому это упражнение должно разучиваться и выполняться всеми людьми, так как оно равным образом приносит пользу для женщин и мужчин, для молодых и старых.

Так как физическое здоровье и умственная энергия преимущественно зависят от нормально функционирующих сексуальных процессов и связанных с ними выделений, то следует обрести контроль над потерей семени (сперматорея) у мужчин и влагалищными выделениями (лейкорея) у женщин. Эти непроизвольные секреции могут быть вызваны различными причинами, например, повышенным сексуальным желанием.

Согласно классической йоге, *брахмачари* становятся, не столько избегая половых актов, сколько правильным образом контролируя процессы, когда сексуальные проявления функционируют в здоровой и неискажённой форме. Так как, благодаря этой *асане* обретается сознательный контроль над *сивани-нади,* то она должна практиковаться всеми. Эта поза очень быстро ведет к концентрации мысли, к телесной и ментальной стабильности, к усилению силы намерения, решимости и ясному рассудку. В современной психологии известно, что такие желательные свойства большей частью базируются на здоровой сексуальной силе.

92. Брахмачариасана
(поза воздержания)

Исходное положение:
опуститесь на колени. Колени соединены, вытянутые ступни разведены как можно шире в стороны. Сядьте между ступнями на пол. Ягодицы и задний проход должны прочно лежать на полу, а руки на коленях. Удерживайте это положение расслабленно в течение нескольких минут.

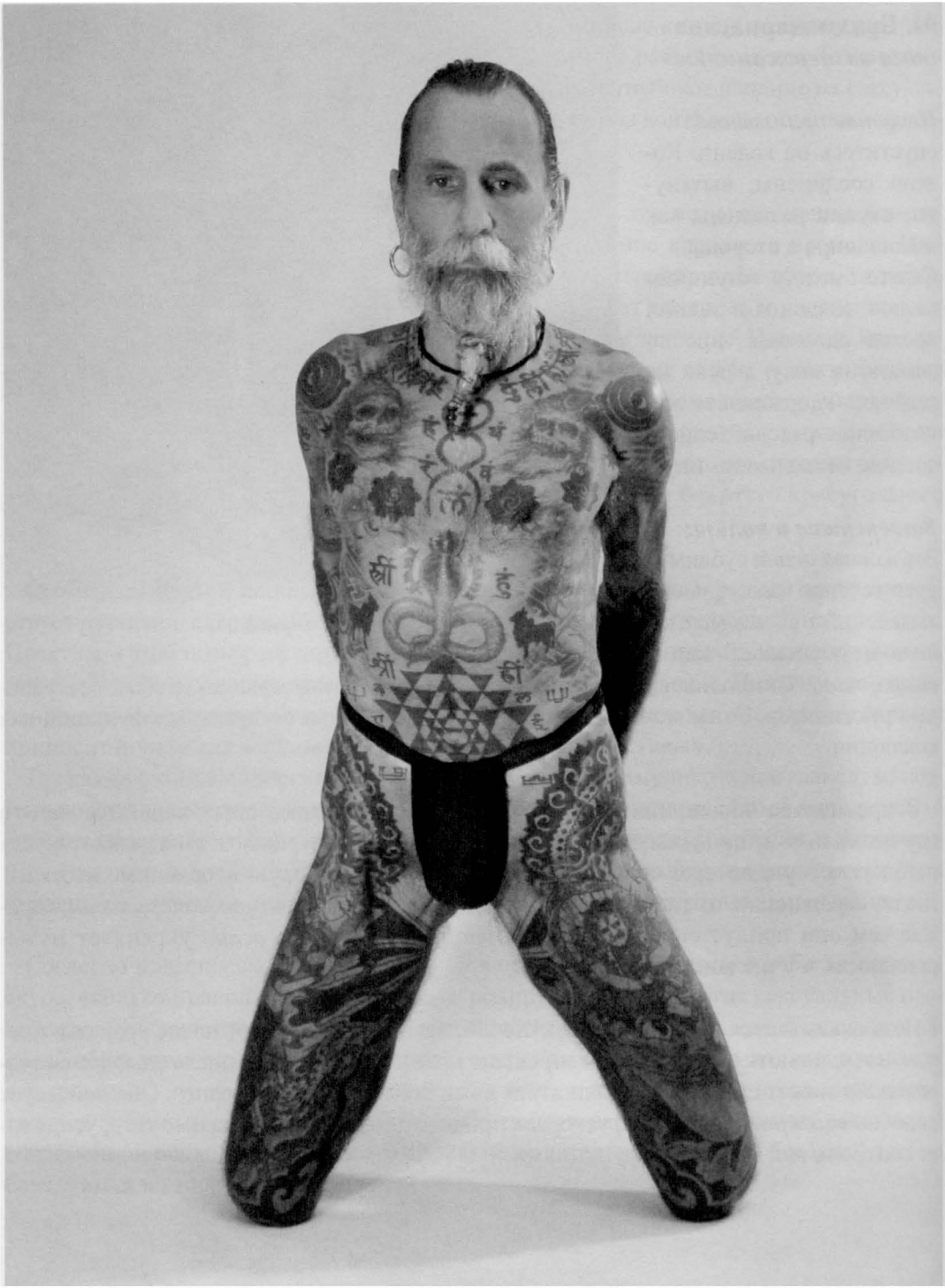


92. Брахмачариасана

Воздействие и польза:
Эта важная *асана* сублимирует течение сексуальных выделений в *вирьявахана-нади* и уменьшает жар в *сивани-нади*. Символически это означает утончение и интеграцию грубых сексуальных инстинктов. Этим можно излечить такие нарушения сексуальных функций, как поллюции.

В противовес общепринятой точке зрения, что «мокрые сны» являются чем-то поучительным и приятным для мужчины, йоги рассматривают такое событие как патологическую потерю ценной жизненной энергии, которую необходимо избегать. Люди, страдающие от таких недугов, должны практиковать *брахмачариясану*, прежде чем они пойдут спать. Практикуемая 5-10 минут, эта *асана* укрепляет мужественность и учит концентрации.

Поза оказывается особенно эффективной, если её практикуют после трапезы, прежде чем удаляются ко сну. Хотя запрещено практиковать *асаны* после еды, *брахмачариясана* может спокойно выполняться даже после обильных трапез. Она действует подобно *ваджрасане*, то есть, ускоряет процесс пищеварения и, кроме того, усиливает контроль над половыми функциями.



93. Джану-бхуми-стхирасана

93. Джану-бхуми-стхирасана *(поза опоры на колени)*

При выполнении этого упражнения, чтобы уберечь колени, нужно положить сложенное шерстяное одеяло на пол. Колени так же, как спина или затылок, являются очень чувствительными частями тела и никогда не должны перегружаться.

Исходное положение: встаньте на колени, разведя их на расстояние около 30-40 см. Затем захватите пальцы левой ступни левой рукой, а пальцы правой ступни правой рукой. Подтяните ступни к ягодицам и держите тело прямо, направив взгляд вперед.

Воздействие и польза: эта поза является безотказным средством против проблем с коленями. Нежелательные отложения в суставах коленей и ступней исчезают, и, при регулярном выполнении этой *асаны*, в старости не придётся страдать от негнущихся суставов, даже если много сидеть и мало двигаться.

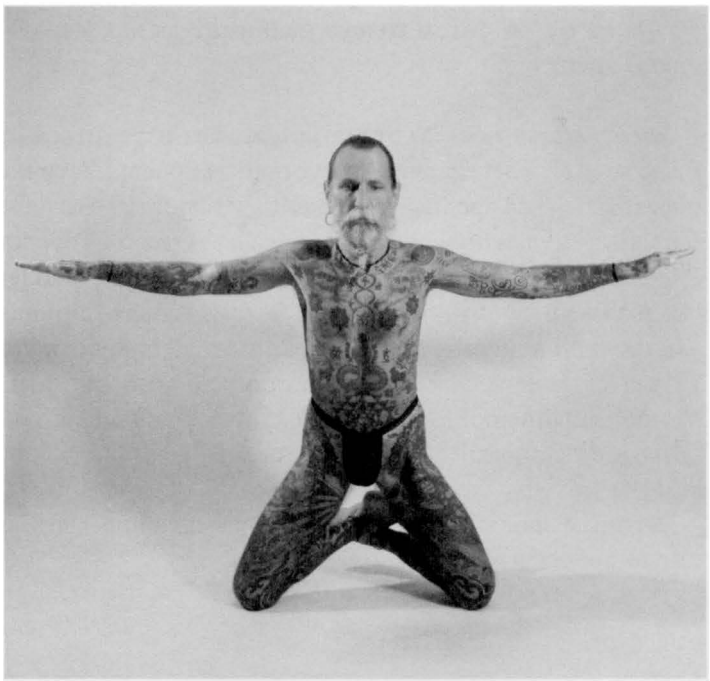
Стойки на коленях специально нужно рекомендовать футболистам и велосипедистам, так как это делает коленные суставы очень сильными. Люди, вынужденные много стоять из-за профессии или ходить на далекие расстояния, также должны регулярно выполнять это упражнение.

94. Кханджанасана *(поза трясогузки)*

Эта поза, в сущности очень проста, но все же требует некоторого навыка, чтобы уравновесить тело.

Во время выполнения *асаны* ноги постоянно качаются, напоминая хвост трясогузки, называемой в Индии *кханджана*. Вытянутые руки, которые также часто приходят в движение, представляют собой крылья.

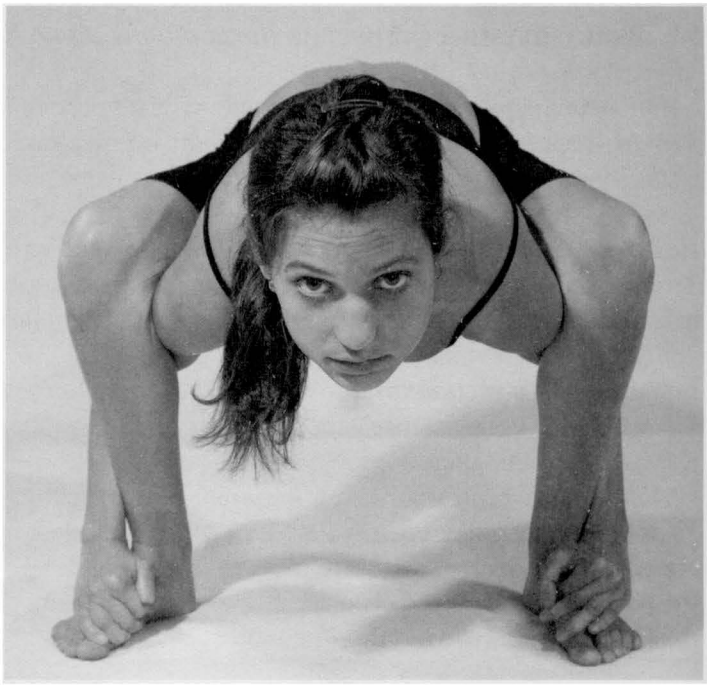
Подобно чрезмерно активному хвосту трясогузки, эта поза крайне неспокойна и для стабилизации позы требуется постоянная практика.



94. Кханджанасана (основная поза)

Исходное положение: опуститесь на колени и сложите лодыжки друг над другом так, чтобы ступни находились под ягодицами. Выпрямите корпус, разведите руки в стороны и затем постарайтесь высоко поднять скрещенные сзади ступни к ягодицам и балансировать в этом положении.

При другом варианте этой позы ноги расставляют на ширину плеч. Затем приседают и продевают руки за подколенными впадинами так, чтобы можно было держаться пальцами за внутреннюю часть подъёма стоп.



94. Кханджанасана (вариант)

Ступни должны быть направлены прямо вперед, а пятки должны обязательно оставаться на месте. Затем голова поднимается как можно выше, а взгляд направляется прямо вперед.

Воздействие и польза: эта поза поможет излечиться от болей в коленях. С увеличением возраста дегенерируют суставные поверхности коленей и лодыжек, и там могут образовываться вредные отложения и наросты, что ведет к постоянным болям и проблемам. *Кханджанасана* является эффективным средством против этого, с её помощью можно устранить все проблемы, связанные с коленями.

Упражнение считается крайне полезным для танцоров. Его практика способствует умственной концентрации и развивает способность уравновешивать тело и удерживать его в равновесии. Больные астенией, особенно мышечной, найдут *кханджанасану* чрезвычайно полезной для себя, поскольку она развивает физическую структуру и развивает здоровый мышечный тонус.

Нервным людям, реагирующим на малейшее возбуждение, рекомендуется регулярно практиковать эту позу.

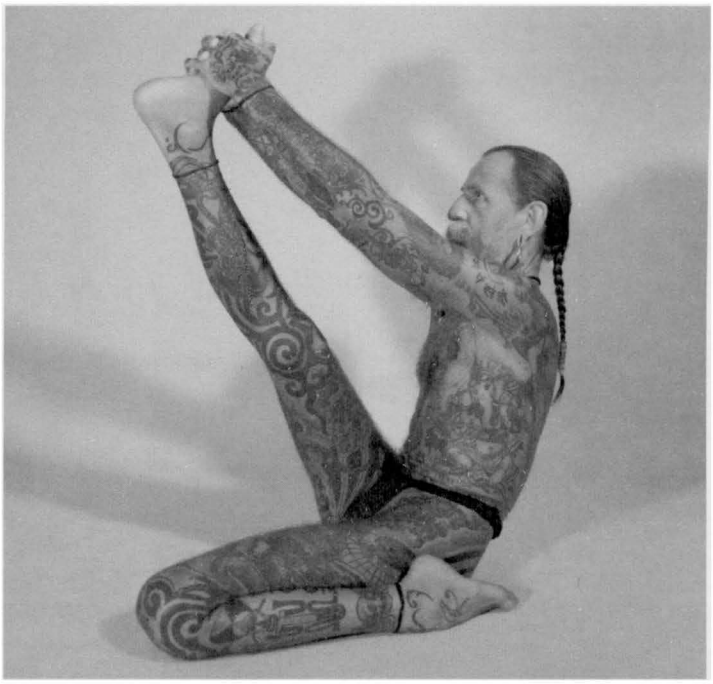
95. Ардха-пурвоттанасана *(поза половинного балансового вытяжения)*

Исходное положение:
сядьте с вытянутыми вперед ногами на пол. Согните левую ногу в сторону, так чтобы ступня лежала на полу около ягодицы, вытянутой назад. Сплетите пальцы вокруг правой ступни и вытяните правую ногу так высоко, чтобы обе руки и правая нога были совершенно прямыми. Зафиксируйте взгляд на правой ступне и спокойно оставайтесь в этом положении. Повторите *асану* в другую сторону.

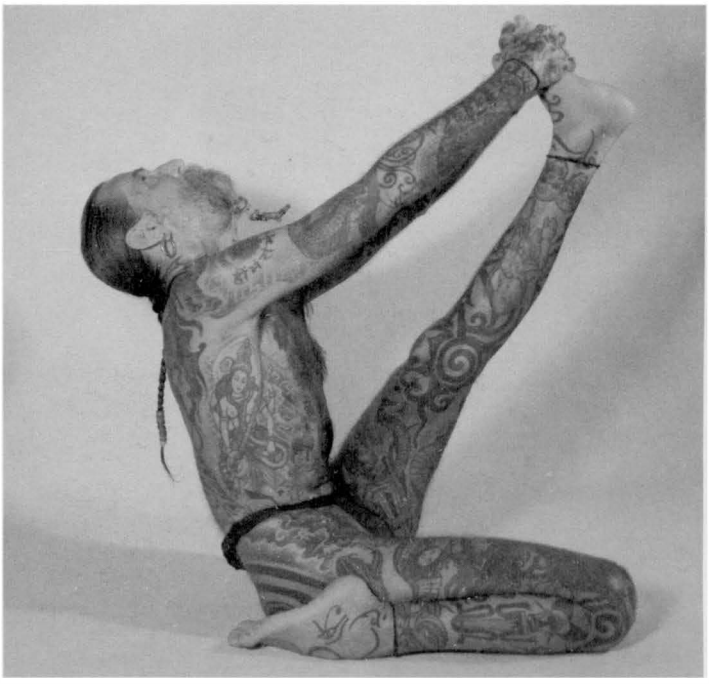
При другом варианте позы голова как можно сильнее запрокидывается назад, а взгляд фиксируется в точке между бровями *(бхру-мадхья-дришти)* .

В следующем варианте нужно попытаться притянуть поднятую вверх и вытянутую ногу поближе к голове.

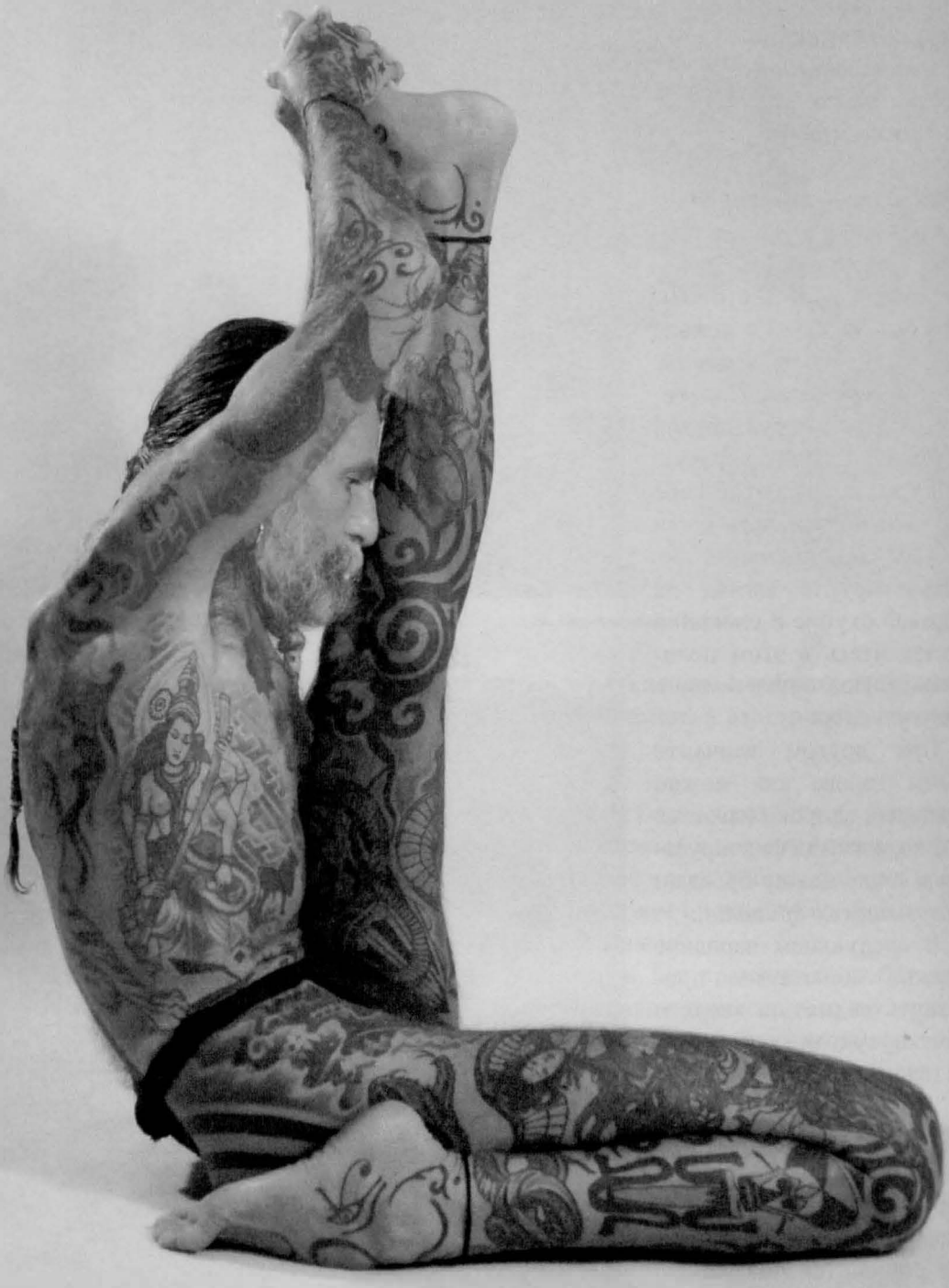
Воздействие и польза:
эта поза очень полезна при проблемах с ногами и бёдрами. Нижняя часть живота становится подвижнее, возрастает концентрация.



95. Ардха-пурваттанасана (основная поза)



95. Ардха-пурвоттанасана с джаландхара-бандхой



95. Ардха-Пурвоттанасана (вариант)

При длительном пребывании в этой *асане* ум становится совершенно спокойным и возникает состояние сходное с медитацией. *Ардха-пурвоттанасана* идет на пользу тем, кто постоянно и слишком много думает и волнуется, а также тем, кто быстро возбуждается и чувствует себя подверженным ежедневному стрессу.

Это упражнение оказывает позитивное воздействие на позвоночник, с его помощью можно эффективно лечить боли в спине и такие деформации, как сколиоз. Поза ведёт к исчезновению заболеваний и недомоганий ног и ступней, стимулирует кровообращение в нижних конечностях, от чего вся нижняя часть живота оживляется и укрепляется.

Под руководством опытного учителя в этой позе можно практиковать *кумбхаку* и *бандхи*.

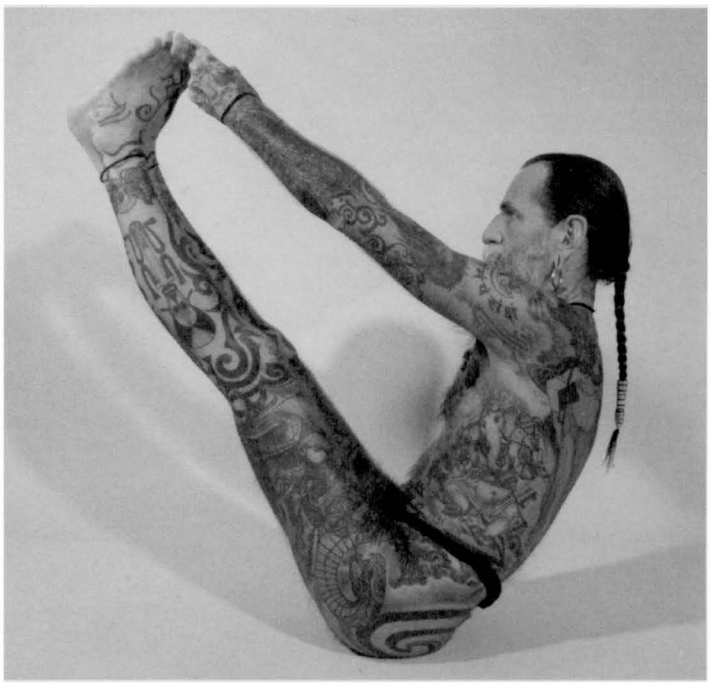
96. Пурвоттанасана *(поза балансового вытягивания)*

Исходное положение: сядьте с вытянутыми ногами на полу. Обхватите большие пальцы ступней и высоко поднимите ноги. Следите за тем, чтобы колени были совершенно прямыми. Зафиксируйте взгляд на ступнях.

В одном из вариантов этой позы голова запрокидывается максимально назад, на затылок, глаза фиксируются в точке между бровями (*бхру-мадхья-дришти*).

В другом варианте нужно тянуть вытянутые ноги к груди до тех пор, пока голова не ляжет на колени.

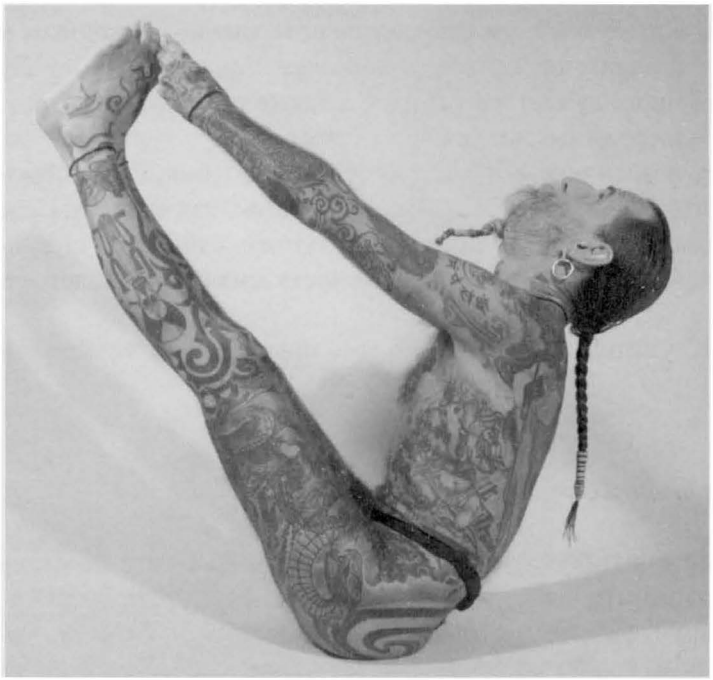
В следующем варианте попытайтесь как можно шире развести вытянутые ноги в стороны.



96. Пурвоттанасана (основная поза)

Воздействие и польза:
эта поза развивает все сочленения и кости таза.

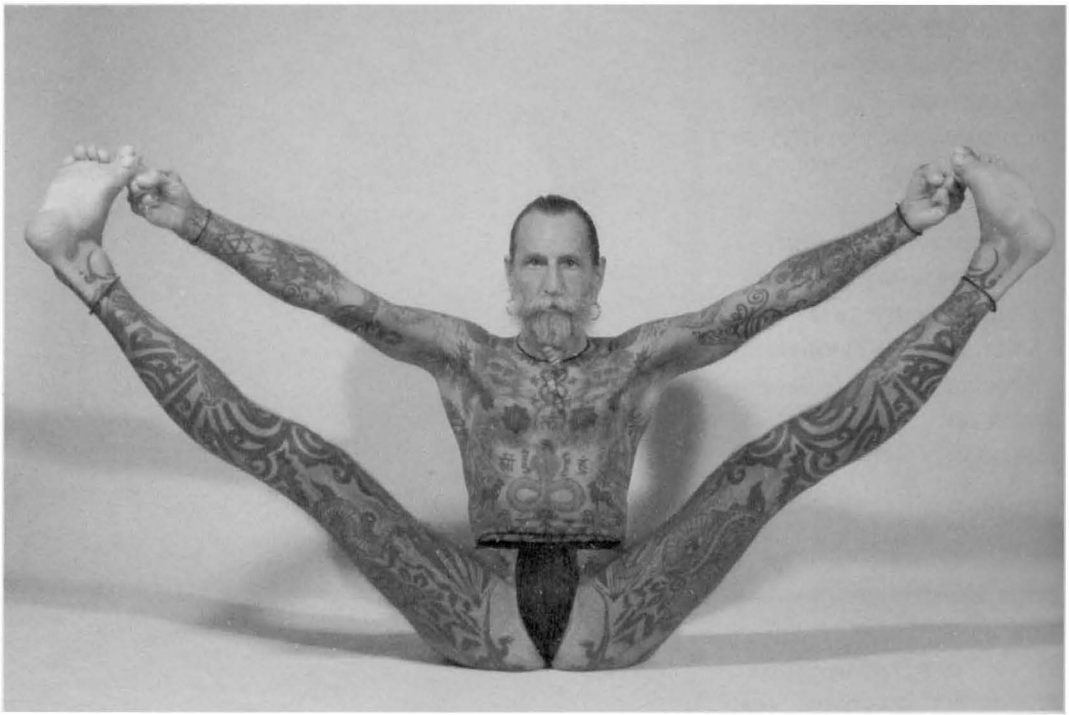
Благодаря улучшению кровообращения, *асана* полностью освобождает тело от усталости. Не смотря на то что поза легка в исполнении, она очень полезна при заболеваниях ног и ступней, так как в этой позе венозная кровь из ног без труда может течь назад к сердцу. Тем



96. Пурвоттанасана с джаландхара-бандхой



96. Пурвоттанасана (вариант)



96. Пурвоттанасана (вариант с разведёнными ногами)

самым можно эффективно предотвратить появление варикозных заболеваний кровеносных сосудов, а сердце разгружается и укрепляется.

Асана имеет чудесное воздействие на психически-физическое равновесие. Выполнение *пурвоттанасаны* в комбинации с *кумбхакой* и *бандхами* усиливает её действие. Однако это следует практиковать под руководством опытного учителя.

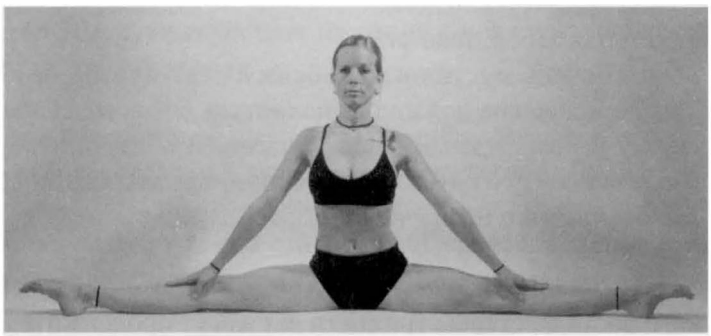
97. Двипада-виштртасана *(поза с разведёнными ногами (шпагат))*

В позах с разведёнными ногами (шпагатах) суставы и связки испытывают сильное напряжение. Для поддержания прогресса в освоении этих поз и уменьшения риска возникновения травм, рекомендуется ежедневно выпивать стакан (300 миллилитров) горячего цельного молока, размешав в нём одну полную чайную ложку куркума.

Исходное положение: стоя на полу, медленно, насколько можете, разведите ступни в стороны. Постепенно опускайте тело с прямыми ногами на пол до тех пор, пока не сможете сесть на ягодицы. Вытянутые руки лежат на ногах. Это положение тела обычно называют «шпагатом».

В одном из вариантов этого упражнения одна нога вытягивается назад, а другая - вперёд, верхняя часть туловища держится прямо, и руки складываются перед грудью.

В следующей вариации позы руками берутся за вытянутую вперед ногу, и лоб кладется на колено. Это повторяется поочерёдно в обе стороны.



97. Двипада-виштртасана (шпагат в стороны)

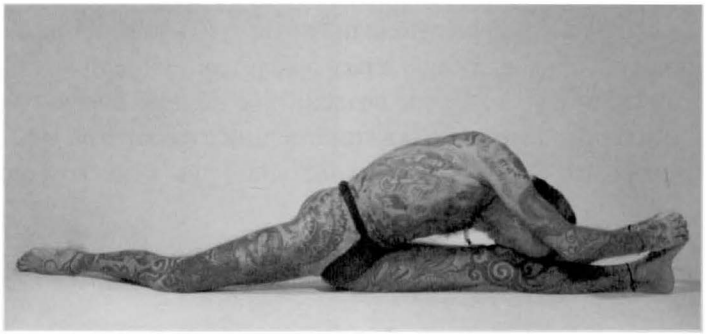
В ещё одном варианте правой рукой берутся за вытянутую назад левую ногу, в то время как левая рука и правая нога вытягиваются вперед. Это упражнение также следует выполнять на обе стороны.



97. Двипада-виштртасана (направленный вперед шпагат)

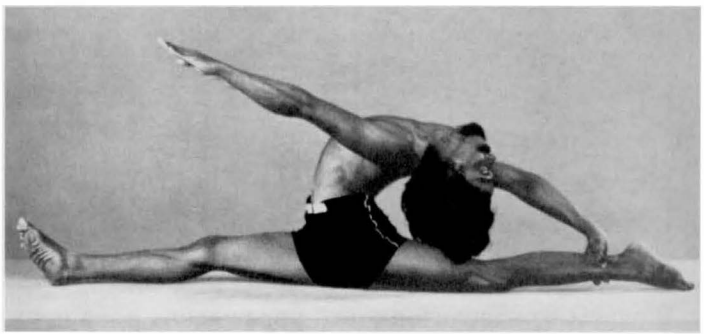
Воздействие и польза:
эта поза рекомендуется при лечении таких аноректальных заболеваний, как геморрой и свищи (фистулы).

Практикой этой *асаны* обеспечивается достаточное кровоснабжение тканей наружных половых органов и всего аноректального тракта.



97. Двипада - виштртасана (шпагат вперед с наклоном)

Двипада-виштртасана способствуетсублимированию сексуальных инстинктов. Ею можно излечить болезненные расстройства в коленях, ступнях и в бедрах.

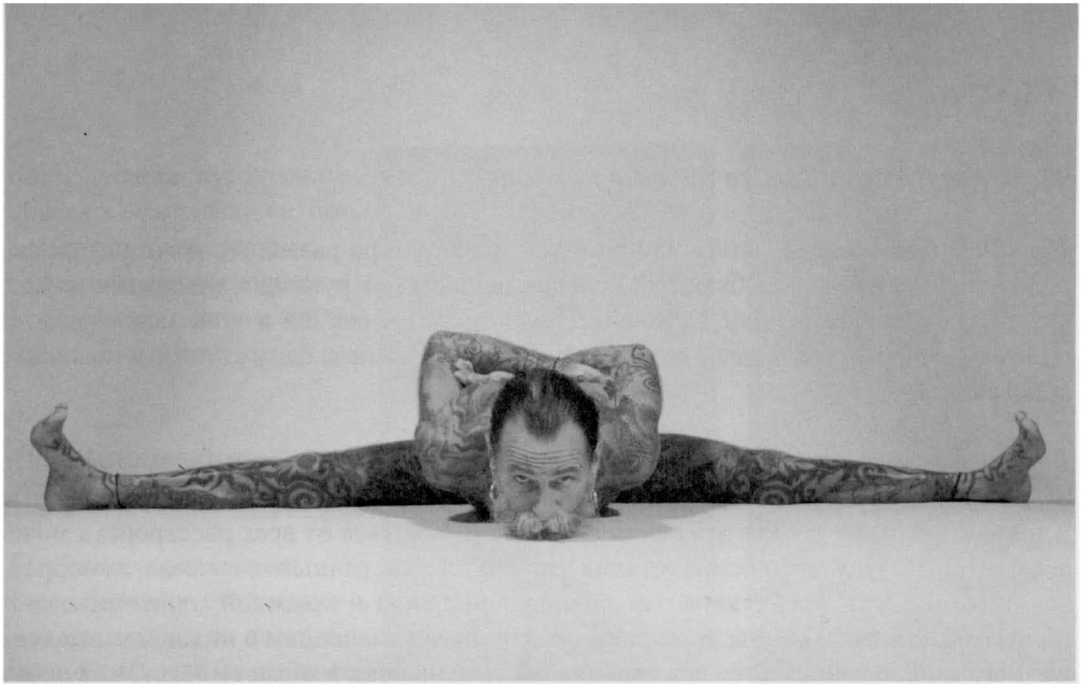


97. Двипада-виштртасана (шпагат вперед с прогибом назад)

Поза чрезвычайно полезна для танцоров: тело становится очень эластичным, гибким и пластичным, особенно нижняя часть туловища. Тем не менее она должна выполняться очень медленно, чтобы предотвратить перегрузку и повреждение связок в паховой области. Спортсмены-бегуны также могут извлечь пользу из этого упражнения, так как, благодаря ему, ноги становятся очень выносливыми и прыгучими.

Особенность этой *асаны* состоит в том, что она способствует росту. Люди маленького роста не старше тридцати лет могут продолжительной, интенсивной практикой этой позы увеличить свой рост на несколько сантиметров.

О шпагате говорят, что даже полминуты его ежедневной практики равны по своей пользе другой *асане*, выполняемой в течение одного часа.



98. Виштртападавакша-бхумиспаршасана

98. Виштртападавакша-бхумиспаршасана
(поза с разведёнными ногами (шпагат) с наклоном вперед)

Исходное положение: сядьте с вытянутыми вперед ногами на пол. Затем насколько возможно разведите ноги в стороны, руки скрестите на спине и наклонитесь вперед до тех пор, пока грудь и живот не коснутся пола.

Воздействие и польза: эта поза способствует увеличению роста. Геморрой и похожие недомогания исчезают, а вероятность заболеваний в аноректальной области становится очень низкой.

Асана очень полезна для танцоров, так как она стимулирует кровоснабжение всех частей тела ниже талии, что делает эти части тела гибкими, упругими и одновременно сильными.

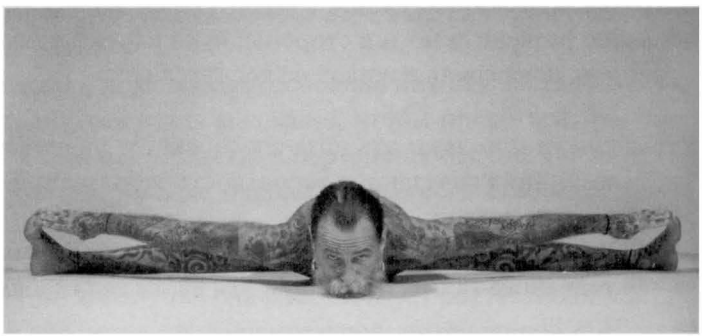
Эта поза должна практиковаться медленно. Асана очень хороша против одышки, и если в ней неподвижно находиться долгое время, дыхание становится глубже, а частота дыхательных циклов уменьшается. Поэтому она очень важна для йогов, так как длительная практика позы может почти автоматически привести в состояние транса, который ведет ученика к медитации.

99. Бхунаманасана *(поза низкого наклона)*

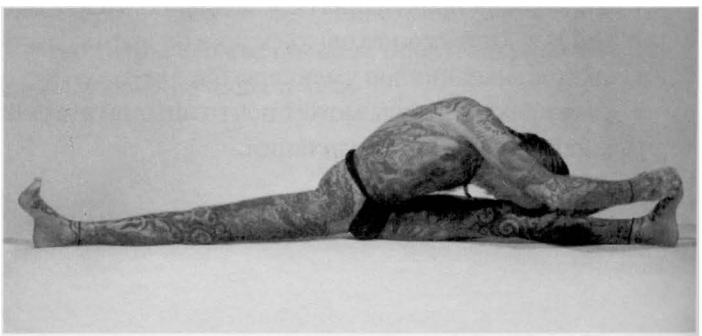
Исходное положение: сядьте на пол и как можно шире разведите ноги в стороны, подобно крыльям орла. Обхватите большие пальцы ног руками и прижмите живот, грудь и подбородок к полу. Оставайтесь минимум 30 секунд в этом положении. В одном из вариантов этой позы возьмитесь обеими руками за одну ступню и положите лоб на колено.

Воздействие и польза: хотя эта поза вызывает некоторую трудность в выполнении, с нею все же можно справиться при терпении и регулярной практике. Все прилагаемые усилия стоят того, так как эта *асана* помогает избавиться от всех расстройств мочевыделительных путей, а бедра и талия становятся эластичными, исчезает геморрой, вся нижняя часть тела становится пропорциональной и красивой, также исчезают проблемы в области спины. Благодаря позитивным изменениям в нижней части тела намного лучше развивается вся верхняя часть туловища и область бёдер, что очень полезно, с одной стороны, танцорам, с другой стороны, всем, кто хочет долго находиться в медитативных позах.

Бхунаманасана делает тело настолько гибким, что его можно скручивать и вращать его как резину во всех направлениях. Если поза практикуется длительно, то она замедляет дыхание, что уже имеет большое значение. Тем самым, *асана* делает ученика способным к концентрации, и он достигает состояния медитации. Одновременно дыхательная деятельность становится все более тонкой и растянутой, пока по прошествии некоторого времени она не станет едва ощутимой, что может привести к высоким состояниям *дхараны* и *дхьяны*.



99. Бхунаманасана (основная поза)

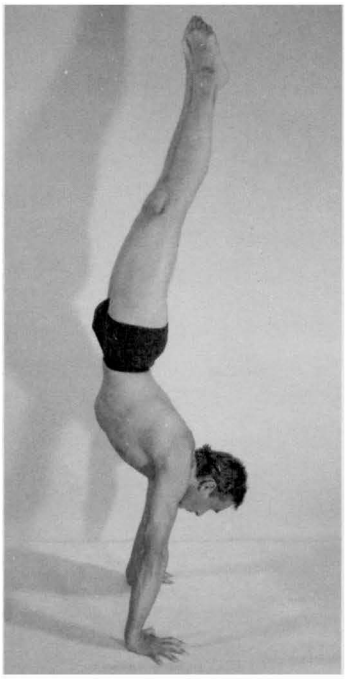


99. Бхунаманасана (вариант)

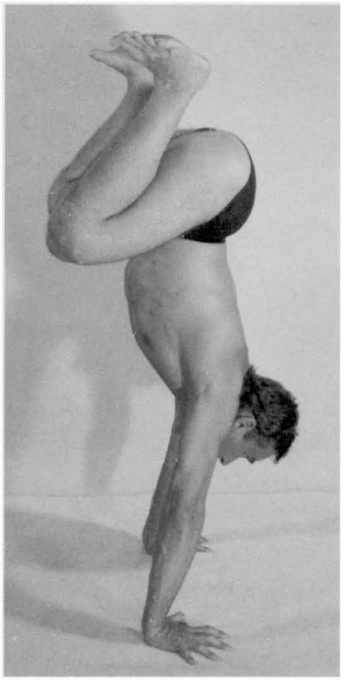
Тем не менее оставаться в этом положении долгое время непросто. Только практика и сила воли могут привести к овладению *бхунаманасаной*. Чтобы до-

биться успеха, нужно практиковать её медленно и, по-возможности, регулярно.

Женщинам выполнение этой *асаны*, обычно, даётся легче мужчин.



100. Вркшасана (основная поза)



100. Вркшасана (вариант)

100. Вркшасана
(поза дерева)

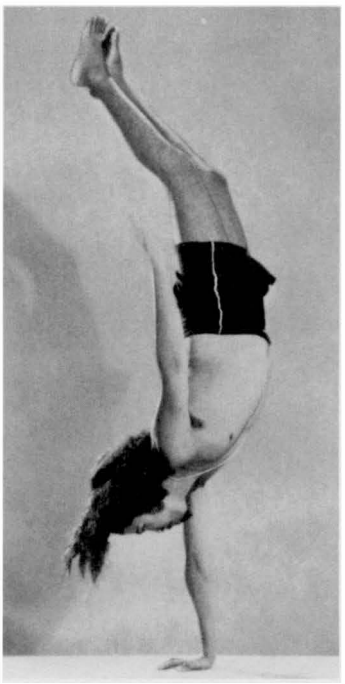
Исходное положение: из положения стоя наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол на ширину плеч. Затем медленно поднимите спину и ноги так, чтобы вес тела приходился только на руки и кисти рук. Теперь ноги и ступни медленно вытягивайте вверх до тех пор, пока тело от пальцев ног до рук не образует прямую линию и не станет подобным дереву.

У этого стандартного положения существует много вариантов, изображающих различные формы деревьев. Можно развести ноги в стороны или, согнув их, закинуть назад. Одним из признанных вариантов этой *асаны* является хождение на руках вперёд и назад. Другие идут еще дальше и балансируют только на одной руке.

Иллюстрация на следующей странице показывает позу, известную как *вакра-вркшасана* (согнутое дерево), в которой одна нога вытянута назад, а другая согнутым коленом упирается в плечо.

Воздействие и польза: благодаря этой *асане*, верхние конечности развиваются настолько, что становятся необычайно сильными и здоровыми. Улучшается кровообращение всего тела, и кровь сильным равномерным потоком течёт через мозг и сердце.

Вркшасана особенно хороша для глаз и верхних дыхательных путей. Особенно рекомендуется практиковать



100. Вркшасана (вариант на руке)



100. Вакра-Вриччасана

эту *асану* больным астмой. Но те, у кого высокое кровяное давление или обнаружены заболевания сердца, ни в коем случае не должны выполнять эту *асану*!

Поза дерева может практиковаться, только если эти болезни были излечены другими практиками йоги, но и то только под контролем опытного учителя или *Гуру.*

Практика *вркшасаны* способствует исчезновению метеоризма и кожных заболеваний. Во многих отношениях по своему воздействию она подобна стойке на голове (стр. 472).

Вркшасана является эффективным средством для сублимации сексуальных энергий и достижения состояния *брахмачарьи.*

101. Вршчикасана *(поза скорпиона)*

Исходное положение: опуститесь на колени и расположите предплечья на полу, кисти рук поставьте рядом друг с другом, локти - на расстоянии примерно 35-40 см. Встаньте на ступни и поднимите одну вытянутую ногу назад. Затем оттолкнитесь другой ступней от пола и поднимите вторую ногу также высоко. Оставайтесь только на предплечьях с вытянутыми вверх ногами. Затем постарайтесь медленно прогнуть спину и, подобно жалу скорпиона, опустить вниз к голове согнутые в коленях ноги.

В вариации этой позы тело опирается только на кисти рук, спина прогибается, и ступни укладывают на голову.

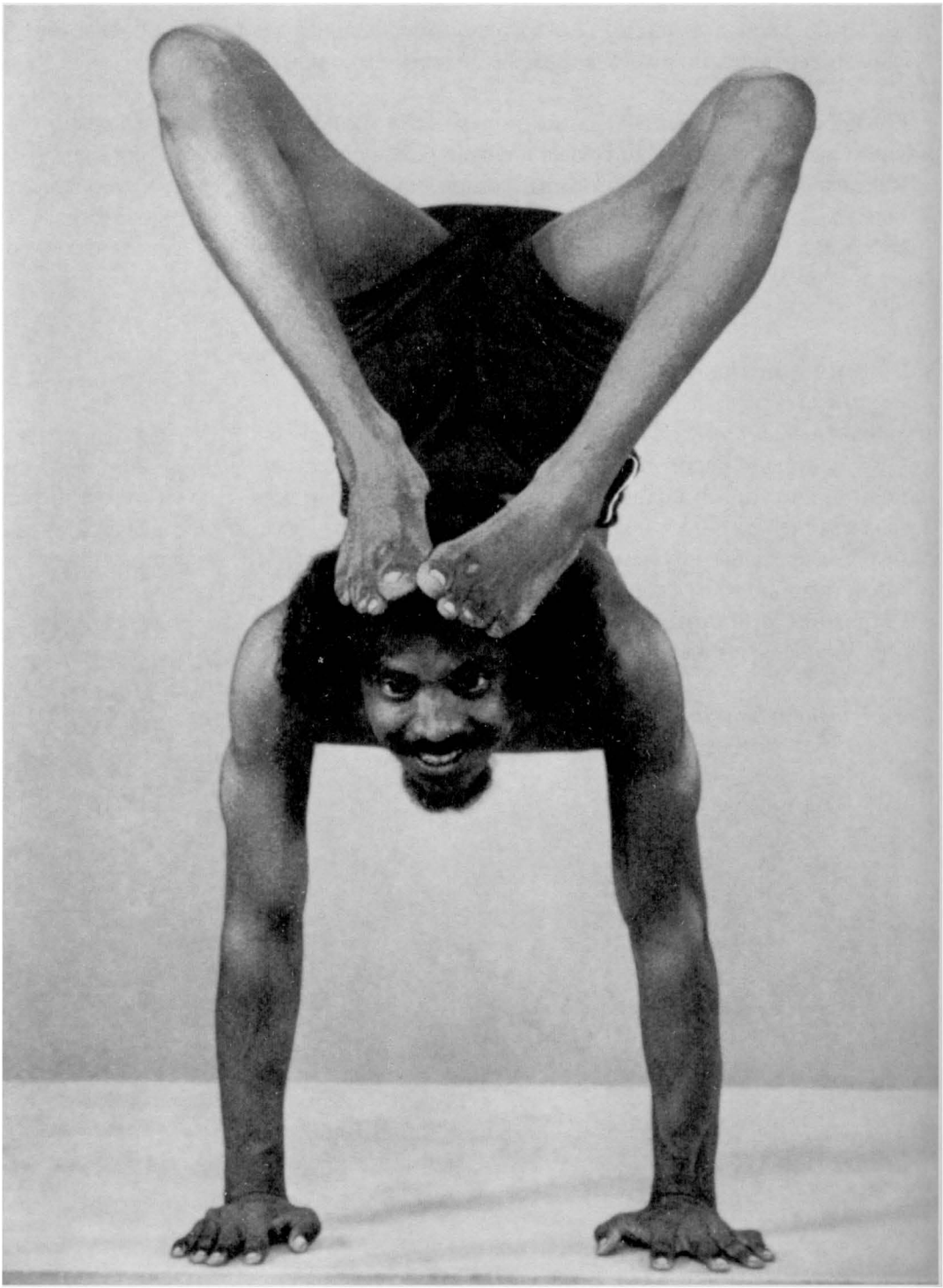
Воздействие и польза:
эта поза без особого напряжения обеспечивает избыточный приток крови к сердцу, что снижает всяческую нагрузку с этого сильно нагруженного органа. Хотя поза скорпиона не совсем проста, она таит в себе много положительных качеств.

Если практиковать эту позу каждый день по полчаса, то она дает иммунитет против укусов ядовитых змей или скорпионов.

Этой позой очищается кровь, тем самым избавляя



101. Вршчикасана (основная поза)



101. Вршчикасана (вариант)

от многих досаждающих болезней кожи, таких как прыщи и фурункулы. Руки развивают небывалую силу, а шея и затылок также становятся сильными и здоровыми.

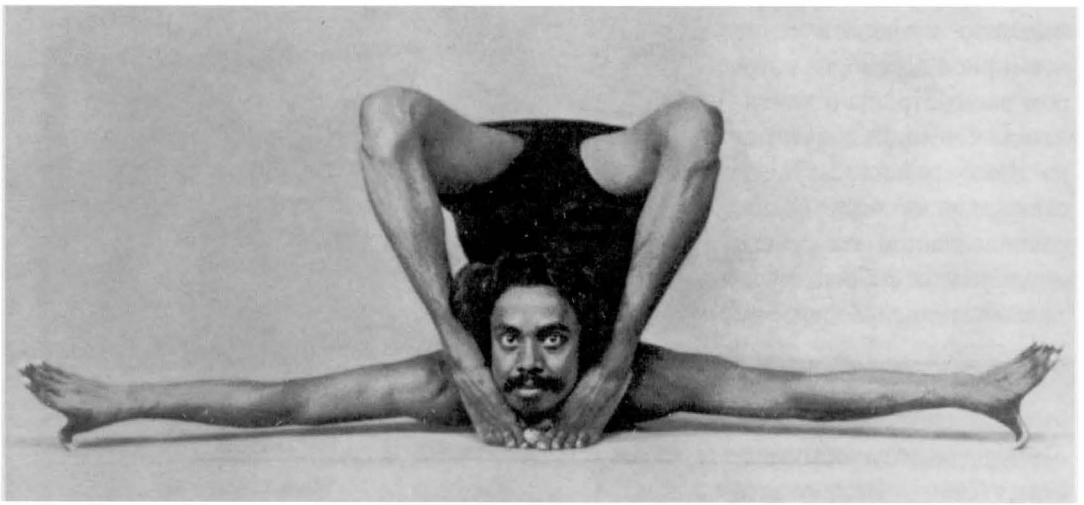
Вршчикасана - это одно из самых эффективных упражнений для лечения заболеваний глаз и расстройств зрения. Если такие болезни находятся в начальной стадии, то, благодаря регулярному выполнению позы, они могут контролироваться, а затем в короткое время излечиться.

Есть йоги, которые утверждают, что в этой *асане* ноги должны достигать головы. Но практика не подтверждает, что это дает особые преимущества, разве что возрастает подвижность и эластичность позвоночника. Однако, бесспорным фактом является то, что с возрастающим изгибом спины в этой позе тело становится стройнее. Именно поэтому, скорпион образует идеальную основу, для поддержания гибкого, стройного и подвижного тела.

102. Супта-вршчикасана *(поза спящего скорпиона)*

Исходное положение: лягте на пол лицом вниз. Затем раскиньте руки в стороны, подобно крыльям орла. Опирайтесь на большие пальцы рук, а остальные пальцы отведите в стороны. Теперь медленно поднимите ступни и ноги сзади вверх и прогните спину таким образом, чтобы поместить ступни перед подбородком на землю. Большие пальцы ног должны соприкасаться. Смотрите неподвижно прямо вперед и удерживайте позицию максимально долго.

Воздействие и польза: эта поза чрезвычайно сложна и для её освоения требуется большое терпение. К ней надо подходить не спеша и не следует перенапрягаться, по-



102. Супта-вршчикасана

скольку позвоночнику нужно много времени для обретения необходимых этой позе навыка и подвижности. Изучение такой требовательной позы обычно легче дается молодым людям, так как в зрелом возрасте тренировка спины требует большего терпения и упорства.

Воздействие спящего скорпиона аналогично выше описанной *вришчикасане*, с той разницей, что эта поза может быстрее ввести в состояние концентрации и медитации. Глубина и частота дыхания сокращаются, мысли останавливаются, и успокаивается активность органов чувств.

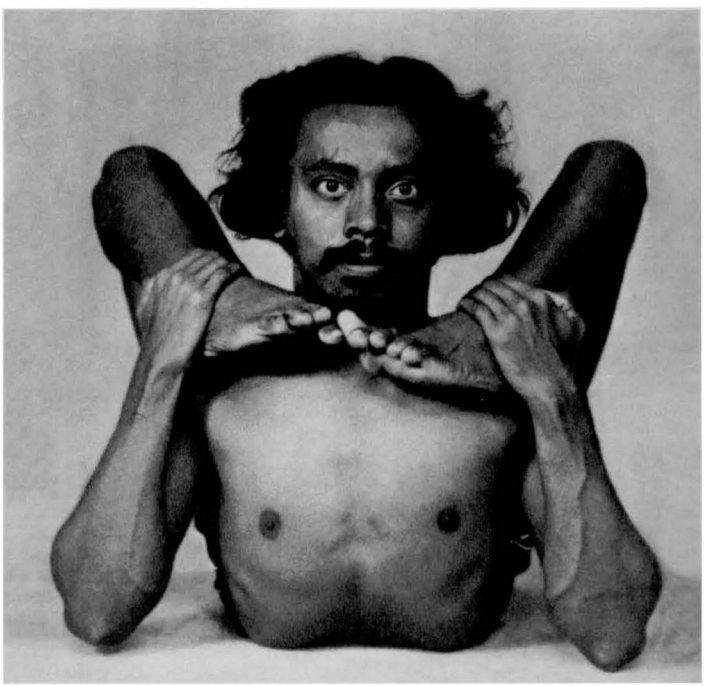
Асана оказывает очень сильное воздействие на щитовидную железу, от чего выигрывают весь совокупный метаболизм и иммунная система организма. Увеличивающаяся подвижность спины запускает в ход процесс омоложения всего тела. В этой позе позвоночник становится очень гибким, а грудь, плечи, талия, бедра и икры - крепкими. Поза также очень полезна для глаз, ушей, носа, шеи и зубов. Благодаря практике *супта-вришчикасаны*, ядовитые отходы жизнедеятельности организма легко выводятся из тела, давая возможность увеличить приток кислорода к тканям и органам.

Таким образом, сложная поза способствует очищению крови и оздоровлению организма. Кожные заболевания исчезают, и всё тело становится сияющим, молодым и красивым.

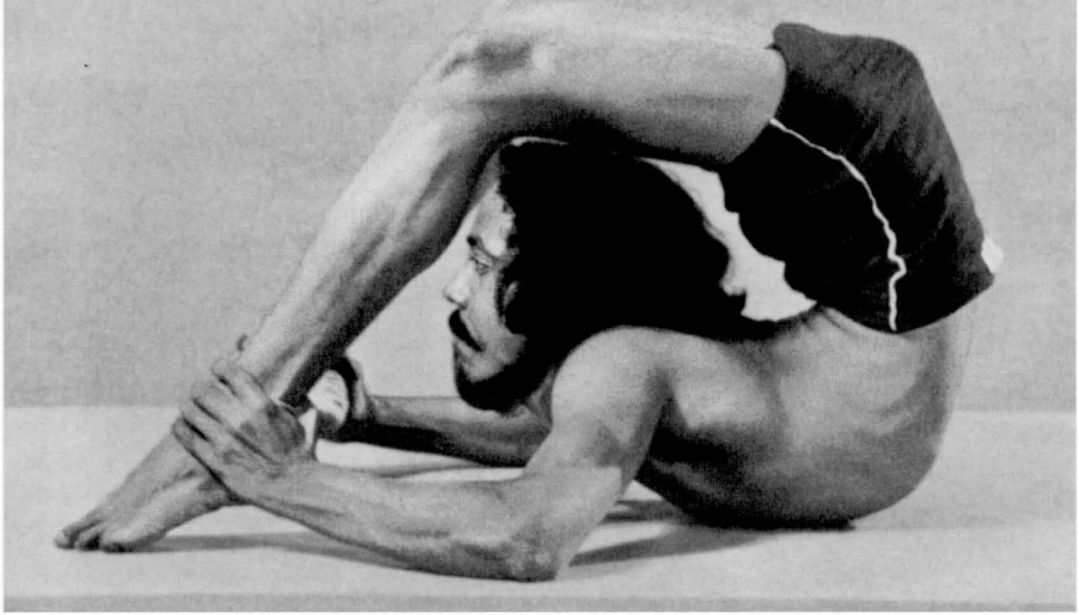
103.Меру-дандасана *(поза священной горы Меру)*

В изначальном шаманском смысле имя *Меру* означало мифологическое всемирное дерево, на котором висят страны и континенты. С течением времени из этого развилось представление о горе богов, расположенной на севере индийского субконтинента и являющейся центром вселенной.

Она часто отождествляется со священной горой *Кайлас*, местом обитания Бога *Шивы*. Вокруг неё



103. Меру-дандасана (основная поза)



103. Меру-дандасана (вариант)

простираются океаны, на которых плавают континенты, а под ней лежит преисподняя, населённая фантастическими демоническими существами. По представлению древних йогов, весь проявленный мир разворачивается из материнского лона природы, которое представляли как пещеру у подножия этой ступенчатой горы Мира (*Меру*). Эта гора представляет земную ось и считается синонимом позвоночника (стр. 125).

Исходное положение: лёжа на животе, обхватите руками лодыжки ног, а стопы потяните через плечи вперёд так, чтобы пальцы ног оказались по бокам подбородка. Существует и другой, более трудный, но и более эффективный вариант этой *асаны,* при котором, также лёжа на животе, лодыжки обхватываются руками, а ноги постепенно вытягиваются через голову вперёд, до тех пор, пока, колени не окажутся над головой и пальцы ног не коснутся пола впереди.

Воздействие и польза: из всех 8 400 000 известных *асан* ни одна не имеет такого интенсивного влияния на позвоночник, как *меру-дандасана*. Так как, благодаря ей, оказывается сильное влияние на лежащую в пределах тела ось мира, то поза носит ее имя.

Практика *меру-дандасаны* делает спину и позвоночник необычайно эластичными и гибкими. *Асана* оказывает такое чудесное воздействие на *сушумну*, что практика одной лишь этой позы может соединить *прану* с *апаной*. Если недолго находиться в этом положении, то очень скоро *прана* и *апана* объединяются, из-за чего спонтанно возникает состояние самой глубокой медитации, которое может привести к *самадхи*.

Хотя эта поза очень трудна, усилия будут вознаграждены удивительными результатами. Благодаря ей очищаются все 72 000 *нади*, которые пронизывают тело

вдоль и поперёк, реализуя изначальный космический звук, который йоги называют *анахата-нада.*

Тот, кто разучивает эту позу, должен каждый день принимать достаточное количество молока, масла (*гхи)* и миндаля и отказаться от пищевых продуктов, которые очень горькие, кислые или острые. Также необходимо избегать чрезмерного количества соли. Тот, кто не соблюдает эти меры предосторожности, может достичь этой позой точно противоположных воздействий.

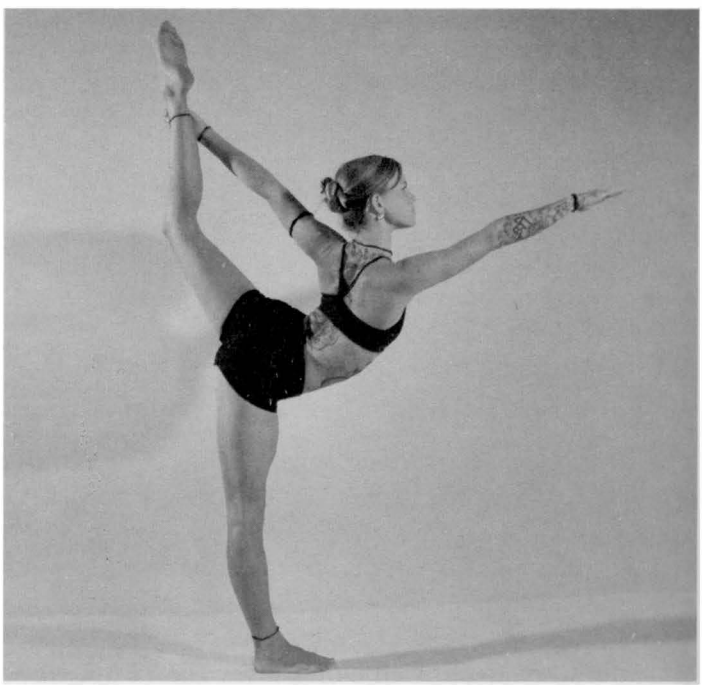
Правильное питание - это существенный аспект практики йоги (стр. 333). Горячее молоко с куркумой способствует овладению этим трудным упражнением. Если начинают его изучение в юные годы, весь учебный процесс доставляет меньше проблем. Благодаря этой *асане* тело обретает очень хорошие пропорции, и ею можно вылечить множество болезней и, в частности, заболевания живота.

Тот, кто, страдает от выпадения кишки (грыжи), туберкулеза, язвы желудка или заболеваний сердца, может попробовать выполнить *меру-дандасану* только, если такие болезни были устранены другими практиками йоги.

104. Ардха-урдхвасана *(приподнятая поза)*

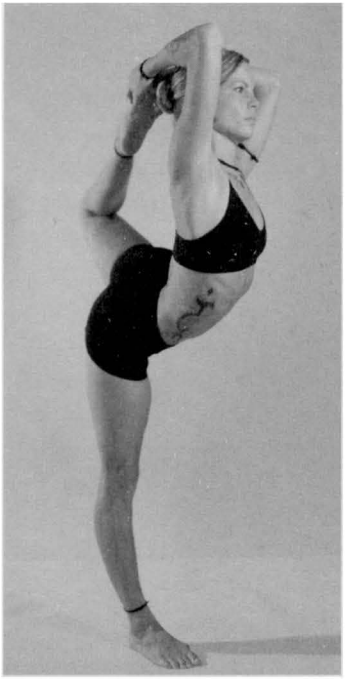
Исходное положение:
стоя на правой ноге, поднимите левую ногу назад и вверх так, чтобы она была как можно более вытянутой.
Возьмитесь левой рукой за лодыжку поднятой вверх ноги и вытяните правую руку вперед. Повторите это упражнение на другую сторону.

У этой сложной позы имеются еще более требовательные формы.

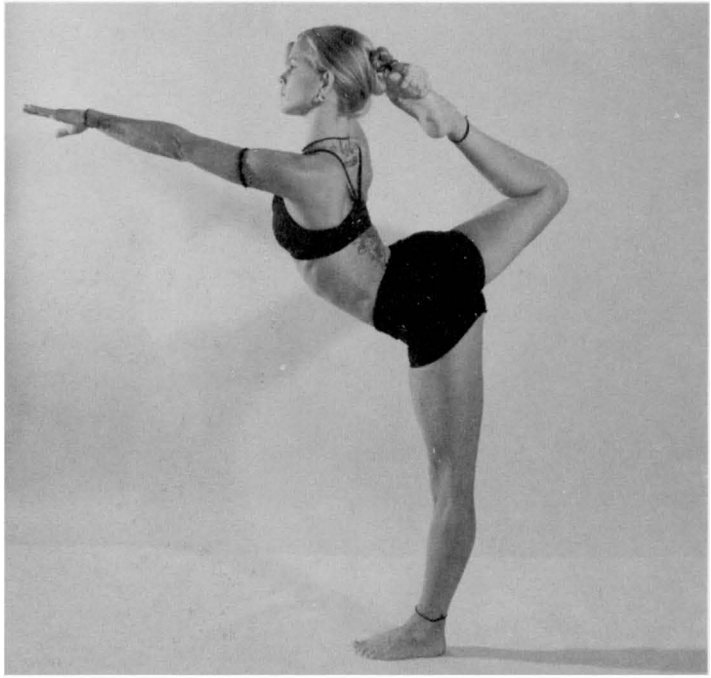


104. Ардха-урдхвасана (основная поза)

В одной из них вытянутая назади вверх нога, удерживаемая одноимённой рукой, подтягивается



104. Ардха-урдхвасана (вариант)

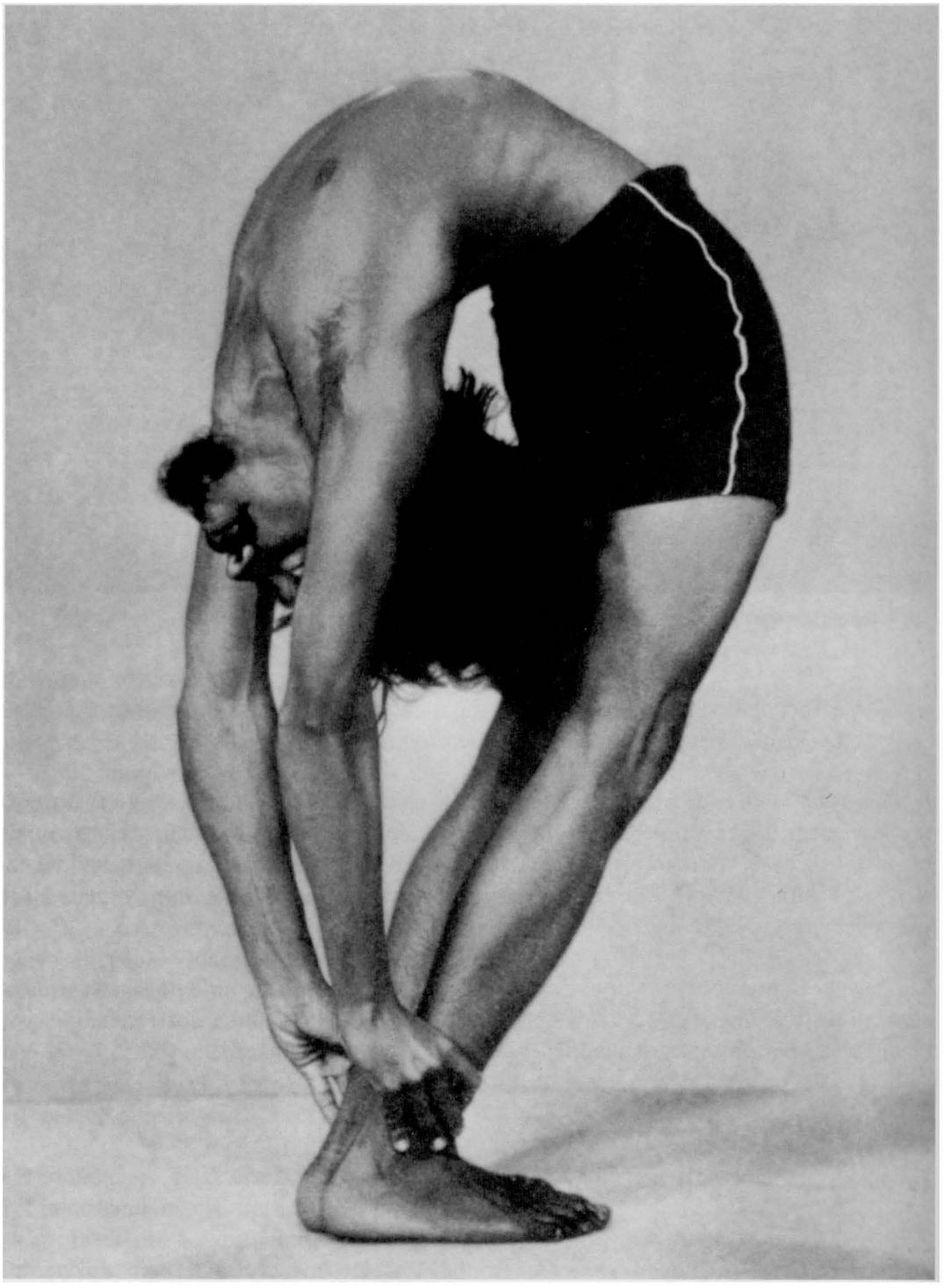


104. Ардха-урдхвасана (вариант)

вперед до касания головы. При этом свободная рука вытянута прямо вперёд. Этот вариант также следует практиковать на обе стороны.

Воздействие и польза: эта *асана* - настоящая находка для танцоров. Она делает возможным целый ряд танцевальных па, вследствие чего тело становится настолько гибким, что с легкостью может поворачиваться и скручиваться во всех направлениях. Это упражнение очень полезно для позвоночника и способствует укреплению всей мускулатуры.

В древности индийские акробаты, называвшиеся *натами*, любили поражать многочисленную публику этой эстетической позой. На западе подобные позы также демонстрируются в различных вариациях, особенно артистами балета.



105. Нади-шодхана-асана

105. Нади-шодхана-асана *(поза очищения нади)*

Исходное положение: встаньте прямо, соединив ноги вместе. Поднимите руки и прогните все тело от талии назад, до тех пор пока не сможете обхватить руками лодыжки и голова не коснётся бедер. Обратите внимание на то, чтобы колени оставались выпрямленными, а дыхание через нос осуществлялось нормально и без напряжения.

Совершенствуя исполнение, можно попробовать коснуться головой подколенных впадин. Другие учителя говорят, что голова должна касаться ягодиц. В любом случае, тело от ступней до талии должно оставаться прямым. Никогда это трудное упражнение не должно выполняться резко или с силой, так как в этом случае оно может принести большой вред.

Воздействие и польза: среди всех, данных великим Богом *Шивой* 8 400 000 *асан,* эта поза занимает выдающееся место, так как она - одна из немногих поз, которая оказывает очистительное влияние на все 72 000 *нади* тела. Поэтому она называется *нади-шодхана-асана.*

Эта *асана* облегчает йогу задачу обретения контроля над *ида-нади, пингала-нади* и *сушумна-нади*, которые образуют основу материального и тонкого тела. *Прана* и *апана* объединяются, и *прана* самопроизвольно начинает течь через *сушумну.* Это может привести к сильному ощущению энергетических потоков, следующим из этого экстатическим ощущениям и помочь йогу продвигаться вперед к более высоким уровням медитации и созерцания.

Благодаря этой позе оказывается влияние на пупочный центр, в котором сосредотачиваются все 72 000 *нади.* Из него исходит сила, обеспечивающая все тело восстанавливающей энергией, делая его здоровым, гибким и без труда способным сворачиваться и скручиваться в любую форму. Это устраняет многие физические проблемы и все боли в спине, талии и бёдрах.

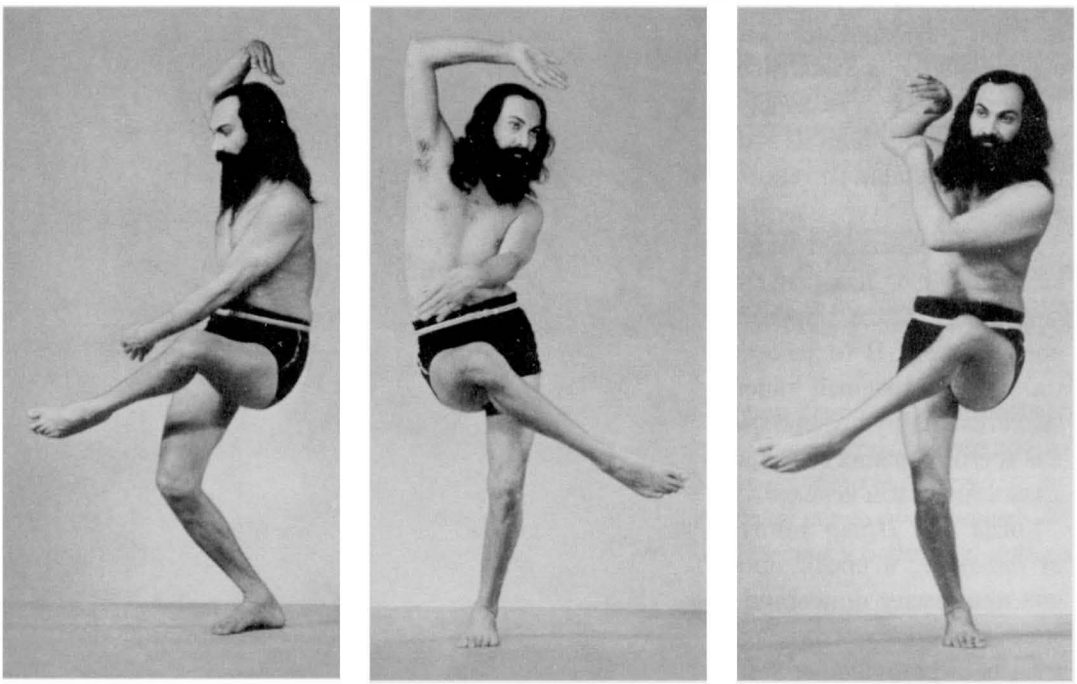


106. Натараджасана, (поза повелителя танца)

106. Натараджасана *(поза повелителя танца)*

Натараджасана получила свое имя от самого могущественного бога в индуистском пантеоне, который почитается его приверженцами под многими различными именами, как *Шива* (милостливый), *Шанкара* (податель радости), *Шамбху* (место обетования блаженства), *Махешвара* (Великий Господь), *Йогешвара* (господин йоги), *Натешвара* (повелитель танца), *Натараджа* (король танцоров), *Махакала* (великое время) и *Бхайрава* (ужасный). Он - древний, таинственный Бог из доведического времени и считается олицетворением абсолютного космического сознания, из которого развивается все творение. Он - основатель всей системы йоги. Описания всех 8 400 000 поз йоги основываются на учении, которое происходит из его «лотосоподобных уст». Он считается источником всех знаний йоги, как йог всех йогов, и в *Упанишадах* он рассматривается как учитель йоги Бога-Творца *Брахмы*.

Исходное положение: чтобы практиковать *натараджасану*, нужно одной ногой стоять на земле, в то время как другая будет вытягиваться в различных направлениях. Руки и кисти рук так же совершают различные жесты, и пальцы складываются в *мудры* - положения большого символического значения и силы. Голова чаще всего остается неподвижной, только взгляд фиксируется в разных направлениях. Выражением лица, положением глаз и частей тела пытаются выразить различные эмоции, которые *Шива* ощущал во время своего танца. Определять эти божественные ощущения,

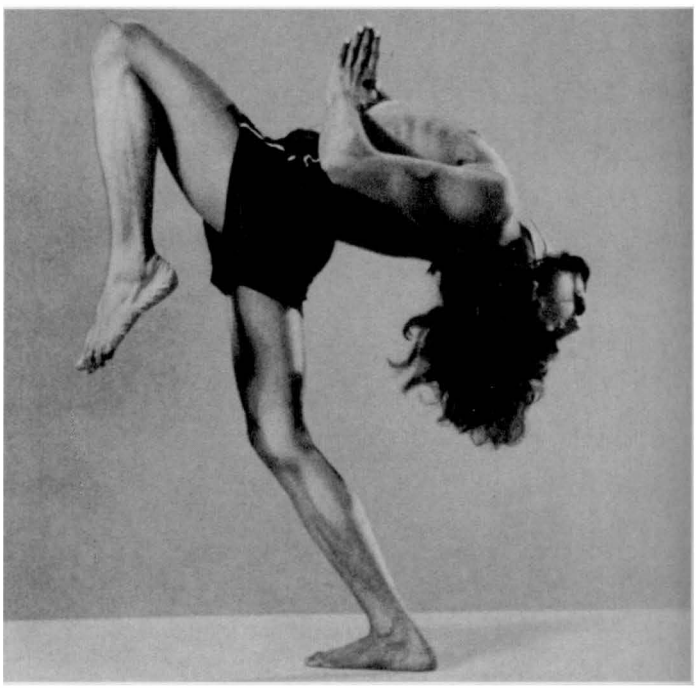


106. Натараджасана (различные танцевальные позы)

руководствуясь нашими ограниченными возможностями выражения, является дерзостью. Однако, благодаря полной концентрации и погружённости в эти танцевальные позы, возрастает вероятность вызвать дух *Натешвары*, господина всех танцев. Только сам Бог *Шанкара* может постичь глубину и значение этого танца творения, и предполагают, что на этой земле нет ни одного человека, который мог бы исполнять этот танец так, как может это делать *Шива Махадева.* Только он знает все детали и тонкости движений и их мистерий, так как он - источник всех 8 400 000 поз йоги и всего творения.

У *натараджасаны* имеются бесчисленные вариации, и можно исходить из того, что количество различных танцевальных поз соответствует приблизительно количеству всех поз йоги. Даже можно предположить, что все *асаны* есть часть этого танца, который возникает из абсолютного покоя божественной медитации и снова в нее возвращается. На фотографиях представлены некоторые из различных типичных танцевальных поз, благодаря которым созидаются и разрушаются все творения. Естественно, вряд ли можно отобразить многие позы на фотографиях, так как предполагают, что у *Шивы* в танце имеется четыре руки, что для обычного смертного было бы невозможно.

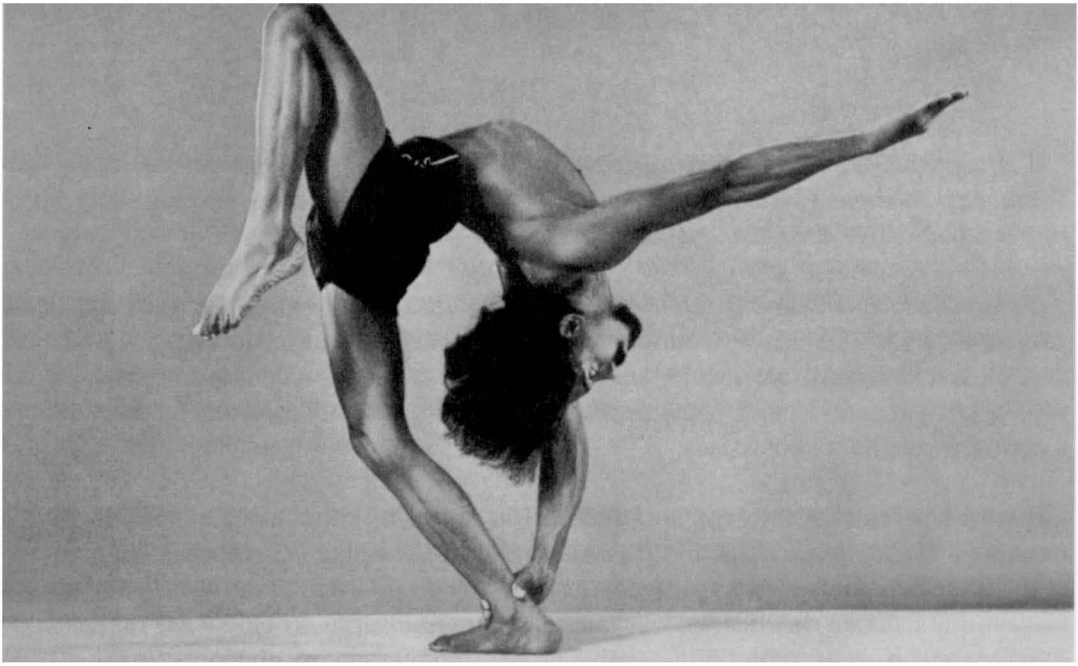
Воздействие и польза: практика *натараджасаны* особенно важна для людей с танцевальными наклонностями, так как она пробуждает понимание тайн танцевального искусства, и помогает достичь необходимое мастерство во всех известных танцевальных техниках, которые произошли из этого первоначального танца.



106. Натараджасана (поза танца)

Натараджасана и танец *тадава* очень известны и нет ничего более прекрасного на свете. В то же время этот прекрасный танец является разрушительным для всего творения в его макрокосмическом аспекте.

Когда Бог *Шива* танцует *тандаву*, и среди прочих принимает описанную здесь *натараджасану*, это вызывает разрушение Зем-



106. Натараджасана (поза танца)

ли, которая растворяется в воде, которая в свою очередь испаряется в огне, улетучивается в воздухе и наконец, превращается в эфир. Это означает разрушение всего творения *Брахмы* неистовым, проистекающим из этой *асаны* ритмичным танцем могущественного *Натараджи* (короля танца).

Практика этих танцевальных поз делает тело живым и подвижным, но основной эффект - это расширение сознания до момента, где танцор начинает идентифицировать себя с этой божественной энергией, из-за чего возникает понимание господствующих в этой Вселенной законов и последовательностей. *Шива* является олицетворением абсолютного сознания, и слияние с ним означает познание мистерий жизни и смерти.

Шива - источник, единственное начало и основатель науки и техник йоги. В индийской литературе имеются бесчисленные указания на то, что *Шива* обучает богов и ученых этому высокому искусству, но ни одного указания на то, чтобы кто-либо давал бы указания ему.

«Йога-шикхо-упанишада», часть I, в стихах 1-4, Бог-Творец *Брахма* так обращается к *Шиве*: *«Все существа пойманы в пленительную сеть блаженства и страдания. Скажи мне, о, Шанкара, как они могут освободиться? Разъясни, пожалуйста, путь, который ведет к реализации и совершенству? Кто рассекает сеть, обманчивый покров майи? Кто разрушает циклы рождения, смерти, старости и болезни и дарует блаженство?»*

И *Шива* отвечает: *«Имеются различные дороги, которые обещают высшее и блаженное состояние. Однако в действительности на самом деле к этому ведет только путь сиддхи, дорога реализации через хатха-йогу.»*

Натараджасана так популярна, что изображения этого танца предлагаются в меди, латуни и других металлах и материалах на всех индийских рынках и в магазинах, любой, какой только возможно, величины. Многие люди используют эти фигурки только для украшения квартир, другие же хранят их как изображение божественного и соответственно их почитают.

Имеется легенда о двух высших божествах, которых связывают с этим танцем, а именно, о *Натарадже (Шива)* и *Натаваре (Кришна): Кришна,* непревзойдённый мастер танцевального искусства, руководит танцевальной группой *гопи*, пастушек и молочниц, а также принимает участие в их танцах. Когда он однажды танцевал во *Вриндаване, Шива* принял вид такой танцовщицы и тайком присоединился к ним. Однако это не могло остаться незамеченным *Кришной*, так как именно он - причина возникновения и сохранения творения. Тогда он обратился к *гопи* и сказал: *«Кажется новая гопи почтила нас сегодня своим присутствием. Она очаровательно танцует. Её жесты и мимика преисполнены нежности и волнующего обаяния. Её взгляд излучает неотразимые чары. Не так ли это?».* Все молочницы смотрели на восхитительную незнакомку, которая была никем другим, как лично *Шанкарой* в облике *гопи.* Как только он заметил, что *Кришна* обнаружил его подлинную личность, то он еще глубже вошёл в роль *гопи* и начал захватывающий блаженством и экстазом в высшей степени необычный, чудесный танец, который нельзя описать словами обычных смертных. С тех пор *Шива* известен также под именем *Гопешвара Махадева* - повелитель молочниц.

107. Сурья-намаскара *(молитва Солнцу или приветствие Солнцу)*

Молитва солнцу пользуется большой популярностью повсюду в мире. Хотя эта последовательность упражнений так популярна и известна, она практикуется многими учениками йоги без соответствующего руководства, что делает её бесполезной. Правильно выполняемая *сурья-намаскара* может оказывать продолжительное, всестороннее и чудесное воздействие на тело и дух человека. Эти упражнения считаются одними из лучших в системе йоги, так как, только благодаря им, можно извлечь пользу из *асан, пранаям* и *мудр.*

В соответствии с двенадцатью аспектами солнца *сурья-намаскара* разделена на 12 частей. Посвящённые утверждают, что молитва солнцу в своей законченной форме состоит из 16 частей, так как солнце также проявлялось бы в 16 аспектах, если бы все творение находилось в окончательной агонии разрушения. Однако эти 4 тайные части открываются только немногим йогам, так как при этом речь идет об очень трудных и небезопасных позах. Обычно солнце заметно только в его 12 аспектах и молитва солнцу соответственно делится на 12 отдельных поз.

Важно: лучше всего молитву солнцу практиковать утром, лицом к восходящему солнцу, так как упражнение имеет ясное отношение к солнцу, и все его преимущества можно получить, выполняя его в правильное время. Каждое из отдельных положений должно выдерживаются так долго, насколько возможно. В каждой позиции дыхание совершается нормально и равномерно через нос, то есть, задержки дыхания не практикуются!

При выполнении молитвы солнцу целесообразно выполнять минимум два подхода упражнения, причём во втором подходе, в позе номер 4, должна сначала отставляться правая нога. Таким образом получается равномерное чередование прыжка, с которым совершается переход в позу номер 6.

Исходное положение:

1. Пранамасана с анджали-мудрой (поза почтения со сложенными руками)

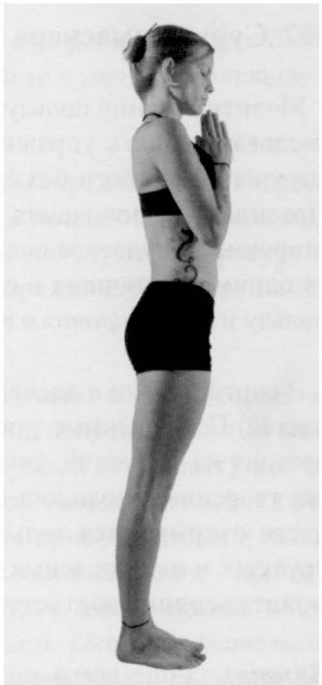
Встаньте, повернувшись на восток к солнцу и сложите руки перед грудью, чтобы оказать уважение этому великому небесному телу. Это тот же жест, с которым, как правило, приветствуются знатные личности в Индии. Немного напрягите руки, ноги и все остальные части тела.

2. Хастоттанасана (поза вытягивания рук)

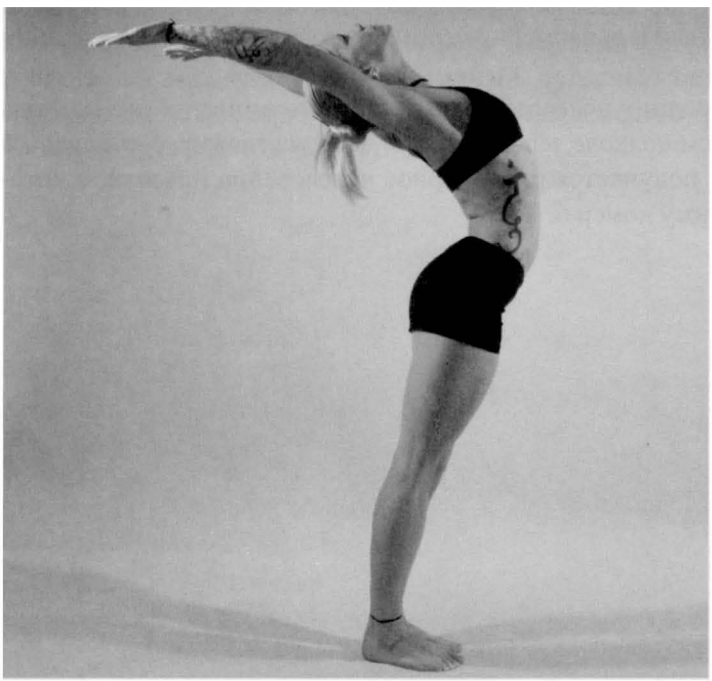
Теперь опустите руки, ладони повернуты назад. Высоко поднимите вытянутые руки и прогните верхнюю часть туловища в талии назад. Ноги и руки должны оставаться полностью вытянутыми.

3. Падахастасана (поза «поцелуй колена»)

Наклонитесь с вытянутыми руками вперед, поместите ладони рядом со ступнями на пол и прижмитесь лбом к выпрямленным коленям.



107. Сурья-намаскара (поза 1)



107. Сурья-намаскара (поза 2)



107. Сурья-намаскара (поза 3)



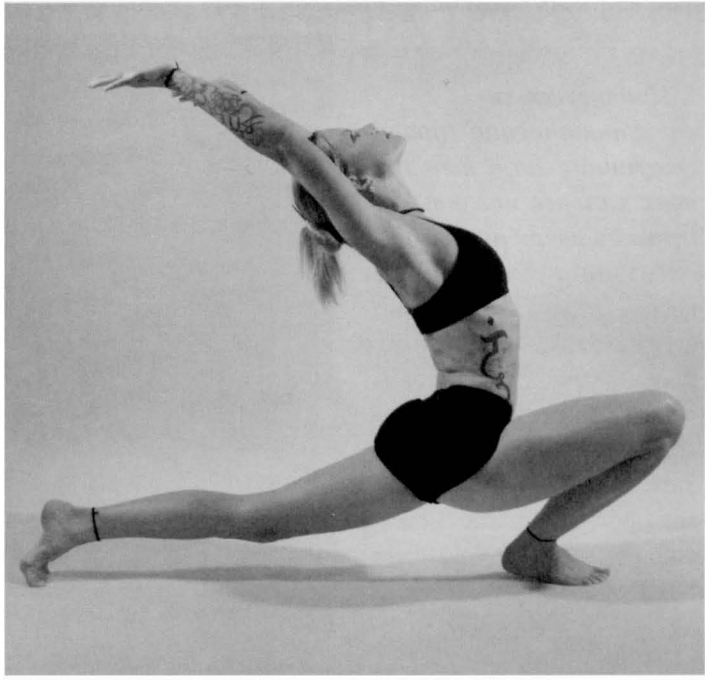
107. Сурья-намаскара (поза 4)

4. Падангуштха-уттанасана (левосторонняя поза вытянутых пальцев ног)

Быстрым движением отставьте левую ногу назад, держите правое колено согнутым и стойте обеими ступнями только на пальцах ног. Выгните грудную клетку вперед и запрокиньте голову как можно сильнее назад, создавая давление в шеи и затылке.

5. Падангуштха-хастоттанасана (левосторонняя поза вытянутых пальцев ног с вытянутыми вверх руками)

Держите левую ногу полностью вытянутой, чтобы колено не касалось земли, и высоко поднимите обе руки. Теперь, насколько возможно, прогнитесь назад с вытянутыми руками и балансируйте только на кончиках пальцев ног.



107. Сурья-намаскара (поза 5)



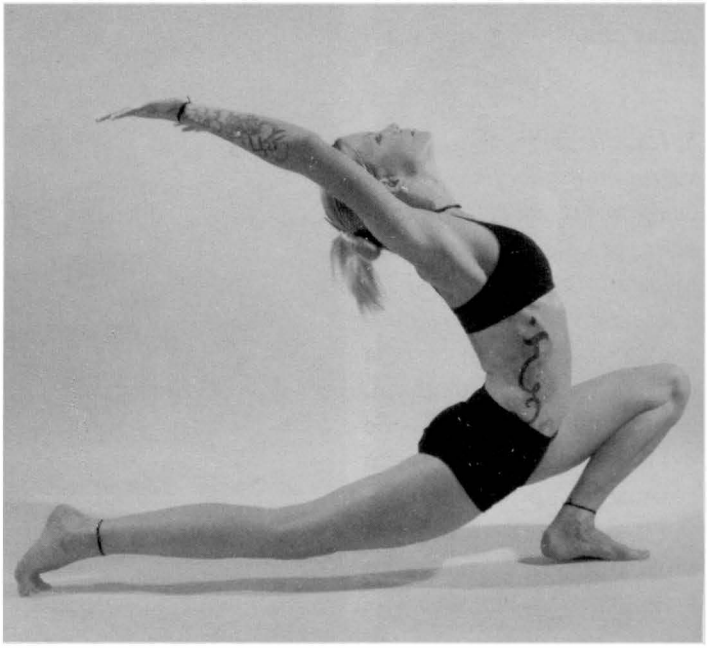
107. Сурья-намаскара (поза 6)

6. Падангуштха- уттанасана (правосторонняя поза вытянутых пальцев ног)

В прыжке поменяйте позу, перенося левую ногу быстрым движением вперед и оставляя прямо назад правую ногу. Стойте только на пальцах ног, ладони перед ступнями на полу. Затем прогните грудную клетку вперёд и запрокиньте голову назад как можно сильнее, создавая давление в шеи и затылке.

7. Падангуштха-хастоттанасана (правосторонняя поза вытянутых пальцев ног с вытянутыми вверх руками)

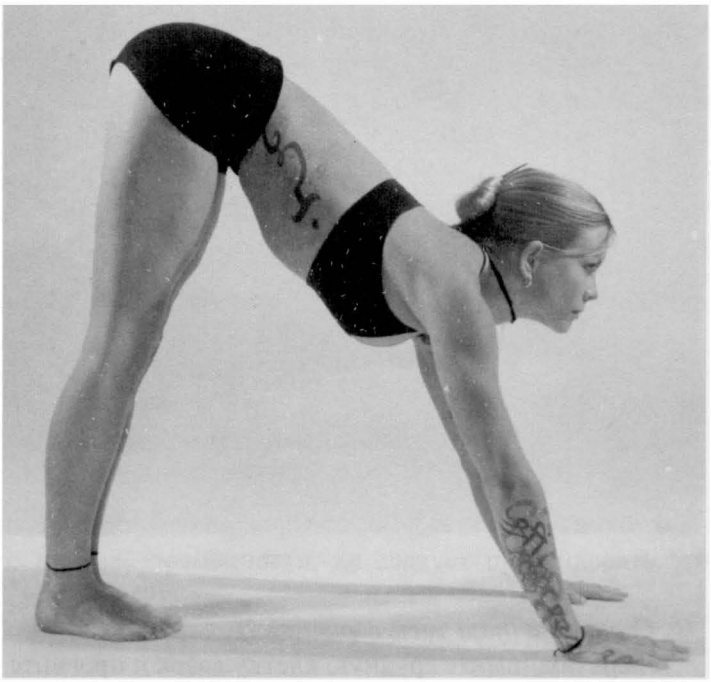
Вытяните обе руки вверх, удерживая равновесие только на кончиках пальцев ног, следя за тем, чтобы вытянутое правое колено не касалось пола. Затем с вытянутыми руками прогнитесь как можно сильнее назад.



107. Сурья-намаскара (поза 7)

8. Чаурангасана (поза четырех конечностей)

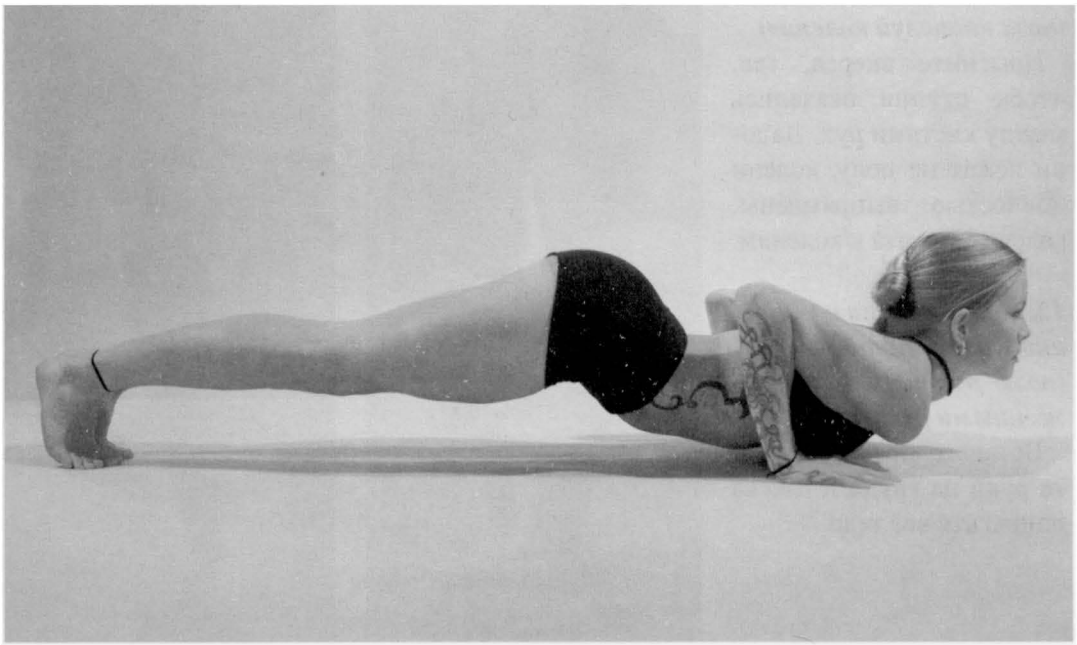
Поставьте обе ступни вместе, плотно прижав к полу. Руки полностью выпрямленны на полу, приблизительно в одном метре перед ступнями на ширине плеч. Вытолкните высоко вверх ягодицы и поднимите голову как можно выше.



107. Сурья-намаскара (поза 8)

9. Сарпасана (поза змеи, вариация 1)

Отставьте обе вытянутые ноги назад на кончики пальцев и опустите грудную клетку, едва касаясь земли. Поднимите ягодицы и запрокиньте голову как можно дальше назад, подобно поджидающей свою добычу кобре. Грудь и колени не должны касаться пола.



107. Сурья-намаскара (поза 9)



107. Сурья-намаскара (поза 10)

10. Сарпасана (поза змеи, вариация 2)

Теперь поднимите грудную клетку вверх и прогните корпус и голову подобно поднявшейся королевской кобре как можно дальше назад, удерживая вес тела на руках и кончиках пальцев ног.

11. Падахастасана (поза «поцелуй колена»)

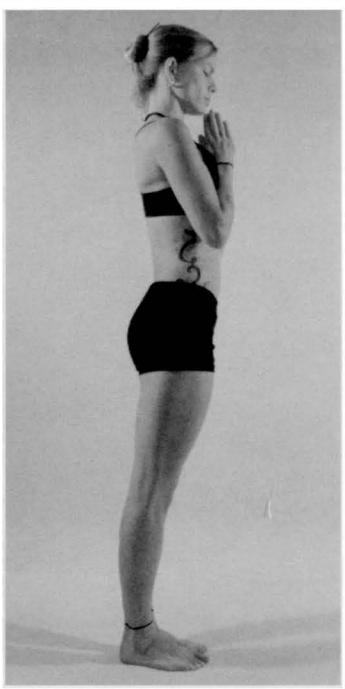
Прыгните вперед, так, чтобы ступни оказались между кистями рук. Ладони лежат на полу, колени полностью выпрямлены, голова прижата к коленям.

12. Пранамасана с анджали-мудрой (поза почтения со сложенными руками)

Встаньте прямо, сложите руки на груди и слегка напрягите всё тело.



107. Сурья-намаскара (поза 11)

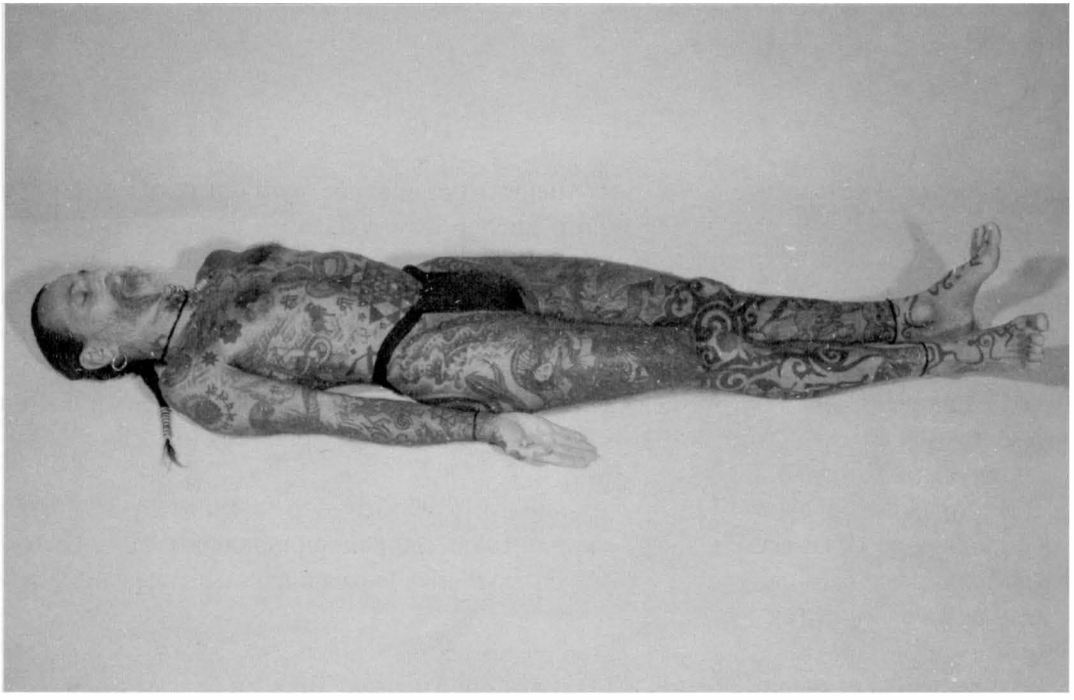


107. Сурья-намаскара (поза 12)

Воздействие и польза: эта последовательность поз способствует притоку в организм большого объёма чистого, насыщенного кислородом воздуха и *праны*, что накаляет его подобно солнцу. Каждая часть тела подвергается воздействию, и ни одна из тканей тела не минует оздоровительного влияния *сурья-намаскара.* Грудная клетка становится широкой, и руки становятся красивыми и сильными. Внутренний жар вызывает усиленное потовыделение, тем самым оздоравливая и очищая кожу от загрязнений. Запоры и проблемы пищеварения исчезают и, благодаря ускорению процесса метаболизма, исчезает жир на талии, бедрах и животе. Позвоночник и вся спина становятся очень гибкими.

Это упражнение стимулирует рост, поэтому особенно рекомендуется маленьким людям, а также всем, у кого искривлённое, непропорциональное тело. *Сурья-намаскара* развивает силу воли и самоконтроль и является хорошим средством против инертности и лени.

Эту последовательность нельзя выполнять при грыжах. Также и беременным женщинам начиная с четвёртого месяца беременности, не следует практиковать это упражнение.



108. Шавасана

108. Шавасана или Мртасана *(поза трупа)*

Исходное положение: лягте на спину. Вытянутые руки ладонями вверх положите рядом с ягодицами. Пятки должны соприкасаться, в то время как пальцы ног развернуты наружу. Всё тело должно быть настолько расслаблено, что появляется чувство отделения от него. Все части тела: затылок, грудь, плечи, талия, спина, живот, глаза, колени, ноги, ступни и руки совершенно расслаблены. Удостоверьтесь в том, что больше нет даже самого незначительного напряжения.

Воздействие и польза: как бы ни устал человек, если он практикует эту позу только 10 или 15 минут, его усталость исчезнет. Те, кто чувствует себя неработоспособными или легко утомляются, должны практиковать её. Для всех, йогов, любителей и адептов, *шавасана* обязательна, так как без неё нельзя снять усталость, возникающую при выполнении различных *асан* и *пранаям.*

Только с помощью позы трупа можно преодолеть усталость. *Риши Гхеранда* говорит об этом в «Гхеранда-самхите» в главе II, стихе 19: *«Лежать подобно трупу на земле называется шавасаной. Эта асана устраняет усталость и расслабляет ум, приводя его активность в состояние покоя».* Эта поза кажется очень простой, но лишь немногие действительно могут правильно её выполнять. Настоящую пользу *шавасана* приносит только тогда, когда практикующий имеет ясное представление обо всех её деталях и тонкостях.

С помощью *шавасаны* йоги побеждают усталость, непроизвольно появляющуюся после непрерывной многочасовой практики *пранаямы.* Эта поза находится во вну-

тренней связи со стойкой на голове и поэтому необходимо провести в *шавасане* как минимум половину того времени, которое было проведено в *ширшасане*. Кроме того, для йогов благоприятно спать в *шавасане*. Эта *асана* может даже привести к *самадхи*, состоянию глубочайшей медитации, поэтому она и занимает в науке йоги очень значительное место.

Шавасана является очень специфическим и неповторимым упражнением в системе йоги. Это своего рода феномен, не имеющий аналогов во всём существующем арсенале физических упражнений, так как в этой позе не только отсутствует какое-либо напряжение со стороны двигательных органов тела, но она наоборот является попыткой активного расслабления, включающего все части тела. Достигнутые практикой этой позы результаты с лихвой оправдывают возлагаемые на нее надежды. Попытка активного расслабления каждой отдельной мышечной группы одновременно создаёт, хотя и косвенным образом, умственное представление и осознание соответствующего порядка и расположения мышц в теле. Этот процесс важен, чтобы вместе с сознанием привести в движение *прана-шакти* в теле. Если удастся мобилизовать и использовать эту силу в организме, станет возможным открыть новые невиданные возможности организма.

Ни с чем не сравнимое превосходное расслабление и отличный физический отдых, который предлагает эта *асана*, можно частично объяснить физиологически: на стадии глубокого расслабления сильно спадает мышечное напряжение. Благодаря этому заметно снижается сопротивление притоку артериальной крови в кровеносных сосудах на периферии тела. Следовательно, мышцы получают, с одной стороны, больше питания и кислорода, что даёт им необходимое сырьё для выработки энергии, а с другой стороны, это ускоряет вывод возникающих в результате обмена веществ шлаков (некоторые из которых очень ядовиты даже в незначительной концентрации), тем самым устраняется углекислый газ и другие продукты распада. Очищение организма от таких субстанций облегчает функции обмена веществ. Чувство усталости в задействованных упражнениями группах мышц возникает из-за накопления молочной и других кислот. Если в результате вымывания и усиленного притока кислорода концентрация этих веществ снижается, то неизбежно исчезает чувство усталости.

Часть V - Пранаяма

Контроль жизненной силы

Прежде чем приступить к практике *пранаямы*, нужно внимательно прочесть следующие замечания. *Пранаяма* - это в высшей степени эффективная дисциплина, она может причинить большой вред вместо огромной пользы, если не соблюдать предписания. Выполнение *пранаямы* под наблюдением совершенного *Гуру* считается одним из основных правил, поскольку только при этом условии можно полностью использовать достоинство этой мощной техники.

Последующее описание способов и видов подлинной, целенаправленной практики *пранаямы* полностью соответствует еще действующим сегодня условиям и критериям. Мир изменился, но йога осталась неизменной в своей сути.

Пранаяму как сильнейшее средство психофизического очищения и набора энергии на том уровне, как это изложено ниже, естественно сможет практиковать не каждый. Для некоторых людей возможны только умеренные формы ежедневной практики, и это несомненно имеет большую пользу, хотя и потребует существенно большего времени для полного очищения системы *нади*. Независимо от интенсивности практики нужно постоянно осознавать, что основные правила питания и образа жизни сохраняют свою силу без изменений. Тот, кто не считается с этим, подвергает риску своё физическое и психическое здоровье.

Пранаяма может практиковаться лишь в том случае, если *садхака* по меньшей мере 20 минут может пребывать в совершенной позе лотоса (*падмасане*), то есть оба колена должны касаться пола, и владеет тремя замками: *мула-бандхой, уддияна-бандхой* и *джаландхара-бандхой* (стр.339).

Также для успешной практики *пранаямы* должны выполняться следующие условия:

1. правильное место.
2. правильное время.
3. правильное питание.

Слово *пранаяма* является составным от слов *прана* (жизненная сила) и *аяма* (удлинение, растяжение). Это уже указывает на то, о чем идет речь в четвертой ступени *аштанга-йоги* (восьмеричный путь йоги), а именно - об удлинении дыхательного интервала вплоть до полного прекращения всякой дыхательной деятельности.

Пранаяма состоит из трех элементов, а именно - *пурака* (вдох), *кумбхака* (задержка) и *речака* (выдох).

Целью этого дыхательного контроля является очищение всей системы *нади* от всех ещё оставшихся загрязнений, чтобы таким образом способствовать течению энергии в теле и достичь медитативных ступеней йоги.

Место, время дня, продолжительность сеанса пранаямы

Важным условием практики *пранаямы* является наличие *Гуру*, который своим сопровождением поддерживает ученика. Вторым условием является наличие спокойного, уединённого и чистого места, где можно безмятежно практиковать и где гарантировано обеспечение *садхака* пищевыми продуктами. Также имеет значение сезон, в котором начинается практика *пранаямы.*

Следует начинать практику весной или осенью, но ни в коем случае не в жаркие летние месяцы или холодной зимой.

Перед началом практики тело должно быть подготовлено *шат-кармой* (очистительные упражнения) и интенсивной практикой *асан.* Эта подготовка крайне важна и может продолжаться несколько лет. Только тогда, когда образ жизни, пищевые пристрастия и физическое и ментальное состояние кандидата соответствуют требованиям, можно безопасно практиковать *пранаяму.*

Обычно в соответствии с указаниями *Гуру пранаяма* практикуется на протяжении приблизительно от трех до четырех месяцев, четыре раза ежедневно с продолжительностью каждого занятия примерно один час.

Первая сессия начинается в четыре часа утра на восходе солнца. До этого кишечник и мочевой пузырь должны быть опорожнены, а тело вымыто. До начала нужно принять стакан цельного молока с медом или сахаром или с добавлением небольшого количества *гхи* или сливочного масла.

В полдень, перед обедом, проводится вторая сессия.

Третья сессия выполняется вечером, перед ужином.

Четвертая и последняя сессия происходит перед полуночью, перед отходом ко сну.

В эти месяцы интенсивной практики *пранаямы* продолжительность сна существенно сокращается, так что на сон остаётся только около трёх часов - с полуночи до приблизительно трёх часов утра, незадолго до рассвета. День используется исключительно для эффективной практики йоги, и *садхака* должен концентрироваться на ее выполнении, практиковать один и уединенно. Между отдельными занятиями *пранаямой* практикуются *крийи, асаны* и *мудры.*

Имеются весьма чёткие предписания относительно продолжительности и последовательности практики *пранаямы*. Продолжительность одного занятия должна составлять три *гхатики* (или *гхати*), что соответствует примерно 1 часу (1 *гхатика* = 24 минуты, шестидесятая часть дня).

При задержке дыхания в качестве временной меры упоминается *матра,* при этом одна *матра* приблизительно соответствует промежутку времени, в течение которого совершается нормальный вдох. В «Йога-таттва-упанишадах» *матра* определяется как время, которое необходимо, чтобы один раз обвести рукой вокруг колена и затем

щелкнуть пальцами. *Матру*, согласно нашему пониманию времени, определяют примерно как эквивалент одной секунды.

Шкала времени древних йогов

В древней Индии время измерялось по солнечным часам и делилось на более или менее точные интервалы между восходом солнца, полуднем, заходом солнца и полуночью. Йоги ориентировались в своём распорядке дня по положению солнца на небе, определяя относительно точные временные интервалы для отдельных упражнений и практик.

При практике *пранаямы* используются выше упомянутые *гхатики*, интервалы примерно в 24 минуты, и *матры*, короткие единицы времени примерно в одну секунду, чтобы измерять продолжительность времени для серии упражнений и *кумбхак*.

В «Хатха-йога Прадипика» в отношении определённых практик, таких как *кхечари-мудра* или *випарита-карани-мудра*, в качестве единицы времени упоминается *кшана*, короткое мгновение, продолжительностью в долю секунды. Иногда продолжительность определённых упражнений и практик указывается также в *прахарах*, что соответствует восьмой части суток или промежутку времени примерно в три часа. Для выполнения *шакти-чалана-мудры* «Хатха-йога Прадипика» рекомендует время в половину одной *прахары*, то есть приблизительно полтора часа. В этом тексте одна восьмая часть суток также определяется как *яма*. *Випарита-карни-мудру* (стойку на голове) нужно удерживать одну *яму* (три часа), чтобы тем самым победить смерть.

Более короткие промежутки времени часто называются *мухурта*, при этом *мухурта* составляет примерно 48 минут - это эквивалент половины *прахары*, равной примерно двум *мухуртам*. Половина *мухурты*, т.е. промежуток времени в 24 минуты, обозначается как *гхатика*, *гхати* или иногда как *нади*.

Чтобы овладеть *асаной* в совершенстве, нужно суметь выполнять её в продолжении одной *ямы* и одной *мухурты*, что примерно соответствует 3 часам 48 минутам.

Митахара - инструкции йогов по питанию

Питание йога всегда должно быть простым, гармоничным и здоровым, образ жизни - спокойным и уединённым. Во время *пранаяма-садханы* настоятельно не рекомендуются сексуальная активность, чтобы сконцентрировать жизненную силу *садхака* на единственной цели - очищении *нади*.

В «Гхеранда-самхита», в части V, стихе 16, с самого начала описания *пранаямы* ясно указывается на то, что несоблюдение инструкций йоги по питанию имеет очень отрицательное влияние: *«Кто практикует йогу не ограничивая себя в еде, сообразно правилам, навлекает на себя различные болезни, и успехов в йоге недостигнет».*

В «Хатха-йога Прадипика» говорится в части II, стихе 1: *«Если приверженец йоги владеет асанами, соблюдает диету и принимает только лишь здоровое, благотворное питание, тогда, соответственно указаниям Гуру, он должен разучивать пранаяму».*

Это ограничение в привычках питания называется в йоге *митахара.* При этом акцентируется внимание на то, чтобы во время обеда живот наполнялся твёрдой пищей самое большее наполовину и одной четвертью - водой. Последняя четверть остается пустой, чтобы оставить место для воздуха. Не следует пить ни до, ни во время еды, а есть следует ровно столько, сколько необходимо йогу для поддержания жизни Также следует строго следить за тем, чтобы желудок во время выполнения упражнений оставался как можно более пустым.

Митахара - это часть *ямы* и *ниямы*, основных ступеней *аштанга-йоги.* Питание подробно обсуждается в писаниях, и там указывается на то, что не должны употребляться определённые пищевые продукты, такие как, мясо, рыба, домашняя птица, яйца, лук, чеснок, перец чили, карри, асафетида, уксус, алкоголь и т. д. Писания, также предостерегают, что тот, кто практикует йогу без соблюдения таких основных правил рискует получить болезни и травмы и не может рассчитывать на успех.

В соответствии с тремя качествами природы (*пракрити*) питание подразделяется на три категории или *гуны*. Лучшее питание - *саттвическое*, т.е. чистое, здоровое и полезное. *Раджастическое* питание - острое, горячее и движущее, его следует избегать, как и *тамастические* пищевые продукты, которые нездоровы, трудно или совсем неусвояемые и нагружают тело негативными энергиями.

Следует употреблять только такую пищу, которая богата жизненной энергией (*праной*). Это, прежде всего, молоко, производимое коровой для вскармливания новой жизни и также очень полезное для человека. Организм может очень просто и быстро извлекать из этого питательного и здорового напитка необходимые элементы питания, в которых он нуждается для физического и умственного развития. При этом не играет никакой роли, является ли это молоко свежим от коровы, пастеризованным, подвергнутым термической UHT-обработке (ультрапастеризации) или даже изготовленным из порошка. Этот сок обладает божественными свойствами и является издревле основой питания йогов.

Корова, которая в современных индийских городах даже исхудав способна вырабатывать еще здоровое молоко, с полным основанием почитается там как божественное существо.

Кофе и чай - сильно *раджастической* природы и не должны употребляться в больших количествах. В определённых стадиях *садханы*, например, во время очищения *нади пранаямой*, обычно действует полный отказ от этих стимулирующих напитков, чтобы никоим образом не препятствовать и не влиять на свободное течение *праны* в теле.

Черный чай имеет несколько преимуществ по сравнению с кофейными зернами, так как он содержит наряду с сильно возбуждающим теином также минеральные вещества, которые хороши для строительства костей и зубов. Аминокислоты содер-

жащиеся в нем и дубильные кислоты катехин и танин положительно отражаются на деснах и коже, способствуя микроциркуляции и укрепляя ткани. Тем не менее, теин и кофеин возбуждают нервную систему и неблагоприятны для всех тех людей, которые не контролируют себя или быстро возбуждаются.

Мясо, рыба или домашняя птица содержат питательные вещества, но, так как речь идет о мертвой материи без *праны*, тело при переваривании мертвой ткани лишается жизненной энергии. Как известно из достоверных источников, мясо поставляет организму меньшее количество энергии, чем то, которое необходимо для его переваривания. Этот феномен находит своё проявление и во внешнем мире: по всему миру для разведения убойного скота животным скармливается больше растительной пищи, чем эти бедные животные в итоге возвращают населению планеты маленькой долей в форме мяса. Следовательно, вегетарианцы активно вносят свой частичный вклад в борьбу против всемирного голода.

Подобно мясу, яйца, чеснок и лук очень трудны для переваривания, так как они образуют в кишечнике ядовитые газы, при нейтрализации которых уничтожаются огромные резервы *праны*. Чеснок и лук производят при этом еще дурное испарение, которое, согласно старой индийской мифологии, вызывает отвращение у богини *Дурги.*

Серьёзными уничтожителями *праны* являются все «яды удовольствия», такие, как алкоголь, никотин и наркотики, а также многие медикаменты, которые, кроме того, нарушают гармоничность работы эндокринной системы.

Перец, чили и паприка запрещены, так как они чрезмерно раздражают и перегревают кишечник, из-за чего могут возникать язвы. К специям, которых следует избегать, относится экстракт корня асафетиды или стинказанта (называемый в Индии *хинг*), который оказывает такое же *тамастическое* действие на организм, как и чеснок, что приводит к притуплению ума. Приправы с крайне неприятным дурным запахом избегаются йогами. То же относится и к кориандру, несмотря на то, что его семена имеют приятный аромат и используются как средство, возбуждающее половую активность, он в то же время, в силу своей *раджастичной* природы, вызывает у мужчин частые поллюции.

Банан, хотя и сладкий и в некоторых писаниях классифицирующийся как благоприятный, тем не менее, у многих приверженцев, считается неприемлемым, так как его употребление может привести к вздутиям и запорам. Кроме того, его семена оказывают действие, похожее на кориандр, и способствуют нежелательной потере семени у мужчин.

Несмотря на свой кислый вкус, лимон в сочетании с сахаром считается среди йогов полезным, но в сочетании с солью он оказывает неблагоприятное воздействие.

Для всех, кто занимается высшими практиками йоги, такими, как *пранаяма* и *мудра,* должны выполнять соответствующие упражнения. Йогическое питание - это важное требование: *йогин* не должен принимать слишком кислую, соленую или горькую пищу, также никаких подогретых остатков еды, и никаких блюд, которые жарятся на растительном масле.

Питание должно быть простым и «сладким» и всегда с достаточным количеством масла или *гхи*. Диета должна быть построена на лакговегетарианской основе, т.е. молоко, масло, топленое масло, йогурт и мягкий сыр должны составлять её основную часть. Также рекомендуются сахар, мед, миндаль, кокосовый орех, орехи (кроме лесных орехов), зерна (пшеница, зерно, ячмень, просо, пшено и т. д.), рис, чечевица, сухофрукты, овощи и фрукты. В качестве свежих плодов особенно ценными считаются виноград, манго, ананасы и яблоки, а в качестве высушенных рекомендуются финики, изюм и инжир. Финики состоят из легко усвояемых сахаров и белков, - это тонизирующее средство для живота и кишечника, которое в состоянии тотчас успокоить живот при появляющейся тошноте. Кроме того, они характеризуются высоким содержанием триптофанов, из-за чего их употребление благоприятно отражается на психическом самочувствии.

Это - основа уравновешенной йогической диеты. Она дополняется мягкими пряностями и увенчана любимым напитком поклонников *Кундалини*, каковым является традиционный пряный чай с молоком и сахаром.

Список дозволенных и запрещённых пищевых продуктов довольно подробно приводится в писаниях «Гхеранда-самхита» и «Хатха-йога Прадипика», причём необходимо заметить, что многие упомянутые овощи, ягоды и плоды у нас неизвестны и индологи могли неоднозначно идентифицировать их.

В целом можно сказать, что практика йоги - это индивидуальная дисциплина и йогическая диета может слегка варьироваться от человека к человеку и от страны к стране. Задачей каждого в отдельности является, опираясь на указания мастеров древности, составить для себя своё собственное меню.

Употребление большого количества молока и сливочного масла служит предписанием для всех тех, кто занимается *пранаямой*, а также для тех, кто стремится пребывать долгое время в таких сложных позах, как стойка на голове. Тот, кто не желает рисковать здоровьем, должен неукоснительно следовать этим указаниям!

Рекомендованные пряности

Для приготовления трапез и традиционного пряного чая в йоге рекомендуются следующие пряности, которые считаются благотворными и вызывают пробуждение тонких энергий:

Куркума длинная *(curcuma longa; turmeric; инд. haldi)*

Естественный антибиотик, который пригодный как для внутреннего, так и для наружного употребления. Усиливает пищеварение и кишечную флору, очищает кровь и делает суставы и связки эластичными. Награждает энергией Божественной Матери и поддерживает очищение *нади.* Обычно йоги ежедневно размешивают 1 чайную ложку порошка куркумы в стакане горячего молока и пьют на голодный желудок, чтобы стимулировать подвижность тела.

Харитаки ***(желтые миробаланы; chebulic myrobalan; terminalia chebula)***

Харитаки - это самое важное аюрведическое лекарственное растение. Оно оказывает омолаживающее воздействие на ткани тела и питает мозг и нервы. Йоги полагают, что его применение отражается на сознании и наделяет его энергией *Шивы*, воплощающего чистое, абсолютное, космическое сознание. *Харитаки* является тонизирующим средством для кишечника и пищеварения и называется в Индии и Тибете «королём всех лекарств». Так как высушенный плод дает бесстрашие, то его также в Индии называют *абхайя*, т.е. неустрашимый. В йоге он находит своё применение в чае, традиционном чае с пряностями, и как вяжущее средство при выполнении *кхечари-мудры*.

Пиппали ***(индийский длинный перец; piper longum)***

Принадлежит к семейству черного перца и действует разогревающе, омолаживающе и укрепляюще на генитальную систему. Йоги используют его высушенный плод для приготовления чая и как отвар в молоке, так как это способствует пробуждению внутреннего огня.

Черный перец ***(piper nigrum; piperaceae; инд. кали мирч)***

Наименование *мирч* происходит от *маричи* (луч света), одного из имен солнца, так как перчинки содержат большое количество солнечной энергии. Черный перец - это пряность стимулирующая пищеварение, которая очищает желудочно-кишечный тракт и кровь и, благодаря своему разогревающему воздействию, способствует разжиганию внутреннего огня. Черный перец ценится в *хатха-йоге* как благотворный и укрепляющий и используется для приготовления чая, *трикату* и овощей. В противоположность этому, нужно строго избегать чили и красный перец из-за их перегревающего и чрезмерно раздражающего действия.

Имбирь ***(zingiber officinale; zingiberaceae; инд. адарак, сомтх)***

Имбирь - это пряность высокого *сатвического* качества и называется в Индии часто *вишвабхешай* (универсальное лекарство), так как ее применение приводит к ослаблению многих страданий. Имбирь согревает и пробуждает внутренний огонь, оказывает благотворное влияние на дыхательные пути и сердце. Так же имбирь полезен при недомоганиях, связанных с менструацией и головных болях.

Солодка ***(glycyrrhiza glabra; leguminosae; инд. яшти мадху)***

Этот корень, родом из Афганистана обладает высокой *сатвической* природой. Он успокаивает разум и кормит дух, из-за чего возникают внутреннее удовлетворение и гармоничность. Солодка полезна для голоса, зубов, роста волос, для кожи и зрения, и оказывает конструктивное воздействие на все ткани тела и мозг. Этот корень облегчает болезни горла и половых органов и способствует функционированию всей подчревной области, вследствие чего, тело обретает силу.

Кардамон ***(elettaria cardamomum; zingiberaceae; инд. элайчи)***

Семена капсул кардамона - *сатвической* природы и поддерживают поток *праны* в теле. Они содействуют пищеварению, облегчая его нервные расстройства, разжигают внутренний огонь (*агни*), стимулируют дух и сердце, и способствуют ясному, наполненному радостью существованию. Существует два вида кардамона, зеленый и черный. Зеленый кардамон тоньше по вкусу и предпочтительнее больших коричневых капсул черного кардамона. При приготовлении чая с приправами находят применение оба вида, причём черный кардамон из-за его сильного вкуса добавляется очень сдержанно.

Корица ***(cinnamomum zeylanicum; lauraceae; инд. далчини)***

Корица - пряность высокого *саттвического* качества и, как имбирь, также является универсальным средством для поддержания здоровья тела и духа. Она стимулирует кровоснабжение и циркуляцию, хороша для зубов, поддерживает внутренний огонь и особенно рекомендуется людям с ослабленным телосложением. Для приготовления пряного чая йогов предпочтительнее кора коричного дерева, так как она обладает более тонким вкусом, чем палочки корицы.

Гвоздика ***(caryophyllus aromaticus; myrtaceae; инд. лаунг)***

Гвоздика - *раджастического* качества и действуют как мягкий афродизиак. Она вызывает внутренний жар и хороша для зубов, горла, легких и желудка. Из-за ее сильного вкуса при приготовлении пряного чая она используется весьма сдержанно.

Семена фенхеля ***(foeniculum vulgaris; vmbelliferae; инд. калаунджи)***

Семена фенхеля - это чудесное средство для пищеварения, устраняющие боли в нижней части живота и вздутия. Они успокаивают нервы и действуют и предотвращают возникновение недомоганий при менструации. В Индии говорят, что их применение способствует вниманию и концентрации ума.

Анис ***(fructus anisi vulgaris; umbelliferae; инд. саумф)***
Звездчатый анис ***(fructus anisi stellati; magnoliaceae)***

Анис и звёздчатый анис имеют чудесный вкус и конструктивно воздействуют на иммунную систему тела. Они облегчают расстройства пищеварения и менструальные недуги и способствуют процессу выздоровления при простудных заболеваниях и гриппе.

Кумин (зира) ***(fructus cumini; vmbelliferae; инд. джира)***

Эта, похожая на семя фенхеля пряность, часто называется также «материнским тмином». Она используется йогами исключительно для приготовления овощей, так как вкус ее в йогическом чае слишком силен. Хороша для пищеварения и против менструальных недомоганий, а также придаёт блюдам типично индийско-арабский вкусовой оттенок.

Основные продукты питания йогов

Меню йогов простое и скромное, и следующие рецепты образуют основу гармоничного йогического питания в периоды интенсивной практики:

Кхичри / кхичари ***(блюдо из риса и чечевицы)***

Одна часть цельного риса и одна часть чечевицы варятся вместе без добавления соли и затем на порцию добавляется примерно 50 г. топленого масла (*гхи*).

Кхир ***(молочная рисовая каша)***

Белый рис варится в цельном молоке и затем подслащивается сахаром.

Дудх аур халди ***(молоко с куркумой)***

Нагреть 300мл цельного молока и перелить в большой стакан, после чего добавить 1 чайную ложку золотистого порошка куркумы и хорошо перемешать.

Утром этот напиток пьется на голодный желудок, к примеру, после выполнения кунджалы. Это очищает кровь и делает связки и суставы гибкими и эластичными для практики йоги.

Трикату ***(молочный напиток с пряностями)***

16 горошин черного перца, один кусок высушенного имбиря и одна штука пипали размалываются в ступке и затем варятся в половине литра цельного молока в течение 30 минут. После этого жидкость выливается через сито и подслащивается сахаром или медом.

Этот вкусный напиток используется йогами, чтобы очистить кровь и *нади,* а также для питания всех тканей тела и разжигания «внутреннего огня».

Чай йогов

Харитаки, пипали, черный перец, солодка, имбирь, зеленый и черный кардамон, гвоздика, кора коричного дерева, семя фенхеля и звездчатый анис размалываются в ступке и варятся в одной части цельного молока и одной части воды примерно 15-20 минут. Затем добавляют хороший индийский черный чай и сахар и оставляют чай вариться дальше, до тех пор, пока он не станет прекрасного светло-коричневого цвета. Предпочтительные сорта чая происходят преимущественно из Ассама, мелколистные, сильного вкуса и такого же цвета. Чай йогов также может быть приготовлен без применения черного чая, при этом количество пряностей добавляется по вкусу. Можно сказать, что этот напиток образует сладкую и питательную основу всей практики йоги и особенно рекомендуется во время утомительных фаз очищения *нади.*

Бандхи – йогические замки

Прежде чем *садхака* начнёт практику *пранаямы*, он, кроме владения позой лотоса, должен также иметь определённое мастерство в выполнении *бандх*. *Мула-бандха* (корневой замок), *уддияна-бандха* и *удара-бандха* (брюшные замки) и *джаландхара-бандха* (шейный замок) образуют совместно с *падмасаной* основу для серьёзной практики *пранаямы*.

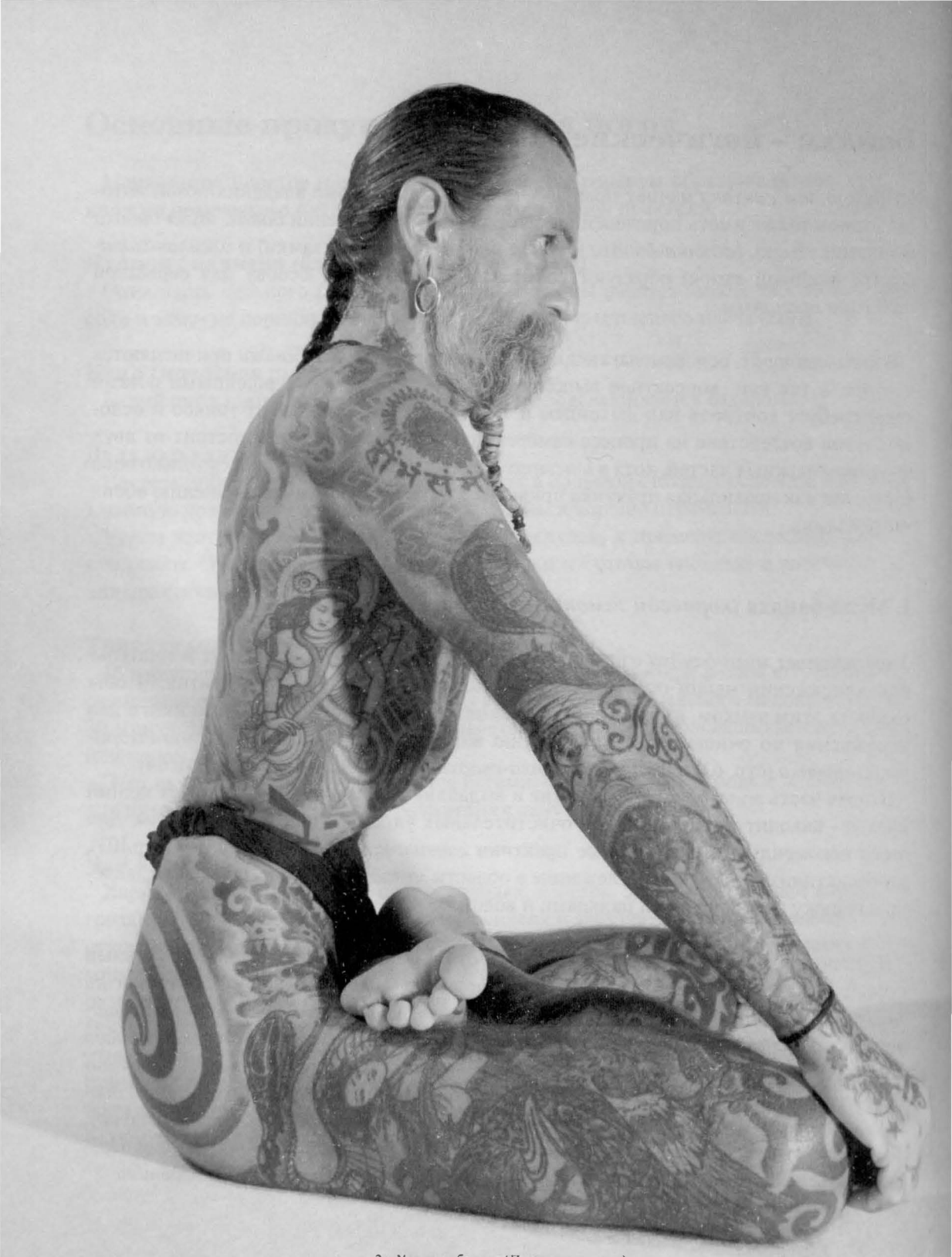
В *йога-шастрах*, основополагающих учебниках *хатха-йоги, бандхи* причисляются к *мудрам*, так как корректное выполнение *бандх* вместе с совершенными позами тела, требует контроля над дыханием и тем самым они оказывают тонкое и основательное воздействие на процесс самореализации. Каждый замок состоит из двух противоположных частей, хотя в *шастрах* каждый раз явно упоминается только одна часть, так как правильная практика приводит к автоматическому выполнению обеих частей замка.

1. Мула-бандха *(корневой замок)*

Упражнение: *мула-бандха* означает «корневой замок». Техника состоит в тщательном напряжении мышц около заднего прохода и удержании этого сжатия. Чтобы овладеть этим замком, нужно много упражнять описанные в I части этой книги два упражнения по очищению и укреплению живота и половых органов: *муладхара-чакра-шуддхи* (стр. 63) и *упаштха-татха-свадхиштхана-чакра-шуддхи* (стр.64).

Вторая часть *мула-бандхи* - открытие и выдавливание прямой кишки через задний проход - находит применение при очистительных упражнениях *мула-шодханы*. Для этого рекомендуются регулярные практики *ганеша-крийи* и *мула-дхаути* (стр.103), чтобы активизировать нервы, лежащие в области *муладхара-чакры*, благодаря давлению наружу и стимуляцией пальцами и водой.

В тексте «Гхеранда-самхита» в части III, стихах 14-17 описывается эффективный способ выполнения *мула-бандхи*: *«Прижми пятку левой ступни к промежности между задним проходом и гениталиями и старательно сожми прямую кишку. Тщательно прижимай пупочный узел к Меру (позвоночнику). Нажимая пяткой правой ступни на пенис, сжимают прямую кишку. Это называют мула-бандхой, разрушительницей возраста и разложения. Кто хотел бы пересечь океан самсары, тот должен отправиться в отдалённое, одинокое место и в тишине разучить эту мудру. Тот, кто изучит эту бандху, без сомнения достигнет мастерства над праной. Поэтому нужно тщательно практиковать ее, чтобы преодолеть все заблуждения».*



2а. Уддияна-бандха (Поднятие живота)

Описанное здесь положение сидя - это *сиддхасана* (совершенная поза) в сочетании со сложным вариантом *уддияна-бандхи*. Этот вариант практики *мула-бандхи* предназначен для йогов высокого уровня. Для новичков рекомендуется практика и совершенствование *бандх* в позе лотоса, идеально подходящей особенно для выполнения *мула-бандхи*, поскольку в этой сидячей позе без проблем возможно сбалансированное напряжение необходимых мышц.

Воздействие и польза: практика корневого замка имеет регенерирующее и омолаживающее действие на весь организм. *Апана-вайю* перемещается вверх и объединяется с *праной*, в результате чего пробуждаются силы йоги. Благодаря этому разгорается внутренний огонь, жаром которого пробуждается спящая змея *Кундалини*. Эта *бандха* является «удобрением», которым должны питаться корни древа жизни, если желают собрать сладкие плоды *раджа-йоги*. Она должна осуществляться с полным мастерством, чтобы можно было выполнять ее автоматически и в каждой позе.

2. Пурна-уддияна *(полный брюшной замок)*

В названии *уддияна* содержатся санскритские понятия *уддана* (приподниматься) и *уддина* (взлетать). Это указывает, с одной стороны, на поднятие живота, а с другой – на «великую птицу», то есть на жизненную силу *прану*, приводимую силой этой превосходной *бандхи* к подъёму через срединный канал *сушумна-нади*.

2а. Уддияна-бандха *(брюшной замок вовнутрь)*

В «Гхеранда-самхита» в части III, стихах 10-11 написано: *«Живот сверху от пупка втягивают внутрь, вследствие чего взлетает большая птица. Это уддияна-бандха, которая, подобно льву, бросается на слона смерти. Среди всех бандх уддияна занимает особенное положение. Если уддияну упражняют постоянно, она неизбежно приводит к абсолютному освобождению».*

Упражнение: стандартный метод выполнения этого замка состоит в том, что глубоко вдыхают, затем немедленно глубоко выдыхают и подтягивают живот, насколько возможно, назад и в грудную клетку. Это втягивание нужно упражнять снова и снова, до тех пор, пока брюшной стенкой можно будет «коснуться» позвоночника. Благодаря этому возникает необходимое для *наули* владение брюшной мускулатурой и способность выполнять такие упражнечия, как *васти, ганеша-крийя* и *ваджроли*.

2б. Удара-бандха *(брюшной замок наружу)*

Вариант *пурна-уддияны* называется *удара-бандхой* (*удара* - буквально живот, брюшная полость).

Упражнение: после произведённого вдоха округлите живот, насколько возможно раздувая брюшную стенку и выталкивая ее далеко вперед. Эта техника имеет большое значение в связи с выполнением *кумбхаки*, так как можно эффективным методом в сочетании с *уддияна-бандхой* оказывать воздействие на важные нервные центры в пупочной области и в солнечном сплетении. Чтобы довести до совершенства этот процесс, необходимо регулярно и часто практиковать упражнение *аджагари*, так как оно базируется на этих двух основных вариантах брюшного замка: *уддияна-бандхи* и *удара-бандхи* (стр. 57).

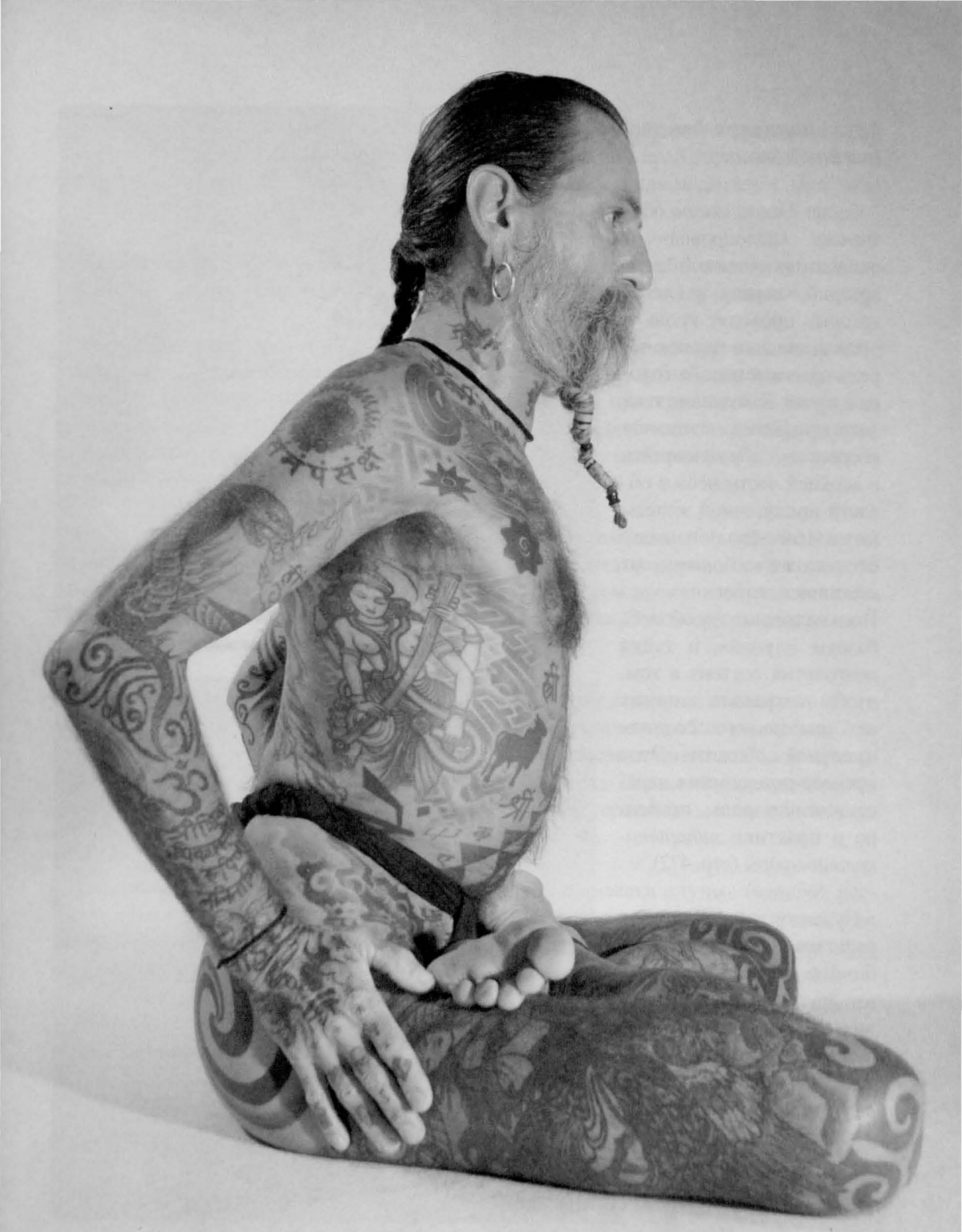
Выпячивание наружу и втягивание внутрь живота вместе образуют «полный брюшной замок» (*пурна-уддияна*), благодаря которому можно стимулировать и тренировать все нервы, сосуды, органы и железы живота.

Воздействие и польза: *уддияна* и *удара* - это эффективные вспомогательные средства для возбуждения блуждающего нерва и нервов солнечного сплетения. С помощью этих практик активизируется парасимпатическая нервная система, которая стимулирует обменные процессы в животе, что увеличивает теплопродукцию. С одной стороны, это имеет огромное значение для пробуждения *Кундалини-Шакти*, с другой стороны, является прекрасным средством для укрепления сердца, мозга и легких, замедляя сердцебиение и усиливая приток крови в мозг, благодаря чему клетки мозга получают пользу из-за лучшего снабжения кислородом.

Йоги более высоких ступеней благодаря многолетней практике *уддияны* могут контролировать мускулатуру и нервы живота и произвольным сжатием *набхи-чакры* заставить жизненную силу (*прану*) течь через *сушумну*. При этом подъёме жизненной силы пронзаются все шесть *чакр* вдоль позвоночника, после чего *прана* достигает *брахма-рандхры* в области свода черепа, что ведет к состоянию божественной самореализации (*самадхи*).

В «Хатха-йога Прадипика», в части III, стихах 57-59 говорится об этом важнейшем из замков: *«Тот. кто постоянно упражняется в уддияна-бандхе, полученной только от истинного Гуру, будет снова юным, даже если он стар. Часть выше и ниже пупка должны каждый раз снова подтягиваться к позвоночнику. Тот, кто практикует это шесть месяцев, неизбежно преодолеет смерть. Из всех бандх уддияна - наивысшая. Если довериться ей, то спонтанно будет достигнуто освобождение».*

Энергичное быстрое выполнение *пурна-уддияны,* (последовательность *удара-бандхи* и *уддияна-бандхи*), называется йогами *агнисарой* (очищение желудка и живота «огнем»). Повторение до ста раз настолько стимулирует нервы живота, что через короткое время вспыхивает «огонь пищеварения».

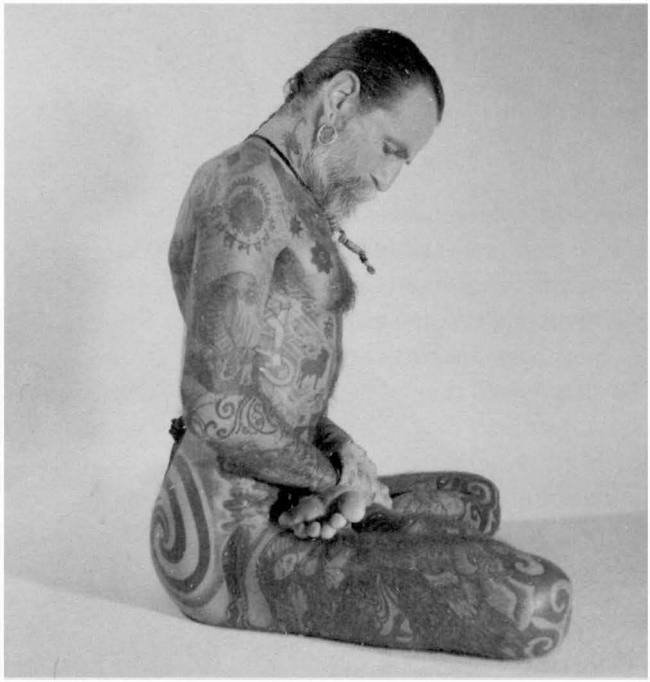


2.б Удара-бандха (округление живота)

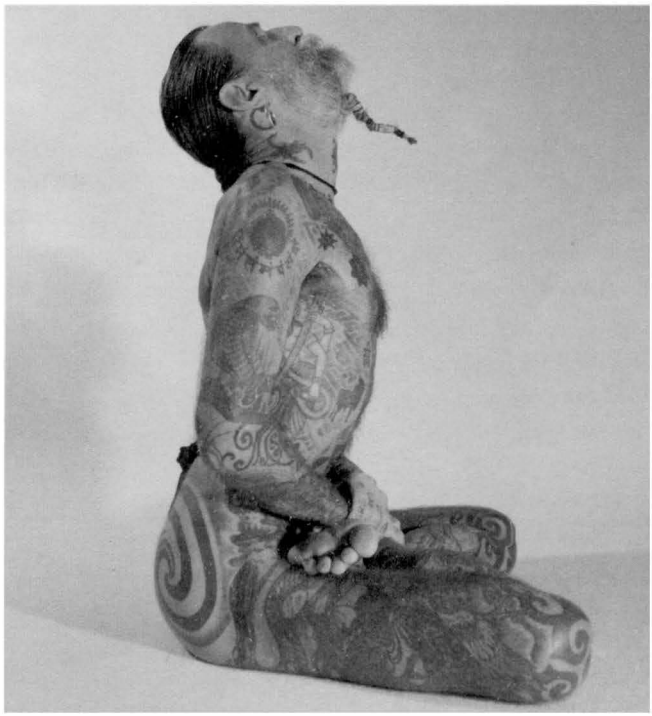
3.Джаландхара-бандха *(шейный замок)*

Слово *джаландхара* обозначает «водопровод» и относится к тонкой сети артерий, нервов и *нади,* которые проводят кровь и энергетические потоки через затылок и шею, в голову и живот. Замыкание этих энергетических каналов сберегает образующийся в верхней части нёба в области придаточной железы мозга (гипофиза) эликсир бессмертия - *амриту* - от стекания в живот.
Йоги называют эту область головы «луной», и тайна долголетия состоит в том, чтобы сохранить *амриту* от «пылающего солнца» пупочной области. Этот процесс омоложения играет важную роль, особенно в практики *випарита-карани-мудры* (стр. 472).

Существует два варианта выполнения *джаландхара-бандхи,* которые дополняют друг друга по способу воздействия и со временем делают возможным контроль над нервной системой и системой желез головы и шеи.



3а. Джаландхара-бандха (шейный замок)



3б. Джаландхара-бандха (затылочный замок)

Упражнение «а»: стандартный метод выполняется таким образом: опускают голову и крепко нажимают подбородком на *кантха-купа* (верхний край грудины). Этот вид шейного замка используется при выполнении *пранаямы* и для медитации. При этом глаза фиксируются либо на кончике носа, либо закрываются.

Упражнение «б»: этот вариант шейного замка состоит в том, чтобы запрокинуть голову как можно сильнее назад, на затылок, фиксируя взгляд в точке между бровями.

Этот метод часто применяется в таких позах, как *курмасана, мандукасана, вршабхасана, куккурасана, шашасана* и *аша-асана*, благодаря чему этим положениям тела придается необходимый энергетический импульс. Для практики стойки на голове (*випарита-карани-мудра* или *ширшасана*) этот вариант шейного замка образует несущую основу и автоматически получается при правильном расположении черепа (стр. 472-476).

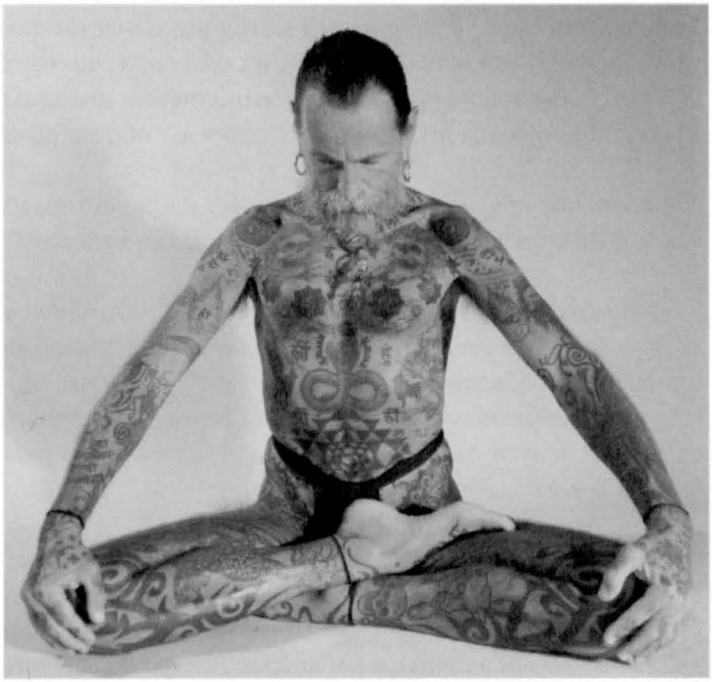
Благодаря продолжительной практике *ширшасаны*, интенсивное воздействие на нервное сплетение, лежащее в верхней части шеи, делает возможной сознательную стимуляцию *гипоталамуса*, вследствие этого с течением времени обретается контроль над всеми важными нервными центрами всего тела. Это место рассматривается йогами как «место силы духа» (стр. 34).

Действие и польза: в «Хатха-йога Прадипика» об этом замке так написано в части III, стихах 70-72: *«Сжимая шею, подбородок крепко прижать к области сердца. Эта бандха называется джаландхарой и побеждает старость и смерть. Она преграждает поток в нади и задерживает нектар текущий вниз. Тем самым прекращаются все болезни шеи. Если совершается джаландхара с ее характерным сжатием шеи, то нектар не капает в огонь и дыхание успокаивается».*

Так описывается представление йогов о том, что в области «луны» (*чандра*), расположенном в верхнем нёбе, образуется эликсир жизни, называемый *амрита* или *сома.* Дарящий бессмертие нектар возникает из сублимации сексуальных энергий и, стекая вниз, уничтожается в пупочной области *сурьей* («пылающим солнцем»).

Джаландхара-бандха через блокирование энергетических каналов в затылке и шее может останавливать течение нектара, чтобы сохранять его для мозга в качестве пищи, расширяющей сознание.

Маха-бандха
(великий замок)



Маха-бандха (великий замок)

В «Хатха-йога Прадипика» и «Гхеранда-самхита» описываются техники, с помощью которых эффективно используется сила сжатия *бандх*.

Они называются *маха-бандха* и *маха-ведха*, причём вторая техника - это плод первой и возникает из длительной, интенсивной практики и эффективного использования и освоения замков.

Упражнение: чтобы выполнить «великий замок» (*маха-бандха*), необходимо сесть на пол, оказывая давление пяткой правой ноги на промежность. Левая ступня помещается на правое бедро. Эта сидячая поза называется *ардха-падмасана* (половинная поза лотоса). Руки лежат на коленях. Теперь сделайте глубокий вдох обеими ноздрями, задержите дыхание, зафиксируйте взгляд в точке между бровями, опустите подбородок в *джаландхара-бандху* на край грудины и одновременно выполните *мула-бандху*. Сконцентрируйтесь на пупке, напрягая мускулатуру живота и центрируя возникающее давление точно в пупок. Затем снова медленно и легко выдохните обеими ноздрями и расслабьте мускулатуру ягодиц, сохраняя *джаландхара-бандху* и положение глаз. Повторите это упражнение не менее пятнадцати минут. Затем поменяйте положение ступней и повторите *маха-бандху* так же в течение пятнадцати минут.

Воздействие и польза: в «Хатха-йога Прадипика» о полезном воздействии *маха-бандхи* говорится в части III, стихе 24: *«Тот, кто благодаря маха-бандхе может высвободиться из петли смерти, соединяет воедино три нади (ида, пингала и сушумна), достигая сосредоточения на кедаре».* (Примечание: *кедара* означает *Кедарнатх*. Это одно из священных мест паломничества (*Ятра*) считается обителью Бога *Шивы* и находится на южном склоне Гималаев в Уттар Прадеше, в 205 км на северо-восток от Ришикеша. В приведённой выше цитате в переносном смысле подразумевается точка между бровями (*аджна чакра*) - обитель Господа *Шивы*.)

В «Шива-самхита» также написано в части IV, стихах 21-22: *«После того, как он положил правую ступню на левое бедро, мудрый йог напрягает мышцы прямой кишки и двигает вверх апана-вайю. Затем он пытается объединить апану с самана-вайю, господствующей в области пупка, после чего он направляет прану вниз и связывает с обеими другими энергиями в пупочной области в триединство. Это маха-бандха, которая показывает дорогу к освобождению. Вследствие этого все энергии в теле йога начинают течь вверх к голове. Это нужно практиковать с большой тщательностью, меняя ступни по прошествии некоторого времени. Благодаря этой практике прана начинает течь в сушумну, наполняя тело жизнью. Кости становятся сильными, и в сердце йога возникает ощущение счастья. Этой бандхой йог осуществляет исполнение всех своих желаний».*

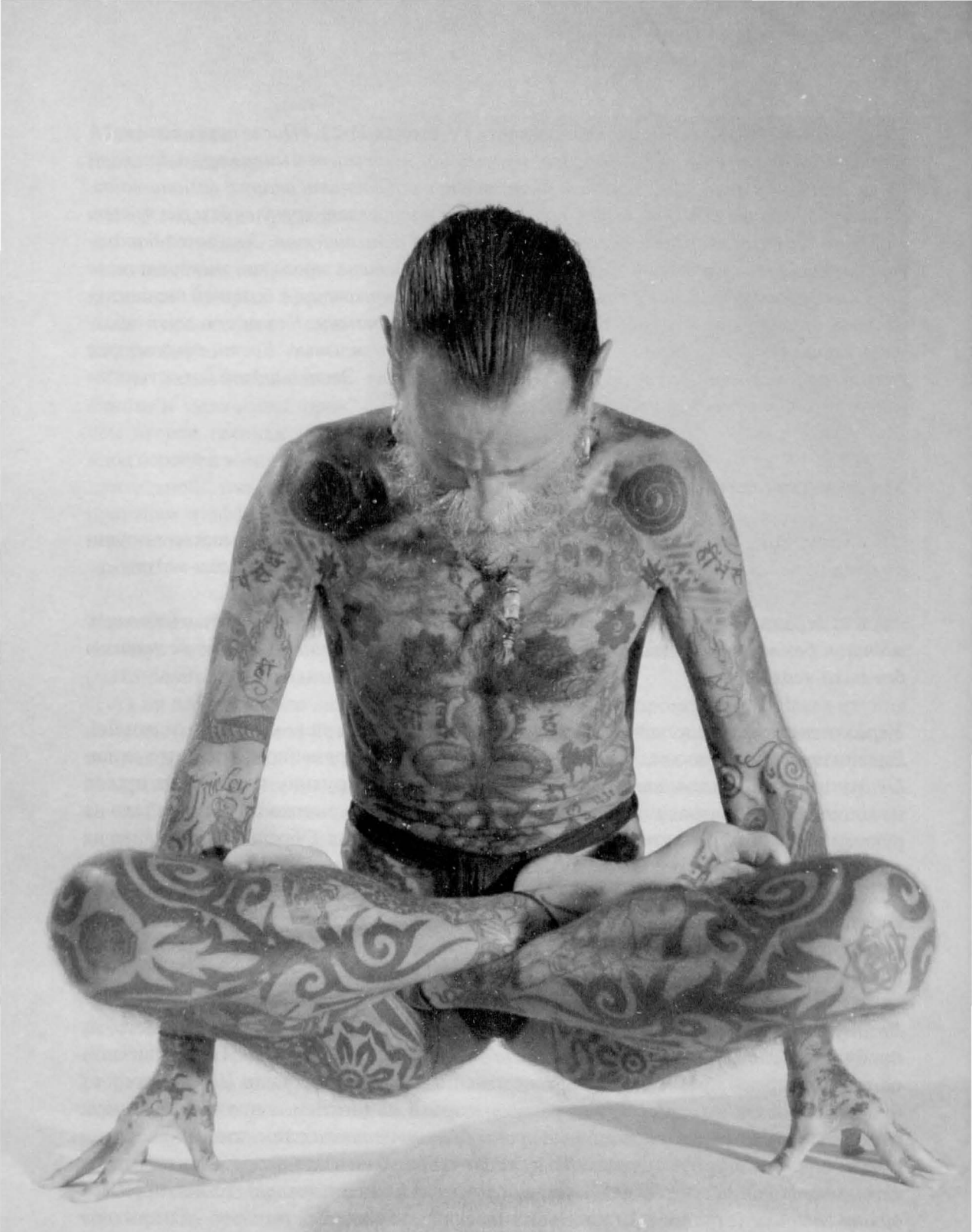
Маха-ведха *(великое пронзание)*

В «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихе 25 говорится: *«Как пригожая женщина без мужчины, так и маха-мудра и с маха-бандхой бесплодны без маха-ведхи».*

А в «Гхеранда-самхита» - в части III, стихе 21: *«Как красота, юность и очарование женщин без мужчин незначима, так же и мула-бандха с маха-бандхой незначимы без маха-ведхи».*

Упражнение: сядьте в *падмасану* и упритесь ладонями в пол, по бокам от ягодиц. Вдохните глубоко носом, задержите дыхание и одновременно выполните *мула-бандху* и *джаландхара-бандху*, опуская подбородок на грудину и фиксируя взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*). Затем несколько раз высоко поднимите тело на руках и дайте возможность ягодицам мягко удариться о пол. Обращайте внимание на то, чтобы удар ягодиц о пол не был слишком жестким, так как это может быть вредно. Затем снова сядьте, медленно выдохните через нос, снова задержите в течение короткого времени дыхание и дополнительно проделайте *уддияна-бандху.* Повторите это упражнение несколько раз, затем поменяйте положение стоп и вновь начните выполнять *маха-ведху.*

Воздействие и польза: истинный смысл процесса *маха-ведхи* состоит в том, чтобы пробудить *Кундалини* через соединение *праны* и *апаны* и сотрясением и активизацией тонких нервных разветвлений, расположенных в ягодицах. Если *Шакти* откроет блокируемый ею вход в *сушумну*, расположенный на нижнем конце позвоночника, *садхака* должен пронзить с помощью *праны брахма-грантхи* с тем, чтобы *Кундалини* смогла подняться по этому срединному каналу. Если благодаря непрерывным упражнениям *садхака* она достигает сердечного центра (*анахата-чакра*), то йог пронзает *вишну-грантхи* (стр. 136), второй мистический узел вдоль *сушумны.* «Открытие»



Маха-ведха (великое пронзание)

сушумны и следующее из этого «пронзание» трех *грантх* называется йогами *маха-ведха* и должно выполняться с самой большой концентрацией и тщательностью.
В части IV, стихах 23-25, «Шива-самхита» этот важный процесс воспет таким образом: *«О Богиня трёх миров! Когда, благодаря практике маха-бандхи, йогин достигает соединения праны с апаной и тем самым направляет поток жизненной силы вверх, это называют маха-ведхой. Лучший из йогов, открывший с помощью жизненной силы (праны) проход в сушумну, должен затем попытаться проткнуть Брахма-Грантхи. Кто тайно практикует эту маха-ведху, обретёт вайю-сиддхи, контроль над жизненными энергиями. Это остановит распад и победит смерть».*

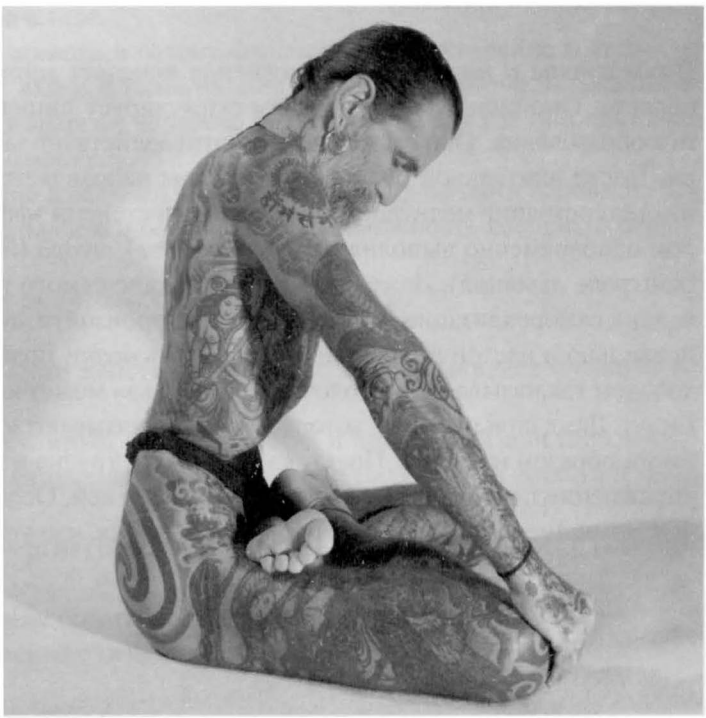
Трибандхасана *(тройной замок)*

Самый эффективный и лучший способ для извлечения пользы из *маха-бандхи* и *маха-ведхи* - это практика *трибандхасаны*, которую можно охарактеризовать как «вершину» трех замков.

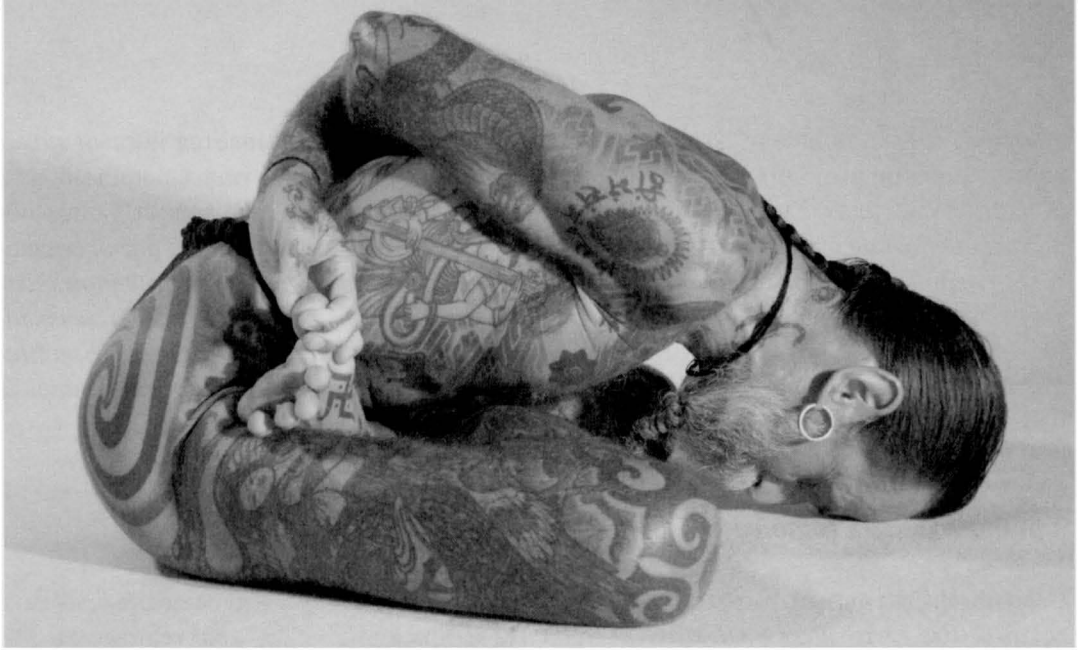
Исходное положение: сядьте на пол в *падмасану*, поместив левую ступню на правое бедро и правую ступню на левое бедро. Пятки находятся ниже пупка, спина и плечи - прямые, руки покоятся на коленях. Затем глубоко вдохните обеими ноздрями и одновременно выполните *мула-бандху* и *джаландхару-бандху,* во время вдоха, подтягивая задний проход и прямую кишку, одновременно опуская подбородок на грудину.

Теперь выполните *удара-бандху,* сильно выпячивая вперед брюшную стенку. Через некоторое время глубоко выдохните, удерживая *мула-бандху* и *джаландхара-бандху.*

После выдоха выполните *уддияна-бандху,* втягивая назад брюшную стенку и живот. Глаза остаются закрытыми. После совершённого выдоха, сидя в *падмасане*, сохраняйте все три замка, это - называется



Трибанхасана (тройной замок)



Трибандхасана в баддха-падмасане (с опущенным на пол лбом)

трибандхасаной (тройным замком). Можно его выполнять также в *баддха-падмасане.* Повторите это упражнение несколько раз. При утомлении поменяйте положение ног и продолжайте практику.

Воздействие и польза: это упражнение исцеляет множество заболеваний брюшной области. Оно сильнейшим образом стимулирует пищеварение и устраняет запоры и газообразование. Оно эффективно противодействует заболеваниям селезёнки и печени. После длительной практики ток *праны* направляется в *сушумну* и спонтанно возникает состояние медитации. Это в высшей степени эффективное упражнение, в котором одновременно выполняются *асана* (поза), *мудра* (йогическая печать) и *пранаяма* (контроль дыхания). Даже *самадхи*, состояние самого глубокого созерцания, которое ведет к самореализации, может спонтанно произойти, если разучивать *трибандхасану* правильно и настойчиво. Если практиковать *асану,* положив лоб на пол, то вызванная холодом так называемая «молочная лихорадка» может исчезнуть в течение пятнадцати минут. Даже сильный жар, который в Индии называют «холодной лихорадкой», можно таким образом излечить. Практика этой *асаны* трудна и требует усилий, но регулярное упражнение позволяет телу приспособиться к ней. Особенно трудно её выполнение в *баддха-падмасане*, но она настолько действенна, что усилия того стоят.

Павана – вайю в человеческом теле

Чтобы понимать необходимость и значение *пранаямы* и связанных с ней практик, нужно иметь некоторые основы знаний о йогической анатомии (стр. 116). Тонкая система *нади* и *чакр* снабжается энергиями в самой тонкой эфирной форме, пронизывающими наше тело и душу дыханием жизни или *вайю*, гармоничная, уравновешенная согласованность которых представляет основу здоровья и самосовершенствования.

Слово *павана* (ветер) - это синоним для *вайю* и *праны*. Вместе с тем этим словом обозначаются дыхания жизни, которые постоянно активны в нас и поддерживают наше психофизическое равновесие и здоровье. Имеются десять *вайю*, которые подразделяются на две группы.

Пранади-вайю *(пять важных дыханий жизни):*

1. Прана - «дыхание жизни», жизненная сила. Господствующая в верхней части тела, связанная с процессом вдоха, «положительная» жизненная энергия, которая заботится о росте и здоровом развитии.

2. Апана - господствующая в нижней части тела, связанная с выдохом, «отрицательная» энергия, так называемое, «дыхание смерти». Энергия, которая вызывает выделение, разложение и смерть.

3. Самана - находится в животе и пронизывает все тело. Она отвечает за распределение питательных элементов в теле.

4. Удана - поднимается из живота в голову, отвечает за пищеварение и вызывает срыгивание и отрыжку. При входе в *самадхи* или при смерти *удана* обеспечивает поток психическо - духовных энергий человека в область черепа, где они покидают тело через родничок (*брахма-рандхра*).

5. Вьяна - действует особенно в верхней части туловища и в области головы на глаза, уши и дыхательную деятельность и обеспечивает возможность говорить (речь).

Нагади-вайю *(пять менее значимых жизненных сил):*

6. Нага - «змея»; в особенности действует в животе и поддерживает функции отрыжки и рвоты.

7. Курма - «черепаха»; циркулирует в коже и костях и приводит в действие веки.

8. Кркала (также *кркара*) - «ящерица», влияет на чувство голода в животе и вызывает позыв к чиханию.

9. Девадатта - «данная (энергия) богом»; циркулирует в коже и костях и вызывает зевоту и чувство усталости.

10. Дхананджая - «овладение богатством»; действует во всем теле, вызывает чувство инертности и возникновение слизи и икоты.

Среди всех *вайю, прана* считается королевой, так как эта чистая жизненная сила регулирует и контролирует функции всех других энергий в теле.

В наставлении «Шива-сводая» (Шанкара-парвати-самвада) *Шива* говорит своей супруге *Парвати*: *«Прана - это лучший друг, прана - это лучший попутчик, и не существует абсолютно равноценного или лучшего провожатого и помощника, чем прана, о, Прелестная».*

Также и в «Хатха-йога Прадипика» в части II, стихах 39-44 указывается на первостепенное значение *праны*: *«Из страха перед смертью сами боги, под высшим покровительством Брахмы, постоянно занимаются дыхательными упражнениями. Поэтому нужно регулярно практиковать пранаяму. До тех пор, пока дыхание задерживается в теле, дух спокоен и взгляд направлен на место между бровями, не будет страха смерти. Если система нади была очищена задержками дыхания, выполненными согласно предписаниям, воздух поступает через вход сушумны и вливается в нее без труда. Как только прана беспрепятственно устремляется через средний канал, возникает спокойствие ума. И эта совершенная тишина ума - состояние, которое называют манонмани. Чтобы достичь этого сулящего счастье состояния, упражняются те, которые знают правила выполнения различных форм кумбхак, так как тем самым достигают различных сиддх. Имеются восемь видов кумбхак, а именно: сурья-бхедана, удджаи, ситкари, шитали, бхастра-кумбхака, бхрамари, мурчха и плавини»* (Примечание: *унмани* или *манонмани* обозначает «экстаз» и употребляются здесь как синонимы слова *самадхи*).

По этой причине йоги пытаются принять и сохранить в своем теле как можно больше *праны*. Для этого на начальной стадии практики йоги все части тела и органы освобождаются от дефектов и заболеваний, чтобы создать основу для практики *пранаямы*. Благодаря упражнениям этого сознательного контроля и регулированию дыхания, *нади* освобождаются от всех загрязнений, давая *пране* возможность свободно течь через тело и пробуждать осознанность. Если эта жизненная сила начинает объединяться с *апаной*, возникает энергетическая основа для пробуждения «змеиной силы» и, в конце концов, для подъёма *Кундалини* от *муладхара-чакры* до *сахасрара-чакры*, где *Шакти объединется* с *Шивой*. Из этого возникает невыразимое блаженство *самадхи*.

Шива-сводая, наука свары

Владение *сварой* - это сердцевина *хатха-йоги*. Слово *свара* на санскрите означает «звучание, звук» и относится к звуку дыхания, совершенный контроль над которым ведет к сверхъестественным силам и к развитию космического сознания.

Для достижения мастерства в дыхании, требуется исключительно практическая работа, поскольку такой сложный, влияющий на все сферы жизни процесс может быть постигнут только интуитивно и инстинктивно. По этой причине совершенные йоги указывают на то, что только пробуждением *Шакти* можно получить контроль над дыхательной, умственной, нервной и метаболической деятельностью.

Согласно традиционной точки зрения, бессмысленно и глупо хотеть понять интеллектуально эти тонкие, сложнейшие процессы, соединяющие весь внутренний мир человека с окружающей его Вселенной. Интеллект может даже быть серьёзной преградой на пути к широкому овладению *сварой*, поэтому цель йоги - сократить мыслительную деятельность до минимума.

Древняя йога, которая вникает в тайны внутренней и внешней человеческой природы, происходит из доведического доисторического времени из знаний шаманов, которые видели в солнце Богиню и в луне Бога, которым они придали облик *Кали* и *Рудры*. На этом матриархальном, почитающем женскую творческую силу взгляде на мир, базируется *хатха-йога* - настоящий культ *Шакти*, выражающийся также в господствующем среди посвящённых представлении о том, что проходящий по правой стороне позвоночника энергетический канал - это *пингала-нади*, носитель *Шакти*, а канал, проходящий с левой стороны, *ида-нади* - носитель *Шивы*. Женское начало считается огненным и активным, как динамика времени, и его квинтэссенция - это ассоциируемая с солнцем менструальная кровь (*раджас*). Мужское начало, напротив, прохладно и пассивно и представляет собой вечность, его эссенция это отождествлённое с луной семя. Во всем творении это выражается в бурной активности проникновенной женской природы (*пракрити*), основу которой образует мужское, космическое сознание (*пуруша*).

После арийского вторжения во II-ом тысячелетии до Р. Х. и написания *Вед* в древней Индии установились основные патриархальные структуры и предпринимались попытки различных философских школ сделать йогу ощутимой для интеллекта. Прежде всего, новые системы - такие, как *Веданта* и *Кашмирский шиваизм,* породили учения, которые имели целью заменить интуицию разумом. Отсюда возникли новые, интеллектуальные системы йоги, существующие под общим понятием *джнана-йоги* и частично пытающиеся отодвинуть в сторону неудобную, требующую физических усилий и напряжения *хатха-йогу* и посвятить себя непосредственно *раджа-йоге*, высшим ступеням *аштанга-йоги*. По мнению *хатха-йогов*, это бесплодная и глупая затея, потому что так же, как дерево не сажают кроной в землю и не взнуздывают лошадь за хвост, так же нельзя пожинать сладкие плоды *раджа-йоги*, прежде чем корни *хатха-йоги* твёрдо не укрепятся в земле. Это арийское, патриархальное влияние выражается, например, в постулируемых некоторыми трактатами йоги представлениях

о том, что якобы солнце символизирует мужское начало, а луна - женское, и что, следовательно, *ида* пронизана энергией *Шакти,* а *пингала* - энергией *Шивы.*

На этой питательной среде, ставящей мужское выше женского, в дальнейшем развились многочисленные попытки сделать космические процессы развития и взаимосвязанность ощутимыми для интеллекта, чтобы таким образом предоставить в их распоряжение интеллектуально доминирующее эго как средство к достижению власти. Такие стремления противоречат требованиям науки *хатха-йоги,* целью которой является эмансипация и самореализация, а не накопление власти над другими людьми и собирание богатств.

Овладение *сварой* несомненно может породить сверхъестественные силы (*сидхи*), если они необходимы для *садханы*, также и материальное благосостояние, которое не представляет собой преграду для йогического образа жизни. Однако в качестве причины, чтобы становиться на путь йоги, такие эгоистичные или материальные цели не очень годятся, так как они уже несут в себе зародыш неудачи.

В литературе по йоге имеется несколько образцов спорных произведений о философии и практике йоги, в которых мы находим фрагменты архаичного культа *Шакти*, которые смешиваются с теориями более поздней *ведантической* гуманитарной науки и образуют частично обоснованную, частично запутанную смесь из старых знаний, интеллектуальных спекуляций, ошибочного толкования отрывочно воспроизводимых текстовых строк и народного, магическо-мифологического мировоззрения. Подходящими примерами для этого могут послужить такие тексты, как «*Шива-свародая*» (реализация звука *Шивы*) и «*Свара-Чинтамани*» (драгоценные мысли о звуке дыхания) - два вызывающие сомнения составленные в позднем средневековье текста *ведантийского* происхождения о парапсихических силах, возникающих из овладения дыханием. Наряду с действительно прекрасным вступлением в форме диалога между *Шивой* и *Парвати,* в ходе которого *Шива* объясняет своей супруге жизненное дыхание, действующее в теле и прославляющее жизненную силу (*прану*), там находится много элементов арийского патриархального мышления и предпринимается попытка превратить *свару* в почти математическую, магическую, духовную науку, овладение которой должно принести долголетие, власть и богатство. Помимо описания *нади* и *вайю*, эти произведения мало что содержат из того, что идет на пользу *садхаку* в достижении более высоких целей, наоборот они излагаются в почти наивной манере, представляя магические способы воздействия *свары* на тело и жизнь практикующего. Многочасовая практика, ведущая к овладению *асан*, несомненно принесёт йогам больше пользы, чем посвящение себя изучению подобных книг.

Свара не может пониматься и контролироваться посредством интеллекта. Для этого требуется интуиция, возникающая из интенсивной практики йоги и знания многих тонких упражнений для достижения мастерства в освоении жизненной силы и использования его для установления контроля над жизненными процессами в теле. Полностью *сварой* можно овладеть только милостью *Гуру* и достижением *Шива-таттвы*, абсолютного божественного сознания.

Дыхание и свара

Задолго до научных исследований воздействия дыхания на ум и душевное состояние человека йогам было известно, что человеческое сознание может изменяться благодаря контролю дыхательной деятельности. Чтобы в основных чертах понимать, каким образом действует *свара*, нужно ясно представлять себе течение дыхания и его влияние на душевное состояние.

Дыхание обычно происходит автоматически, благодаря вакууму, возникающему при вдохе из-за растяжения диафрагмы и грудной клетки и наполняющему легкие свежим, богатым кислородом, воздухом. Воздух течет через носоглотку и трахею в бронхи, которые дальше разветвляются до тех пор, пока, наконец, не состоится газообмен в легочных альвеолах. Дыхательные пути можно сравнить с деревом, ствол которого образует трахею, разветвления бронхов - это ветви, а легочные альвеолы - листья. В оболочках этих легочных пузырьков (альвеол) происходит газообмен, т.е. впитывается кислород и выделяется углекислый газ. Совокупная поверхность всех альвеол приблизительно соответствует площади четырёхкомнатной квартиры.

Обычно взрослый человек вдыхает и выдыхает примерно 10-15 раз в минуту, ребенок - 20-30 раз, а грудной ребенок - 40-50 раз. По сравнению с людьми за одну минуту дышат: колибри - 250 раз, мышь - 160 раз, воробей - 90 раз, заяц - 60-70 раз, обезьяна - 20-30 раз, кошка - 25-30 раз, собака - 15-20 раз, лев - 10 раз, слон - 5-10 раз, еж в зимней спячке - 5 раз и черепаха - только 3 раза. Легко возбудимые, беспокойные животные дышат обычно чаще, чем такие, которые спокойны по натуре и много спят. Количество дыханий у человека может варьироваться в зависимости от вида деятельности. В покое вдох и выдох происходят в среднем 12 раз в минуту, при ходьбе - 18 раз, во время сна до - 30 раз и при половом сношении - даже до 100 раз.

Ритм дыхания и частота вдоха сильно влияют на мысли и эмоции человека. В состоянии возбуждения эмоциональной или сексуальной природы, повышается частота вдоха, в то время как в состоянии умственного или эмоционального спокойствия она уменьшается. Йоги знают не только о прямом влиянии дыхания на психофизическое самочувствие, а также утверждают, что частота дыхания отражается на возрасте человека. По этой причине они разработали систему упражнений *пранаяма,* чтобы через осознание и контроль за дыханием способствовать его регулированию, углублению и замедлению, с целью его сокращения определёнными практиками до абсолютного минимума, чтобы таким образом привести человеческий ум к совершенному покою и тем самым способствовать возникновению мистических состояний и соединению человека с Божественным.

При этом исключение составляет *бхастрика*, дыхание «кузнечных мехов», в ходе которого частота дыхания ускоряется и осознанно углубляется, чтобы тем самым направлять в тело большие количества кислорода и *праны.* Эта осознанная интенси-

фикация дыхания в отличие от неосознанного поверхностного короткого дыхания оказывает весьма позитивное воздействие на здоровье человека, усиливая при этом метаболизм через ускорение волновых потоков головного мозга и, в свою очередь, заменяя нервозность и навязчивые мысли душевным покоем.

Мудрец *Патанджали* в своем знаменитом произведении «Патанджала-йога-даршана» в части I, стихе 2 выражает это коротко и сжато: *«Йога - это остановка всех умственных движений».*

На первый взгляд, кажется, что течение дыхания при вдохе и выдохе направляется равным образом через обе ноздри, вследствие чего тело целиком наполняется силой и жизнью. Тем не менее, йоги, благодаря своей проницательности, заметили, что человеческое тело, функционирующее на электромагнитной основе, наполняется дыханием попеременно, открывая в определённый момент одну ноздрю больше и наполняя таким образом либо левую сторону прохладной, отрицательной, лунной энергией, либо правую сторону - огненной, положительной, солнечной энергией. Естественно, что у здорового человека обе ноздри всегда остаются открытыми, но при внимательном наблюдении за дыхательной деятельностью можно определить, что дыхание с одной стороны совершается легче.

Эта смена дыхания от одной ноздри к другой всегда происходит примерно через 1 час, т.е. дыхательный поток 24 раза в день переходит от левой ноздри к правой и наоборот. Это порождает базовую энергию для производства в теле человека необходимого количества электромагнитной жизненной энергии. Таким образом тело в состоянии справляться с поставленными задачами.

Йоги с одной стороны полагают, что телесно-душевное состояние здоровья человека зависит от равновесия, действующего в нем дыхания жизни, и с другой - что на это равновесие можно повлиять благодаря сознательной смене дыхательного потока из одной ноздри в другую.

Философия йоги учит нас, что жизнь, которая происходит вокруг нас, сотворяется внутри нашего собственного существа, т.е., благодаря воздействию на состав самых тонких элементов в нашем теле, мы изменяем химические процессы эндокринной и нервной систем и через это - метаболизм в целом, что влияет на наш нрав и характер. Поскольку характер решающим образом влияет на проявления и ход человеческой судьбы, то таким образом на неё можно оказать непосредственное воздействие и достичь изменений.

Свара и человеческий мозг

Обычно учёные утверждают, что тремя самыми важными темами науки жизни являются геном, мозг и космос. Йоги сводят этот перечень к одному единственному вопросу, а именно, учению йоги как таковому, в котором всем прочим научным разделам отведено своё место. При этом мозг играет важнейшую роль, поскольку он опосредует связь между Богом и человеком, геномом и космосом, материей и духом.

Если рассматривать человеческое тело в качестве самого чудесного инструмента, который имеется в этой Вселенной, то нужно признать, что венцом творения является мозг. Эта божественная субстанция - одновременно гигантский компьютер, передатчик, приемник, трансформатор и генератор, связывающий материальные и ментальные уровни с астральными и духовными.

Мозг является приёмником (рецептором) производимой на астральном уровне жизненной силы и силы сознания, и в то же время он принимает более грубые телесные энергии и вибрации, оказывающие через мозг обратное воздействие на астральное тело и видоизменяющие возникающее в нём образное содержание сознания.

Наша астральная, умственная и физическая сущность построена аналогично всей Вселенной на биполярных электромагнитных энергетических колебаниях. Говоря проще, можно разделить наше тело на левую, мужскую и правую, женскую сторону, из согласованности которых формируется цельный человек. Так же ведет себя мозг, который разделен на левое, мужское, в большинстве случаев преобладающее, и правое, женское, в большинстве случаев не доминирующее полушарие. Левое полушарие головного мозга хранит и обрабатывает, прежде всего, рациональное содержание, например, нашу способность говорить, правое - больше эмоциональное, проявляющееся, к примеру, в любви и других чувственных проявлениях. Так как мозг, будучи рецептором всей психофизической активности, задуман так, что правое полушарие прежде всего принимает импульсы левой стороны тела, а левое полушарие – правой. Таким образом, движение нервных импульсов в головном мозге происходит во взаимно противоположных направлениях, и четкое разграничение между мужской (лунной) и женской (солнечной) сторонами невозможно.

Энергетические каналы *ида* и *пингала*, размещённые на астральном уровне, находят свое соответствие в нашем спинном мозге, который имеет удвоение нервных путей, где отрицательная и положительная энергия циркулируют вверх и вниз, производя жизненную силу, необходимую телу. Не только центральная нервная система (мозг и спинной мозг) и вегетативная нервная система (симпатика и парасимпатика), а весь человеческий организм характеризуется этой зеркальной удвоенной структурой, которая продолжается вплоть до самых отдалённых клеток и атомов нашего тела, обеспечивая течение жизненной энергии.

Головной мозг с его двумя полушариями выполняет функцию трансформатора и катализатора и обрабатывает на одной стороне движения другой стороны тела и другой половины мозга. Полушарии головного мозга связаны друг с другом хитроумной

волокнистой системой и приводят десятки миллиардов клеток обоих полушарий в непосредственный контакт друг с другом, обеспечивая настоящее слияние положительных и отрицательных, женских и мужских импульсов.

Таким образом, сознательное воздействие на изменение *свары* влияет на мозг, обеспечивая улучшение притока кислорода и оптимизируя и усиливая обмен информацией между левой и правой стороной тела. Благодаря этому, гипотоламус и гипофиз приводятся к сбалансированному взаимодействию и через блуждающий нерв устанавливается сознательная связь с бессознательной частью нашей нервной системы.

Эта связь с парасимпатической частью вегетативной нервной системы дает возможность йогу, к примеру, сознательно замедлять биение сердца, благодаря чему замедляется и вместе с тем усиливается кровообращение в головном мозгу. Это, в свою очередь, дополнительно стимулирует таламус, энергетический уровень метаболизма повышается, а в животе и подчревной области вырабатывается сильный жар. Эти огненные энергетические потоки поднимаются из нижних областей вдоль позвоночника вверх в область головы и, переполняя собой мозг, способствуют освобождению латентных (скрытых) областей подсознания. Благодаря этому, большие полушария головного мозга получают поддержку в своём стремлении объединить обе полусферы мозга в одну.

Овладение *сварой* и ее регулирование способствует интенсификации эволюционных задатков, содержащихся в двойственной биологии мозга и, благодаря полному обмену, сплавляя все противоречия и противоположности человеческого бытия в единое. Таким образом, йог реализует идеал интеграции и полного самосовершенствования.

Свара и восемь сиддх йогов

Наука *Свары* была сотворена Богом *Шивой*, который представляет собой олицетворение абсолютного космического сознания. Если йог достигает состояния *Шивататтвы*, т.е. состояния абсолютной осознанности, подобного Богу, в нем пробуждаются такие же божественные силы. Эти восемь сверхъестественных проявлений, называемых *сиддхи,* пользуются в *хатха-йоге* легендарной славой и возникают тогда, когда полностью обретён дыхательный контроль.

1. Аниман - способность становиться таким маленьким, как атом.

2. Махиман - способность становиться таким большим, как Вселенная.

3. Лагхиман - способность становиться совсем легким, то есть преодолевать земное притяжение и левитировать.

4. Гариман - способность становиться невероятно тяжёлым, как гора, которую невозможно сдвинуть.

5. Прапти - способность по своему желанию расширяться и перемещаться в любой уголок Вселенной.

6. Вашитва - способность контролировать все существа, вещи и элементы.

7. Пракамайя - способность немедленно выполнять желания и управлять волей без ограничений. Она, как ни парадоксально, возникает только после того, как *садхака* отказался от всех личных желаний и полностью подчинил собственную волю Богу.

8. Ишитва - способность, подобно Богу, создавать вещи и уничтожать их, сила, присутствующая на всех уровнях и во все времена.

Наряду с этими восьмью *сиддхами* адепт обретает большое число следующих реализаций и совершенств, к примеру, прекрасный облик, шарм и харизму, физическую и умственную силу и особенные мыслительные способности, такие как: ясновидение, тонкий слух, знание о прежних воплощениях, чтение мыслей и знание всех тайн Вселенной. Он может по своему усмотрению покидать свое тело и вновь возвращаться, способен управлять и влиять на собственную судьбу и судьбу других живых существ, знает тайны природы и времени и развивает настолько сильную волю, что все желания сразу осуществляются, что приводит к полному отсутствию желаний и к освобождению от всех человеческих представлений и ограничений. Про йогов говорят, что они могут излечивать болезни и даже превзойти смерть.

Это подчёркивается в «Хатха-йога Прадипика» в части IV, стихе 103: *«Все практики хатха-йоги приводят к успеху в раджа-йоге. Кто покорит раджа-йогу, тот превзойдет смерть».*

Йога - это интегральная наука, которая рассматривает человека как единое целое на всех трех уровнях бытия: физическом, умственном и психическом. Благодаря этому йоги имеют возможность познавать человеческое существо и его функции самым тонким образом и не только анализировать взаимодействие определённых процессов, но и разрабатывать методы, влияющие на эти процессы, и претворять в жизнь сознательные изменения. Например, благодаря овладению искусством *свары*, развивается способность совершать каждый шаг в верном направлении и в полном объёме и с полной осознанностью использовать скрытое в нас хранилище силы.

Каждые 2 ½ *гхатики*, то есть через каждый час поток дыхания меняет одну ноздрю на другую. При этом каждый раз одна сторона тела снабжается кислородом больше, чем другая, а содержащаяся жизненная энергия в потоке дыхания (*прана*) активизирует либо солнечный канал (*пингала*), либо лунный канал (*ида*). Это создаёт энергетическую основу нашего бытия и нашего существа причём, в рудиментарной, не очень тонкой форме. Так как *вайю* (жизненное дыхание) более подвижно, чем газ, оно меняет свою форму и состав не ежечасно, а каждое мгновение и при каждом самом незначительном физическом и умственном движении. Это означает, что оно едва ли находится в совершенном равновесии, так как, чтобы поддерживать это равновесие, дыхательный поток должен бы был переходить в гораздо более коротком промежутке времени от одной стороны к другой для того, чтобы постоянно производить необходимую в каждый момент основную энергию. С одной стороны, благодаря этой относительно инертной энергетической основе нормальный человек, может быть, никогда полностью не исчерпает

божественный потенциал, но, с другой стороны, он становится очень восприимчивым для болезней, которые происходят от дисгармонии жизненных энергий.

Прана - не только высшая из этих жизненных сил, она в состоянии контролировать все другие эфирные энергии. Сознательным поворотом потока *праны* йоги могут поддерживать идеальное равновесие всех *вайю* в теле, что делает их совершенно сознательными существами, которые могут полностью использовать свой латентно существующий мощный потенциал и объединять все эти таинственные взаимосвязи между внутренним и внешним миром в могущественный синтез.

Для освоения свары необходим способный *Гуру* полностью овладевший *праной,* и благодаря этому, действующий как посланник Бога на Земле. Значение совершенного учителя нельзя не подчеркнуть, так как без внутреннего руководства на начальном этапе *садхака* не сможет понять сущность и действие тонких процессов происходящих в теле. В древних текстах по йоге это первостепенное значение *Гуру* упоминается неоднократно, и даже говорят, что менее скверно навлекать на себя гнев Бога, чем гнев *Гуру*.

В «Шива-самхита» в части III, стихах 11-14 указывается: *«Только знание, которое исходит непосредственно из уст Гуру, могущественно и полезно. Все другое не производит плоды, слабо и ведет только к страданиям. Кто испытывает жажду к знанию и полностью, целиком посвящает себя Гуру, с легкостью получает плоды этого знания. Нет ни малейшего сомнения, что Гуру - это отец, мать и даже Бог. По этой причине должно служить ему беззаветно в мыслях, словах и действиях. Милостью Гуру ищущий получает все, что для него полезно и необходимо. Поэтому нужно почитать Гуру ежедневно, так как без него не возникнет обещанное счастье».*

Влияние свары на здоровье

Мастерство над сварой ведет к высшим ступеням йоги, которых только можно достичь. Оно возникает благодаря систематическим упражнениям *крий, асан* и *пранаям*, и только тот, кто готов с преданностью и терпением идти этой дорогой, может прийти к успеху.

Чтобы понимать *свару*, нужно прежде всего верно уяснить основные воздействия чередования дыхательного потока: головные боли, например, возникают в большинстве случаев тогда, когда дыхательный поток течет через правую ноздрю. Если хотят освободиться от этого, следовательно, достаточно повернуть дыхательный поток в левую ноздрю. Этого изменения дыхательного потока достаточно, чтобы боль стихла уже через несколько минут. Если страдают от болей в животе, то дыхательный поток преимущественно течет через левую ноздрю. Здесь требуется поворот дыхательного потока через правую ноздрю, чтобы боли в животе вскоре исчезли. Само собой разумеется, что имеются исключения из этого правила, но с возрастающей интуицией для человека станет возможным сразу определять течение дыхания и изменять его при появляющихся недомоганиях.

Контроль потока дыхания

Простейший способ перенаправления дыхательного потока от левой к правой ноздре, состоит в том, чтобы лечь на левый бок, в результате чего дыхательный поток вскоре перейдёт в правую ноздрю. Если хотят вернуть его снова назад в левую ноздрю, то просто ложатся на правый бок. Такое воздействие бокового положения на дыхание является одной из причин, почему мы ночью вращаемся, поворачиваемся и переворачиваемся с бока на бок,для того, чтобы и во сне сохранить равновесие *вайю.*

Так как при всех практиках йоги дыханию отводится большое значение, тем самым медленно и неуклонно усиливается осознание *свары.* Если *садхака* желает основательно изучить и понять суть этой высшей науки, то для этого существует целый ряд *асан,* которые служат фундаментом для овладения *сварой.* Во многих несимметричных позах йоги дыхательный поток от одной ноздри автоматически поворачивается к другой, что ощущается при сосредоточенном упражнении. Пять следующих поз считаются особенно полезными для овладения наукой осознанного контроля дыхания. Для того чтобы использовать их потенциал полностью, они должны удерживаться длительное время.

1. Гомукхасана *(поза коровьей головы, стр. 209)*

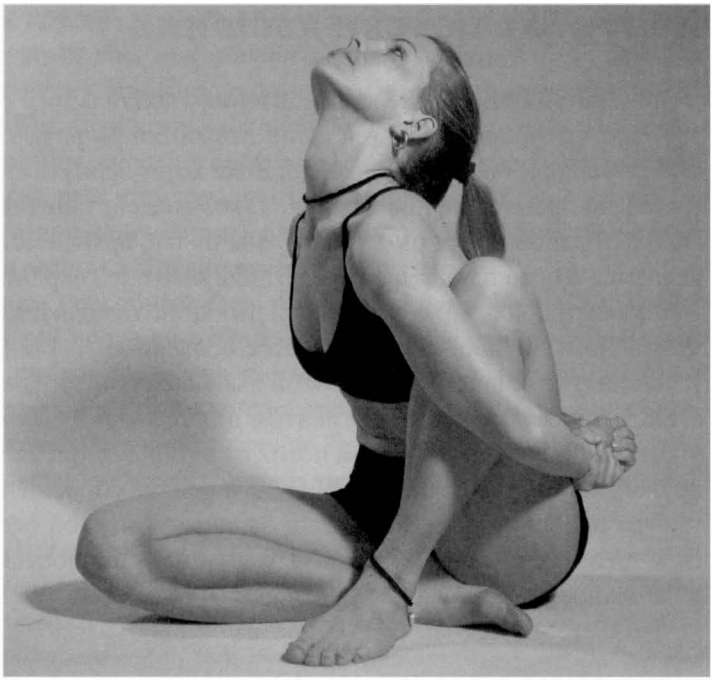
Поза коровьей головы представляет собой идеальную подготовку, дающую возможность очистить органы дыхания и наполниться новой силой и здоровьем. Если довольно долгое время оставаться в этом положении, концентрация автоматически направляется на дыхание и его движение, благодаря чему интуитивно возникает ощущение более тонких аспектов этого процесса, поддерживающего жизнь.



1. Гомукхасана (поза коровьей головы)

Главное воздействие *гомукхасаны* состоит в попеременном прекращении дыхательной деятельности в одной половине легких и в происходящем очищении альвеол, при этом *свара* каждый раз меняет свое направление. Неподвижное пребывание по десять минут ежедневно в каждой из сторон этой позы очень усиливает осознание дыхательного процесса, поэтому для создании необходимой основы с целью достижения мастерства в дыхании адепты *хатха-йоги* признают серьёзную роль *гомукхасаны.*

2. Аша-асана *(поза надежды, стр.279)*



2. Аша-асана (поза надежды)

Поза надежды - это в истинном смысле слова «надежда» для всех тех, кто хотел бы проникнуть в высшие сферы йоги.
Поскольку эта поза довольно проста, можно без особенных усилий, постепенно наращивая интенсивность упражнения, удерживать её в течение продолжительного периода времени, получая прогрессирующее развитие осознания.
Как известно, невозможно овладеть *сварой* интеллектуальным путём, необходимо ещё и непрерывное одновременное развитие различных уровней сознания, из которых на начальном этапе приоритетным является сознание тела. Благодаря росту процессов автономной нервной системы возникает контроль над ними, что в свою очередь ведёт к усилению интуиции, так что в итоге раскрываются все мистические тайны, окутывающие ядро нашей сути.

3. Такиасана *(поза подушки, стр. 276)*

В этом положении, благодаря давлению на нервы в различных частях тела, очень скоро создается физическое условие для управления сознанием важных энергетических процессов внутри человеческого существа. Такая *асана* выглядит относительно простой и несложной, однако содержит в себе потенциал, который открывает *садхаку* двери к скрытым кладовым. Эта поза является идеальным примером превосходства *хатха-йоги*, которая несравненным способом оказывает влияние на все области человеческого существа через работу над физической основой. Здесь продолжительность времени и регулярность практики имеют определяющее значение, и только тот, кто готов отдыхать в течение долгих лет на этой «подушке», познает состояние *йога-нидры*, этого мистического сна йогов, который для посвящённых равносилен *самадхи*.

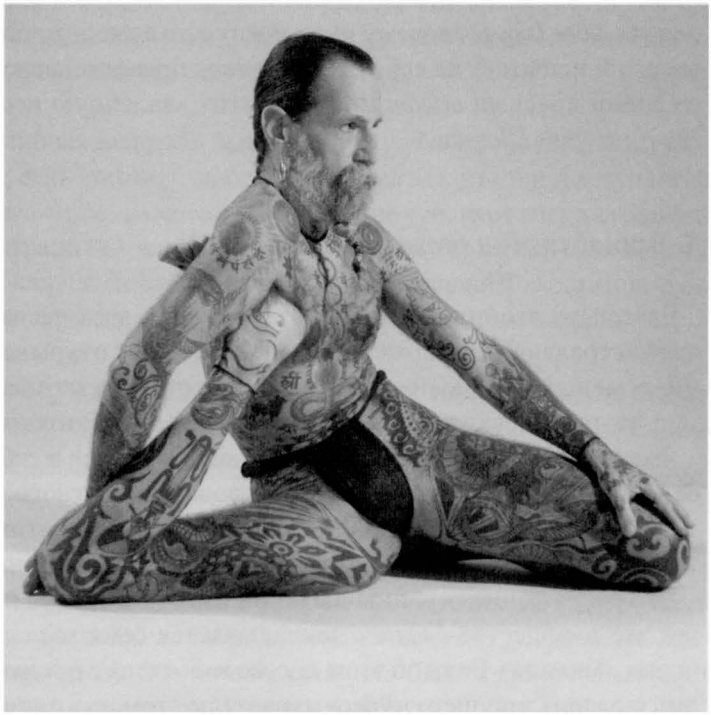


3. Такиасана (поза подушки)

4. Мргасана *(поза оленя, стр. 204)*

Для углубления в науку также играет важную роль *асана мргасана.* Поток дыхания меняет направление к противоположной ноздре благодаря соответствующему давлению ступни на подмышечную впадину, что самым тонким образом отражается на энергиях в области живота.

Поза вызывает сжатие и активизацию нервных центров в области поясницы, что также приводит к одновременному изменению дыхательного потока и очень скоро к сильному течению энергий в брюшной области, связанному с энергетической активизацией соответствующих *нади.*



4. Мргасана (поза оленя)



5. Вршабхасана (поза быка)

Благодаря этому возникает основа для йогической концентрации, которая невозможна без этих огненных энергетических потоков. Помимо описанных в IV части воздействий этой *асаны*, она является великолепным примером чудесного воздействия *хатха-йоги*, которая с полным основанием приравнивается посвящёнными к *раджа-йоге* (королевскому пути йоги). Кто сумеет пробиться к этому царству тонких энергий, испытает на себе несравненное превосходство этих божественных техник и со всеми другими *адептами* подхватит хвалебную песнь *Шиве,* основателю йоги, и его чудесной *Шакти.*

5. Вршабхасана *(поза быка, стр. 212)*

Благодаря этой позе улучшается дыхание и открывается заложенный нос. Люди, часто страдающие заложенностью носа, могут открывать его с помощью *вршабхасаны*, помещая ноги на противоположную сторону от заложенной ноздри. Если, например, закрыта левая ноздря, то ноги должны находится на правой стороне.

Асана очень проста в исполнении, однако несет в себе огромный потенциал. Если ее практикуют соответственно руководству опытного учителя вместе с тремя *бандхами*, она быстро дает сконцентрированное, медитативное ощущение и фокусирует внимание ученика на дыхании, которое при этом становится тихим и тонким.

Это сокращение глубины дыхания имеет для йогов огромное значение, так как через это в существе *садхака* закладывается семя *кевала-кумбхаки* (спонтанной остановки дыхания). Если об этом посеве заботятся с преданностью, то он уверенно всходит и одарит ищущего чудесным результатом.

Реализованные йоги как правило, используют *кхечари-мудру* (стр. 415) для перенаправления потока дыхания.

С её помощью вы сможете в любое время при любом положении тела: выполняя упражнения, ходьбе или положении стоя - на месте воздействовать на *иду* и *пингалу* тонким давлением кончика языка на нервные окончания в полости носа, вследствие чего поток дыхания может изменять направление из одной ноздри в другую. При стимулировании *ида-нади* поток дыхания направляется в правую ноздрю, при воздействии на *пингала-нади* - он меняется на левую сторону. В процессе *садханы* адепты открывают и другие тонкие методы, позволяющие надавливанием на определённые точки тела менять поток *свары*.

Различные виды сахита-кумбхаки

Задержка дыхания называется *кумбхакой*, она разделяется йогами на две категории: *сахита-кумбхака* и *кевала-кумбхака*.

Сахита-кумбхака - задержка дыхания с *пуракой* (вдохом) и *речакой* (выдохом), то есть, дыхательный процесс происходит нормально и поддерживается сознательной волей ученика. Если дыхание задерживается после *пураки*, то это называется *антар-кумбхакой* (внутренней остановкой дыхания), если задерживается после *речаки*, то называется *бахья-кумбхакой* (внешней остановкой дыхания).

Кевала-кумбхака - это спонтанная задержка дыхания без *пураки* и *речаки*. Эта высшая форма *пранаямы* встречается, если *садхака* переступает порог медитации и вступает на более высокие ступени *аштанга-йоги: пратьяхара* (отделение чувств от внешнего мира), *дхарана* (совершенная концентрация на внутреннем), *дхьяна* (глубочайшая медитация и транс). *Кевала-кумбхака* - это ключ к *самадхи*, состоянию наивысшей божественной самореализации, которая возникает тогда, когда йог овладел *асанами* и *пранаямой*.

«Так же как львы, слоны и тигры постепенно подчиняются воле и медленно поддаются дрессировке, то также нужно упражняться в овладении дыханием, иначе оно убьет практикующего». («Хатха-йога Прадипика», часть II, стих 15)

«Загрязненные нади не позволяют дыханию течь через срединный канал сушумну. Как может возникнуть успех и мистическое состояние унмани? Если вся система нади, полная загрязнений, очистится, то йог становится способным контролировать жизненную силу - прану. По этой причине нужно ежедневно разучивать пранаяму с ясным и бодрствующим разумом, чтобы сушумна была свободной от всех нечистот». («Хатха-йога Прадипика», часть II, стихи 4-6).

1. Анулома-вилома или нади-шодхана-пранаяма *(взаимное очищение нади)*

Слово *лома* обозначает волосяной покров тела человека или животного. *Анулома* и *вилома* означают, «по шерсти» (по волосам) или «против шерсти» (против волос). Эта очистительная *пранаяма* является входной дверью в область более высокого дыхательного контроля и ни при каких обстоятельствах не должна быть пропущена. Благодаря ей организм привыкает к вызываемым *кумбхакой* нагрузкам, что предохраняет от возможных несчастных случаев. Каждый практикующий должен осознавать, что долгие задержки дыхания оказывают серьёзное внутреннее давление, выдерживать которое, не подвергаясь опасности причинения вреда, внутренние органы могут только после соответствующей подготовки. Тот, кто еще не готов для *пранаямы*, должен регулярно и настойчиво разучивать *йогасану* и *трибандхасану* до тех пор, пока не овладеет позой лотоса, замками и первыми ступенями *кумбхаки.*

В «Гхеранда-самхита» в части V, стихах 34-35 ученик *Кандакапали* так обращается к великому йогу *Гхеранде*: *«О, источник сострадания! Как очищаются нади? Чем можно их очистить? Я хотел бы изучить все это, поэтому объясни мне!».*

Гхеранда отвечает ему: *«До тех пор, пока нади полны загрязнений, вайю не может по ним течь. Как таким образом можно выполнить пранаяму? Как через это можно узнать правду? Поэтому нади должны сначала очиститься, и тогда можно упражняться в пранаяме».*

Имеются два разных способа очищения *нади*: ***нирману*** и ***саману.***

Нирману (без *мантры*) - это очищение *нади* очистительными упражнениями *шаткарма* (стр.78). Когда это глубокое очищение энергетических каналов осуществлено в достаточной мере, можно приступать к попеременному очищению *нади праной,* называемое *саману* (с мантрой), так как йоги во время задержки дыхания обычно декламировали *биджа-мантры*, так называемые зародышевые слоги, чтобы соблюдать требуемые временные интервалы, или *матры. Матра* соответствует примерно одной секунде, нормальному вдоху или произнесению числа «двадцать пять». Благодаря применению *биджа-мантр,* которые имеют в высшей степени мистическое значение и силу, процессу очищения придаётся дополнительная динамика.

Каждая *чакра* содержит в качестве основного колебания такой зародышевый слог, и каждое из божеств может быть почитаемо и призвано с его помощью. Например, слоноголовый *Ганеша* - биджей «*гам*» или биджей «*глаум*», Богиня *Дурга* - биджей «*дум*», Бог *Шива* - с помощью «*хум*», Богиня *Кали* - с «*крим*», Богиня мудрости *Сарасвати* - с «*аим*», Бог любви *Кама* с «*клим*» и Богиня счастья *Лакшми* - с биджей «*шрим*». Все

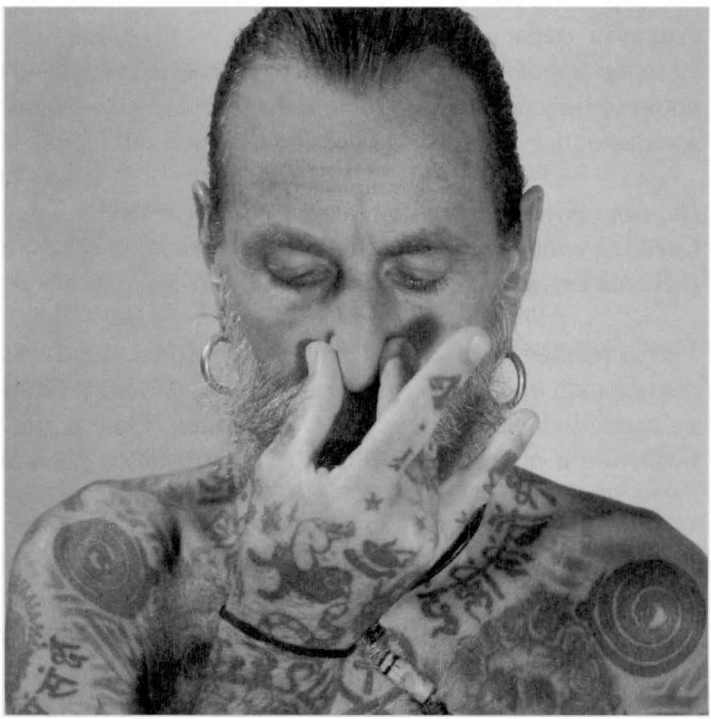
интересующиеся этим аспектом ритуального тантрического почитания найдут в индуистской литературе многочисленные источники с подробными разъяснениями.

Задержка дыхания (*кумбхака*) также подразделяется на *сагарбху*, подсчёт единиц времени при задержке дыхания с *биджа-мантрой,* и *ниргарбху*, подсчёт *матр* без *биджа-мантры*. Если дыхание задерживается после произведённого вдоха, то это называют *антар-кумбхакой* («внутренней» задержкой дыхания), после произведённого выдоха - *бахья-кумбхакой* («внешней» задержкой дыхания). *Антар-кумбхака* образует энергетическое ядро всей *пранаямы*, в то время как *бахья-кумбхака* находит применение, как правило, только в техниках, в которых необходима *уддияна-бандха*, например, *бхастра-кумбхака* (стр. 386), *маха-ведха* (стр.347) и *трибандхасана* (стр. 349).

Обычно *пранаяма* проводится по методу *ниргарбхи*, то есть, единицы времени измеряются подсчётом *матр*, что является простым и надёжным способом.

Исходное положение: выполните *падмасану*, помещая левую ступню на правое бедро и правую ступню на левое бедро. Спину держите прямо, обратите внимание на то, чтобы оба колена касались пола.

Левая рука лежит у паха или на левом колене, правая рука используется для попеременного закрывания ноздрей, большим пальцем закрывается правая, а средним и безымянным пальцами - левая ноздря. Возникающее при этом положение рук - это, так называемая, *дамару-мудра*, которая представляет символический жест, которым *Шива Натараджа* как творец держит пальцами правой руки свой *дамару* - барабан в форме песочных часов. Его звук - это первое и самое тонкое проявление Абсолюта в мире явлений и сопровождает бурный танец *тандава.* Огонь в левой руке Бога символизирует разрушение всей Вселенной.

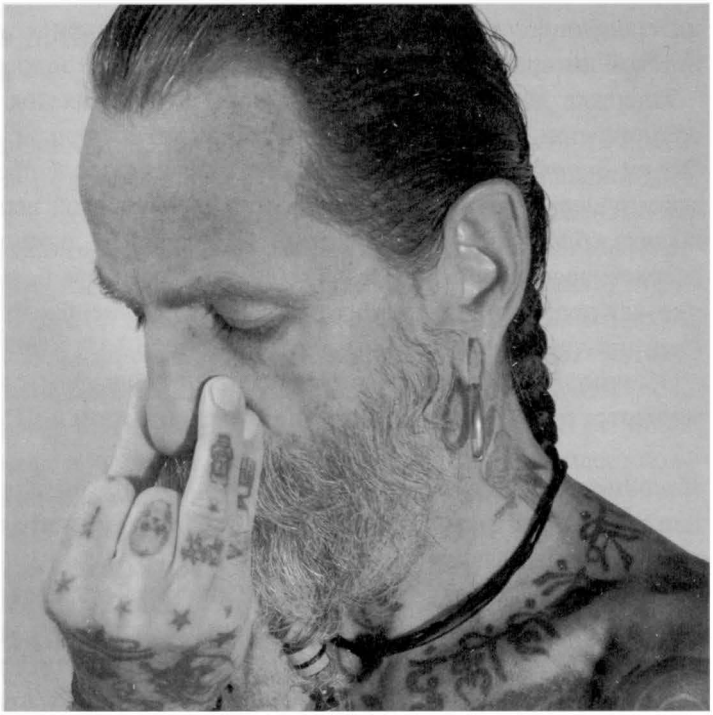


Положение руки для пранаямы с дамару-мудрой

Положение пальцев при закрывании ноздрей в различных источниках описывается разными способами.

Ортодоксальный метод, соответствующий «Хатха-йога Прадипика», это закрывание правой ноздри

большим пальцем, а левой ноздри мизинцем и безымянным пальцем, в то время как указательный и средний пальцы прижимаются к ладони.



Положение руки для пранаямы, соответствующее «Хатха-йога Прадипика»

Упражнение: процесс *пранаямы* состоит из вдоха (*пурака*), задержки дыхания (*кумбхака*) и выдоха (*речака*). Мера их соответствующей продолжительности составляет 1:4:2, то есть один интервал для вдоха, 4 интервала для задержки дыхания и 2 интервала для выдоха. Длина интервалов должна непрерывно увеличиваться, до тех пор, пока не будет достигнута мера времени в 20 *матр* (*пурака* - 20 сек., *кумбхака* - 80 сек., *речака* - 40 сек.). Это возрастание должно происходить медленно, чтобы не перегрузить организм. В «Гхеранда-самхита» продолжительность *кумбхаки* подразделяется на три категории:

Первая ступень: *пурака* 12 сек. - *кумбхака* 48 сек. - *речака* 24 сек.
Средняя ступень: *пурака* 16 сек. - *кумбхака* 64 сек. - *речака* 32 сек.
Высшая ступень: *пурака* 20 сек. - *кумбхака* 80 сек. - *речака* 40 сек.

Этот предел *кумбхаки* не должен превышаться, чтобы осуществить цель этой очистительный *пранаямы*, так как *кевала-кумбхаку* (абсолютную и спонтанную задержку дыхания), невозможно достичь силой. Овладение *праной* должно происходить медленно и постепенно. Поэтому начинающие должны выбрать ступень даже еще ниже, например, вдох 4 сек. - задержка дыхания 16 сек. и выдох 8 сек.

При анулома-виломе для начинающих цикл выглядит следующим образом:

1. Закройте большим пальцем правую ноздрю и вдохните глубоко левой ноздрей, медленно считая до четырех.
2. Закройте обе ноздри, задержите дыхание и сосчитайте медленно до шестнадцати.

3. Откройте правую ноздрю и медленно выдыхайте, считая при этом до восьми.
4. Вдохните через правую ноздрю, считая до четырех.
5. Закройте обе ноздри и задержите дыхание, считая до шестнадцати.
6. Откройте левую ноздрю и медленно выдохните, считая до восьми.

Это один круг. Начните снова с левой стороны и выполните это упражнение цикл за циклом в течение примерно 15 минут. Затем поменяйте положение ног и повторите *анулома-вилому* еще 15 минут.

По мере развития практики временной промежуток отдельных интервалов увеличивается до тех пор, пока не будет достигнута способность удобно и без большого усилия удерживать промежутки времени, указанные для средней ступени. При этом одновременное выполнение *бандх* является предписанием!

Продвинутые *садхаки* выполняют во время практики *анулома-виломы* замки *мула-бандху* и *джаландхара-бандху*, чтобы тем самым обеспечить включение и движение энергий в теле.

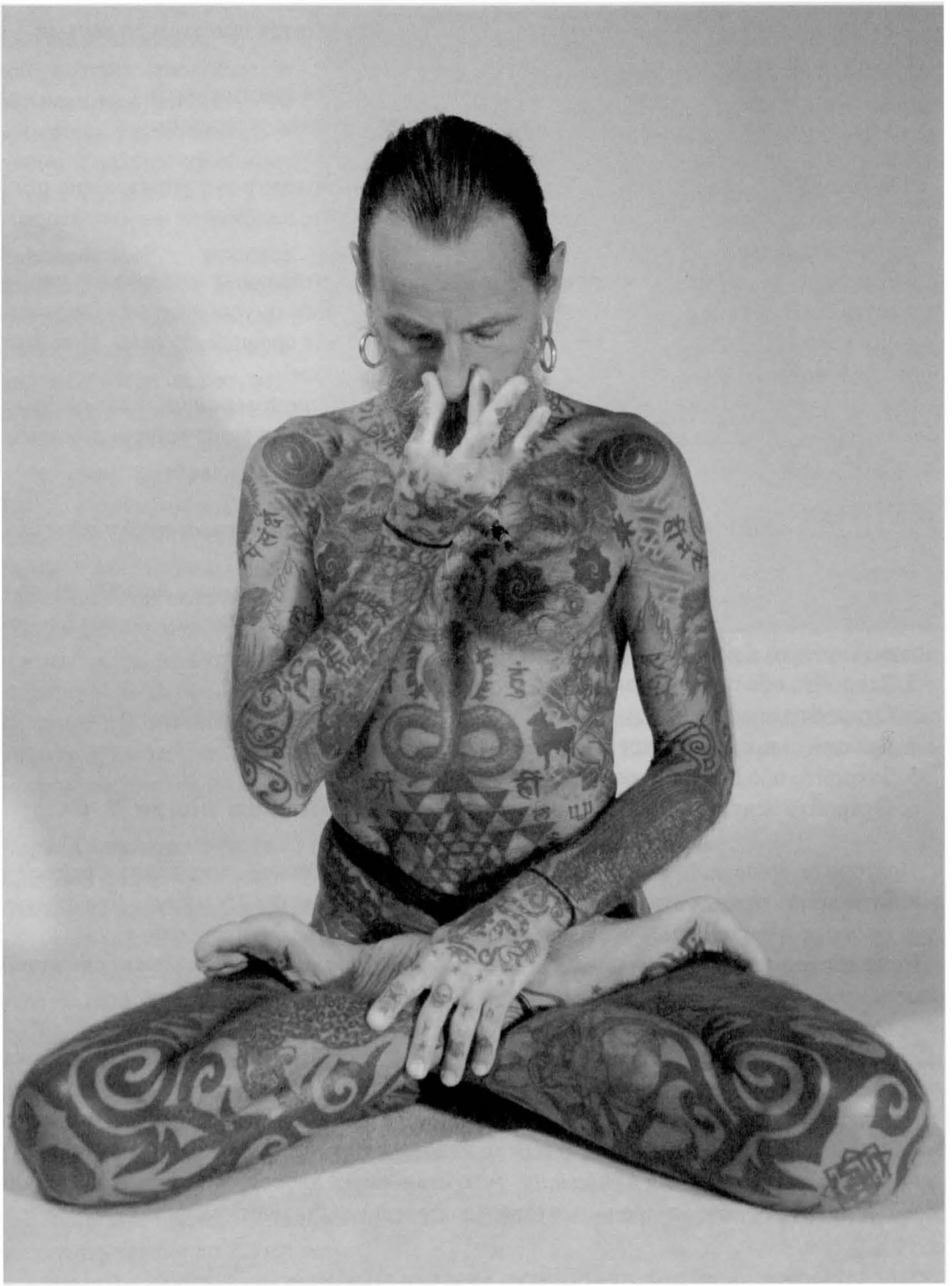
Цикл упражнений для средней и высшей ступени выглядит следующим образом:

1. Сядьте в *падмасану*, левая рука у паха, а правая - в *дамару-мудре* на носу. Выполните одновременно *мула-бандху* и *джаландхара-бандху*. Закройте большим пальцем правую ноздрю и вдыхайте левой ноздрей, считая до 16.
2. Закройте обе ноздри и выполните *кумбхаку*, считайте до 64.
3. Откройте правую ноздрю и медленно выдыхайте, считая при этом до 32.
4. Вдыхайте правой ноздрей, считая до 16.
5. Закройте обе ноздри и сосчитайте до 64.
6. Откройте левую ноздрю и выдохните медленно, считая при этом до 32.

Повторите *пранаяму* в течение 15 минут, затем поменяйте положение ступней и начните вновь проделывать то же дыхательное упражнение 15 минут. Два замка - *мула-бандха* и *джаландхара-бандха* должны удерживаться непрерывно.

Если вы без затруднений овладеете такими временными интервалами, увеличьте количество *матр* по мере верхней ступени (20:80:40).

Воздействие и польза: благодаря регулярному выполнению этой техники дыхания, вся система *нади* освобождается от загрязнений и успокаивается ум. *Ида-нади* и *пингала-нади* активизируются, что опять таки является необходимым условием, чтобы произвести необходимое тепло в животе и брюшной области (нижней части живота) для пробуждения *Кундалини*. Тело становится здоровым, стройным и сияющим, и практика ведет к продолжительная обретению йогических сил.



I. Осанка тела и положение пальцев при анулома-вилома и сурья-бхеди пранаямах.

В тексте «Шива-самхита» рекомендуется выполнять двадцать *кумбхак* ежедневно, четыре раза в день в определённое время, т.е. на рассвете, в полдень, вечером и перед полуночью.

Далее в части III, стихах 26-29 говорится: *«Если таким образом настойчиво упражняются каждый день, в течение трёх месяцев, нади во всем теле надёжно освобождаются от всех загрязнений. Если познающий истину йог таким образом очищает свои энергетические пути, устраняя все свои болезни и недостатки, он достигает первой ступени высокой практики йоги, называемой арамбхой. Определённые физические признаки указывают на то, что йог освободил свои нади от всех загрязнений. Я коротко перечислю эти различные проявления. Тело человека, который практикует этот контроль дыхания, развивается гармонично, источает благоухающий аромат и выглядит красиво и миловидно».*

2. Сурья-бхедана или сурья-бхеди *(пронзание солнцем)*

Гхеранда сказал *Чандакапали*: *«Я объяснил тебе сахита-кумбхаку, теперь научу сурья-бхедане. Вдохни всей силой воздух извне солнечным каналом, удерживай этот воздух с большой тщательностью и выполняй при этом джаландхара-бандху. Растягивай кумбхаку так долго, пока пот не потечёт из ногтей и корней волос».* («Гхеранда-самхита», часть V, стихи 59-60)

Исходное положение: сядьте на пол в *падмасану* и сложите пальцы правой руки в *дамару-мудре* на носу. Выполните *джаландхара-бандху* (шейный замок) и зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*).

Упражнение: как и во всех *пранаямах*, здесь также имеются различные ступени и степени сложности, поэтому рекомендуется начинать с простого варианта:

1. Закройте средним и безымянным пальцами правой руки левую ноздрю, и медленно втяните воздух через правую ноздрю.
2. Закройте обе ноздри и задержите как можно дольше дыхание, при этом дополнительно выполните *мула-бандху*.
3. Теперь откройте левую ноздрю и снова выдохните медленно и бесшумно через лунный канал (*ида*) левую ноздрю.

Проделайте это одностороннее дыхательное упражнение приблизительно 15 минут, а затем смените положение ног. Снова повторите *сурья-бхеди* в течение 15 минут.

После того, как вы привыкнете к упражнению, можете выполнять *пураку, кумбхаку* и *речаку* с чётко определёнными временными интервалами (*матрах*). Это также практикуется в *падмасане* в сочетании с *джаландхара-бандхой* и *насикагра-дрishти*:

1. Закройте средним и безымянным пальцами правой руки левую ноздрю и медленно втяните воздух через правую ноздрю, считая до 12.

2. Закройте обе ноздри и задержите дыхание, считая до 48. Выполните при этом *мула-бандху.*

3. Теперь откройте левую ноздрю и медленно выдыхайте, считая до 24.

Повторите это одностороннее дыхательное упражнение примерно 15 минут, а затем поменяйте положение ног, чтобы снова выполнить круг продолжительностью в 15 минут. Увеличивайте продолжительность временных интервалов, пока не достигнете соотношения 20:80:40. Во время практики нужно пытаться выполнять все три замка на задержке дыхания, одновременно удерживая *джаландхара-бандху, мула-бандху* и при этом, еще выпячивая вперед брюшную стенку выполнить *удара-бандху.*

Воздействие и польза: в «Хатха-йога Прадипика» йог *Сватмарама* описывает в части II, стихе 50, пользу этого дыхательного упражнения следующим образом: *«Эта совершенная сурья-бхедана, которую нужно практиковать снова и снова, очищает голову, уничтожает болезни дыхательных путей и устраняет все нарушения пищеварения, возникающие из-за паразитов».*

Вследствие регулярной практики этой *пранаямы пингала-нади* освобождается от всех загрязнений, активируя солнечный канал. Благодаря этому одностороннему подъёму энергии в теле также усиливается функционирование лунного канала *ида-нади*, что порождает в теле огонь, необходимый для пробуждения *Кундалини.*

Солнечный канал (*пингала*) - это носитель женской, солнечной, активной и огненной энергии. Он несет в себе принцип *Шакти* и, благодаря своей силе, в состоянии также очищать лунный канал (*ида*), активизировать и усиливать его деятельность.

Так, в древних писаниях индусов в разных местах разъясняется: Бог *Шива* без *Шакти* только *шава,* то есть труп. Только сила женской, творческой, придающей форму всей Вселенной праэнергии делает из него живого Бога. Если йог хочет реализовать в себе космическое сознание *Шивы*, он нуждается для этого в помощи *Шакти,* этим провозглашается, что без пробуждения этой силы невозможна самореализация в йоге. Правильность этого утверждения можно легко подтвердить посредством небесных тел: луна (*Шива*) становится заметной только, если она освещается лучами солнца (*Шакти*). Без неё все исчезло бы в темноте бесформенности, и только она в состоянии придать форму и жизнь всем вещам этой Вселенной.

Это объясняет, почему великие йоги разработали *сурья-бхеди*, дыхательное упражнение для пронзания солнечного канала, но не *чандра-бхеди* (упражнение для подобного пронзания лунного канала). Они были *шакта* - почитатели *Шакти* - и знали, что необходима сила солнца, чтобы стимулировать левую (лунную) сторону для пробуждения и активизации и, благодаря этому, усиления телесного электромагнетизма.

Пронзание лишь лунного канала таит в себе опасность, так как это могло бы привести к усилению лунной, холодной, негативной энергии, без стимулирования солнечного канала. Это, в свою очередь, могло бы привести к своего рода телесному «ледниковому периоду», который погрузил бы латентные силы человека в зимнюю спячку. Но целью йоги является, наоборот, открыть прогрессивным способом всё сокрытое, бросить свет на всё тёмное и оживить теплом всё оцепеневшее.

Настоящие йоги - это солнцепоклонники, и солнечные ванны занимают важное место в *садхане*. Благодаря этой преданности к божественнейшему из светил просыпается осознание красоты и мистики всего планетария, а магия и чары луны и темная сторона человека может безопасно открыться адепту, воспламенённому внутренним и внешним солнцем.

При постоянной практике, *Сурья-бхеди* пробуждает внутренний огонь и тем самым освобождает тело от всех загрязнений, что делает его сияющим и здоровым. Через пробуждение *Кундалини* йог медленно созревает для своего освобождения.

В «Гхеранда-самхита» написано об этом в части V, стихах 68-69: *«Сурьяабхеда-кумбхака устраняет старость и смерть. Этим пробуждается Кундалини-Шакти и усиливается внутренний огонь. Таким образом я представил тебе, о, Чанда, эту великую сурья-бхедану».*

3. Удджайи-кумбхака *(предвещающая победу задержка дыхания)*

Эта техника дыхания получила свое название благодаря тому факту, что она - безопасное и безошибочное средство для успешного овладения *пранаямой* и подчинения осознанному контролю жизненной силы *праны*.

Исходное положение: сядьте на пол в позу лотоса и удерживайте спину прямой. Руки лежат на коленях, внизу живота или упираются по бокам в пол.

Упражнение «а»: медленно и глубоко вдохните обеими ноздрями, произведя при этом в горле стоноподобный шум, похожий на звук, который возникает при плаче. Задержите воздух и затем снова сделайте выдох обеими ноздрями, снова производя стонущий звук. Повторяйте эти вдох и выдох примерно 15 минут и затем поменяйте положение ног, чтобы повторить то же дыхательное упражнение.

Воздействие и польза: в «Хатха-йога Прадипика» рекомендуется неоднократно, время от времени выполнять эту технику дыхания, даже не сидя в *падмасане*. Этот простой вариант может выполняться стоя, при ходьбе или сидя, причём концентрируются на едва заметных вибрациях при вдохе и выдохе. Благодаря постоянно повторяющемуся легкому раздражению горла и носоглотки очень быстро растёт интуитивное понимание тонких процессов *пранаямы*.

Упражнение «б»: *удджайи* имеет более сложный вариант, требующий большей концентрации и усилий, но и обладающий намного более сильным воздействием.

Вдохните медленно и глубоко обеими ноздрями, и произведите при этом в носоглотке сопящий шум равномерной интенсивности.

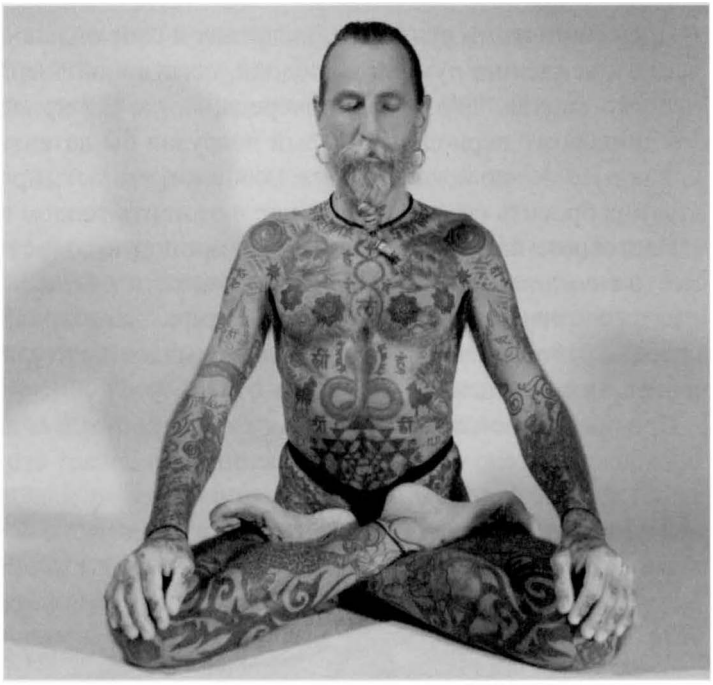
Задержите воздух, надуйте щеки, закройте глаза и потом выполните *джаландхара-бандху*, опуская подбородок на верхний край грудины.

Затем выполните *мула-бандху* и одновременно брюшной замок, выпячивая вперед брюшную стенку (*удара-бандха*).

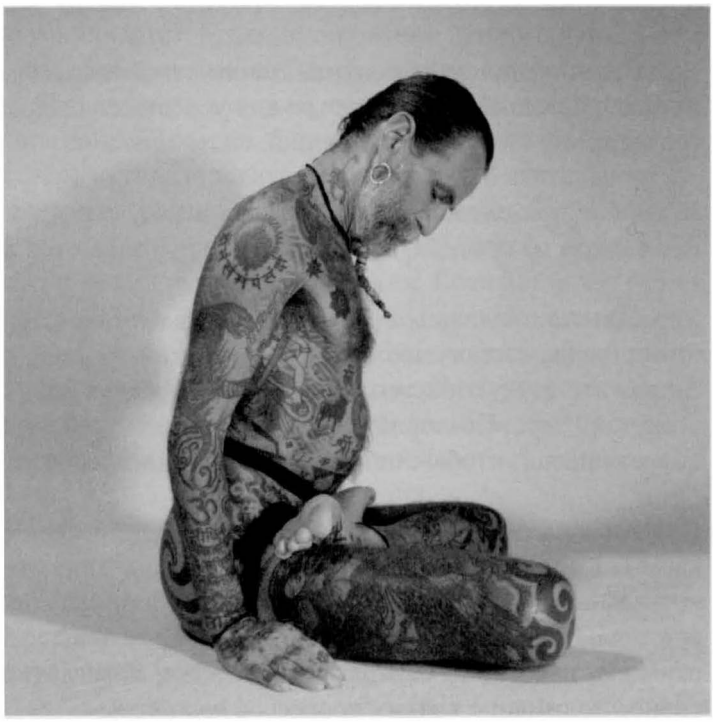
Как можно дольше удерживайте это положение со всеми тремя замками. Далее поднимите голову, откройте глаза и медленно и бесшумно выдохните обеими ноздрями, возвращая щеки и живот в начальное положение.

Повторите этот процесс 25 раз. Затем поменяйте положение ног и вновь повторите *удджайи-кумбхаку* 25 раз.

Воздействие и польза: это упражнение может очень



3а. Удджайи-кумбхака



3б. Удджайи-кумбхака

скоро пробудить осознанное дыхания. Возникающий при этом варианте сопящий шум на вдохе побуждает нервные окончания в области носоглотки к сильным вибрациям, вследствие чего активизируются функции расположенной в этой области придаточной железы мозга (гипофиза). Она влияет и управляет всеми другими гормональными органами тела, и к ней, в свою очередь, идут ответы контролируемых органов. Таким образом, этот вариант *удджайи* может влиять в гораздо более сильной степени, чем, например, колебание *мантры*, на эту важную железу, называемую также как «железой судьбы», так как она вместе с шишковидной и щитовидной железами определяет все существо человека и оказывает на него влияние.

Эта техника дыхания требует основательной подготовки дыхательных путей с помощью *сутра-нети* и *джала-нети,* а также *капалабхати.* Только если слизистые оболочки носоглотки достаточно подготовлены, они будут в состоянии выдержать продолжительное сильное напряжение интенсивного трения и вибрации воздуха, без чрезмерного раздражения, и извлечь из этого пользу.

Вследствие надувания щёк все мышцы лица гармонично тренируются и снабжаются кровью, благодаря чему морщины и слёзные мешки исчезают, а глаза, уши и полость рта наполняются энергией. Вместе с корневым и брюшным замками это эффективно стимулирует все важные железы и нервы тела, что способствует быстрому проявлению тонких сил йоги.

В «Гхеранда-самхита» в части V, стихах 72-73 об этом упоминается: *«Всякая работа может быть успешно выполнена благодаря удджайи-кумбхаке. Ни вызванные слизью болезни, ни слабость нервов, проблемы пищеварения, понос, истощение, кашель, лихорадка или заболевания селезёнки не смогут поразить того, кто выполняет это упражнение. Если йог хочет победить физическое разрушение и смерть, то он должен практиковать удджайи».*

4. Ситкари *(звук «сит» производимый дыханием)*

Для выполнения *ситкари* имеются две несколько различающиеся техники, которые обе равным образом эффективны и полезны.

Исходное положение: эта *пранаяма* может выполняться как стоя, так и сидя. Чтобы добиться большей пользы, рекомендуется выполнять это упражнение в *падмасане*, руки при этом лежат внизу живота или на коленях.

Упражнение «а»: держите голову прямо, глаза открытыми. Сожмите зубы, а губы приоткройте. Затем с сильным, шипящим звуком втяните воздух через сжатые зубы. Как можно дольше задержите дыхание и одновременно выполните *мула-бандху.* Мягко и медленно выдохните обеими ноздрями, расслабляя при этом мускулатуру ягодиц.

Повторите это дыхательное упражнение 25 раз, затем поменяйте положение ног, и снова выполните *ситкари* 25 раз. Во время выполнения *кумбхаки* рекомендуется использовать замки, как это объясняется на примере *удджайи-кумбхаки.*

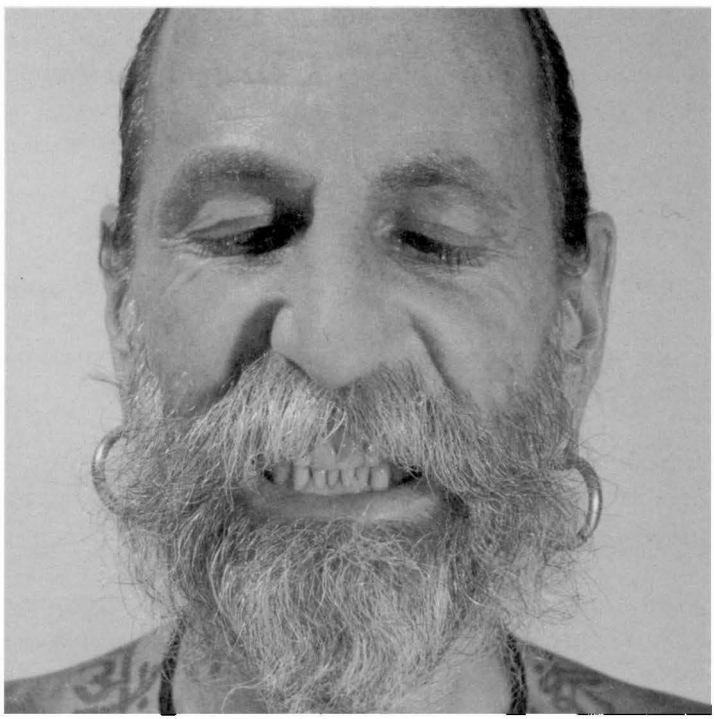
Упражнение «б»: держите голову прямо и глаза открытыми. Поместите кончик языка на верхние передние зубы и немного откройте рот. Теперь втяните воздух между передними зубами так, чтобы он проникал в глотку между нёбом и языком, производя шипящий шум. Задержите дыхание, одновременно выполняя *мула-бандху.* Затем медленно и мягко выдохните обеими ноздрями и расслабьте мускулатуру ягодиц. Повторите это дыхательное упражнение 25 раз, затем поменяйте положение ног и снова выполните *ситкари* 25 раз.

В этом варианте *ситкари* также могут использоваться все три *бандхи. Мула-бандха* каждый раз должна выполняться спонтанно и автоматически, в то время как *джаландхару* и *уддияну* можно выполнять по усмотрению. Если выполняется *джаландхара-бандха,* рекомендуется закрывать глаза или фиксировать взгляд их на кончике носа (*насикагра-дришти*).

Воздействие и польза:

эта дыхательная техника имеет исключительно благотворный эффект на полость рта. Болезни зубов, языка и нёба излечиваются.

Притоком свежего кислорода полость рта и глотка освобождаются от бактерий. Благодаря сосредоточению на вдохе повышается осознанность дыхательного процесса, вследствие чего *прана* направляется во все более тонкие области, что и является основной целью *пранаямы.*



4.Ситкари

Психолог Карл Густав Юнг говорил: *«Сознание - это средство, сознание - это ключ, сознание - это цель».*

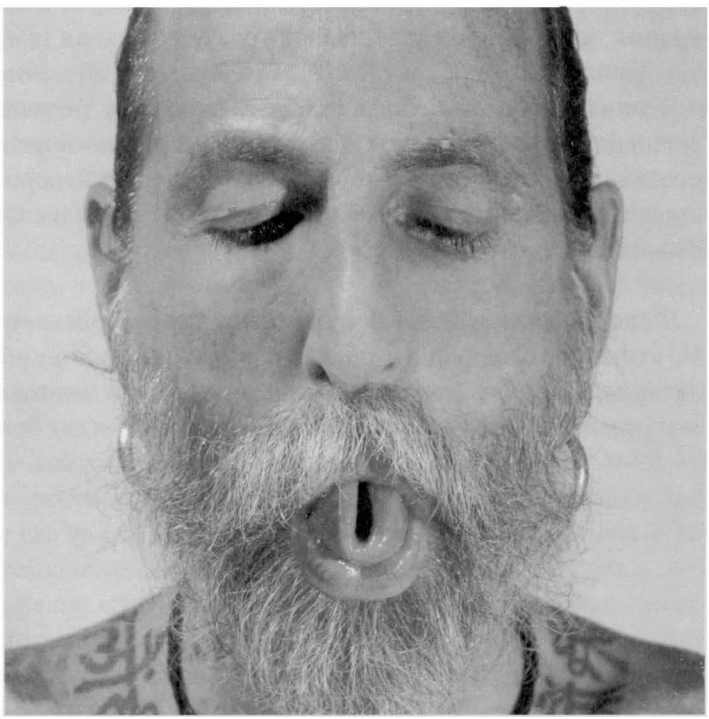
При этом он имел ввиду осознание психологических взаимосвязей в чело-

веке. У йогов этот процесс осознания во всех его аспектах и в его целостности - развитие телесного, интеллектуального и духовного сознания - достиг подлинного расцвета. Через постепенный контроль *праны* запускается не только психоаналитический процесс в мозге, но и тело проявляется, как накопитель информации, которая находится во всех клетках нашего организма. Основываясь на этом, развивается сознание, которое отражает в себе все грани растительно-животного-человеческого-божественного существования.

В «Хатха-йога Прадипика» в части II, стихах 54-56, написано: *«Ртом производят звук ‹сит› и снова выдыхают через нос. Благодаря практике этого упражнения йог будет подобен второму возлюбленному божеству. Йогини вожделеют его, он в состоянии разрушить весь зримый мир. Он не будет испытывать ни голод, ни жажду, ни сон, ни апатию. Этим упражнением тело становится сильным и свободным от болезней, и он будет поистине королём над всеми йогами в этом мире».*

5. Шитали *(охлаждающее дыхание)*

Исходное положение:
эта дыхательная техника может выполняться как стоя, так и сидя. Как и во всех *пранаямах* здесь также рекомендуется выполнение её в *падмасане* с руками на коленях или внизу живота.



5. Шитали

Упражнение «а»:
высуньте язык и сверните его в трубочку. Затем медленно и глубоко вдохните через неё. После этого закройте рот, задержите дыхание и одновременно выполните *мула-бандху*. Затем медленно и мягко выдохните обеими ноздрями.

Выполните упражнение минимум 25 раз, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Упражнение «б»: заверните язык назад и, направив его вверх, надавите его кончиком на область мягкого нёба. Откройте немного рот и втяните воздух ртом, затем закройте рот и задержите дыхание, одновременно выполняя *мула-бандху.* Затем медленно и мягко выдохните обеими ноздрями. Проделайте это минимум 25 раз, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Если *шитали* выполняется в позе лотоса, то, чтобы усилить воздействие *кумбхаки,* всегда полезно использовать все три замка. Если выполняют упражнение стоя, ноги должны быть соединены вместе, а корпус удерживаться прямо, чтобы при задержке дыхания ягодицы могли без усилий напрягаться.

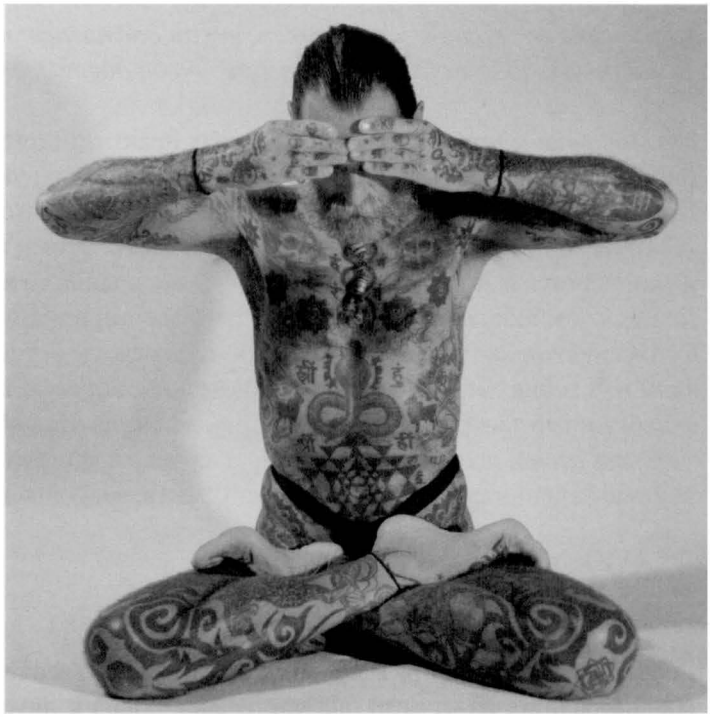
Воздействие и польза: втягивание вдыхаемого воздуха через сформированную языком трубку вызывает его охлаждение, что при высоких температурах приятно отражается на голове, горле и животе. Если практикуют *пранаяму* или *асаны* во время горячих летних месяцев в Индии, пот льется рекой, и организм может чрезмерно нагреться. Для поддержания приемлемой температуры тела йоги используют эту технику дыхания, которая, помимо желанного охлаждения, имеет также и другие достоинства.

Благодаря достаточному снабжению полости рта кислородом эффективно подавляются и устраняются болезни зубов, глотки и горла. Слюнотечение активизируется стимуляцией крохотных слюнных желез на корне языка, и чистая живительная секреция течет в пищеварительный тракт, излечивая тем самым болезни живота.

Этот специальный способ вдоха таит в себе также положительные качества: совершенствуется осознание дыхания и ученик по мере совершенствования практики осознанно воспринимает процесс потребления кислорода. Тем самым изменяется манера дыхания, а дыхательная деятельность замедляется и углубляется, что является важной целью практики йоги.

В наставлении «Хатха-йога Прадипика» воздействие *шитали* описывается в части II, стихе 58, следующим образом: *«Эта шитали-кумбхака устраняет колики, увеличение селезёнки, лихорадку, осложнения, связанные с выделением желчи, голод и жажду и даже может обезвреживать яды».*

6. Бхрамари
(жужжание пчелы)



6. Бхрамари

Исходное положение:
сядьте в *падмасану* на пол, держа спину прямо. Закройте большими пальцами уши, а кончики остальных пальцев положите на лоб, сложив их вместе. Затем опустите подбородок в *джаландхара-бандху* на верхний конец грудины и закройте глаза.

Упражнение:
медленно вдохните обеими ноздрями и издайте при этом в задней части носоглотки жужжащий шум равномерной интенсивности, подобный жужжанию пчелы. Вибрации, возникающие при этом во внутреннем ухе, похожи на колебание тихо исполняемой *биджа-мантры*. Задержите дыхание и одновременно выполните *мула-бандху*. Медленно выдохните, снова производя жужжащий шум.

В «Хатха-йога Прадипика» эта техника дыхания описана в части II, стихе 68, следующим образом: *«Так сильно, чтобы стало слышно, с жужжанием пчелы мужского рода вдохни, и медленно с жужжанием пчелы женского рода снова выдохни. Так, благодаря напряжённой практике, в душе великих йогов возникает ощущение блаженства».*

В «Гхеранда-самхита» в описании *бхрамари* указывается на то, что продолжительная практика этой дыхательной техники может привести к возникновению внутренних звуков и к экстатическим состояниям, как описано в части V, стихах 79-82: *«В полночь, когда умолкает шум людей, йог пальцами держит уши и практикует эту великолепную пураку. Внутри уха он слышит различные звуки - сначала сверчка, а затем лютни. После этого он слышит грозовые раскаты грома, затем – барабан, пчелу, колокол и гонг. При непрерывной практике звук иногда доносится подобно литаврам, трубе, барабану и вине* (прим. переводчика: *вина* - древнеиндийский струнный инструмент). *И, в конце концов, он слышит несравненный звук из сердца (анахатанада). Благодаря этой вибрации возникает Свет, и этот Свет поглощает дух. Если*

вследствие этого исчезают мысли, то он достигает трона Вишну. Если таким образом он успешно овладеет бхрамари, то он достигнет самадхи».

Воздействие и польза: продолжительная практика этого упражнения производит внутри головы интенсивные вибрации, которые стимулируют нервы и железы. Благодаря этому возникает сильная внутренняя концентрация, что в свою очередь стимулирует многочисленные бессознательные области мозга. Этими тонкими звуковыми колебаниями очищаются и активизируются нервные окончания во внутреннем ухе, что может приводить к возникновению внутренних звуковых восприятий. Такие явления упоминаются в описаниях *лайя-йоги*, и возникновение их ведет к устойчивым медитативным состояниям и, в конце концов, к высшим целям йоги. *Лайя-йога* (йога слияния) - это традиционный способ тантрической реализации, в котором, подобно *хатха-йоге*, рекомендуется практика *асан* и *пранаям*, однако с последующей концентрацией прежде всего на реализации внутренних звуков и внутреннего света, ведущих адепта к достижению *самадхи*.

7. Мурчха-кумбхака *(обморок)*

Эта техника дыхания в древних писаниях объясняется весьма завуалированно и закодированно, из-за чего она часто дает повод к двусмысленным толкованиям. Ее выполнение требует основательной подготовки ученика, так как она очень жестко влияет на мозг и органы чувств головы, в особенности, на глаза. Сначала необходимо создать внутричерепное давление, необходимое для возникновения состояния подобного обмороку, для чего *садхак* должен быть в состоянии удерживать *ширшасану* (стойку на голове) (стр. 472) не менее десяти минут, в строгом соответствии с представленным в данной книге руководством.

7а. Мурчха-кумбхака - подготовительное упражнение в ваджрасане

Для того чтобы ученик смог привыкнуть к сильному воздействию *мурчха-кумбхаки*, имеется подготовительное упражнение, благодаря которому весь организм и, в особенности мозг, подготовятся к похожему на обморок воздействию:

Исходное положение: опустите колени на пол, ступни и колени несколько расставлены друг от друга так, чтобы можно было удобно сесть между ступнями на пол. Ладони лежат на подошвах стоп, пальцы - на подушечках стоп, возвышения больших пальцев рук - на пятках. Это - вариант *ваджрасаны*, который используется также при практике *йони-мудры* (стр. 450).

Упражнение: сделайте глубокий выдох и затем методом кузнечных мехов пять раз сильно вдохните и выдохните, после пятого выдоха глубоко вдохните, задержите

дыхание, зафиксируйте взгляд в точке между бровями (*бхру-мадхья дришти*) и запрокиньте голову как можно сильнее назад (*джаландхара-бандха*), при этом спина слегка выгибается назад. Затем, насколько возможно, с сильной концентрацией выпячивайте вперед брюшную стенку (*удара-бандха*), после чего как можно дольше оставайтесь неподвижно в этом положении.

На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение от трех до пяти раз.

Можно усилить воздействие этого упражнения, выполняя 10-25 раз *бхастрику* через рот, с губами, сложенными в форме буквы «О», после чего также, как описано выше, сделать *кумбхаку, джаландхара-бандху* и *удара-бандху.*

Следует отметить, что этот вариант может выполняться только, если практикующий знаком с возникающим в результате этой практики воздействием, оказываемым на блуждающий нерв и со связанным с этим опустошением ума (сознания).



7а. Мурчха (подготовка к ваджрасане бхастрикой)



7а. Мурчха (подготовка в ваджрасане с кумбхакой, джаландхара - и удара-бандхами)

Воздействие и польза:
благодаря стимуляции блуждающего нерва и растяжению солнечного сплетения, миокарда и сердечного нервного сплетения, эта техника дыхания в состоянии замедлять кровоток мозга до такой степени, что может возникнуть обморочное состояние. В момент отключения мозг охватывает все импульсы вегетативной нервной системы в брюшной области, постепенно осознавая их. Это автоматически порождает усиленные интуитивные способности, а из подсознания, расположенного большей частью в нижней части живота, информация посылается к связанным с ней участкам мозга, которые эффективно поддерживают процесс самопознания и самораскрытия. Это слияние сознания и подсознания является зародышем к пробуждению *Кундалини*, выражающей потенциал абсолютного сознания, в котором содержится вся информация от начала начал до конца времён.

7б. Мурчха-пранаяма - основная техника

После того, как *садхака* ознакомился с этим подготовительным упражнением и узнал воздействие *мурчхи*, он должен приступить к концентрированной практике *мурчха-кумбхаки*, техника которой сейчас будет описана:

Исходное положение: сядьте в позу лотоса, держа спину прямой. Левая рука лежит внизу живота, пальцы правой руки в *дамару-мудре* закрывают обе ноздри. Рот открыт, губы образуют букву «О».

Упражнение: вдохните глубоко носом и с силой выполните *бхастрику* через открытый рот 25-100 раз. Для этого приведите живот в действие подобно кузнечным мехам, втягивая внутрь при выдохе и выпячивая вперед при вдохе. Затем вдохните глубоко ртом, закройте его, ноздри также закройте с помощью пальцев и задержите дыхание. Зафиксируйте глаза в точке между бровями и надуйте щеки. Опустите подбородок в *джаландхара-бандху* на верхний край грудины, выполните *мула-бандху*, а брюшную стенку вытолкните вперед (*удара-бандха*). Теперь начните создавать сильное давление в голове, выжимая воздух через ноздри, которые продолжайте держать крепко закрытыми. Сохраняйте это давление как можно дольше, затем верните голову в нормальное положение, откройте ноздри и очень осторожно сделайте выдох через нос, расслабляя щеки и живот. Повторите это упражнение несколько раз, затем поменяйте положение ног и начните *мурчха-кумбхаку* заново.

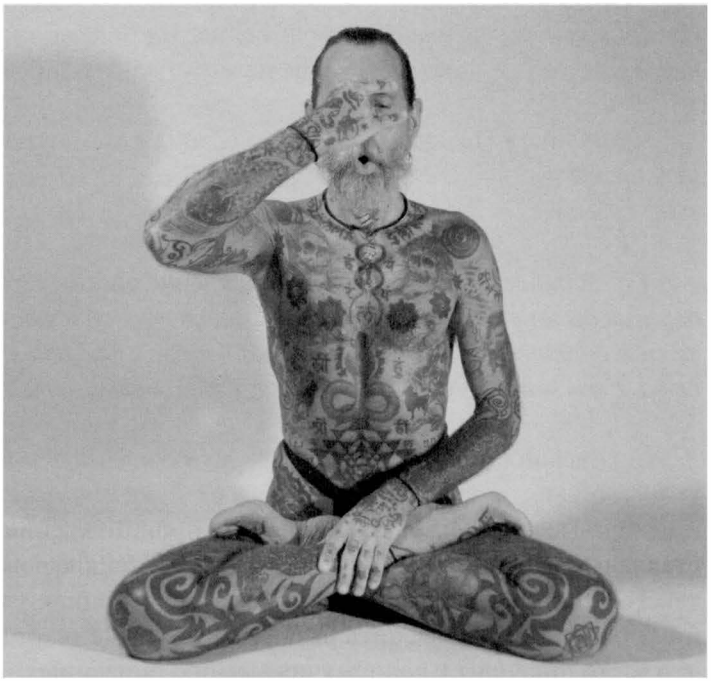
Воздействие и польза: из-за такого энергичного способа дыхания и не менее энергичной задержки вдыхаемого воздуха во внутренней части черепа возникает большое давление, благодаря которому исключительно сильно стимулируются все нервы, железы и органы чувств в области головы. В особенности сильно активизируется функционирование десятого черепномозгового нерва, так называемого «блуждающего нерва»,

благодаря чему автоматически начинает замедляться такая важнейшая физиологическая функция, как сердцебиение. С одной стороны, усиливается прилив крови к мозгу, с другой стороны, кровоснабжение замедляется, из-за чего возникает похожее на обморок чувство. В этом состоянии возможно без усилий останавливать дыхание на довольно долгое время, и спонтанно наступает безмыслие, которое позволяет *садхаку* глубоко погрузиться в свое подсознание и создать основу для медитативных практик йоги.

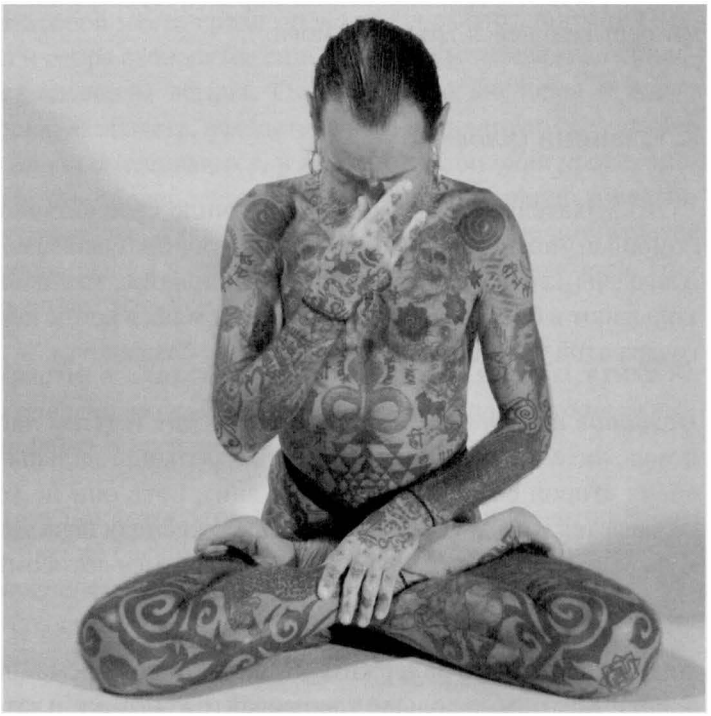
Необходимо отдавать себе отчёт, что эта техника предполагает наличие у *садхака* сильно развитого чувства допустимых для тела нагрузок, чтобы не навредить таким чувствительным органам, как глаза и уши.

По этой причине к этой мощной технике дыхания могут приближаться только опытные люди, которые принимают психические и физические вызовы с мужеством и соответствующей осторожностью.

Поза лотоса играет важную роль в практике йоги, так как она является единственной позой сидя, позволяющей даже при обмо-



7б. Мурчха (дыхание кузнечных мехов через рот)



7б. Мурчха (кумбхака с бандхами)

роке сохранять вертикальное положение. *Падмасана* гарантирует стабильную позу во время состояний, которые больше не могут контролироваться сознанием.

В «Хатха-йога Прадипика» об этом специальном упражнении в части II, стихе 69, написано: *«После вдоха нужно энергично держать джаландхара-бандху и затем медленно выдыхать. Это называется мурчха, ибо она усыпляет ум и дарует приятное чувство».*

И в «Гхеранда-самхита» то же упражнение описывается в части V, стихах 84-85: *«Задержав дыхание, нужно отрешить ум от всех объектов и сосредоточить его на точке между бровями. тем самым исчезают размышления и возникает чувство блаженства. Если манас (ум) в атмане, восходит, блаженство наступает непременно».*

Эти описания подтверждают факт, что секретные практики *хатха-йоги* обычно не записывались, а передавались устно от *Гуру* к *шишье* (ученику). Дошедшие до нас письменные документы, имеющие свое происхождение из раннего средневековья, составлены таким сжатым, образным и часто зашифрованным языком, что смысл их текстов открывается только адептам. К сожалению, ученые снова и снова предпринимают попытки объяснить различные неясные текстовые знания интеллектуально, что часто приводит к полному искажению описанных техник. По этой причине необходимо еще раз указать на то, что йогу нужно учиться не просто по книгам, а с учителем, располагающим подлинным практическим опытом, возвращающим к знаниям непрерывающейся традиции йоги.

8. Плавини *(пловец)*

Это дыхательное упражнение получило свое название не только потому, что с его помощью можно плавать по воде подобно сплавляемому лесу, а также потому, что благодаря своей реализации ум расширяется, как океан, по водам которого мысли уплывают в бесконечную даль, растворяясь в конце концов в пустоте. Так и йог, благодаря этой технике, уносится на волне блаженства.

Исходное положение: сядьте в *падмасану* и затем лягте на спину. Скрестите руки и положите их под голову, при этом большие пальцы лежат сзади на шее. Локти с обеих сторон следует прижимать вниз, пока они не коснутся пола. Это положение называется *мукта-падмасаной* (освобождённая поза лотоса). В древние времена йоги называли её *супта-камаласаной* (покоящимся лотосом).

Упражнение: вдохните медленно и глубоко носом и полностью наполните воздухом грудь и живот. Задержите дыхание и одновременно энергично выполните *мула-бандху.* Как можно дольше удерживайте *кумбхаку,* и затем медленно выдохните через



8. Плавини (пловец)

обе ноздри. Поменяйте через 15-20 минут положение ног и снова начинаете выполнять *плавини-кумбхаку.*

Воздействие и польза: благодаря сокрытым в ней различным преимуществам, эта дыхательная техника занимает особое место среди *пранаям.* За счёт расширения при глубоком вдохе, грудная клетка и рёбра становятся сильными и эластичными, а обильный набор кислорода очищает альвеолы лёгких. Одновременно кислород и *прана* устремляются в живот и подчревную область, вследствие чего активируются лежащие там нервные центры. *Прана* и *апана* смешиваются, и из этого соединения противоположных энергий возникает жар, что способствует быстрому пробуждению *Кундалини.* Растяжение позвоночника делает его эластичным и здоровым. Легче достигается состояние созерцания, успокаивающее ум и необходимое для *плавини-кумбхаки.* При постоянной практике, *прана* начинает течь через *сушумну.*

Эта техника дыхания упоминается в «Хатха-йога Прадипика». В части II, стихе 70, сообщается об этом: *«Если йог наполняет свой живот вдыхаемым превосходным воздухом, то он легко плавает, подобно лепестку лотоса, в глубокой воде».*

Великий йог *Сватмарама* хотел описать этой метафорой состояние, которое создаёт это дыхательное упражнение: по бесконечно глубокому пруду его собственного сознания йог мягко плавает, как лепесток цветка лотоса.

Это положение напоминает позу рыбы - *матсьясана* (стр. 193), она также помогает удерживать тело на воде, подобно куску дерева.

9. Бхастра-кумбхака *(кумбхака «кузнечные меха)*

Бхастра-кумбхака - это королева среди всех *пранаям.* Исполнение этой техники дыхания предъявляет высокие требования и предполагает наличие крепкого здоровья и стабильной психофизической конституции, чтобы суметь выдержать интенсивность этой техники дыхания. В ней объединяются многие практики, которые *садхака* должен усвоить прежде, чтобы достичь более высоких ступеней *аштанга-йоги.*

Дыхательные органы должны быть в достаточной мере подготовлены и усилены посредством *сутра-нети, джала-нети* и *капалабхати*, а органы брюшной полости должны быть очищены с помощью *ганеша-крийи* и таких *крий*, как *васти* и *варисара*. Должны быть полностью освоены три замка, и практикующий должен быть в состоянии переносить вызываемое *бандхами* и *кумбхаками* сильное давление без причинения вреда внутренним органам и таким чувствительным органам чувств, как глаза и уши. По этим причинам рекомендуется приступать к практике *бхастра-кумбхаки* лишь после того, как тело соответствующим образом подготовлено к ней с помощью *шат-кармы, асан* и *пранаямы анулома-вилома.* Эта дыхательная техника является наилучшей подготовкой тела к пробуждению *Кундалини.* Она также представляет собой неотъемлемое вспомогательное средство для выполнения *шакти-чалана-мудры* (стр. 469).

Упражнение «а»: сядьте прямо в *падмасане*, так чтобы оба колена касались пола. Левая рука лежит внизу живота, правая - в *дамару-мудре* на носу, глаза открыты. Сделайте вдох обеими ноздрями, и начните выполнять *капалабхати*, сначала закрывая правую ноздрю, сильно выдыхая через левую и делая вдох, затем закрываете левую ноздрю, и через правую, точно так же, сильно выдыхаете и делаете вдох.

Выполните это поочерёдное дыхание кузнечных мехов 25-100 раз и затем глубоко вдохните через правую ноздрю. Далее закройте обе ноздри и глаза и выполните одновременно *мула-бандху, джаландхара-бандху* и *удара-бандху.* Выпячивайте брюшную стенку как можно сильнее вперёд. Удерживайте *антар-кумбхаку* как можно дольше, затем спокойно и медленно сделайте выдох через левую ноздрю, задержите дыхание и выполните *уддияну*, хорошо втягивая и подтягивая живот.

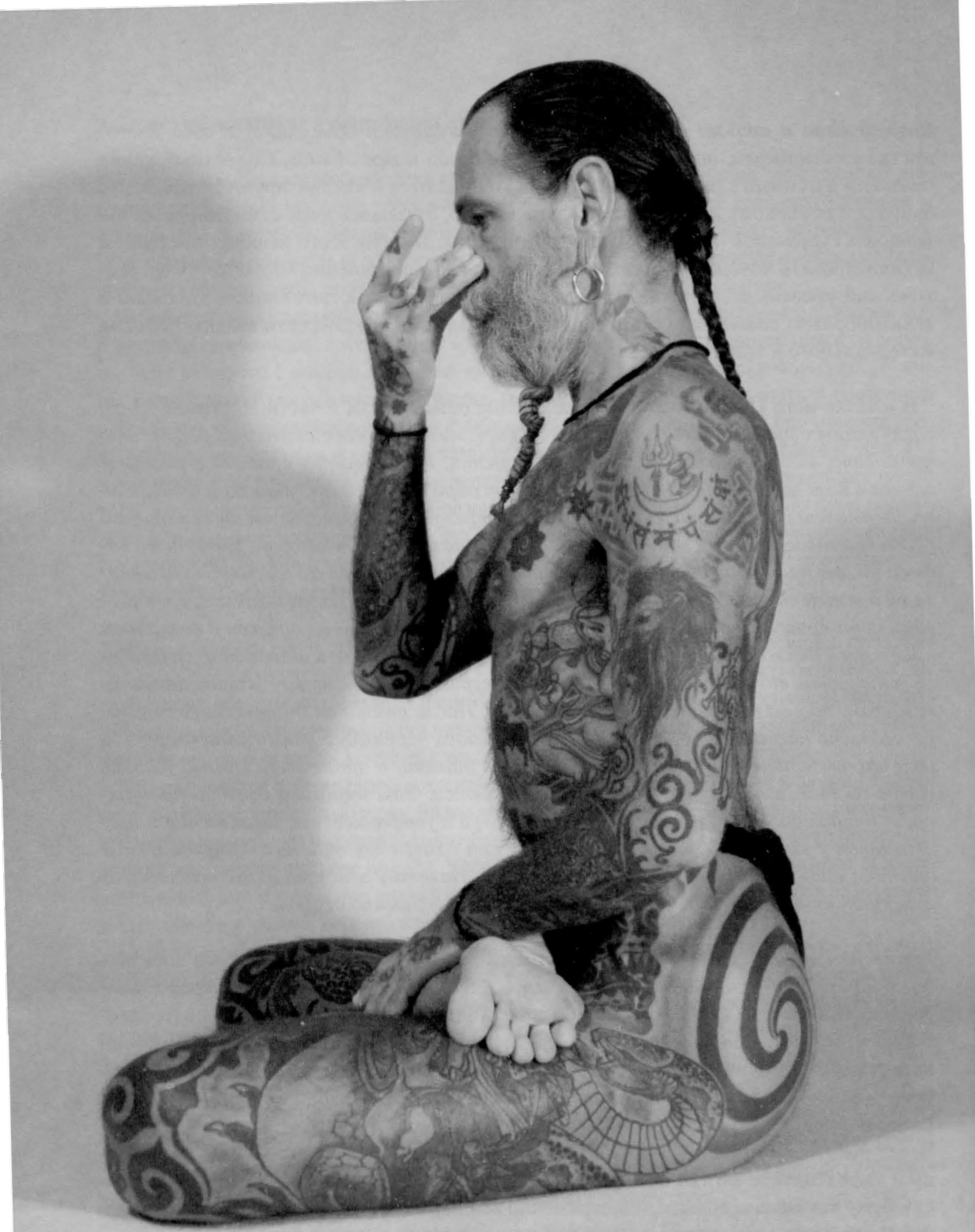
После того как ваш потенциал удержания *бахъя-кумбхаки* исчерпает себя, сделайте глубокий вдох через обе ноздри, поднимите голову и откройте глаза. Теперь снова, начиная с левой ноздри, выполните поочерёдное дыхание методом кузнечных мехов, и повторите все упражнение. Выполняйте *бхастра-кумбхаку* 15-20 минут описанным выше способом, затем поменяйте положение ног и начните заново практику этого сложного дыхательного процесса.

Если начнётся чрезмерное потоотделение или если тело начнёт дрожать, сделайте короткую паузу, держа глаза закрытыми, опустите лоб на пол, спокойно и равномерно вдыхая и выдыхая обеими ноздрями. Выполняйте *бхастра-кумбхаку* не более одного часа и затем ложитесь на несколько минут в *шавасану.*

Воздействие и польза: этот вариант *бхастра-кумбхаки* объединяет в себе достоинства *капалабхати, анулома-виломы, сурья-бхеди* и *трех бандх*. Солнечный канал (*пингала*) и лунный канал (*ида*) равномерно очищаются и активизируются: при этом, благодаря глубокому вдоху через правую ноздрю, в большей мере стимулируется активность *сурья-нади (пингала)*. С другой стороны, энергия этого канала в состоянии активизировать *чандра-нади (ида)*, и таким образом постепенно повышается энергетический уровень всего тела. Это ведёт к усилению воздействия *бандх* и *кумбхаки* и таким образом *садхак* запускает процесс спиралевидного энергетического подъёма материального и тонкого тела.

В «Хатха-йога Прадипика» это упражнение описывается в части II, стихах 59-67, следующим образом:*« Следует, скрестив ноги, положить обе ступни на бёдра. Это падмасана, ею уничтожаются все прегрешения. Когда мудрец правильно расположился в позе лотоса - так, что шея и живот образуют прямую линию,он тщательно закрывает рот и выталкивает дыхание через нос наружу. Затем он немедленно снова втягивает воздух, и так до тех пор, пока не достигнет высоты сердечного лотоса (анахата-чакра), производя ощутимый шум в шее, груди и в голове. Снова и снова он должен таким образом выдыхать и вдыхать, как воздуходувный мех, который энергично приводится в действие кузнецом. Таким образом он должен с сознанием привести в движение дыхание, находящееся в его теле. Если в теле обнаруживается усталость, то он вдыхает глубоко через сурью. В то время как живот наполнен воздухом, пальцами крепко зажимается нос. После того, как он выполнил кумбхаку, согласно наставлению, снова выдыхает воздух через иду. Этими упражнениями болезни, вызванные воздухом (вата), желчью (питта) и чрезмерной слизью (капха), устраняются, а огонь пищеварения разжигается. Эта кумбхака быстро пробуждает Кундалини, очищает, делает счастливым и устраняет все загрязнения и препятствия у входа брахма-нади (сушумна). Тем самым все три находящиеся в теле грантхи узлы вдоль сушумны развязываются. Поэтому эта пранаяма, называемая бхастра - кумбхакой, должна практиковаться совершенно особо».*

Упражнение «б»: сядьте в *падмасане* прямо, так чтобы оба колена твёрдо касались пола. Кисти рук лежат на коленях, и взгляд направлен неподвижно вперед (*самадршти*). Вдыхайте и выдыхайте 25-100 раз методом кузнечных мехов сильно и равномерно через рот, придав ему форму круглого отверстия, затем сделайте глубокий вдох ртом и выполните *антар-кумбхаку.* Далее зафиксируйте взгляд в точке между бровями (*бхру-мадхья-дршти*), запрокиньте голову назад и выполните *мула-бандху* и *удара-бандху.*
Через некоторое время выдохните через нос, при этом опустите голову на грудину и зафиксируете взгляд на кончике носа (*насикагра-дршти*). Удерживайте *бахья-кумбхаку* как можно дольше, одновременно выполняя *уддияна-бандху* и *мула-бандху.* Затем верните голову в нормальное положение и вновь начните *бхастрику.*



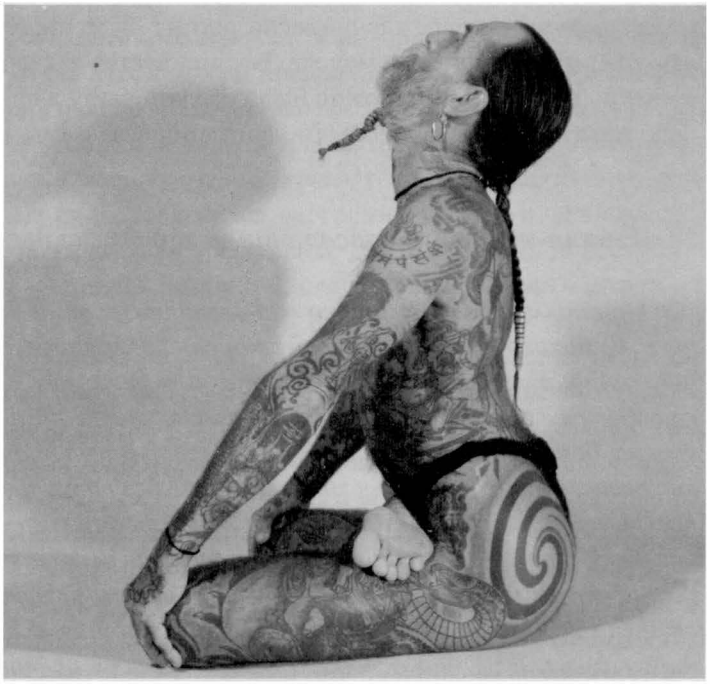
9а. Бхастра-кумбхака (поочерёдное дыхание методом кузнечных мехов)

Воздействие и польза:
при этом варианте *кумбхаки* блуждающий нерв и гипоталамус получают огромное стимулирующее воздействие, оказывающее далеко идущее позитивное влияние на сердцебиение, кровообращение и на весь метаболизм.

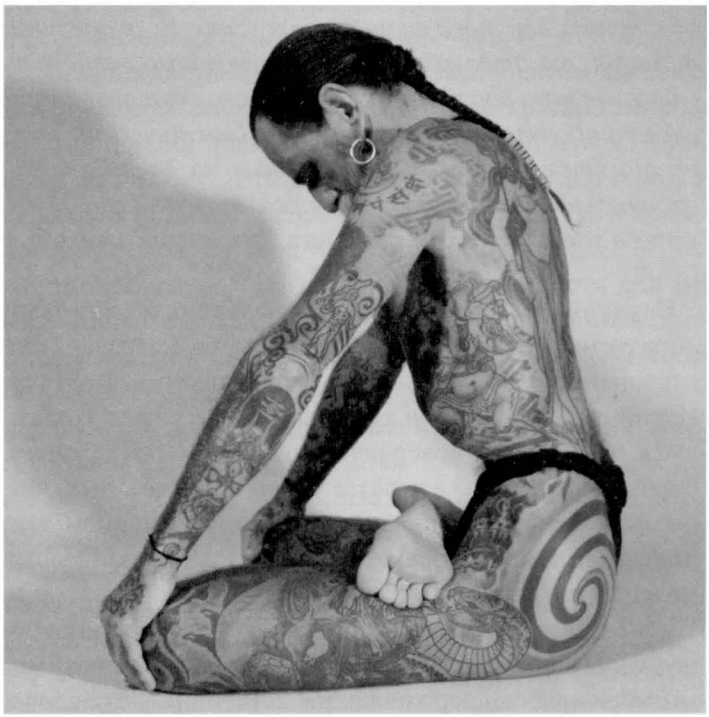
Вследствие большого внутреннего давления, органы тела лучше снабжаются кровью и массируются, а кровоток мозга замедляется, что ведёт к более равномерному и более качественному снабжению этого важного органа кровью и кислородом.

Благодаря замедлению определённых физиологических функций и намеренному снабжению мозга и живота большим количеством *праны* возникает всё возрастающий контроль над тонкими автономными телесными функциями. Ум йога становится спокойным и ясным, что создаёт солидную основу для высших практик йоги.

При практике *бхастра-кумбхаки* большое значение имеет питание, базирующееся на большом количестве молока, так как эта *пранаяма* приводит в движение сильнейший процесс «горения», и тело



9б. Бхастра-кумбхака (Антар-кумбхака с джаландхара-удара- и мула-бандхами)



9б. Бхастра-кумбхака (бахья-кумбхака с джаландхара-уддияна- и мула-бандхами)

может получить повреждения, если оно не будет получать ценные пищевые составляющие, содержащиеся в молоке. Рекомендуется так спланировать это упражнение по времени, чтобы в конце можно было сделать паузу в виде позы трупа, которую можно подсластить вкусным молочным напитком, называемым *трикату* (стр.338).

10. Кевала-кумбхака *(абсолютная задержка дыхания)*

«О пранаяме говорится, что она состоит из трех частей: пураки, кумбхаки и речаки. Кумбхака бывает, со своей стороны, двух видов, а именно, сахита и кевала. Йог должен практиковать сахиту, до тех пор, пока ему не удастся кевала, которая заключается в том, что он может останавливать дыхание стихийно и без особенного усилия, без вдоха (пураки) и выдоха (речаки). Когда практикуют пранаяму и достигают в этом успеха, останавливая дыхание без вдоха и выдоха сколько угодно, то это называется кевала-кумбхакой. Нет ничего в трех мирах, что было бы невозможно человеку, который достигает способности останавливать по желанию дыхание посредством кевала-кумбхаки. Таким образом, человек с уверенностью достигнет ступени раджа-йоги, так как, благодаря этой кумбхаке, Кундалини бодрствует, и тем самым, сушумна освобождается от всех препятствий и хатха-йога увенчивается успехом. Без хатха-йоги не бывает результата в раджа-йоге, и без раджа-йоги не будет результата в хатха-йоге. Поэтому нужно практиковать прилежно обе, до тех пор, пока не наступит успех. Если достигли цели совершенной задержки дыхания, то отделили ум от чувственного мира и сделали его спокойным. Так достигают цели раджа-йоги. Когда тело становится стройным, лицо сияющим, когда внутри проявляется анахата-нада (мистический звук в анахата-чакре), когда глаза становятся ясными, тело здоровым, когда семя пребывает под контролем и пищеварительный огонь пробуждается, тогда знают, что нади очищены и достигается успех в хатха-йоге». (Хатха-йога Прадипика, часть II, стихи 72-78)

Великий йог *Сватмарама* описывает *кевала-кумбхаку* как сладкий плод, который образуется из семени *асаны* и *пранаямы*. Благодаря ей, йогу удается достичь высших ступеней *раджа-йоги*, которые описаны в «*Йога-сутрах*» мудрецом *Патанджали.* Истинная медитация и созерцание наступают только тогда, когда мысли оказываются в состоянии совершенного покоя. Йоги обнаружили, что три вещи связаны в существе мужчины в неразделимом единстве: дыхание, семя и мысль. Поэтому такое большое значение придаётся овладению дыханием, так как, когда возникает контроль над дыханием, одновременно появляется контроль над мыслями и семенем, которые подвижны и беспокойны, словно ртуть.

У женщины в качестве аналога с мужским семенем выступает *раджас*, менструальная кровь, и определённые вырабатываемые женскими половыми органами и железами эликсиры, поддерживающие неустойчивое равновесие с мыслями и дыханием.

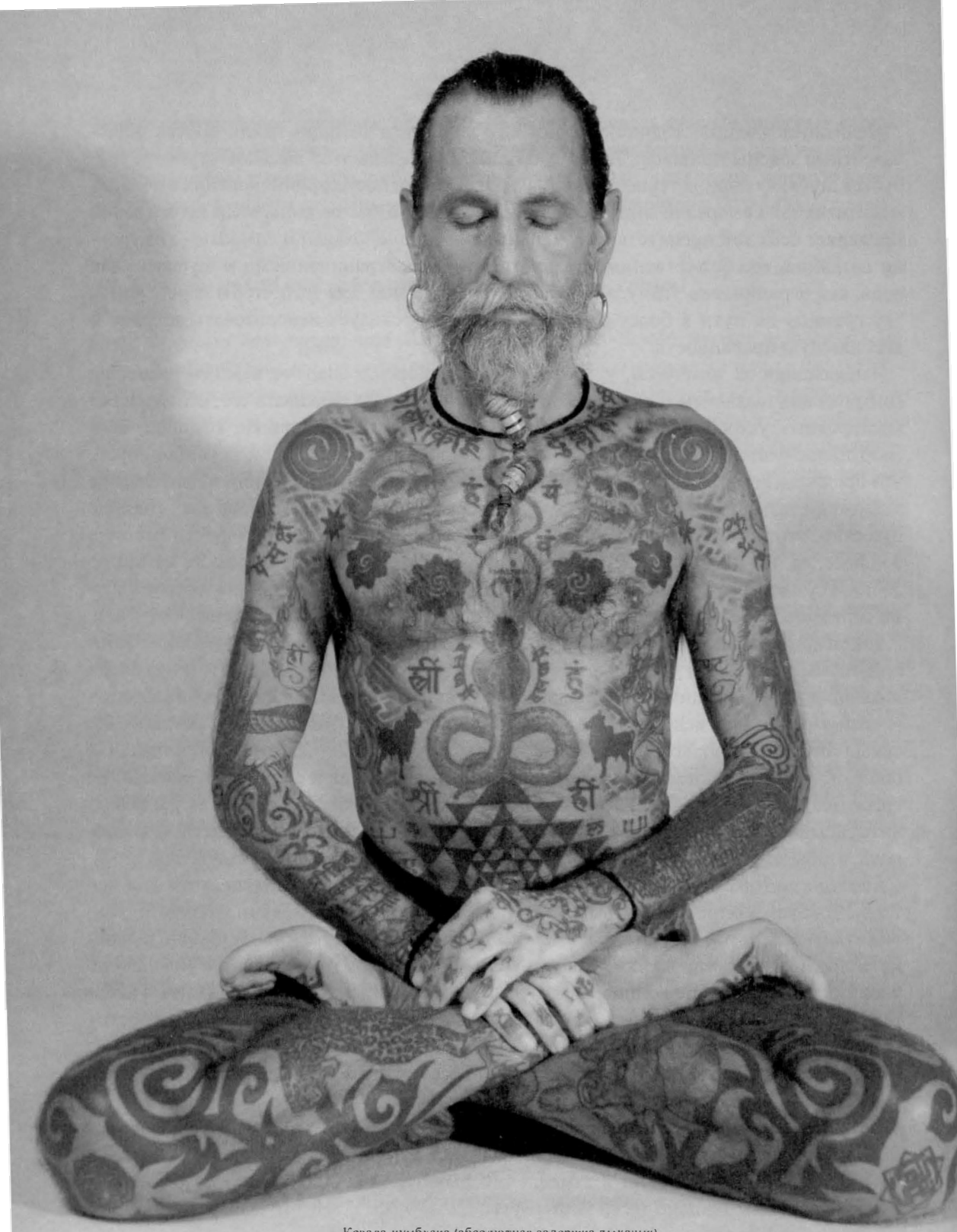
Медитация - это состояние абсолютного *транса,* в котором исключаются общеизвестные законы природы. Чтобы добраться до предела этой высокой ступени, требуется должная порция терпения и силы воли. Однако после проникновения в область медитативной самореализации условия меняются и избыток силы воли неожиданно проявляет себя как препятствие. *Пратьяхара, дхарана, дхьяна* и *самадхи* - это уровни сознания, где божественные силы становятся неограниченными и человеческая воля, как ограничение этому, должна быть преодолена. Для того чтобы переступить эту границу на пути к более высокому сознанию, следует использовать доверие и абсолютную преданность.

Ныряльщики за жемчугом, уроженцы южных морей, обладают высшей степенью контроля над дыханием и в состоянии до десяти минут задерживать его, обходясь без кислородных устройств под водой. Также существуют ныряльщики, тешащие свое спортивное честолюбие, погружаясь по возможности во все большие глубины морей, что предполагает наличие отточенной техники дыхания и выносливость к длительным задержкам дыхания. Однако все это не относится к йоге и *кевала-кумбхаке.* Вообще известно, что такие искатели жемчуга практически не доживают до старости и, самое большее, на что им можно рассчитывать, это вероятная продолжительность жизни до 36 лет. И у спортсменов-ныряльщиков эта непомерная тренировка легких и сердца также отражается отрицательно и часто ведет к порокам сердца и повреждениям мозга.

Также время от времени слышно о так называемых йогах и факирах, которые часами или целыми днями могут оставаться погребёнными живьем под землей и затем снова появляющихся невредимыми. В объявлениях таких спектаклей чаще всего говорится о «*самадхи*», и неосведомлённый зритель приписывает этим экспонентам такие же силы, которые могут возникать благодаря *кевала-кумбхаке.* Но это принципиальная ошибка, поскольку, кроме изрядной порции пренебрежения к смерти и мужества, не требуется больше ничего для того, чтобы опуститься в большом ящике в яму и позволить засыпать себя землёй, так как внутри имеется достаточно пространства и кислорода, чтобы длительное время остаться живым, экономно расходуя воздух.

Кевала-кумбхака не имеет ничего общего с такими усилиями воли, хотя для неё также требуется определённый акт насилия над собой, чтобы, будучи учеником, подчинить себя строгой дисциплине *садханы* и терпеливо, настойчиво и упорно выполнять предписанные практики. Таким образом, благодаря пробуждению *Кундалини,* ученик сможет, в конце концов, выйти за пределы практики йоги и вступить в энергетические области, которые, образно выражаясь, являются преддверием к царству бесконечного блаженства. Кто добрался туда, объединяется со своим внутренним «Я» и сам становится Богом и вместе с тем бессмертным и свободным. Пребывая в *самадхи*, он становится истинным йогом.

Называемая *сахита-кумбхакой пранаяма* является важным шагом к этой высокой цели. Наряду с ней также имеются несколько поз, которые благоприятно отражаются на постепенном сокращении и замедлении дыхательной деятельности. Три из них должны быть специально здесь упомянуты:



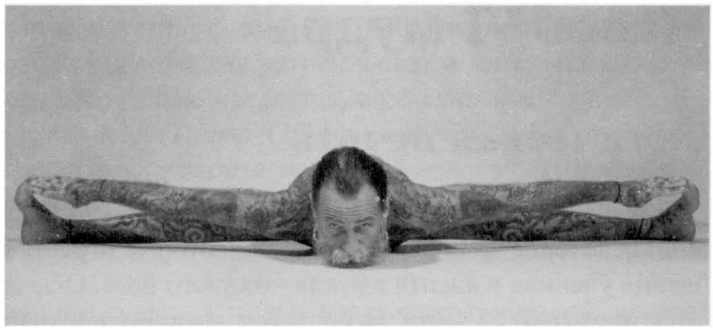
Кевала-кумбхака (абсолютная задержка дыхания)

1. Бхунаманасана ***(поза низкого наклона, стр. 304)***

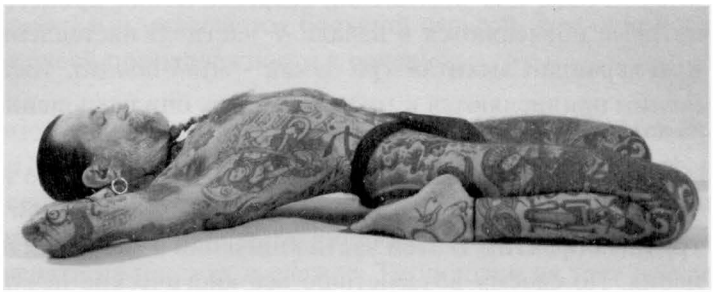
2. Супта-ваджрасана ***(поза лежащего алмаза, стр. 168)***

3. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана ***(перевернутая поза замка двух рук и головы, стр. 232)***

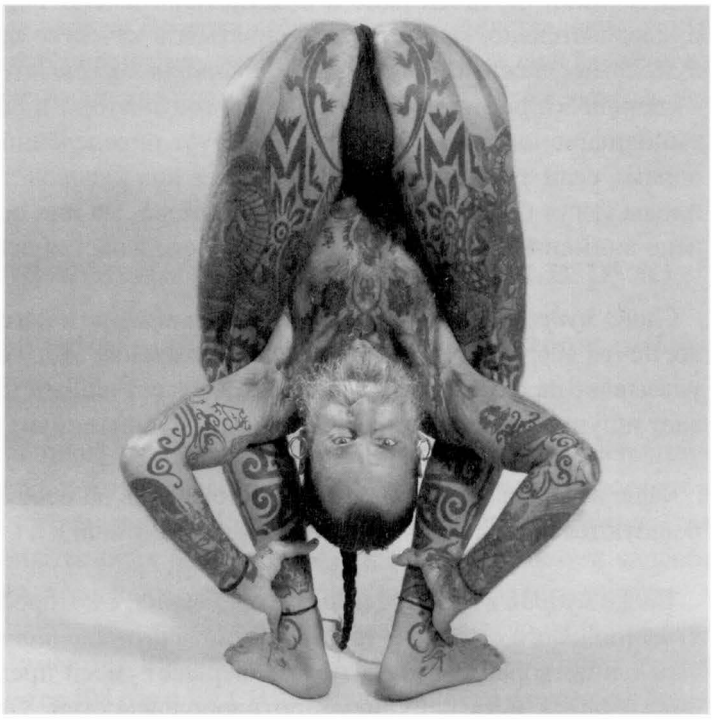
Эти *асаны* прекрасно подходят для подготовки тела к состоянию абсолютной задержки дыхания, которая может наступить спонтанно или как благодать, дарованная Богом, если йог готов к тому, чтобы испытать *самадхи.*



1. Бхунаманасана



2. Супта-ваджрасана



3. Випарита-ширша-двихаста-баддхасана

Часть VI-мудра

Йогическая печать

Слово *мудра* с санскрита переводится как «печать, штамп» и обозначает в *хатха-йоге* некоторое количество приёмов, которые играют важную роль на пути превращения ученика и адепта в реализованного йога. Обычно в текстах по йоге упоминается примерно 25 *мудр*, выполнение которых предъявляет к ученикам совершенно различные требования. Некоторые из них представляют собой относительно простые методы для повышения энергетических процессов в теле, например, *бандхи*, которые объясняются в начале V части. В наставлениях «Хатха-йога Прадипика» и «Гхеранда-Самхита» три замка - *мула-бандха, уддияна-бандха* и *джаландхара-бандха* причисляются к *мудрам*, так как они равноценны им по своему воздействию.

Мудры сильно различаются по своему исполнению и могут содержать все формы упражнений - от простых жестов, техник дыхания или поз тела до требовательных и трудных практик. В этой части книги они излагаются и описываются по мере усложнения. По своему воздействию все «йогические печати» являются важными и необходимыми элементами всеобъемлющей *садханы*, и практикующий увидит, что эти техники по своей силе и воздействию имеют первостепенное значение в йоге и, следовательно, могут рассматриваться в качестве приоритетных практик. Пожалуй, самые важные *мудры* - это *випарита-карани-мудра* (стойка на голове), далее - *кхечари-мудра, ваджроли-мудра, амароли-мудра* и *сахаджоли-мудра.* Правильное выполнение *кхечари* и *ваджроли* требует определённого усилия для начинающего; однако, если эти техники разучиваются под руководством реализованного *Гуру*, их плоды могут быть очень сладки для *садхака.* На них особенно должно быть направлено внимание каждого заинтересованного в настоящей йоге ученика.

Слово *мудра* часто употребляется в *тантризме* и йоге в различных смыслах. Однако, почти всегда сохраняется основное значение этого слова, что в различной форме указывает на акт подтверждения, на «божественный штемпель», который накладывает ищущий человек своим физическим, умственным и психическим стремлением.

Чаще всего понятие *мудра*, распространяется на особые положения рук, которые используются в ритуальной практике йоги, медитации и в классическом индийском танце.

Также *мудрой* в *тантре* называется йогиня, с которой йог осуществляет акт *майтхуны* (полового соития) в так называемом ритуале *панча-таттва.* Она является живым олицетворением «печати» и завершает своей преданностью длинный и трудоёмкий поиск йога слиянием противоположностей. Ортодоксальные приверженцы

тантризма «правой руки» увидели в этой форме телесного, полного радости соединения противоречие настоящему духовному устремлению и заменили женскую *мудру* жареным зерном, которое ритуально съедается, а сексуальное соединение - умственным представлением соединения *Шивы* и *Шакти* после подъёма *Кундалини.* Однако, как свидетельствует практика *ваджроли,* истинный половой акт для *хатха-йога* не является чем-то порочным, а ,наоборот, представляет собой высокую цель, к достижению которой нужно стремиться.

Мудрой также называют крупные серьги, которые носят члены ордена *Каппатха. Каппатха-йоги* - это последователи *Горакши*, основателя *хатха-йоги. Каппатхой* называется «прорезанное ухо» это объясняется ритуалом посвящения, в ходе которого хрящ ушной раковины пробивается и украшается большой серьгой, которую йоги носили всю жизнь как символ своей принадлежности к ордену.

Очень чёткой и прямой формой *мудры* в её значении как «печать, знак» является сегодня редко встречающийся в Индии обряд татуировки, который сохранился лишь в Нагаланде и у вымирающей секты *намдхари.* Эти *саду* являются почитателями Бога *Рамы* и культивируют его имя бесконечными вытатуированными повторениями на лице и теле, а также в виде печати на платках и одежде. Татуировки на теле всегда были в древних культурах выражением великой преданности и единения с силой проколотых в коже символов, которые выжигаются на теле подобно несмываемой печати инициации. Некоторые народы Востока твёрдо верят в представление о том, что это, приобретённое с болью украшение, даже после смерти все ещё заметно на астральном теле и служит носителю входным билетом в обитель блаженства в потустороннем мире.

Хаста-мудры (положения и жесты кистей и рук)

В индуистской и буддийской тантре имеется большое число поз и жестов, которыми почитаются различные божества.

В классическом танце и в иконографии при изображении богов также используются *мудры* и *хасты* (позы рук), которые вместе с позами и атрибутами относятся к отличительным признакам многочисленных божеств. В них верующему проявляется божественная власть, и в таинственных положениях рук он узнает силу и способность определённого божества, а также соответствующее ему проявление чувств.

В основном, говорят о 108 таких положениях рук, так как это число является священным числом в индуизме (имеются 108 *Упанишад, Шива* и *Шакти* имеют по 108 имен, *мантры* часто повторяются 108 раз и т.д.). В действительности их гораздо боль-

ше, и подробно они не поместились бы в рамках этого труда. Поэтому далее описываются только девять *хаста-мудр*, которые важны для йогической медитации и поклонения, обогащая *садхану* и эффективно её поддерживая.

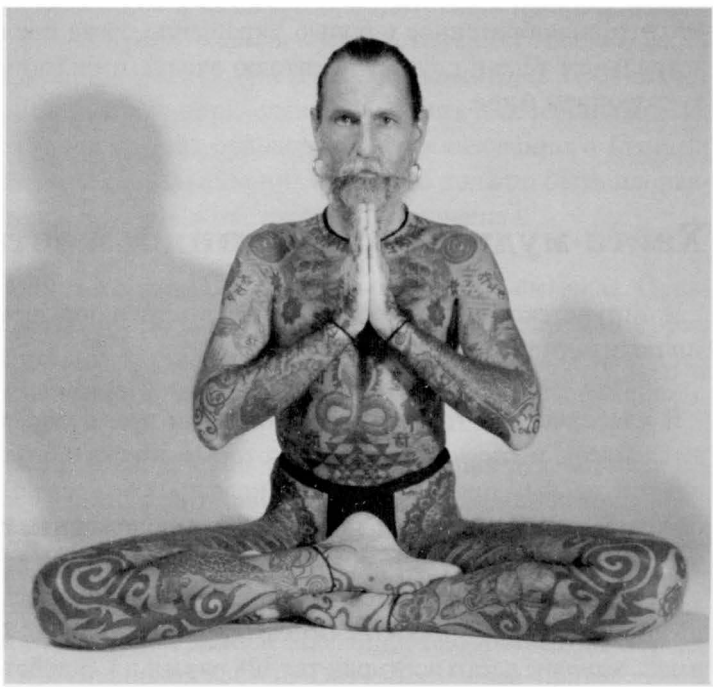
Эти ритуальные положения рук являются символическими, архетипическими знаками, которые обладают на образном уровне той же силой, как и *мантры* на уровне звуковых колебаний. Они будят в душе ученика представление о божественных силах и даже самих божеств, тем самым усиливая его концентрацию.

1. Анджали-мудра *(печать почтения)*

Исходное положение: встаньте прямо или сядьте в медитационную позу на пол. Сложите кисти рук друг с другом с устойчивым давлением, так чтобы большие пальцы лежали у верхнего края грудины. С легким давлением сожмите ладони и прижимайте предплечья к верхней части туловища.

Воздействие и значение: на Востоке и Западе этот жест выражает самое глубокое уважение божеству. Он также напоминает положение рук при молитве, используемое в Европе. В Индии он используется при *намаскар* (обычном приветствии среди людей), когда складыванием вместе ладоней рук индус склоняется перед божественным в человеке.

При выполнении этой *мудры* важную роль играет давление ладоней друг на друга и больших пальцев на грудину (стр. 32). Таким образом стимулируется *мановаха-нади*, благодаря чему сублимируется сексуальная сила и осуществляется осознанный контроль над ней. Возникающая из этого концентрация духа благоприятно отражается на общем развитии человека.

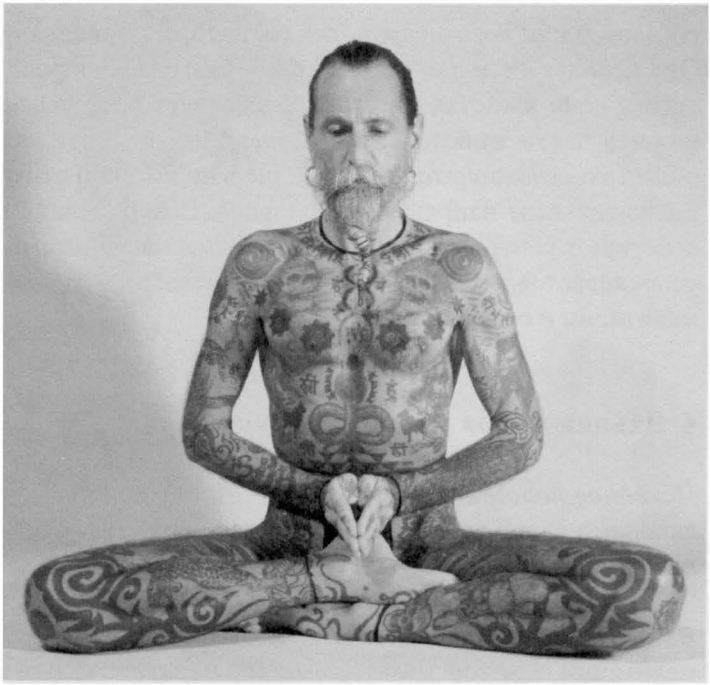


1. Анджали-мудра (печать почтения)

2. Авахани-мудра *(печать приглашения)*

Исходное положение: сядьте в медитационной позе на пол. Поместите руки внизу живота, сжимая большие пальцы между ладонями.

Воздействие и значение: Этим жестом *Шакти* приглашается к присутствию при ритуальных *пудже* или сеансах йоги. *Садхака* просит её, чтобы она овладела им, и демонстрирует таким образом свою волю к абсолютной преданности.

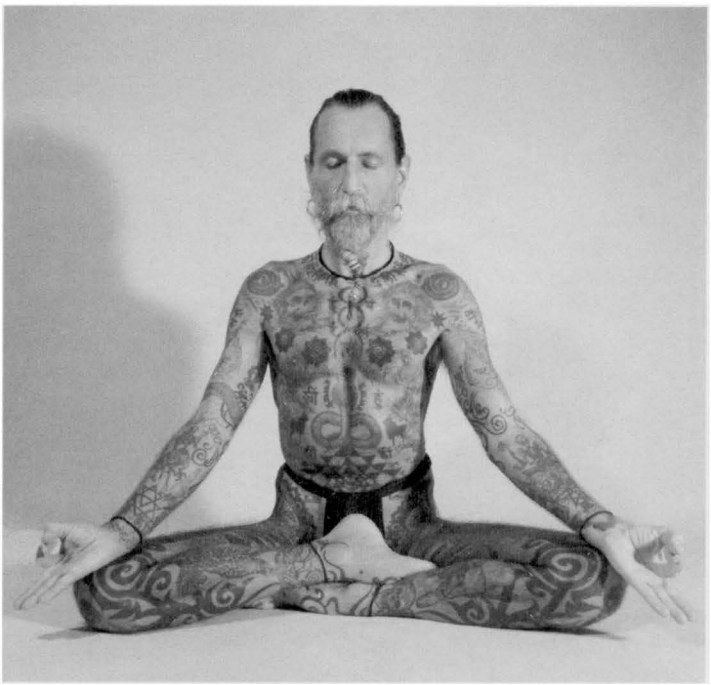


2. Авахани-мудра (печать приглашения)

3. Джнана-мудра *(печать мудрости)*

Исходное положение: Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану,* поместив тыльные стороны кистей рук на колени и формируя большими и указательными пальцами обеих рук круги. Оставшиеся пальцы полностью вытягивают, так чтобы в кистях рук ощущалось тонкое напряжение.

Воздействие и значение: это положение пальцев и кистей рук называется в некоторых источниках также *чин-мудрой* (печать



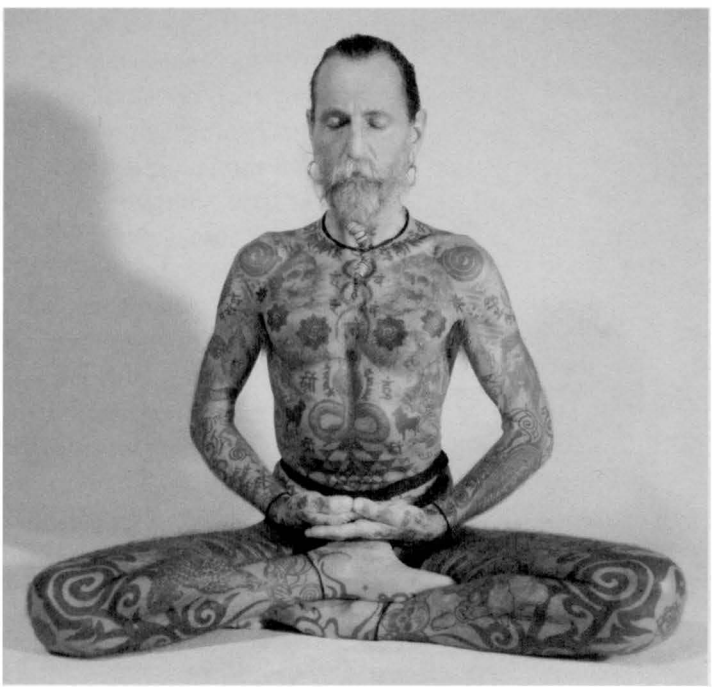
3.Джнана-мудра (печать мудрости)

сознания) или *йога-мудрой* (печать йоги) и символизирует божественную мудрость. Она используется для медитации и, благодаря активной стимуляции отдельных нервов и *нади* в кистях и руках, содействует пробуждению энергетического центра в нижней части живота. Адепты знают об энергетической связи рук и кистей рук с областью *свадхиштхана-чакры*, энергии которой стимулируются и очищаются продолжительным напряжением пальцев. Возникающие при этом в животе силы способствуют контролю над более грубыми инстинктами человека, вследствие чего ум успокаивается, что является предварительным условием для вхождения в область медитации и созерцания.

4. Дхьяна-мудра *(печать погружения)*

Исходное положение: сядьте в *падмасану* или *сиддхасану* на полу. Поместите руки ладонями вверх друг на друга внизу живота так, чтобы большие пальцы соприкасались друг с другом.

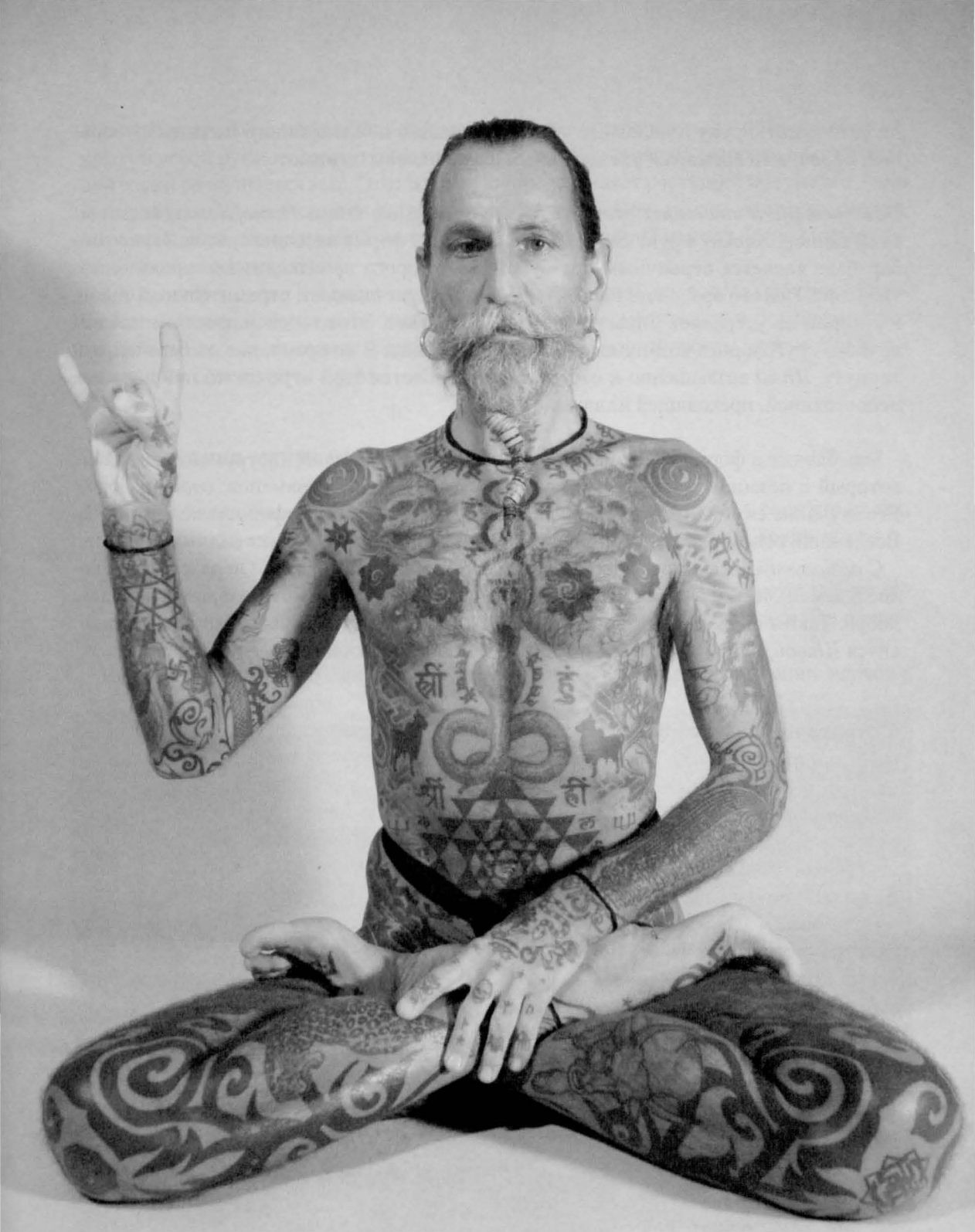
Воздействие и значение: это положение рук символизирует состояние глубокой медитации, в котором растворяется объективное сознание и йог достигает ступени *самадхи*. Это эффективное средство, чтобы укрепить *лагхима-шакти* и сделать тело и ум легким. Это может привести к тому, что погруженный в медитацию йог почувствует сильный импульс вверх и начнётся левитация. *Дхьяна-мудра* способствует концентрации и дает возможность отделению чувств от внешнего мира (*пратьяхара*), что опять-таки является предпосылкой к достижению высоких ступеней *аштага-йоги*.



4. Дхьяна-мудра (печать погружения)

5. Дамару-мудра *(печать «барабана в форме песочных часов»)*

Исходное положение: сядьте в *падмасану* или другую медитационную позу на полу. Высоко под-



5. Дамару-мудра (печать «барабана в форме песочных часов»)

нимите правую руку и положите кончики среднего и безымянного пальцев на большой палец, в то время как указательный и мизинец вытягиваются.

Воздействие и значение: этим положением пальцев *Шива Натараджа*, космический танцор, держит в руке свой *дамару*, барабан в форме песочных часов. Звук этого барабана является первичным празвуком, из которого происходит все проявленное творение. Под его вращающийся ритм *Шива* танцует *тандаву*, стремительный танец, в котором он устраняет миры и заново их сотворяет. Этот танец является символом вечного круговорота возникновения и исчезновения. В то время, как он барабанит и танцует, *Шива* возвышенно и отстранённо улыбается этой игре (*лила*) природы как непостоянной, преходящей иллюзии (*майя*).

Барабанчик в форме песочных часов *дамару* – древнейший инструмент Гималаев, который с незапамятных времён используется в ритуалах шаманов, *садху* и йогов. Его звучание символизирует звук как первую манифестацию эфирных колебаний во Вселенной, сопоставимый с празвуком ОМ, из которого возникает видимый мир.

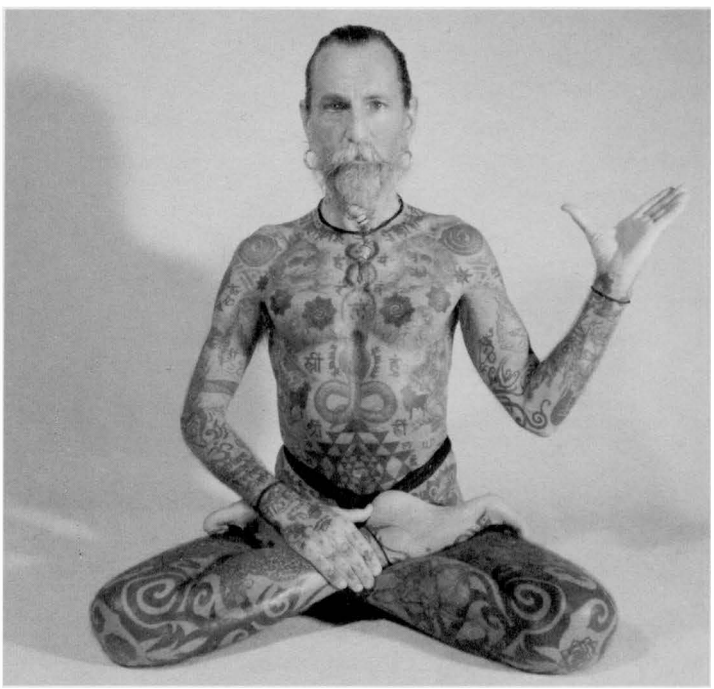
С *дамару-мудрой* йог отождествляется с *Шивой,* высшим богом. Он разрушает плохое и демоническое в своем существе и тем самым делает возможным возникновение добра. Таким образом, он становится повелителем собственной жизни и сам становится *Шивой*, олицетворением чистого, абсолютного, космического сознания.

6. Ардхачандра-мудра *(печать полумесяца)*

Исходное положение: сядьте в *падмасану* или в другую подходящую для медитации позу на пол.

Поднимите левую руку высоко в сторону и держите большой палец и остальные вытянутые пальцы таким образом, чтоб они образуют форму полумесяца.

Воздействие и значение: это положение рук, как и ранее описанная *дамару-мудра*, также характерно для *Натешвары* или



66. Ардхачандра-мудра (печать полумесяца)

Шивы Натараджи, повелителя танца и создателя и разрушителя Вселенной. В открытой левой руке он держит очистительный огонь, пламенем которого в конце каждой эпохи разрушается мир. Этот жест руки представляет растущий полумесяц, один из атрибутов *Шивы* и символ создания и обновления. Полумесяц - это чаша семени, выражение сублимированной эротической силы, в которой пылает огонь внутреннего очищения и искупления.

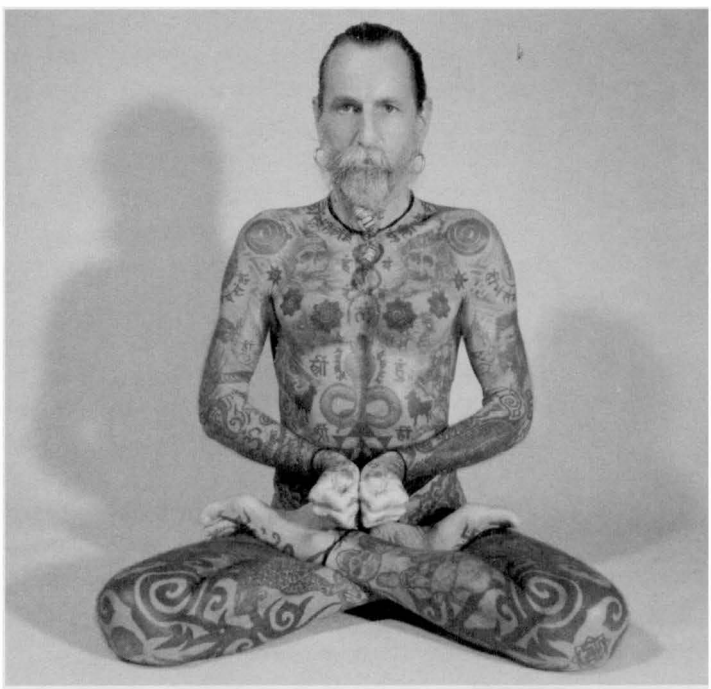
Ардхачандра-мудра и *дамару-мудра* своим положением рук составляют пару большой символической силы. Ее выполнением во время медитации и поклонения йог выражает высшее состояние сознания, представляя на физическом уровне *Шиву,* и в медитации соединяется с ним.

7. Самбодхини-мудра *(печать удержания)*

Исходное положение: сожмите кулаки большими пальцами внутрь и сложите их так, чтобы верхние фаланги пальцев обеих рук и запястья были прижаты друг к другу.

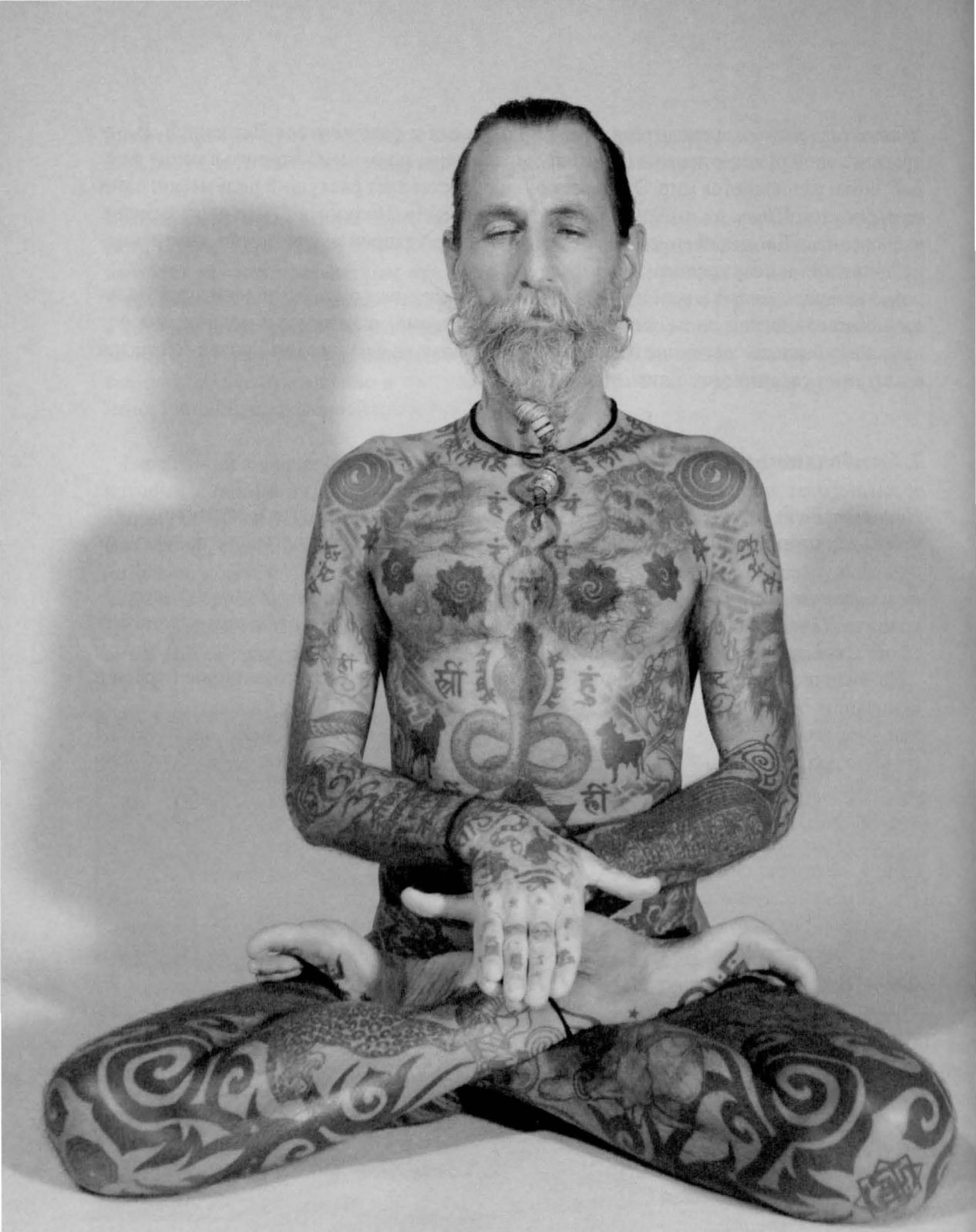
Воздействие и значение: это положение рук выражает желание практикующего сохранить *Шакти* рядом в течение всего времени медитации или практики. Он просит её остаться до тех пор, пока не выполнит свой ритуальный долг.

На физическом уровне сжимание больших пальцев вызывает активизацию нервов в основании больших пальцев рук, которые играют важную роль, подобно аналогичным нервам больших пальцев ног, когда идет речь о пробуждении латентных сил в подчревной области. В переносном смысле сжимание больших пальцев предвещает счастье и процветание, которые возникают только тогда, когда смогут беспрепятственно развиваться положительные жизненные силы.



7. Самбодхини-мудра (печать удержания)

Такие силы в большинстве своем расположены в подчревной области, например, свернувшаяся, спящая *Кундалини* в обла-



8. Матсья мудра (печать рыбы)

сти копчика. Стражем перед ее воротами является Бог *Ганеша*, который почитается как устранитель всех преград и «Хранитель порога».

8. Матсья-мудра *(печать рыбы)*

Исходное положение: сядьте в медитативной позе на пол. Отведите в сторону большие пальцы обеих рук и вытяните вперёд соединённые вместе остальные пальцы. Поместите правую руку ладонью на тыльную сторону левой кисти и держите руки на высоте пупка, положив предплечья на тело.

Воздействие и значение: это положение рук символически представляет рыбу и выражает способность к тому, чтобы без страха переплывать океан времени. Оттопыренные большие пальцы можно представить, как плавники или же «усы сома». Сом по-английски называется «ильной рыбой», что указывает на его обыкновение находиться на дне илистых водоемов. Он плавает в болоте, при этом не загрязняясь, и тем самым символизирует идеального ищущего, который находясь в мире, наполненным грязью, не соприкасается с ней. Сом в Африке и других частях мира считается священной рыбой, наделённой магическими силами, и, как говорится во многих легендах и сказках, в его животе можно отыскать кольцо, которое выполняет желания и открывает двери.

9. Йони-мудра *(печать божественной вульвы)*

У этой *мудры* имеются различные варианты. Последующее описание положения рук используется для ритуального тантрического почитания богини и имеет, прежде всего, символическое значение, в то время как приведённый в следующей главе вариант *хатха-йоги* служит пробуждению и овладению тонкими энергиями в подчревной



9. Йони-мудра (печать божественной вульвы)

области. Обе формы важны по своему виду и способу воздействия и могут использоваться для *садханы.*

Исходное положение: сядьте в позу лотоса, и поместите кисти ребрами вплотную друг к другу так чтобы ладони были направлены вверх. Скрестите мизинцы и безымянные пальцы у основания так, чтобы мизинцы лежали на ладонях. Затем сложите вытянутые поверх безымянных пальцев средние пальцы кончиками вместе и проведите указательными пальцами позади средних и безымянных пальцев до тех пор, пока кончики указательных пальцев не соединятся друг с другом. Окончания безымянных пальцев зажимаются между указательными и средними пальцами. В завершение большие пальцы складываются друг с другом так, что кончики мизинцев были видны у оснований больших пальцев.

Воздействие и значение: это сложное положение рук символизирует *йони* (вульву Богини), представляющей высшую святыню для почитателя *Шакти.* Космическое материнское лоно является для *шакта* символом самой чистой женственности, источником всего проявленного творения, изображением плодородия, инстинкта материнства и чувственности и объектом поклонения. Этим ритуальным жестом *шакта* выражает свое высочайшее уважение и желание объединения с Богиней.

Из этой *мудры* льется сила жизни, которая благословляет практикующего творческой энергией. Давление на пальцы и их растяжение влияют на нервы, берущие своё начало из сакрального сплетения на высоте крестца и лобковой кости. Йоги полагают, что сексуальный и умственный потенциал человека тесно связаны друг с другом, вследствие чего важной целью *хатха-йоги* является порождение духовной силы разжиганием и сублимированием сексуальных энергий. *Йони-мудра* помогает создавать духовную предпосылку к абсолютной преданности *садхака* и, благодаря этому, запускает процесс совершенствования грубых инстинктов.

Дивья-мудры, божественные печати хатха-йоги

«Эти дарованные Адинатхом, изначальным Шивой, мудры даруют практикующему восемь сиддхи. Они снискали у всех совершенных йогинов особую любовь и труднодостижимы даже для бессмертных богов. Их следует тщательно скрывать и хранить как сокровище, подобно тому, как не рассказывают другим о любовных утехах со знатной женщиной» (Хатха-йога Прадипика, часть III, стихи 8-9).

Мудры - это практики *хатха-йоги* несравненно большей силы, чем символические *хаста-мудры*, обсуждавшиеся в предыдущей части. Эти упражнения оказывают влияние на всех трех уровнях человеческого существа: физическом, умственном и духовном. Они обладают большой целебной силой и в состоянии омолаживать тело. Некоторые из них, например, *ваджроли-мудра*, связаны с наслаждением, которое при правильном применении может служить катализатором на пути освобождения.

В *йога-шастрах* указывается на то, что *мудры* не должны передаваться учителем неподходящему по характеристикам ученику, поскольку это может причинить ему большой вред. Это указание свидетельствует о том, что нужно с надлежащим уважением приближаться к некоторым из этих практик и только после того, как тело и ум соответствующим образом подготовлены к этому.

Чтобы этот ключ к силе и сверхъестественным проявлениям не смог попасть в чужие руки, в древние времена *Гуру* передавал знания непосредственно ученику. Позже основы практики записывались в некоторых немногочисленных писаниях, в форме, которая препятствовала всякому неправомерному использованию.

Многие практики представлялись настолько отрывочно и абстрактно, что определённые фрагменты текста могли правильно пониматься только посвящёнными. Это привело (прежде всего среди учёных-санскритологов) к различным толкованиям описанных техник, так как понимание практики йоги возникает не от интеллекта, а исключительно от работы над собственным телом. Как и в прежние времена, так и сегодня для раскрытия тайн йоги необходим *Гуру*. Однако этот божественный учитель являет себя только тем ученикам, которые теоретическое знание о йоге шаг за шагом превращают в практику.

Большинство этих «печатей» *хатха-йоги* без сомнения могут использоваться и начинающими, так как они сильно поддерживают практику упражнений и оказывают здоровое влияние на весь метаболизм, и, таким образом, также и на дух практикующего.

При описании некоторых *мудр* особо подчёркиваются меры предосторожности и существующие опасности. Каждый *садхака* должен осознавать, что неосторожное обращение с этими тонкими техниками может иметь вредные последствия. По этой причине рекомендуется обучаться всем тонкостям *мудр* у сведущего учителя.

1. Каки-мудра *(печать ворона/вороний клюв)*

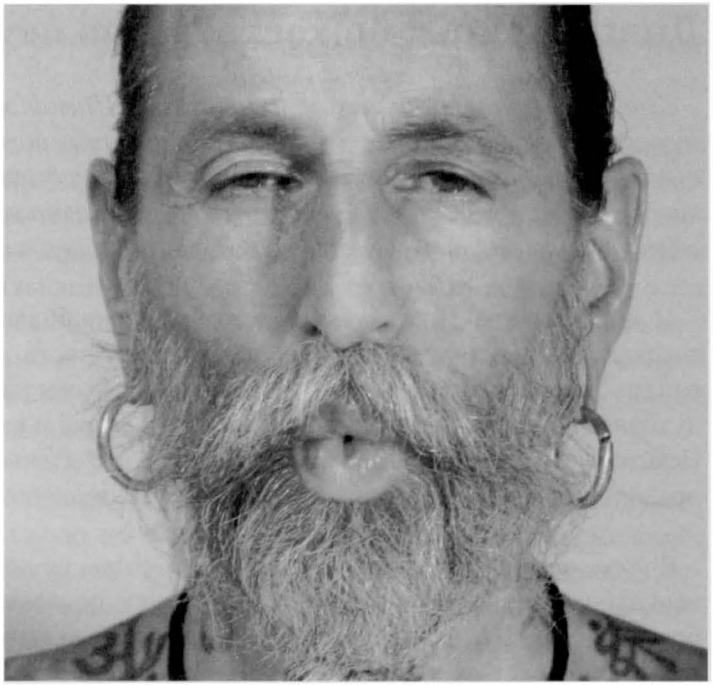
Упражнение «а»:
держа глаза открытыми, сложите губы в вороний клюв и втяните с шипящим звуком воздух ртом. Выдохните воздух носом медленно и беззвучно.

Каки-мудра может выполняться стоя, сидя и даже при ходьбе.

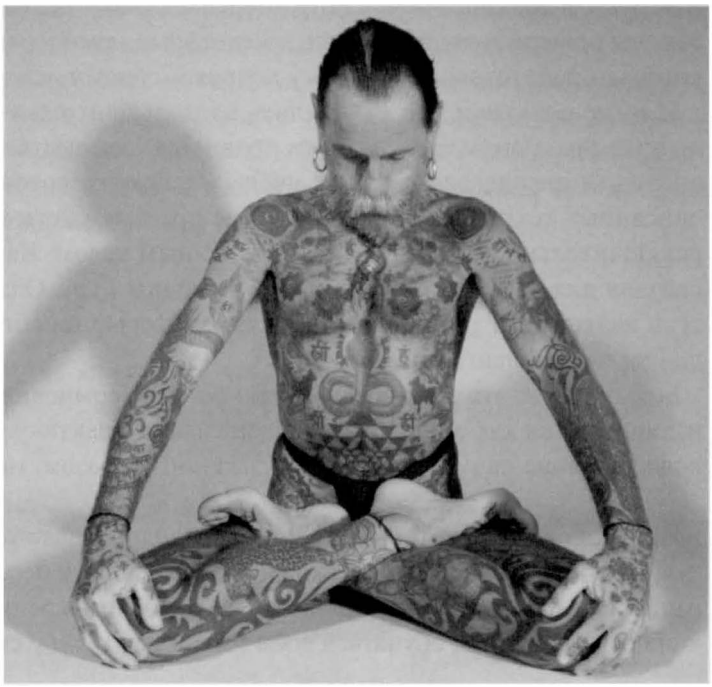
Упражнение «б»:
сядьте в *падмасане* на пол, руки разместите на коленях, глаза широко открыты. Сложите губы в вороний клюв, втяните воздух с шипящим звуком, задержите дыхание, как можно сильнее надуйте щёки, закройте глаза и опустите подбородок в *джаландхара-бандхе* на верхний край грудины.

Удерживайте воздух как можно дольше и затем снова поднимите голову в нормальное положение, открывая при этом глаза и медленно и бесшумно выдыхая через нос.

Повторяйте это упражнение в течение 15 минут, затем поменяйте положение ступней, чтобы добавить следующий круг.



Iа. Каки-мудра (вороний клюв)



Iб. Каки-мудра в падмасане

Воздействие и польза: благодаря *каки-мудры* полость рта снабжается свежим воздухом, вследствие чего во рту и глотке подавляются болезнетворные микробы и предотвращаются инфекции полости рта. Зубы укрепляются, а надувание щёк способствует укреплению мышц лица, благодаря чему исчезают морщины и впалые щёки.

Прана, поступающая с кислородом в рот, стимулирует слюнные железы, которые дополнительно производят чистые секреторные выделения. Они стекают в живот и тем самым, поддерживают функционирование органов пищеварения, что в итоге идёт на пользу всему организму.

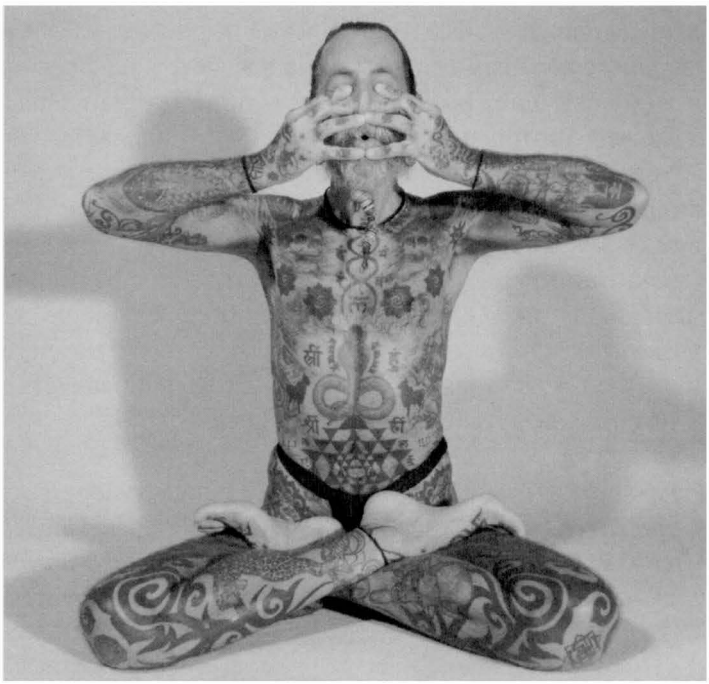
Йог *Гхеранда* пишет в «Гхеранда-самхита», в части III, стихах 86-87: *«Вдыхай как ворон через клюв, медленно втягивая ртом воздух. Это каки-мудра, искореняющая все болезни. Эта исключительная мудра таится в тантрах. Тех, кто выполняет её, она освобождает от всех болезней и дарит долголетие ворона».*

2. Шанмукхи-мудра *(печать шести лиц)*

Шан-мукхи (шесть лиц) переводится в большинстве книг ошибочно, как «шесть отверстий», так как в этой *мудре* закрываются отверстия головы. Тот факт, что при этом пальцы закрывают семь отверстий, а не шесть, подтверждает неверность этой интерпретации.

«Шесть лиц» обозначают органы внешнего чувственного восприятия (*индрии*), которые развиваются благодаря этому упражнению.

Вместе с пятью имеющимися у всех людей чувствами, (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание), йоги через практику этой *мудры*, также развивают так называемое, «шестое чувство» трансцендентного восприятия.



2. Шанмукхи-мудра (печать шести лиц)

Упражнение: сядьте в *падмасане* на пол. Закройте рот, уши заткните большими пальцами, поместите указательные пальцы на закрытые глаза, средние - на крылья носа, в то время как безымянный и мизинец обхватывают рот, который заостряется подобно клюву ворона. Теперь, надувая щеки, втяните ртом воздух, закройте рот, задержите дыхание и опустите подбородок на верхний край грудины в *джаландхара-бандхе.* Выполните как можно дольше *кумбхаку*, одновременно выполняя *мула-бандху* и как можно сильнее выпячивая вперёд живот. Затем вновь поднимите голову в нормальное положение, открывая при этом глаза, одновременно с этим медленно и легко сделайте выдох носом, сдувая при этом щеки и живот. После выдоха втяните, насколько возможно, живот внутрь и вверх закрывая глаза пальцами и одновременно заостряя губы в клюв ворона.

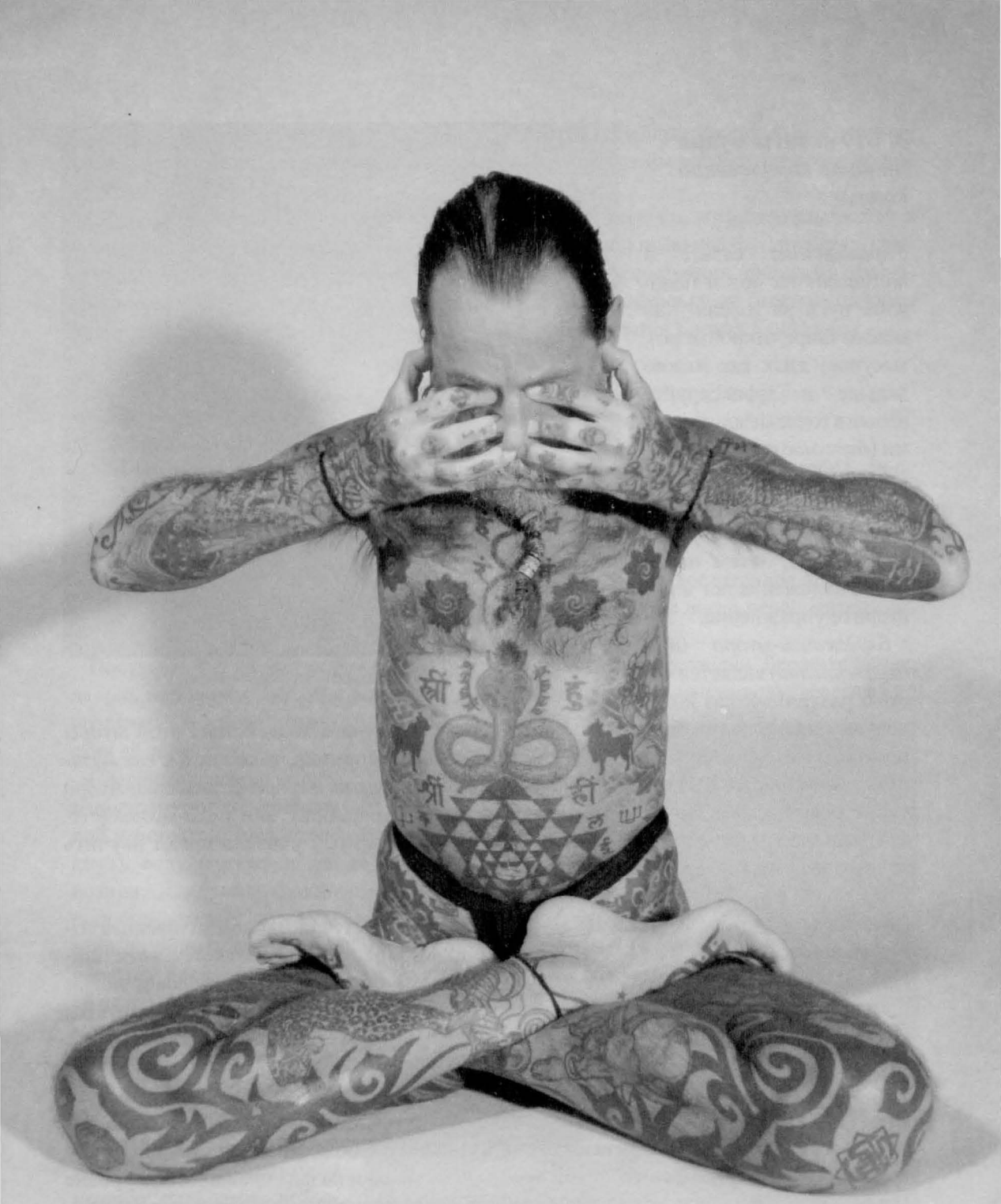
Проделайте это упражнение для начала 15 минут, затем поменяйте положение ступней и снова выполните *шанмукхи-мудру* в течение 15 минут.

Воздействие и польза: это упражнение благотворно влияет на уши. Из-за высокого давления в полости рта воздух вытесняется в евстахиеву трубу, связывающую полость рта со средним ухом. Эта труба отвечает за выравнивание давления внутри и снаружи уха, и ее здоровое функционирование дает возможность барабанным перепонкам свободно вибрировать, устраняя нарушения слуха. Пациенты, страдающие от шума в ушах (тиннитуса), могут практикой *шанмукхи-мудры* избавиться от него.

Изгиб шеи при *джаландхара-бандхе* влияет на эндокринные железы, а также различные произвольные и автономные нервные стволы в области головы, которые тесно связаны с нервными сплетениями в животе и подчревной области. Благодаря взаимосвязи головы и нижней части живота возникает «глобальное сплетение» внутри нашего тела, через которое совершенствуется и усиливается восприятие органов чувств.

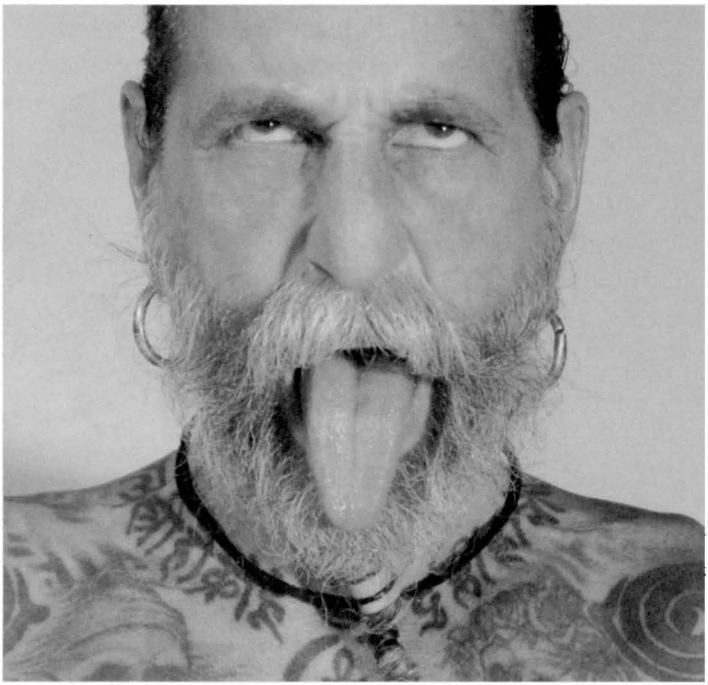
Многие болезни головы имеют свои причины в кишечнике, в частности, прямая кишка находится в тесной связи со слухом человека. При нарушениях в этом нижнем отделе кишечника могут быстро начаться серьёзные проблемы с ушами. Боли в ушах, тиннитус, выделения или повышенное отделение серы часто имеют своё происхождение не в голове, а в кишечнике, и, в свою очередь, болезни живота часто возникают из-за ментального стресса, который нами, цивилизованными людьми, испытывается ежедневно. *Шанмукхи-мудра* направляет концентрацию практикующего внутрь, из-за чего она важна для *садханы.*

Продолжительная практика может привести к проявлению внутренних звуков, что является целью как *хатха-йоги*, так и *лайя-йоги.* Последнее название часто используется как синоним для высших ступеней *аштанга-йоги,* когда йог вступает на уровень *нада-авастха*, где его сознание медленно растворяется в космических звуках.



2. Шанмукхи-мудра с джаландхара-бандхой

3. Бхуджанги-мудра *(печать королевской кобры)*



3. Бхуджанги-мудра (печать королевской кобры)

Упражнение: сядьте в *падмасану* на пол и положите руки на колени. Как можно шире откройте рот, высуньте язык как можно дальше и зафиксируйте взгляд в точке между бровями (*бхру-мадхья-дришти*).

Дыхание происходит через рот. Для начала удерживайте это положение пять минут, затем поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Бхуджанги-мудра (или *бхуджангини*) является частью различных поз йоги, поэтому для того, чтобы получить пользу благодатного воздействия этой *мудры* помимо *падмасаны* предлагаются и другие *асаны.* Например, такие позы, как *калабхайравасана* (стр. 227) и *симхасана* (стр. 173), немыслимы без неё. *Бхуджанги-мудра* также может эффективно поддерживать и разнообразить практики *маха-мудры* (стр. 434) или такую позу, как *вршабхасана* (стр. 212). Опытный учитель может научить многим из этих тонкостей и вариаций.

Воздействие и польза: самка королевской кобры является символом *бхуджанги* изначальной космической силы *Кундалини.* Ее пасть, откуда высовывается язык, широко раскрыта. Она - символ самой могущественной энергии, какую человек может пробудить практикой йоги и сделать действующей в своей жизни. Она ассоциируется с могучей победительницей демонов, Богиней *Кали*, которая также изображается с далеко высунутым кроваво-красным языком.

Выполняя эту *мудру, садхака* идентифицирует себя с этой энергией самого чистого сознания, и, благодаря этому отождествлению, энергия овладевает им и помогает освободиться от всего, что мешает его объединению с божественной сутью. Наряду с этой господствующей символикой *бхуджанги-мудра* и на физиологическом уровне также предлагает нечто такое, что оправдывает ее регулярную и терпеливую практику. Она излечивает болезни полости рта, зубов, нёба и челюсти. Напряжения в корневой части языка активизируют нервы в затылке, шее и голове, влияющие на функ-

ционирование эндокринных желёз в этой области. Гипофиз, эпифиз и щитовидная железа называются йогами как «железы судьбы», так как имеют важное воздействие на общее развитие человека.

Благодаря этой *мудре*, в области головы возникают энергии, которые называются в текстах йоги «нектаром». Тот, кто, благодаря интенсивной практике *бхуджангини,* имеет силы заставить течь этот нектар и пить его, тот будет в состоянии пробудить осознание энергетических процессов и взаимосвязей в теле, поскольку он (нектар) подобен маслу, разжигающему огонь, от тепла которого пробуждается Богиня *Кундалини.*

4. Матанги-мудра *(печать слона)*

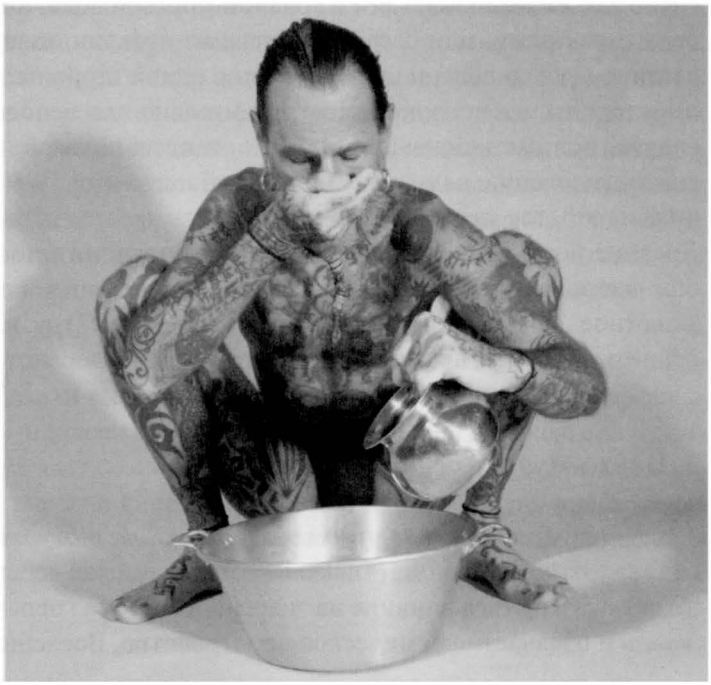
Матанги-мудра (или *матангини*) по своему выполнению и пользе подобна *крийе джала-нети* (стр. 82). Эту *мудру* лучше всего выполнять рано утром как завершение *джала-нети-крийи* или без неё.

Упражнение: возьмите кувшин с теплой водой и добавьте достаточное количество соли, чтобы получить жидкость, содержание соли в которой легко переносится слизистыми оболочками.

Поставьте таз на пол рядом с собой и низко присядьте в *кагасану.* Держите левую ладонь под носом пустой и вливайте в неё правой рукой соленую воду, всасывая её ноздрями и снова выпуская её через рот.

Сделав это несколько раз, наполните рот соленой водой и попытайтесь вытолкнуть воду наружу через ноздри. Для этого нужно подобно легкому полосканию позволить воде стечь в глотку достаточно далеко назад, чтобы затем с помощью языка выдавить её в носовую полость, после чего вы сможете дать воде вытечь через нос.

Вначале рекомендуется каждый раз закрывать одну ноздрю пальцами, вследствие чего в носу увеличивается давление воды, что



Матанги-мудра (печать слонихи)

облегчает её выпускание. Выполните это поочерёдно каждой ноздрей и попытайтесь и затем выпустить воду одновременно обеими ноздрями.

Воздействие и польза: это упражнение излечивает болезни зубов, глотки, носа и глаз. Благодаря повышенному содержанию соли в воде и возникающему вместе с этим легкому раздражению слизистых оболочек, возбуждаются заканчивающиеся в области переносицы *ида-нади* и *пингала-нади*, вследствие чего они усиленно активизируются. Это ведет к повышению электромагнитной частоты в теле, что укрепляет весь метаболизм. Разгорается пищеварительный огонь в пупочной области, что помогает создать внизу брюшной области энергетическую основу для пробуждения *Кундалини*.

«Зайди по горло в воду, втяни её носом внутрь и вытолкни изо рта. Затем и ртом воду втяни опять вытолкни её через нос. Повторяй это снова и снова. Это печать слонихи, благодаря которой уничтожаются старость и смерть. В одиноком, пустынном месте йог с полной концентрацией должен практиковать эту матангимудру. Через это он сам становится подобным слону. И где бы он ни находился, благодаря ей, он наслаждается большим здоровьем. Поэтому нужно очень добросовестно практиковать эту мудру» («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 88-91).

Вышеприведённая цитата описывает действие, совершаемого слонами в воде. Йог точно так же выполняет его в соленой морской воде, и никогда не делает этого в пресноводных реках или озерах. Многие из практик описаны в *шастрах* в образной и частично закодированной форме, что с одной стороны, делает их наглядными, с другой стороны, их исполнение затруднительно для непосвящённых. Таким же образом следует понимать описание *матанги*, так как никакой настоящий йог не стал бы втягивать несоленую воду в нос, и никакой истинный *Гуру* не вдохновлял бы своего ученика на это, так как этим можно повредить чувствительные слизистые оболочки носа. Древние йоги благодаря наблюдению и интуиции многое познавали из природы, но они всегда полностью осознавали, что человек - это не слон и не какое-либо другое животное. По этой причине важно искать своего *Гуру*, который имеет ясное представление о тонкостях практики, а не того, который черпает свои знания только из книг.

5. Набхо-мудра *(печать Вселенной)*

Набхо-мудра, мандуки-мудра, кхечари-мудра и *бхуджанги-мудра* порой называются также *джихва-бандха* (языковые замки), так как через различные положения языка может оказываться влияние на энергии в области головы. *Набха* является синонимом *акаши* и означает «космическое пространство, Вселенную, эфир». Это название ука-

зывает на действие *набхо-мудры*, использование которой расширяет сознание йога, до тех пор, пока оно в конце концов не охватит все космическое пространство.

Упражнение: загните язык назад и сильно нажмите кончиком языка на мягкое нёбо перед язычком. Зафиксируйте язык в этой позиции, постоянно поддерживая давление кончика языка наверх. Рекомендуется приучить себя к этому положению языка и постоянно выполнять его во время практики *асан, пранаямы* и *дхьяны*.

Мудра может практиковаться почти в каждой позе йоги, развивая полезное воздействие *асан*, в особенности при практике таких перевернутых поз, как *ширшасана, урдхва-сарвангасана, сарвангасана, дханурасана* и *вишгрта-пада-сарвангасана*. Целесообразно при этом концентрироваться на дыхании и выполнять *кумбхаку*, то есть задержку дыхания, тем самым усиливая действие этой *мудры*. В «Гхеранда-самхита» рекомендуется выполнять *набхо-мудру* даже стоя и при ходьбе.

В части III, стихе 9, сообщается: *«Чем бы йог ни был занят и где бы он ни находился, он всегда должен нажимать языком вверх на нёбо и задерживать при этом дыхание. Это называется набхо-мудрой и уничтожает все болезни».*

Воздействие и польза: среди прочих положений языка эта *мудра* имеет особое значение, так как она выполняется просто и может практиковаться без проблем в течение длительного времени. Она таит в себе много преимуществ *бхуджанги-мудры, мандуки-мудры* и *кхечари-мудры* и по этой причине должна практиковаться так долго, пока ее постоянное использование не станет привычкой. Давление кончика языка на мягкое нёбо вызывает нервный импульс, который оказывает исключительно позитивное влияние на функционирование гипофиза. Если придаточная железа мозга функционирует оптимально, то это благодатно сказывается на всем обмене веществ, а человек становится сильным и здоровым. Из-за напряжения в мышцах языка также активизируются многие маленькие железы, расположенные в области корня языка, стимулируя и совершенствуя производство слюны. Слюнная жидкость становится чистой и поддерживает здоровое пищеварение, способствуя общему здоровью.

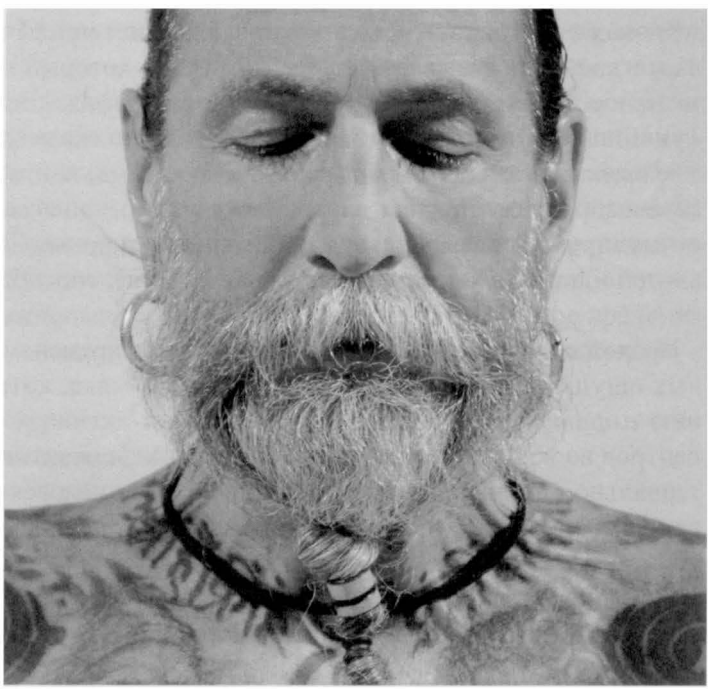
Продолжительная практика *набхо-мудры* со временем ведет к возникновению сильных ощущений энергий в области шеи и затылка, которые способствуют образованию *амриты*. Этот «нектар» поддерживает активизацию скрытых энергетических центров во всем теле и пробуждает сознание для активизации *праны* в пределах материальной и тонкой энергетической системы человека. Если это сознание пробуждается, адепт видит свое собственное тело как совершенное отображение космоса, и он становится повелителем всего космического пространства.

6. Мандуки-мудра *(печать лягушки)*

Эта *мудра* называется так потому, что подобно лягушке язык скатывается назад, рот растягивается в ширину и раздувается шея. Йоги утверждают, что лягушки во время зимней спячки скатывают язык назад, из-за чего функционирование их тела сокращается до минимума, и они таким образом могут месяцами пребывать подо льдом без дыхания и биения сердца. Точно так же йоги могут воспользоваться *мандуки-мудрой,* чтобы осознанно влиять на свои телесные функции и замедлять их.

Упражнение: загните язык назад и сильно нажмите кончиком языка на мягкое нёбо перед язычком. Зафиксируйте язык в этой позиции, поддерживая постоянное давление кончиком языка вверх. Теперь широко растяните, подобно лягушке, углы рта с помощью мышц нижней челюсти (платизмы), при этом напрягая шейную мускулатуру, так чтобы она, как веер, широко раскрылась.

Воздействие и польза: практика *мандуки-мудры* оказывает схожее воздействие с описанной выше *набхо-мудрой.* Благодаря напряжению шейных мышц, усиливается поток *амриты*, что при продолжительной практике ведёт к установлению контроля над нервами и *нади* в теле. Божественный нектар является (*амрита*) соединением эликсиров, образующихся в гипофизе, эпифизе и щитовидной железе и оказывающих такое воздействие на сознание, что в результате у человека возникает активный контроль над нервной системой и автономно функционирующими органами.



6. Мандуки-мудра (печать лягушки)

Этот тонкий процесс йогического контроля тела может быть запущен в действие и понят только с помощью совершенного *Гуру.*

Мандуки-мудра - является действенной помощью для того, чтобы, подобно лягушке, замедлять дыхание и деятельность сердца и помогать йогу на пути к *пратьяхаре, дхаране* и *дхьяне.*

В высшей степени эффективной она оказывается в сочетании с *мандукасаной* (стр. 239) и *гарбхасаной*

(стр. 186). Однако почти не существует поз, действие которых не усиливалось бы этой *мудрой*, и особенно в сочетании с перевернутыми позами она является благословением для всех, стремящихся к самореализации.

В «Гхеранда-самхита» она описывается в части III, стихах 62-63, следующим образом: *«Следует закрыть рот, подвести кончик языка к нёбу и двигать корнем языка. Тогда йог отведает стекающий нектар. Таким образом, ни морщины, ни седые волосы не образуются и йог всегда останется молодым. У того, кто регулярно практикует это, волосы никогда не станут от старости белыми».*

Описанное здесь «движение» корня языка возникает из-за напряжения большой шейной мышцы и одновременного раздувания шеи. Нервные импульсы возникающие в области затылка и шеи усиливаются, и находящиеся в области головы железы судьбы начинают производить *амриту*. Это оказывает чудесное воздействие на тело и жизнь адепта.

7. Кхечари-мудра *(печать космических странствий)*

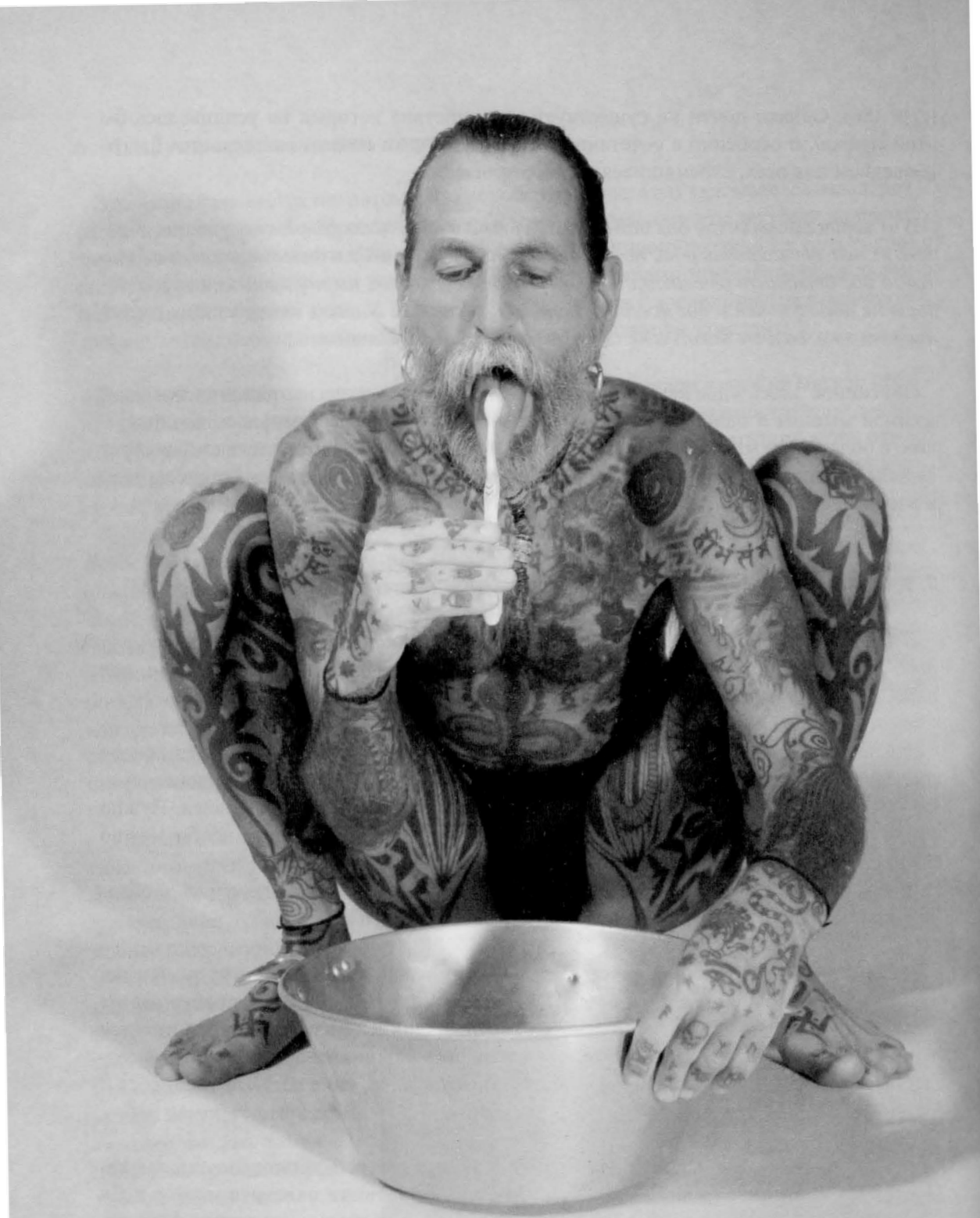
«Нет асаны, равной сиддхасане, нет кумбхаки, равной кевала-кумбхаке, нет мудры, равной кхечари-мудре. И ничто не воспринимается так захватывающе, как нада, внутренний звук» («Хатха-йога Прадипика», часть I, стих 43).

Эта *мудра* в *хатха-йоге* имеет выдающееся значение, так как она образует основу для совершенного овладения *сварой* и другими тонкими внутренними процессами. Ее выполнение затруднительно, из-за чего она окружена многими тайнами. Нужно разучивать её и практиковать под руководством совершенного *Гуру*, чтобы можно было проникнуть в тонкости и суть ее разнообразного воздействия.

Чтобы овладеть *кхечари-мудрой* соответственно всем правилам искусства, необходим точный метод, который шаг за шагом излагается далее.

Надрезание уздечки языка является важной составляющей всей процедуры, так как благодаря неоднократно повторяющейся легкой боли, в месте надреза пробуждается *сарасвати-нади* (энергетический канал, заканчивающийся в языке). Он поднимается в области *сушумна-нади* в середине тела вдоль позвоночника и ассоциируется с создательницей звука, искусств и науки богиней *Сарасвати*, сила которой усиливает и развивает сознание *садхака.*

Шаг 1: почистив зубы, начните чистить язык зубной щеткой, тщательно очищая налёт. Затем поверните головку щетки щетиной вверх и также очистите мягкое нёбо до язычка, освобождая его от всей слизи. Это очищение языка называется *джихва-*

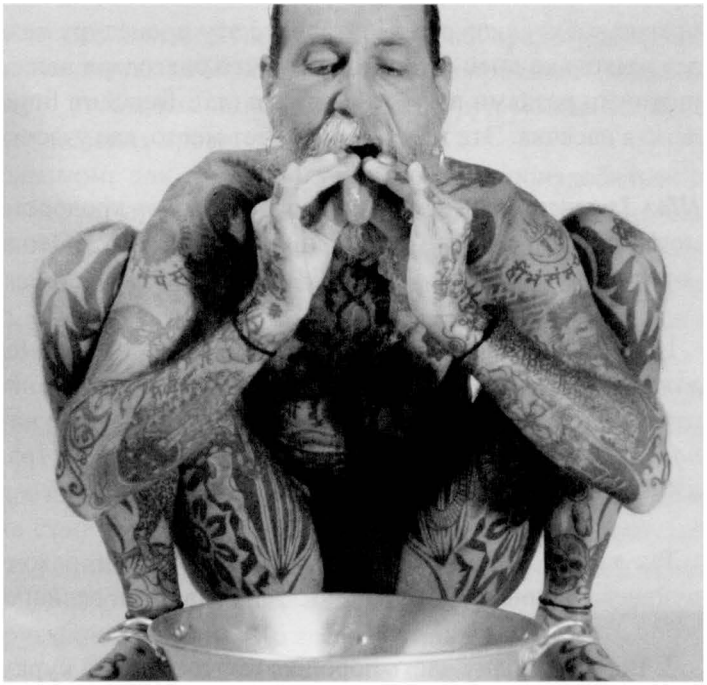


7. Кхечари-мудра (шаг I: очищение языка и нёба)

мула-дхаути (омовение корня языка) или *джихва-шодхана* (очищение языка). Употребление зубной щетки предпочтительнее скребка для языка из металла, так как зубной щеткой можно осторожно и основательно очищать поверхность языка вплоть до его корня, кроме того, щетка, идеально подходит для очищения нёба от слизи.

Теперь высуньте язык далеко наружу и начните основательно «доить» его, указательным, средним и большим пальцами обеих рук. Старайтесь при этом хорошо массировать язык и вытягивать его в длину.

Эта процедура должна выполняться ежедневно, до тех пор, пока очищение языка не станет постоянной составной частью чистки зубов.



7. Кхечари-мудра (шаг 1: доение языка)

Шаг 2: возьмите кусок хлопчатобумажной ткани и обхватите с его помощью кончик языка. Ткань даёт возможность крепко ухватиться за гладкий язык. После очищения языка и «дойки» нужно начать вытягивать язык в длину.

Медленно с силой тяните язык вперед и затем двигайте им влево и вправо, вытягивая его в на-



7. Кхечари-мудра (шаг 2: вытягивание языка)

правлении уголков рта. Повторяйте эту процедуру каждый день до тех пор пока через несколько дней не определите, что благодаря движению языком туда и сюда над нижними резцами на уздечке языка (лат. frenulum linguae) начинает образовываться легкая насечка. Эта насечка отмечает место, где уздечка языка должна надрезаться.

Шаг 3: теперь следует подготовить порцию кровоостанавливающего порошка, помогающего в процессе надрезания уздечки языка. Это вяжущее средство можно приготовить двух видов:

1. Возьмите одну часть желтой миробаланы (лат. terminalia chebula / инд. *харитаки*). Разломайте высушенные плоды и поместите их кожуру в ступку. Добавьте одну часть каменной соли (*халит*), которая в Индии называется «черная соль» (*кала намак*), и разотрите всё в тонкий порошок. Это - традиционный рецепт описан в «Хатха-йога Прадипика».

Так как плоды *харитаки* не всегда доступны, рекомендуется приготовление следующего порошка, который по эффективности равноценен первому варианту:

2. Возьмите одну часть порошка желтого корня куркума, (лат .curcuma longa), одну часть алюмо-калиевых квасцов (доступных в аптеке в виде порошка) и одну часть каменной соли (*халит*). Смешайте ингредиенты в равных частях в вяжущий и дезинфицирующий порошок.

Теперь возьмите острый нож, лезвие бритвы или скальпель; в *шастрах* идеальное лезвие для надрезания описывается как «листообразное», то есть, для этого лучше всего подходит маленький скальпель.

Ранним утром после очищения и дойки языка сделайте на перфорированном нижними резцами месте тончайший надрез на уздечке языка до тех пор, пока не пойдёт кровь.

Возьмите щепотку вяжущего порошка и хорошенько вотрите его в этот надрез, чтобы кровь сразу



7. Кхечари-мудра (шаг 3: Нож для надрезания уздечки языка)

же свернулась и образовался легкий покрывающий слой, который предотвратит срастание разреза. Вечером, перед сном, также обработайте надрез порошком. Подождите, пока разрез вполне заживёт, чтобы возникший на ранке струп можно было без труда соскоблить ногтем без выделения крови.

Людям с хорошим метаболизмом, для нарастания кожи может понадобиться от трех до четырех дней, у других этот процесс может продолжаться до одной недели. Может даже случиться, что получится выполнять надрез ежедневно. Если возникают задержки при заживлении разреза, следует терпеливо выждать процесс выздоровления, прежде чем продолжить снова делать надрезы, так как каждый раз разрез должен осуществляться без страданий или осложнений.

Следует усвоить, что такие операции должны проводиться с самой большой концентрацией, тщательностью и терпением, так как при этом не должны допускаться ошибки!

Эта процедура дойки и надрезания обычно продолжается примерно от 2 до 5 месяцев, после чего уздечка языка становится достаточно подготовленной и растянутой, чтобы поместить язык в глотку и вывести его за язычок в носоглотку. Выглядящий поначалу как зияющая щель, надрез сгладится со временем до такой степени, что едва ли будет заметно невооружённым глазом, что здесь была операция.

Важно: уздечка языка (лат. linguae frenulum) - это подобная сухожилию связка, которой язык укреплен в основании рта и которая дает ему опору. Ни при каких условиях она не должна разрезаться полностью.

По этой причине *кхечари-мудра* нужно выполнять только под руководством совершенного *Гуру*, с тем, чтобы тот вовремя мог посоветовать прекратить процесс надрезания уздечки языка.

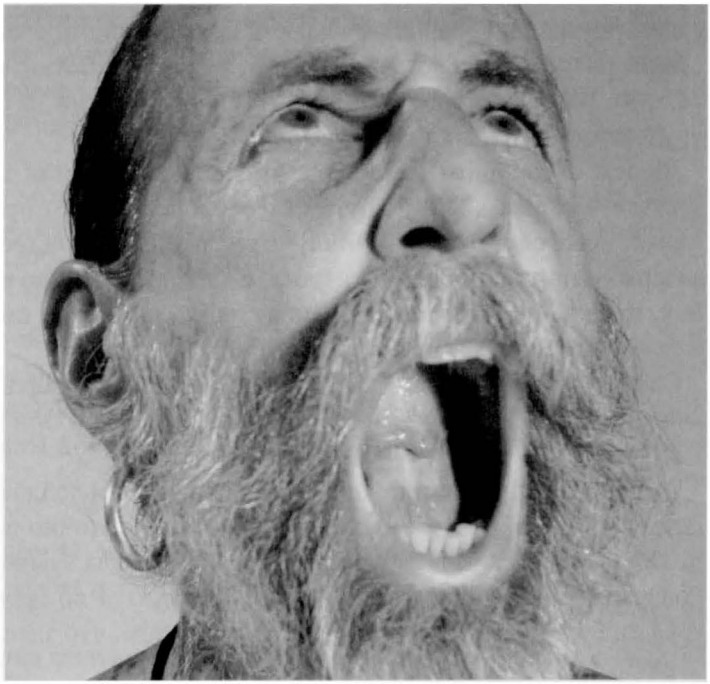
Чтобы облегчить процесс вхождения языка в носоглотку, одновременно с подготовкой, уздечки языка следует расслабить мягкое нёбо. Для этого берут ложку и сгибают её ручку так, чтобы она приняла форму крючка. Этот крючок вводят в заднюю



7. Кхечари-мудра (шаг 3: ложка для растяжения мембраны нёба)

часть глотки, захватывают за язычком горла мембрану мягкого нёба и осторожно тянут её вперед к зубам, чтобы она растянулась и стала эластичной. Это выполняется ежедневно после очищения и дойки языка.

После некоторой практики станет возможным дотянуть мягкое небо почти до передних зубов. Это растяжение верхней части нёба облегчает вхождение языка в носоглоточное пространство, и скоро появляется способность проталкивать язык до отверстий ноздрей так, чтобы можно было изнутри попеременно или с двух сторон блокировать дыхание.



7. Кхечари-мудра (шаг 3: проталкивание языка в пространство носа)

Воздействие и польза: среди всех *мудр кхечари* занимает самое важное место, так как она в буквальном смысле является ключом к сердцу *Шакти.* Нет ничего, что йог не смог бы осуществить с ее помощью. Однако было бы ошибочно предполагать, что тот, кто сможет поместить язык в пространство носа, немедленно унесется в космическое пространство. Более того, требуются большое терпение, интуиция и, прежде всего *Гуру*, чтобы открыть секреты волнующих тайн *кхечари-мудры.*

Это положение языка должно применяться во всех упражнениях йоги: во время *крий, асан, пранаямы* и при медитации - с тем, чтобы она постепенно открывала свои скрытые качества. Прежде всего, от этого изменяется слюновыделение, что отражается на функциях пищеварения и связанных с ним органов, желез и нервов живота. Затем активизируется секреция «желез судьбы» в области головы, благодаря чему усиливается активность важных нервов и *нади* в голове, затылке и шее, что оказывает существенное влияние на деятельность мозга.

Чтобы овладеть *сварой*, то есть, уметь менять направление потока дыхания из одной ноздри в другую, йоги высших уровней используют преимущественно *кхечари-мудру.* Чтобы контролировать *свару* при любой деятельности или в таких трудных позах йоги, как *баддха-падмасана*, требуется тонкое владение активностью *иды* и *пингалы*

или связанной с этим дыхательной деятельностью через левую или правую ноздрю. Чтобы соответствующим образом стимулировать нервы, которые контролируют дыхание с левой или правой стороны, йоги могут кончиком языка в полости носа возбуждать концы *ида-нади* и *пингала-нади* и таким образом легко поворачивать дыхательный поток из одной ноздри в другую.

Поверх нёба, в области гипофиза, находится место, которое йоги называют *чандра* (луна). В процессе *садханы* там образуется эликсир, который согласно учению йоги может привести к бессмертию. Основной целью практик йоги высшего уровня является вырабатывание этого эликсира с пользой для тела. После того как *садхака* начинает удерживать и контролировать в нижней части живота (подчревной области) энергии и прежде всего, сексуальную силу, создается основа для образования тонкой энергии, называемой *оджас*, что практически означает «силу, интенсивность, жизненность».

Оджас, как и всё в мощной системе *хатха-йоги*, является не просто абстрактным философским понятием, а обозначает субстанциональный поток энергии, который начинает распределяться во всем теле. Благодаря соответствующими практикам, эти энергии текут вверх и собираются в области черепа, особенно в мозговом стволе, где постепенно в «луне» образуется жидкость, называемая *амрита* или *сома* («нектар бессмертия») сохранять и использовать которую для нужд тела является важной целью истинного йога. Как и все жидкости в теле, *амрита* также подвержена законам земного тяготения и имеет тенденцию течь вниз, где этот нектар уничтожается в «пылающем солнце» пупочной области. Чтобы предотвратить это, йоги разработали *мудры - кхечари-мудра* и *випарита-карани-мудра,* благодаря которым вырабатываемый *брахмачарьей*, то есть образующийся посредством удержания семени, поток нектара сохраняется и приносит пользу мозгу и всему телу.

В особенности достоин упоминания тот факт, что согласно вышеизложенному описанию потока нектара, приводимому в движение *брахмачарьей,* «луна», обычно рассматриваемая в качестве источника отрицательных, разрушительных сил, благодаря сублимации сексуальных энергий, превращается в источник жизни. Она ассоциируется с *Шивой*, разрушителем, который несет в себе в форме *линги*, божественного фаллоса, силу созидания и сохранения. А «солнце» - с источником жизни и положительных, поддерживающих сил, и, благодаря пламени своих лучей, оно становится разрушителем энергий, производимых «луной», наделяет долголетием. Оно приравнивается к богине *Махакали, Шакти* в ее деструктивном аспекте, которая сжигает все нечистоты тела огнем, разожжённым йогой.

Практики *кхечари* и *випарита-кхарани* дают йогу возможность превращать силы разрушения в их противоположность и применять их для своего духовного развития. Если два этих «льва» среди *мудр* используются вместе, для адепта становится практически возможным прекратить разрушение тела и достигнуть бессмертия. Если ему удастся овладеть внутренними силами, направить и трансцендентировать их, то он станет властителем над жизнью и смертью.

В наставлении «Хатха-йога Прадипика» йог *Сватмарама* превозносит преимущества этой *мудры* в части III, стихах 37-54: *«Если загнуть язык назад, то он приходит в соприкосновение с трипатой. В этом месте расположена чакра вийома, и через её активизацию возникает кхечари-мудра. Если йог загнул язык назад хотя бы на период в половину кшаны, он освобождается от яда, болезни и смерти. Тот, который знаком с кхечари-мудрой, не знает болезней, истощения, сна, голода, жажды или бессилия. Тот, кто знает кхечари, не будет мучаться болезнью, не будет запятнан кармой и смерть не убьёт его. Это сиддхи называют кхечари на основании того факта, что благодаря положению языка в полости носа, сознание растворяется в эфире. Тот, кто запечатал отверстие выше язычка посредством кхечари, не прольёт ни капли бинду, даже если он заключает в объятьях прекрасную женщину. Если одна капля всё же вытекла, то она задерживается в области промежности и Шакти силой йони-мудры снова возвращает её. Йог, который сидит неподвижно с направленным вверх языком и пьет сому, без сомнения победит смерть в течение половины месяца. Если тело йога заполняется сомой через практику кхечари, укус ядовитой змеи не в состоянии ему навредить. Так же, как огонь не оставляет дрова, а пламя - масляный фитиль, также и жизнь не покидает тело до тех пор, пока оно наполнено сомой. Кто ежедневно ест мясо коровы и пьёт вино бессмертия, может считаться человеком из хорошей семьи. Другие - не что иное, как просто позор для своей семьи* (словом «корова» обозначается язык, поедание мяса - проникновение в область глотки). *Это вызывает уничтожение всех смертных грехов. Сок, который производится жаром, вызываемым проникновением языка в полость носа, этот вытекающий из чандры нектар, называется амритой* (букв. *амараваруни*, т.е. жидкость, дарующая бессмертие). *Если язык удерживается в этой позиции, нектар начинает стекать: сначала - солёный, горький, кислый, затем - как молоко, мёд и масло. Тем самым излечиваются все болезни йога, старости приходит конец, он становится невосприимчивым к вооружённым нападениям, и, благодаря силе восьми сиддх, он становится бессмертным и может привлечь небесных волшебниц. Йог, который пьёт этот нектар наслаждения, эту драгоценную, стекающую по каплям из головы жидкость, которая принимается 16-лепестковым лотосом вишудха-чакры в шее, в то время как он практикует пранаяму, помещая при этом язык в полость носа и размышляет о высших Шакти, освобождается от всех болезней, живет долго и тело его становится стройным и гибким, как стебель лотоса. На самом верху, на вершине горы Меру находится в пещере нектар, дающий бессмертие. Здесь, в конце позвоночника, соединяются три реки: ида, пингала и сушумна - так же, как Ганга, Ямуна и Сарасвати* (три великих реки Индии). *В этом месте нектар жизни, произведённый луной, непрерывно стекает в живот, вследствие чего человек становится смертен. Чтобы задержать этот процесс смерти, нужно выполнять кхечари-мудру, так как никаким другим способом нельзя достичь совершенства тела. Эта пещера, полная сомы, хранит сверхъестественные знания. Туда впадают пять рек* (имеется в виду *нади*): *ида, пингала, сушумна, гандхари и хастиджива. В этой пещере полной аб-*

солютной тишины осуществляется кхечари-мудра. Имеется только одно семя, из которого берет начало вся Вселенная. И имеется только одна мудра, называемая кхечари. Имеется только один абсолютный Бог и только одно состояние, называемое манонмани».

Эта часть текста требует некоторых пояснений, чтобы она стала понятна также непосвящённому. *Трипатха* буквально переводится как «тройной путь» и обозначает место в верхней части полости носа, где сливаются три главных канала *ида, пингала* и *сушумна*. Это место встречи трех самых важных *нади,* ниже *брахма-рандхры*, часто оно называется йогами также *тривени, сангама* или *праяга* - так же, как священный город Аллахабад в северо-индийском штате Уттар Прадеш, где Ганга и Ямуна сливаются, согласно легенде, с невидимой небесной рекой *Сарасвати*. Там ежегодно с середины января до середины февраля проводится *Магха-Мела*, грандиозный праздник омовения с толпами пилигримов, который достигает высшей кульминации каждые 12 лет в гигантском празднике *Кумбха-Мела*.

В стволе мозга, между эпифизом и гипофизом, находится тонкий энергетический центр, называемый *вийома-чакра*, ответственный за возникновение нектара *амриты*, которая производится «луной», расположенной над нёбом. *Вийома-чакра* активизируется только подъёмом *праны* через *сушумну* и идущим вместе с ней потоком *оджаса. Амрита* является эфирной субстанцией, которая, тем не менее, в некоторой степени подвержена законам силы тяжести и напрасно испарилась бы в пищеварительном огне йога, если бы он не смог сдерживать это стекание с помощью *кхечари-мудры,* чтобы энергией этого божественного нектара оказывать влияние на важные «командные центры» в области головы.

Указанием на то, что достаточно пол *кшаны* (доли секунды) для удержания загнутого назад языка,чтобы испытать на себе достоинства *кхечари*, подчёркивается важность этого упражнения, так как наряду с ее воздействием на энергетический поток в области черепа она является существенным вспомогательным средством для обретения контроля над семенем. Семя в писаниях йоги чаще всего называется *бинду,* что переводится как «капля». Оно часто отождествляется с *Шивой* и представляет собой содержащуюся в теле жидкость с максимальным количеством *праны. Шива* - это олицетворение самого чистого, абсолютного сознания, и его отождествление с мужским семенем подразумевает тот факт, что эта энергетическая субстанция не только носитель новой жизни, но и инициатор обширного расширения сознания. Её сохранение является одним из высших требований *хатха-йоги.* Для этого имеются такие специальные упражнения, как *ваджроли-мудра*, причём настоятельно указывается, что *кхечари-мудра* эффективно влияет на всю практику йоги, и особенно на контроль семени, что становится эффективным, прежде всего, в сочетании с другими упражнениями, например, с *йони-мудрой* или с *випарита-карани* - королевой всех *мудр*.

Кхечари лежит в основе образования сильных энергий внутри тела, особенно, в области головы, которые называются йогами «нектаром» или *сомой.* Заглатывание

языка в *йога-шастрах,* учебниках йоги, часто образно представляется как «поедание коровьего мяса», а возникающий таким образом нектар - как «вино». В этом усматривается неортодоксальный характер *Шивы* и его приверженцев, которые смеются над древними *брахманическими* страхами и подчёркивают свой статус *небрахманов* и стоящих вне индуистской кастовой системы. Бог *Шива* старше чем индуизм и почитался задолго до вторжения ариев в Индию местными коренными жителями как Бог-Создатель, вместе с *Кали* - Великой Матерью и олицетворением сил природы. *Шива* по своей природе - не *брахман*, внекастовый индивидуалист, творческая и разрушительная сила которого сильно превосходит силу других богов.

Указание на то, что, благодаря *кхечари,* имеют место вкусовые изменения от горького до чудесно сладкого, выражается в том, что, благодаря использованию этой *мудры* оказывается воздействие на секрецию желёз в области головы.

«Железы судьбы» стимулируются таким образом, что отчётливо влияют на жизнь, и прилагательные - «горький, соленый, кислый или сладкий» также относятся к последующим жизненным периодам *садхака,* которые в начале могут быть обусловлены поучительным, но горько-кислым опытом. Речь идет о том, чтобы в течение первых лет или десятилетий практики йоги ликвидировать старую *карму,* искоренить старые прегрешения и загрязнения ученика прежде, чем тот получит возможность пожинать сладкие плоды самореализации.

Йоги часто называют позвоночник «гора Меру» (стр. 310). Меру представляет собой мифологическую гору мира, на вершине которой, то есть в мозговом стволе, расположенном в верхней части позвоночника, в результате сдерживания сексуальной силы начинает течь *амрита.* Тем самым йог может оказывать существенное влияние на деятельность гипоталамуса, что приводит к контролю над теми функциями организма, которыми обычно не удается осознанно управлять.

Гипоталамус - это область промежуточного мозга, из которого исходят важные импульсы для управления вегетативной нервной системой и метаболизмом. Этой областью мозга управляются терморегуляция тела, ритмы сна и бодрствования, качество крови, секреция пота, водный баланс, приём пищи и сексуальные функции. Часть этой регуляции происходит косвенно через, так называемые, высвобождающие гормоны (releasing hormones), которые воздействуют на гипофиз, в то время как большинство других регуляторных функций производится непосредственно через нервные пути вегетативной нервной системы. Благодаря действию, оказываемому на гипоталамус *амритой*, йог добивается влияния на один из важнейших центров управления психофизиологическими процессами и становится господином своей судьбы, намеренно оказывая влияние на расположенные в области головы «железы судьбы».

В соответствии с законами тяготения стекающая вниз жидкость, «дающая бессмертие», также активизирует *вишуддха-чакру* в области гортани, а на физическом уровне - щитовидную железу. Это, в свою очередь существенно совершенствует и стимулирует функционирование всей эндокринной системы в нижней части тела.

Эта гармоничная деятельность желез ведёт к цельному крепкому здоровью и проистекающему из этого пробуждению сознания. Вследствие этого тело становится настолько сильным, что даже яд не наносит ему вреда. Исчезает множество страхов, и йог может в любой среде и в любое время расслабленно предаваться практике йоги. Если психические узлы развязываются и старая *карма* исчезает, образуется основа для создания нового, свободного и сильного человека, который полностью соединён со своей божественной первопричиной. Только тогда человек является йогом, тем, который осуществил йогу - единение Бога и человека.

В конце этой части текста из «Хатха-йога Прадипика» *кхечари-мудра* приравнивается по своему значению к *манонмани* (также *мана-унмани*), состоянию самой глубокой медитации и погружения и достижению *нирвикальпа-самадхи*, высшей ступени самореализации. Это указывает на то, какое значение имеет практика этой *мудры* и куда в итоге может привести выполнение такой трудной процедуры.

Йоги назвали эту *мудру* «печатью путешествий во вселенной» и тем самым дали пищу для многочисленных спекуляций и ошибочных мнений. Множество людей предположили, что с её помощью сразу же начнут левитировать. Даже если идея сравнивать тело йога с космическим кораблём и не является абсолютно ошибочной, тем не менее каждый адепт осознаёт, что здесь речь идёт о внутреннем путешествии в себя и что под путешествием во Вселенной подразумевается открытие и исследование собственного внутреннего мира, и *кхечари* несомненно является полезной и ценной спутницей в этом путешествии. В ней заключён потенциал для интенсификации всех поз и упражнений, позволяющий *садхаку* все больше переносить вовнутрь внешнее течение практики йоги.

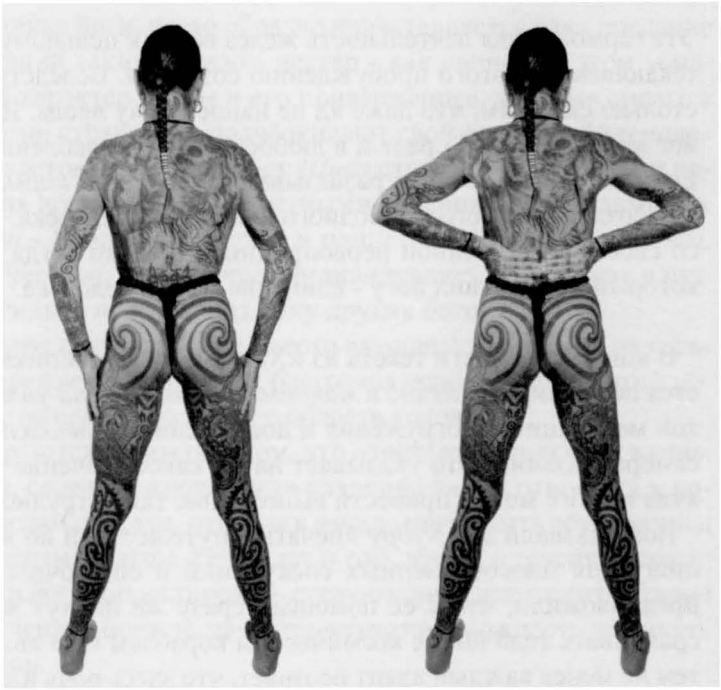
Если железы тела стимулируются повышенной рабочей частотой «желез судьбы» в области головы, то это может привести к большему контролю над автономными функциями организма, вследствие увеличивающегося интуитивного управления телом. С течением времени, практикуя изменение положений челюсти, йог овладевает умением вызывать напряжения в области головы и напрямую влиять на функционирование таких органов чувств как уши и глаза. Область слуха особенно связана со многими другими тонкими функциями организма, и латентные функции мозга пробуждаются стимуляцией ушных нервов, вследствие чего практикующий все глубже проникает в скрытые слои своего собственного существа.

Как и во всех остальных практиках йоги, чтобы полностью раскрыть и понять воздействие этой великой *мудры*, требуется большое терпение, выдержка и *Гуру*, обладающий способностью направлять ученика изнутри и снаружи. Так что если существует намерение реализовать *кхечари,* сначала необходимо найти такого совершенного йогина и учителя.

8. Ашвини-мудра
(печать небесной лошади)

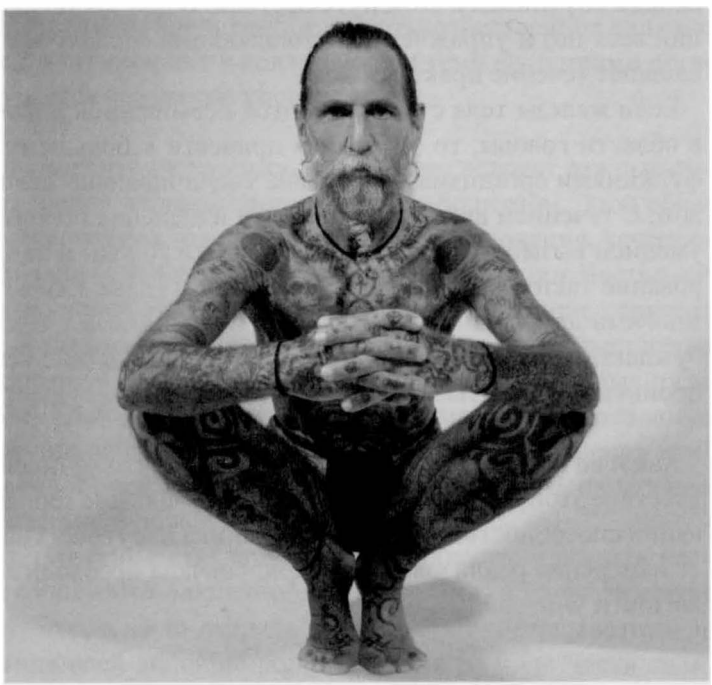
Конеголовые небесные близнецы *Сахадева* и *Накула* являются придворными врачами богов и зовутся *ашвинами*. Они - вестники рассвета и соответствуют греческим небесным богам *Кастору* и *Поллуксу*.

Существуют различные варианты *ашвини-мудры*, пять из которых описаны ниже. Повторяющееся ритмичное сжатие заднего прохода теоретически может выполняться в любом положении тела, даже сидя на стуле.



8а. Ашвинн-мудра (сжатие сфинктера стоя)

Упражнение «а»:
встаньте прямо, ступни на ширине плеч, ладони на бедрах. Выполните несколько раз ритмичные сжатия прямой кишки, напрягая мышцы ягодиц, сокращая задний проход и подтягивая прямую кишку.
Для начала выполните это упражнение двадцать пять раз. Затем упритесь ладонями в поясницу (большими пальцами вперед, остальные пальцы сзади на спине) и повторите то же упражнение двадцать пять раз.

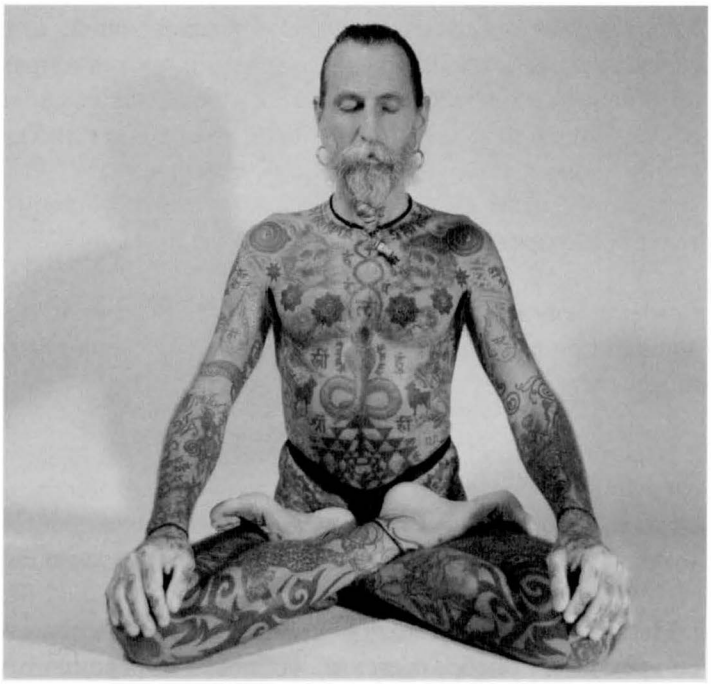


8б. Ашвинн-мудра в уткатасане

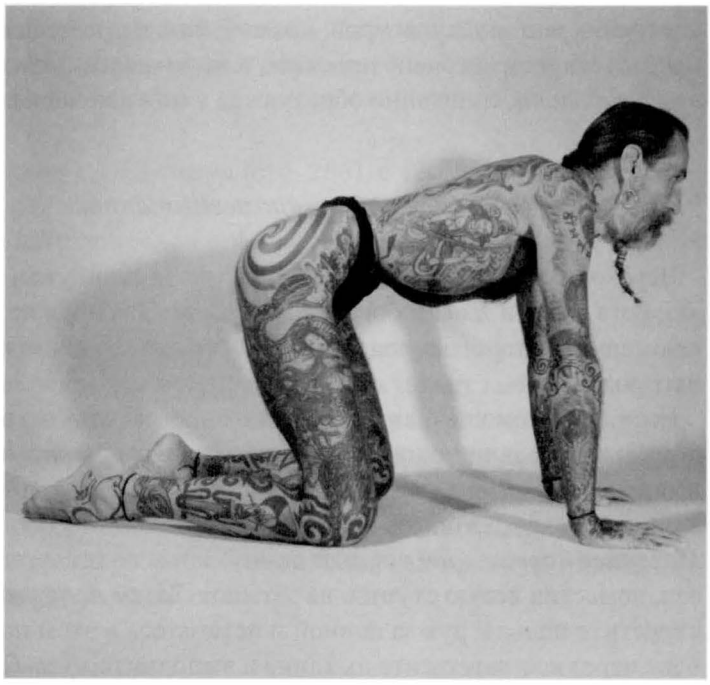
Упражнение «б»:
присядьте на корточки в *уткатасану.* Снова выполните ритмичные сжатия прямой кишки. Для начала проделайте двадцать пять раз.

Упражнение «в»:
сядьте в *падмасану,* держа кисти на коленях, и начните ритмично напрягать расслаблять мышцы ягодиц. Продолжайте это 15 минут, затем поменяйте положение ног и начните заново сжимать прямую кишку.

Упражнение «г»:
опуститесь на колени, и встаньте подобно лошади на четвереньки. Приподнимите голову, сделайте глубокий вдох и выдох. После произведённого выдоха выполните *уддиянубандху,* втягивая и поднимая живот так, чтобы пупок почти прижался к позвоночнику. Удерживая этот замок, энергично и ритмично несколько раз сожмите задний проход и прямую кишку. При этом старайтесь задний проход и пупок как бы притянуть поближе друг к другу. Затем, расслабляя живот и анус, выполните вдох и вновь несколько раз повторите упражнение.



8в. Ашвини-мудра в падмасане



8г. Ашвини-мудра в позе лошади

Упражнение «д»: возьмите таз с теплой водой, сядьте в *кагасану* и выполните *ганеша-крийю* (стр. 103). Очистив задний проход и прямую кишку, начните как можно сильнее сжимать задний проход, а затем также сильно открывать его, выдавливая наружу конец прямой кишки. Последовательно выполните это предельное движение в противоположных направлениях несколько раз, до тех пор, пока не почувствуете усталость. Затем сделайте небольшую паузу и начните снова. В начале продолжительность упражнения составляет пятнадцать минут.

Воздействие и польза: в этом упражнении имитируется движение заднего прохода лошади при выталкивании помета, из-за чего она называется *ашвини* («печать лошади рассвета»).

В наставлении «Гхеранда-самхита» в части III, стихах 82-83, эта *мудра* описывается следующим образом: *«Отверстие заднего прохода сжимается и расслабляется снова и снова. Это ашвини-мудра, благодаря которой пробуждается Шакти. Эта высшая мудра устраняет скрытые болезни и дает большую силу, а также долголетие».*

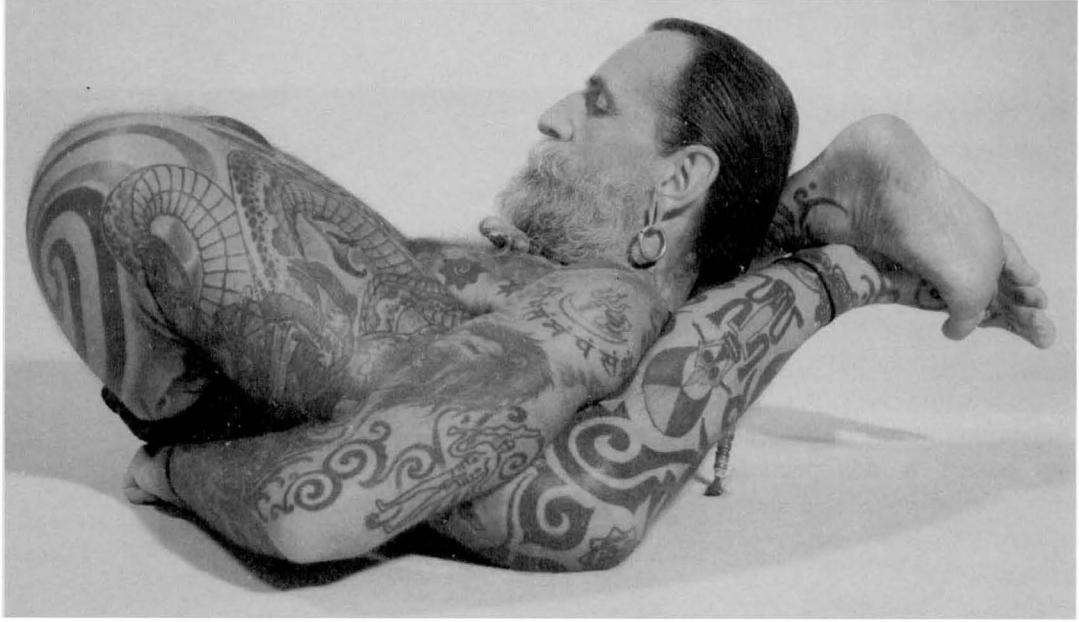
Мышцы заднего прохода и прямой кишки укрепляются этой *мудрой* настолько, что со временем приобретается способность намеренно открывать задний проход и выдавливать наружу нижнюю часть прямой кишки. Это облегчает выполнение таких очистительных техник, как *мула-дхаути* или *ганеша-крия*, для выполнения которых необходимо дополнительно использовать *наули*. Благодаря возникающему полному контролю над мускулатурой прямой кишки, выполнение корневого замка (*мула-бандха*) становится очень простым, а нервные импульсы необходимы для пробуждения *Кундалини*, спонтанно образуются в нижней части живота.

9. Пашини-мудра *(печать наложения оков)*

Верёвочная петля - аркан (*паша*) является атрибутом таких богов, как *Шива, Ганеша*, бога смерти *Ямы* и бога воды *Варуны*. Это оружие полное символической силы, с помощью которого душа привязывается к телу, мышлению, жизни и к цепи повторных рождений.

Если йог с помощью этой *мудры* сам превратится в аркан, то он сможет разбудить и поймать дремлющую ниже пупочного центра *Шакти*, и с ее помощью освободиться из аркана *кармы* и перерождений.

Исходное положение: лягте на спину. Затем поднимите обе ноги вверх и опустите назад, поместив левую ступню на затылок. Затем положите правую лодыжку на левую, скрестите пальцы рук за спиной и останьтесь в этом положении. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание и выполните *мула-бандху*, одновременно подтяги-



9. Пашини-мудра (печать наложения оков)

вая брюшную стенку вверх и равномерно напрягая пупочный центр. Повторите это несколько раз и затем выполните это упражнение, сменив положение ступней.

Воздействие и польза: эта *мудра* упоминается в «Гхеранда-самхита» в части III, стихах 84-85: *«Подобно петле, ступни крепко обхватывают затылок. Такова пашини-мудра, пробуждающая Шакти. Эта замечательная мудра способствует тому, что физическая сила йога растет. Садхаку, который стремится к успеху в йоге, необходимо усердно её практиковать».*

Пашини-мудра напоминает позу *пранавасана* (стр. 266), с тем различием, что при этом используются *кумбхака* и *бандха.* Тем самым очень быстро соединяются *прана* и *апана*, пробуждая *Кундалини.* Позвоночник становится гибким и здоровым, и *прана* начинает течь вверх через *сушумна-нади.*

Женщины, которые хотят иметь детей и ведут нормальную семейную жизнь, должны очень ограниченно практиковать эту *мудру,* так как она может вызывать в матке гормональные изменения, которые затрудняют или предотвращают зачатие ребенка. Для женщин, которые целиком посвящают себя йоге, *пашини-мудра* приносит благо, так как её практика влияет на процесс менструации, удерживая менструальную кровь в теле. Продолжительная практика этой *мудры* приводит к сознательному контролю над автономными процессами в подчревной области, создавая прочную основу для сохранения и сублимирования сексуальной силы.

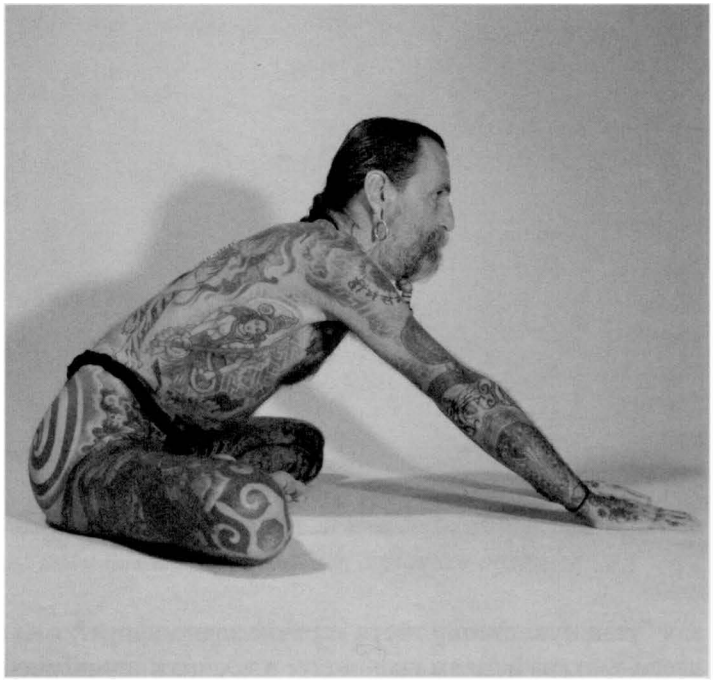
10. Тадаги-мудра
(печать пруда)

Тадаги-мудра может выполняться в различных положениях тела, что меняет её воздействие на отдельные части тела, но только не основное действие на нервную систему и систему желез в подчревной области, животе, шее и затылке.

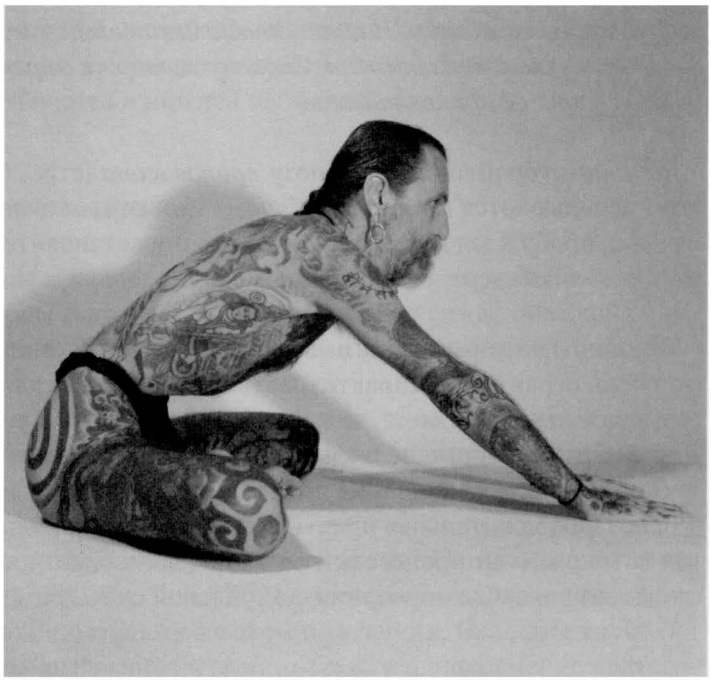
Упражнение «а»:
сядьте на пол и притяните пятку левой ступни близко к заднему проходу, так чтобы она плотно прижалась к промежности. Поместите правую ступню перед левой так, чтобы обе пятки красиво расположились под пупком.

Затем вытяните руки и поместите кисти рук с растопыренными пальцами на расстоянии длины рук от ступней на полу, соединив большие пальцы. Держите голову прямо и смотрите неподвижно вперед. Затем выполните глубокий вдох через нос, задержите дыхание и выпятите живот как можно сильнее вперёд.

Оставайтесь некоторое время в этом положении, затем сделайте глубокий выдох и втяните живот



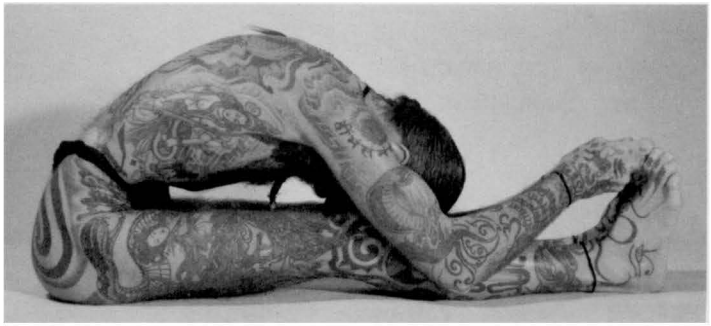
10а. Тадаги-мудра (удара-бандха)



10а. Тадаги-мудра (уддияна-баидха)

вовнутрь, подтягивая его максимально вверх Оставайтесь в этой позиции как можно дольше.

Для начала выполните десять раз. Повторите это упражнение, поменяв положение ступней.

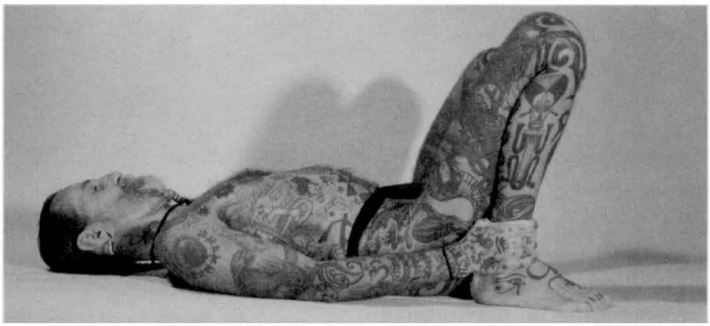


10б. Тадаги-мудра в пашчимоттанасане

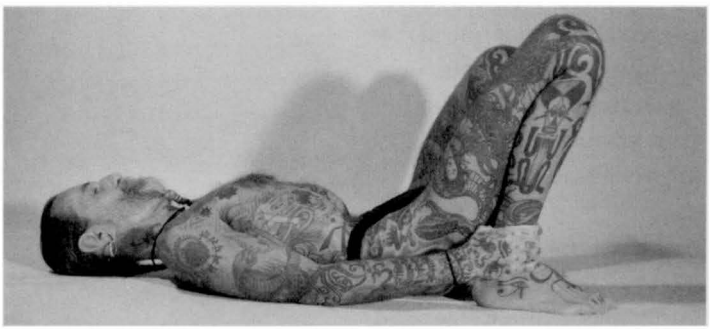
Упражнение «б»: сядьте на пол с соединёнными вместе вытянутыми вперёд ногами пальцами рук обхватите большие пальцы ног и выполните *пашчимоттанасану,* положив лоб на выпрямленные колени.

Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выпятите брюшную стенку как можно сильнее вперёд, после этого сделайте глубокий выдох и втяните живот как можно сильнее вовнутрь и подтяните его вверх.

Каждый раз после вдоха и выдоха задерживайте дыхание так долго, как только сможете. Для начала выполните упражнение десять раз.



10в. Тадаги-мудра (удара-бандха лежа)



10г. Тадаги-мудра (уддияна-бандха лежа)

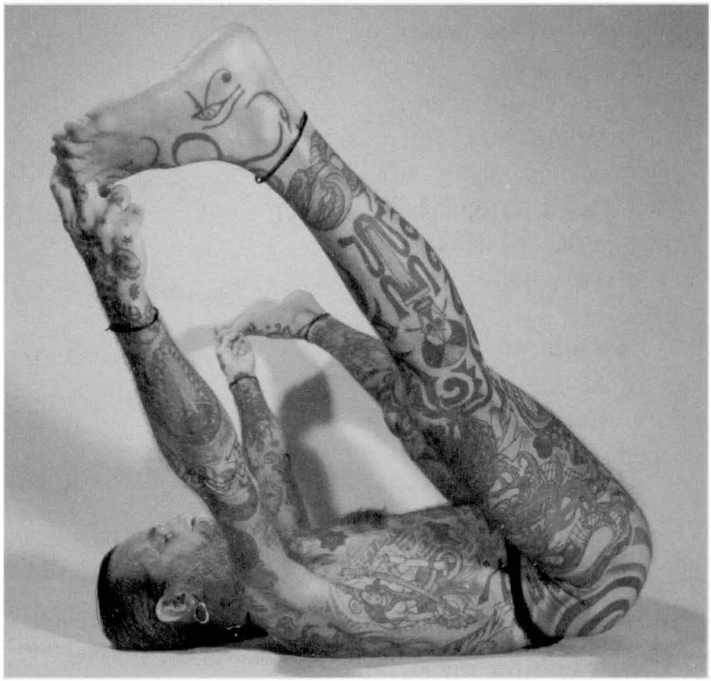
Упражнение «в»: лягте на спину и притяните ступни к телу так, чтобы соединённые вместе ступни находились на полу у ягодиц. Обхватите руками голени поближе к лодыжкам, следите за тем, чтобы пятки и пальцы ног касались пола. Положите голову на пол так, чтобы задняя сторона шеи была полностью выпрямлена, а горло слегка сжато. Теперь сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и как можно сильнее выпятите живот вверх. Удерживайте это напряжение так долго, сколько сможете, затем выполните очень глубокий выдох, втяните живот вовнутрь и подтяните его вверх. Удерживайте это положение как можно дольше, при этом прикладывайте усилие, но

избегайте чрезмерного напряжения. Для начала выполните упражнение раз десять.

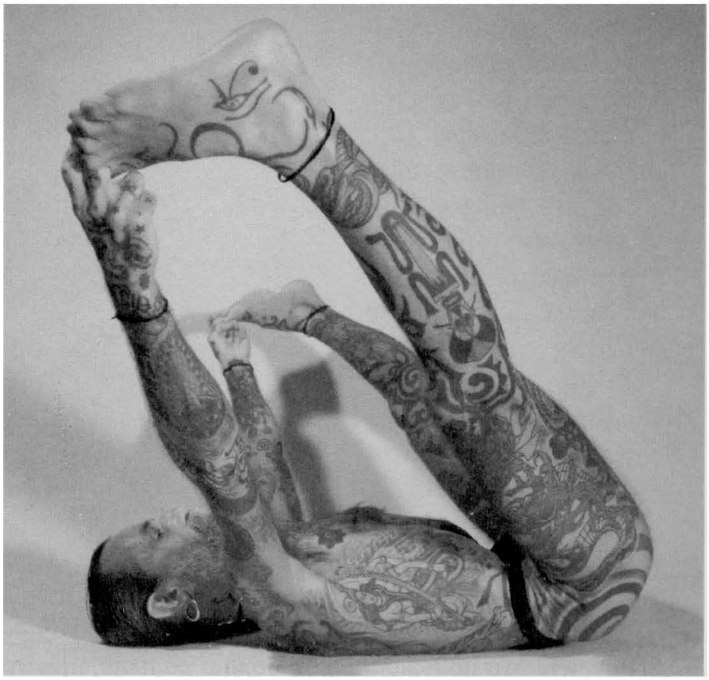
Упражнение «г»:
лежа на спине, обхватите пальцами рук большие пальцы ног. Держась крепко, разведите ноги в стороны, пока колени полностью не выпрямятся.

Это положение напоминает позу чибиса - *титтибхасана* (стр. 282), однако при этом голова не приподымается, а лежит на полу. Теперь сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и вытолкните брюшную стенку как можно сильнее вперёд. Затем сделайте глубокий выдох и втяните живот как можно сильнее внутрь и вверх. Для начала выполните это упражнение десять раз.

Упражнение «д»:
сядьте прямо и поставьте на пол соединённые вместе ступни таким образом, чтобы они находились приблизительно на расстоянии предплечья от ягодиц. Просуньте руки под подколенные впадины, скрестите пальцы и поместите кисти на ступни *баддхахаста-падасана* - (связанная поза - рука-нога).



10г. Тадаги-мудра (удара-бандха лежа с раздвинутыми ногами.)

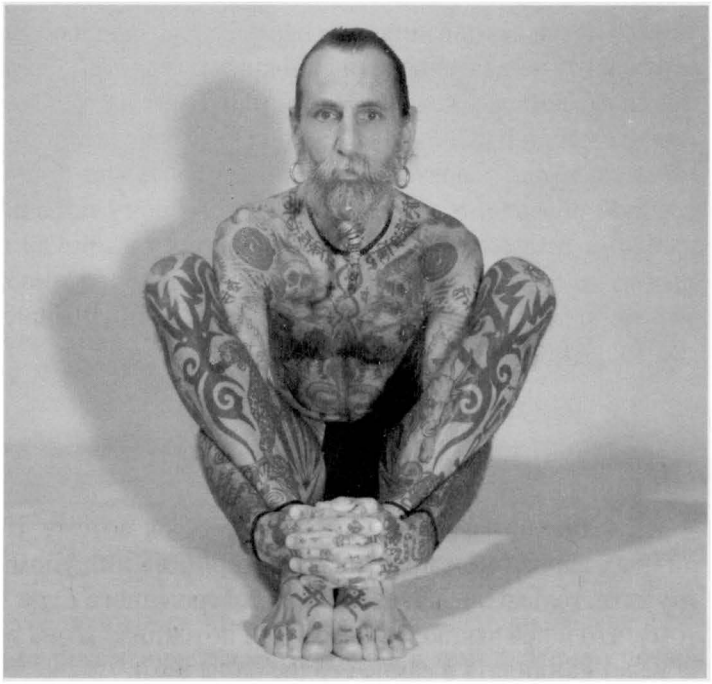


10г. Тадаги-мудра (уддияна-бандха лежа с раздвинутыми ногами)

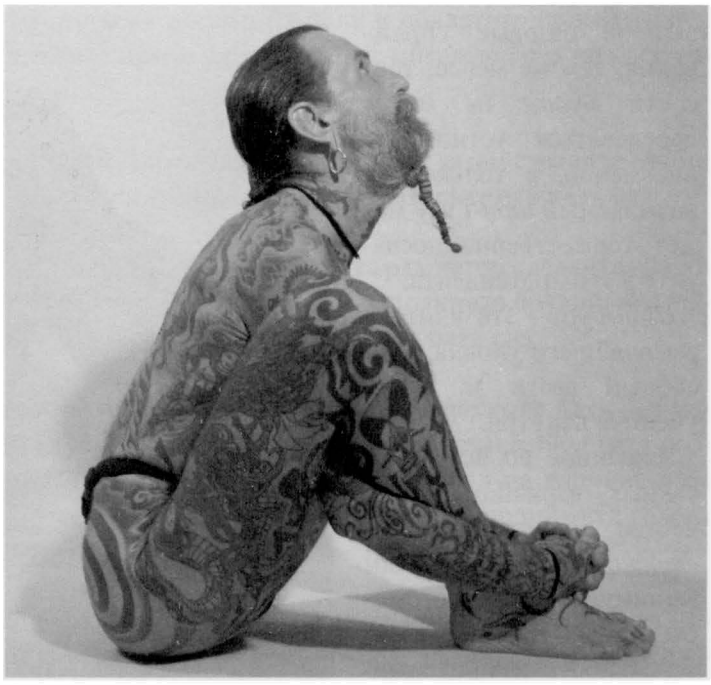
Смотрите прямо, не мигая глазами, выполните *аджагари*, как можно сильнее округляя живот после вдоха в *удара-бандхе,* а после выдоха сделайте *уддияна-бандху.*

Удерживайте *удара-бандху* и *уддияна-бандху* как можно дольше. Теперь запрокиньте голову сильнее назад, зафиксируйте взгляд в точке между бровями и снова начните выполнять *аджагари.* Для начала выполните упражнение десять раз.

Воздействие и польза:
в этой *мудре* используется та же техника, что и при *аджагари* (стр. 57).
Она воздействует на солнечное сплетение и блуждающий нерв, тем самым замедляя и одновременно усиливая различные функции организма. Нервы, находящиеся в животе, оказывают влияние на нервные узлы во всём теле.
Например, на нервный сердечный центр, нервы горла и шеи. С одной стороны, это замедляет сердцебиение и приток крови к головному мозгу, что обеспечит усиленное снабжение кровью всех клеток мозга. С другой стороны, через усиление нервной



10д. Тадаги-мудра в баддха-хаста-падасане



10д. Тадаги-мудра в баддха-хаста-падасане с затылочным замком

деятельности активизируются нервы горла, шеи и области головы, что положительно отражается на деятельности эндокринных желёз. Деятельность эндокринных желез, так называемых, «желез судьбы» (щитовидная железа, гипофиз и эпифиз), гармонизируется, и их изобильная секреция оказывает влияние на весь метаболизм.

Тадаги-мудра делает возможным контроль над тонкими функциями живота и подчревной области, и, благодаря благотворному воздействию на мозг, останавливает мысли, в результате чего йог погружается в «пруд» своего подсознания. Своё название это упражнение получило и потому, что живот втягивается подобно пруду. Так же, как полный тайн бездонный пруд, это упражнение скрывает в себе изобилие силы и реализации.

11. Маха-мудра *(великая печать)*

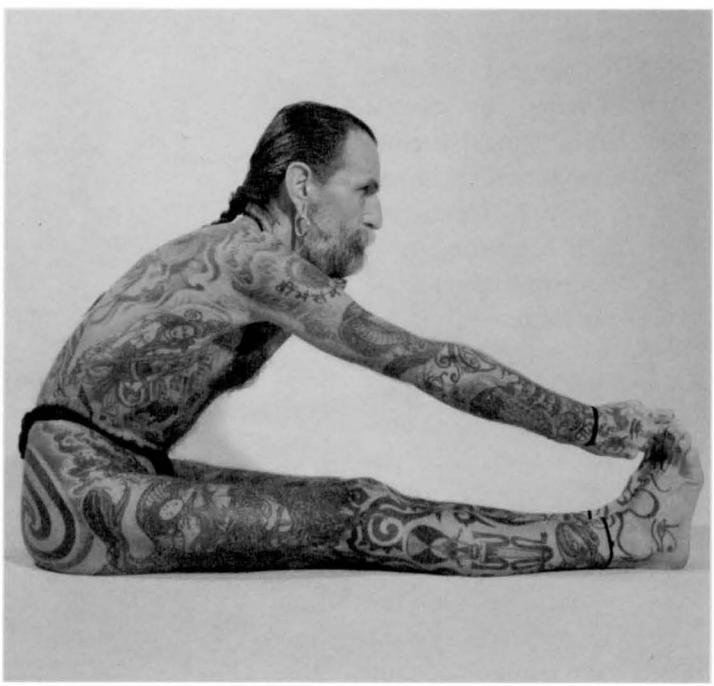
Эта *мудра* называется «великой *мудрой*», потому что она состоит из многих различных вариаций и практик. Некоторые из них упоминаются далее, другие можно изучить, только под руководством совершенного *Гуру*. Она носит это имя также и потому, что в ней заключен огромный потенциал и она разжигает внутренние энергии и ведет кандидата в самое сердце силы йоги.

Существует несколько вариантов *маха-мудры*, каждый из которых особым образом содействуют пробуждению *Шакти*.

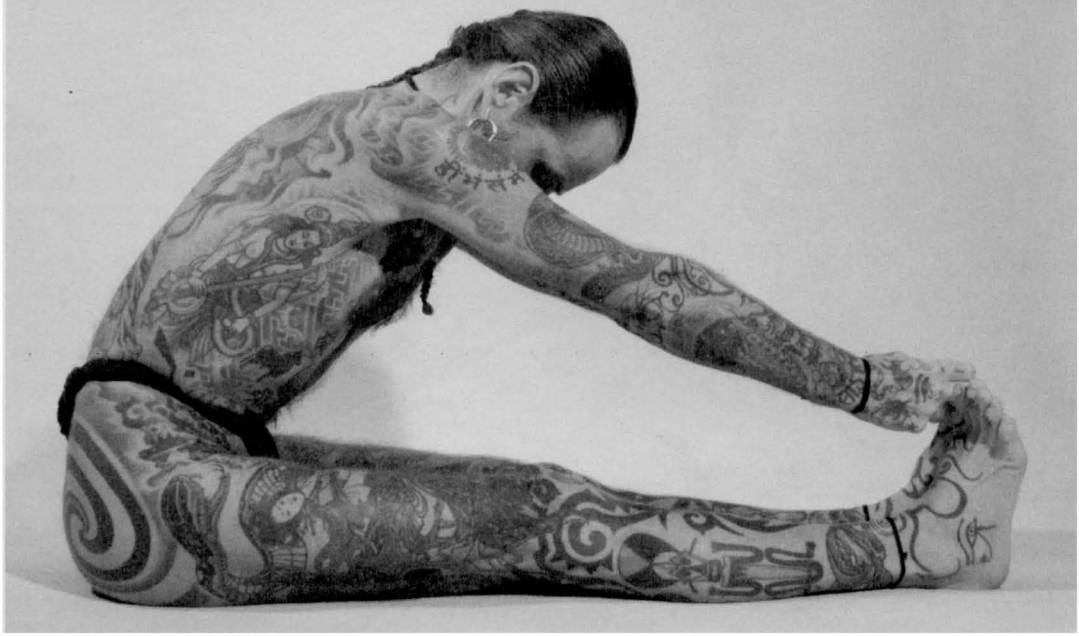
Далее описываются важнейшие базовые упражнения, тем не менее, тонкости *мудры* не могут передаваться устно или письменно, а только так называемый *шри-Гуру* может торжественно посвятить в это претендента.

Шри-Гуру - это учитель высочайшего уровня, способный вести за собой ученика изнутри.

Указанное во всех описанных вариациях количество повторений *бхастрики* является базовым минимумом для того, чтобы начать практику. Интенсивность и продолжи-



11а. Маха-мудра (шаги 1 и 2)



11а. Маха-мудра (шаги 3 и 4)

тельность упражнений могут увеличиваться с развитием практики. Однако, как и при всех процедурах *хатха-йоги*, не рекомендуется идти вперед в темпе скорого поезда, так как организму всегда должно быть выделено достаточно времени, чтобы привыкнуть к возрастанию энергий.

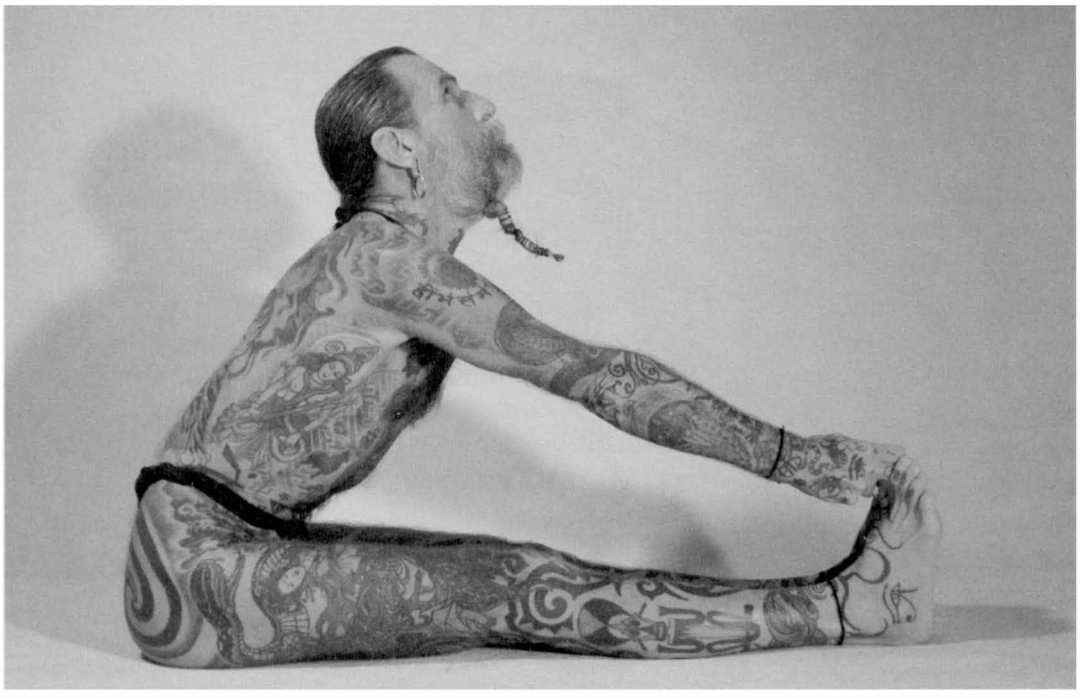
Упражнение «а»: сядьте с вытянутыми ногами на полу и обхватите пальцами рук большие пальцы ног. Голову держите прямо и смотрите, не мигая, вперёд или держите глаза наполовину прикрытыми.

1. Выдохните и вдохните методом кузнечных мехов пять раз, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выполните *мула-бандху.* Повторите это пять раз.

2. Выдохните и вдохните методом кузнечных мехов пять раз, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *мула-бандху* и вытолкните брюшную стенку вперед насколько возможно в *удара-бандхе.* Повторите это пять раз.

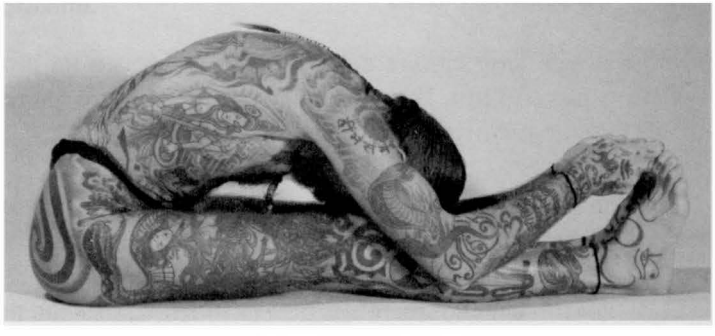
3. Держите голову в нормальном положении, выдохните и вдохните пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, опустите подбородок на грудину в *джаландхара-бандхе,* зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*) и выполните *мула-бандху.* При выдохе снова поднимите голову и повторите упражнение пять раз.

4. Держите голову в нормальном положении, выдохните и вдохните пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, опустите под-



11а. Маха-мудра (шаг 5)

бородок на грудину в *джаландхара-бандхе*, зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*), выполните *мула-бандху* и *удара-бандху*, максимально выпячивая вперед брюшную стенку. Затем, вдыхая, поднимите голову. Повторите упражнение, пять раз.



11а. Маха-мудра (шаг 6)

5. Снова поднимите голову в нормальное положение, выдохните и вдохните пять раз методом кузнечных мехов, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *мула-бандху*, до предела запрокиньте голову как можно дальше назад, зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхру-мадхья-дришти*), и выполните *удара-бандху.*

6. Положите голову на колени, закройте глаза, и пребывайте некоторое время в этом положении. Дышите спокойно и равномерно через нос. Эта поза также известна также как *пашчимоттанасана.* (стр.211).

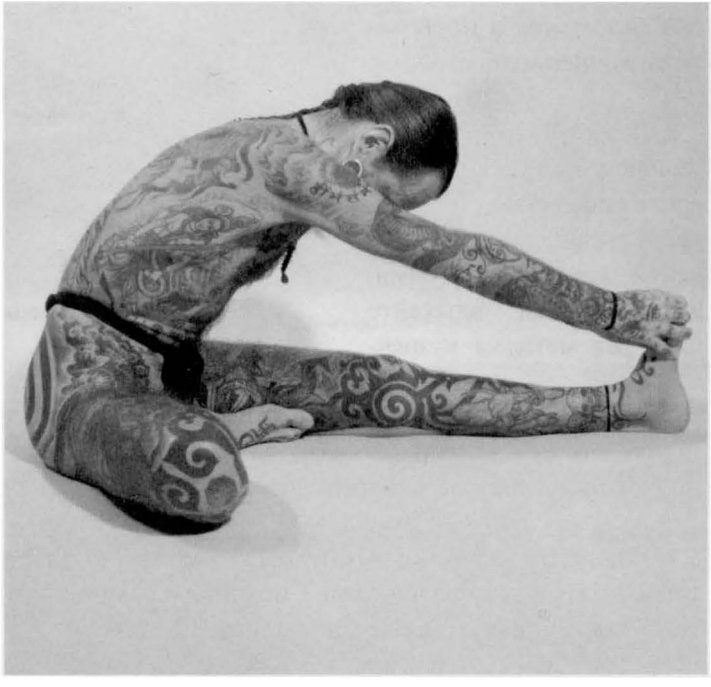


11б. Маха-мудра (основное положение)

Упражнение «б»: сядьте с вытянутыми ногами на полу. Возьмите правую ступню и приложите пятку к промежности так, чтобы подошва была прижата к левому бедру. Возьмитесь обеими руками за правую ступню, держите голову в нормальном положении и смотрите неподвижно вперед или держите глаза наполовину закрытыми.

1. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, опустите подбородок на край грудины в *джаландхара-бандхе*, зафиксируйте глаза на кончике носа (*насикагра-дришти*), и выполните *мула-бандху*.
Затем снова поднимите на выдохе голову и повторите упражнение пять раз.

2. Держите голову в нормальном положении, глаза смотрят неподвижно прямо вперед или наполовину

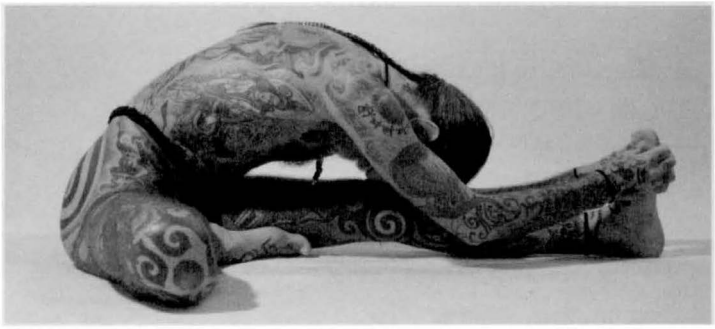


11б. Маха-мудра (шаг 1 и 2)



11б. Маха-мудра (шаг 3)

прикрыты. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, выполните *джаландхара-бандху* и *мула-бандху*, зафиксируйте взгляд на кончике носа и максимально вытолкните брюшную стенку вперед в *удара-бандхе*. На выдохе поднимите голову для *бхастрики* и повторите упражнение пять раз.

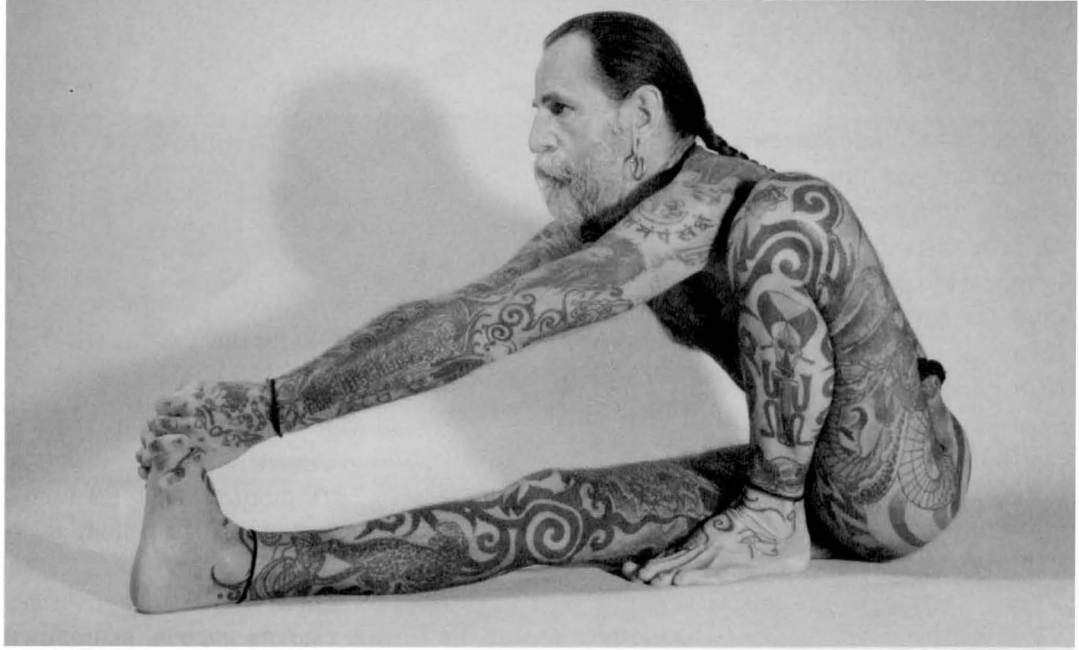


11б. Маха-мудра (шаг 4)

3. Держите голову в нормальном положении, смотрите неподвижно и прямо вперед или держите глаза наполовину закрытыми, выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов.

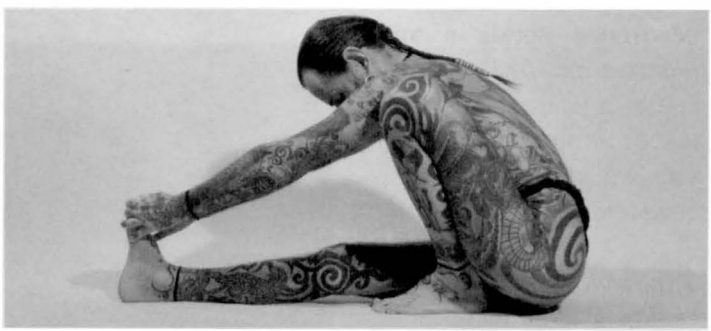
Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *мула-бандху*, запрокиньте голову как можно дальше назад, зафиксируйте взгляд в точке между бровей (*бхрумадхья-дришти*) и вытолкните вперед брюшную стенку в *удара-бандхе*.

4. Положите голову на вытянутое левое колено, закройте глаза и пребывайте некоторое время в этом положении. Спокойно и равномерно дышите через нос. Повторите эти четыре упражнения, сменив положение ног.



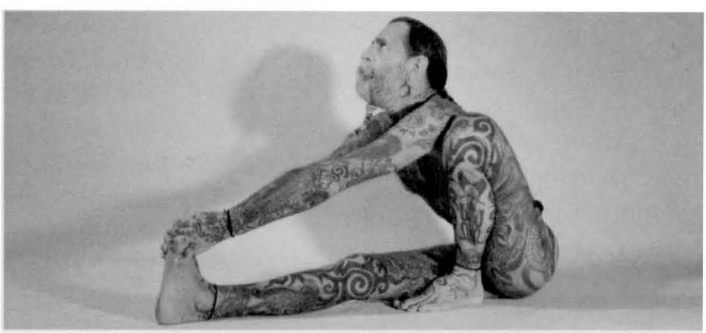
II в. Маха-мудра (основное положение)

Упражнение «в»: сядьте с вытянутыми ногами на полу. Возьмитесь за левую ногу и, согнув ее, положите на пол так, чтобы левая ступня прочно стояла на полу близко к тазу. Обхватите обеими руками пальцы правой стопы так, чтобы левое колено оставалось прижатым к левой стороне тела. Держите голову вертикально, и, не мигая, неподвижно смотрите прямо вперед.



II в. Маха-мудра (шаги 1 и 2)

1. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *джаландхара-бандху,* зафиксируйте взгляд на кончике носа и выполните *мула-бандху.*
На выдохе снова поднимите голову, повторите упражнение пять раз.



II в. Маха-мудра (шаг 3)

2. Держите голову в нормальном положении, глаза

неподвижны, направлены прямо вперед или наполовину прикрыты. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, глубоко вдохните, задержите дыхание, выполните *джаландхара-бандху* и *мула-бандху,* зафиксируйте взгляд на кончике носа и максимально выпятите брюшную стенку вперед в *удара-бандхе.* На выдохе снова поднимите голову и повторите упражнение, пять раз.

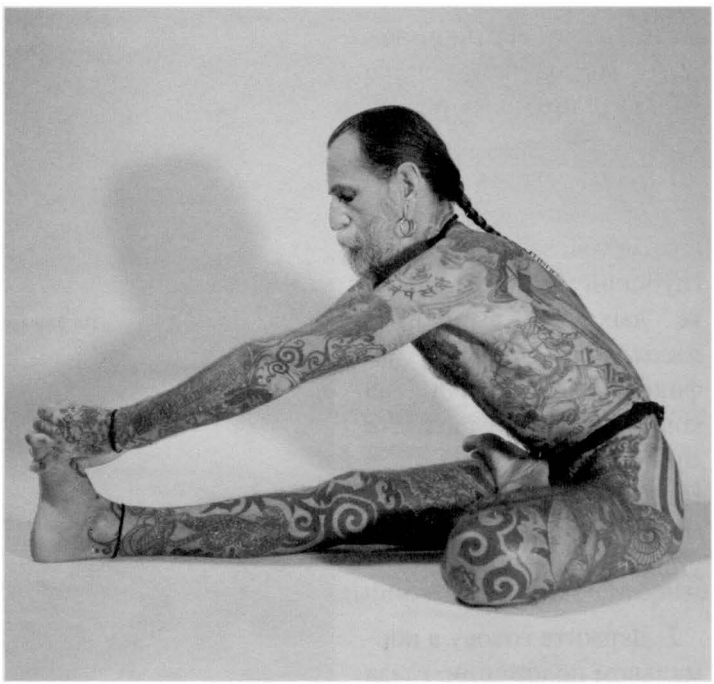


11в. Маха-мудра (шаг 4)

3. Верните голову в нормальное положение, не мигая, смотря вперёд, выполните пять раз *бхастрику*, затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *мула-бандху.* Запрокиньте голову насколько возможно назад, одновременно фиксируя взгляд в точке между бровей (*бхру-мадхья-дришти*) и выполните *удара-бандху*, выпячивая вперед брюшную стенку.

4. Положите голову на вытянутое правое колено, закройте глаза, и пребывайте некоторое время в этом положении. Дышите спокойно и равномерно через нос. Повторите эти четыре упражнения, поменяв положение ног.

Упражнение «г»:
сядьте с вытянутыми ногами на полу. Положите левую ногу на правое бедро, так, чтобы пятка располагалась близко к пупку. Затем обхватите руками пальцы правой ступни, держите голову прямо и, не мигая газами, смотрите прямо вперед.

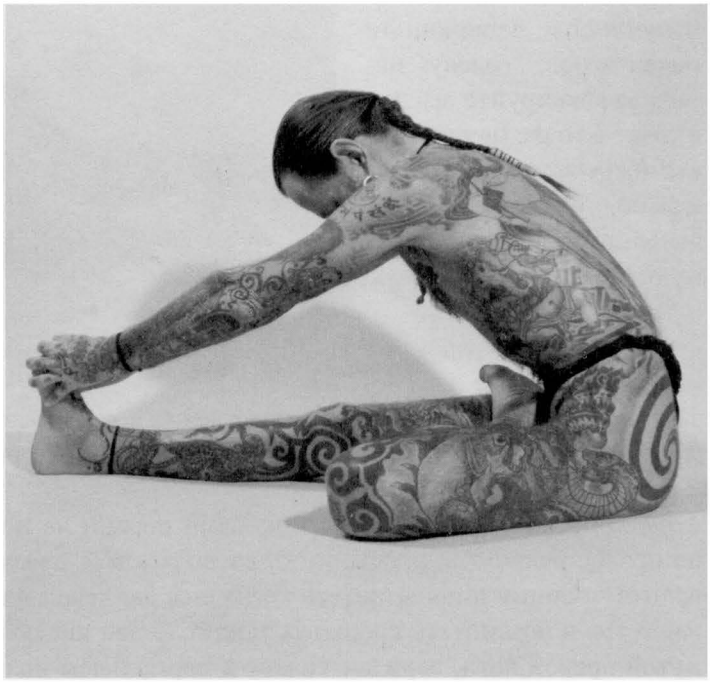


11г. Маха-мудра (основное положение)

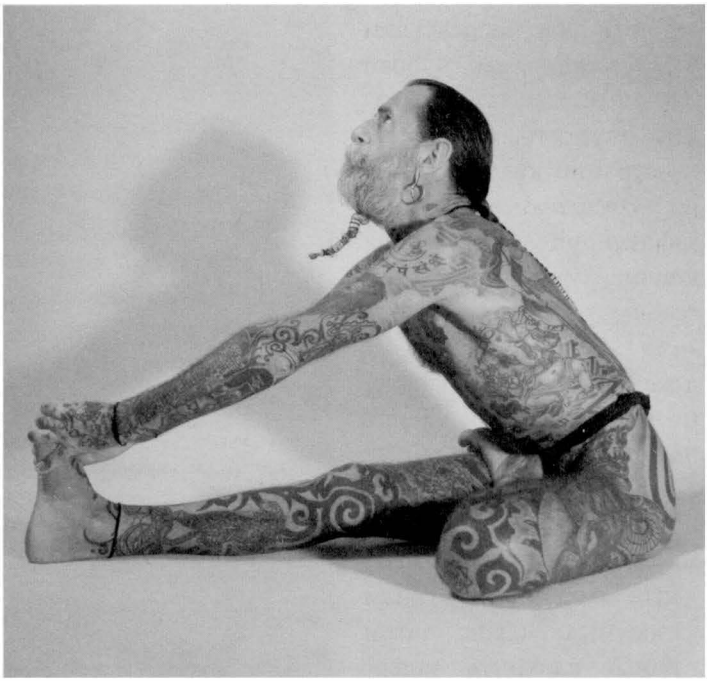
1. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов. Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, опустите подбородок на верхний край грудины в *джаландхара-бандхе.*
Зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикаградришти*) и выполните *мула-бандху.* Поднимите на выдохе голову и повторите упражнение пять раз.

2. Держа голову в нормальном положении выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, после чего глубоко вдохните, задержите дыхание, выполните *джаландхара-бандху* и *мула-бандху.*
Зафиксируйте взгляд на кончике носа и дополнительно максимально выпятите брюшную стенку вперед в *удара-бандхе.* Снова на выдохе поднимите голову и повторите упражнение пять раз.

3. Теперь поднимите голову в нормальное положение, не мигая глазами, смотрите прямо вперед и пять раз выдыхайте и вдыхайте методом кузнечных мехов. Сделайте глубокий выдох, задержите дыхание, выполните



11г. Маха-мудра (шаги 1 и 2)



11г. Маха-мудра (шаг 3)

мула-бандху, запрокиньте максимально голову назад, зафиксируйте взгляд в точке в точке между бровей (*бхру-мадхья-дришти*) и выполните *удара-бандху*, выпячивая вперед брюшную стенку.

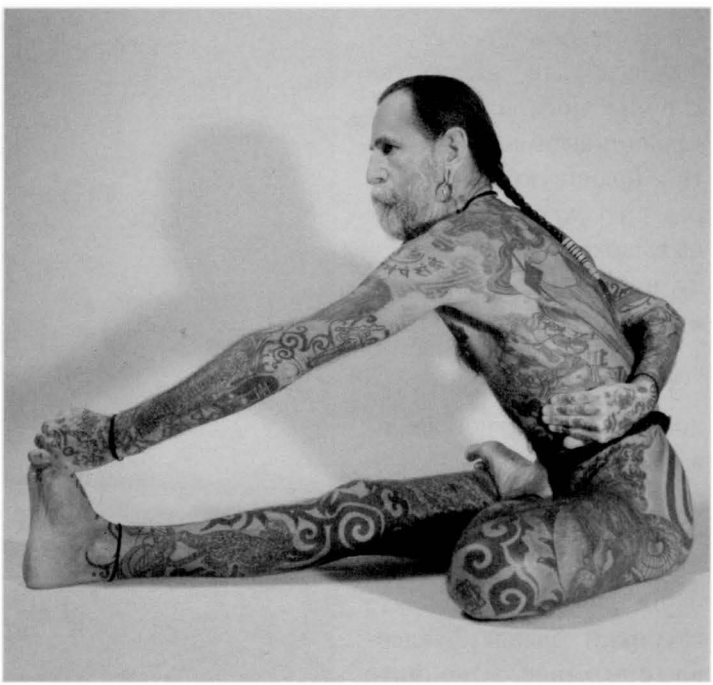


IIг. Маха-мудра (шаг 4)

4. Положите голову на вытянутое правое колено, закройте глаза и некоторое время пребывайте в этом положении. Дышите через нос спокойно и равномерно. Поменяйте положение ног и повторите эти четыре упражнения.

Упражнение «д»: сядьте с вытянутыми ногами на полу. Положите левую ступню на правое бедро так, чтобы пятка располагалась близко к пупку. Правую кисть заведите за спину и попытайтесь коснуться ею левой пятки. Затем поверните ладонь вовнутрь и возьмитесь крепко за талию. Левой кистью возьмитесь за пальцы вытянутой правой ноги, держите голову в нормальном положении, смотрите прямо или полуприкройте глаза.

1. Выдыхайте и вдыхайте пять раз посредством *бхастрики*, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, опустите подбородок на верхний край грудины в *джаландхара-бандхе*, зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*) и выполните *мула-бандху*. Снова на выдохе поднимите голову и повторите упражнение пять раз.



11.д. Маха-мудра (основное положение)

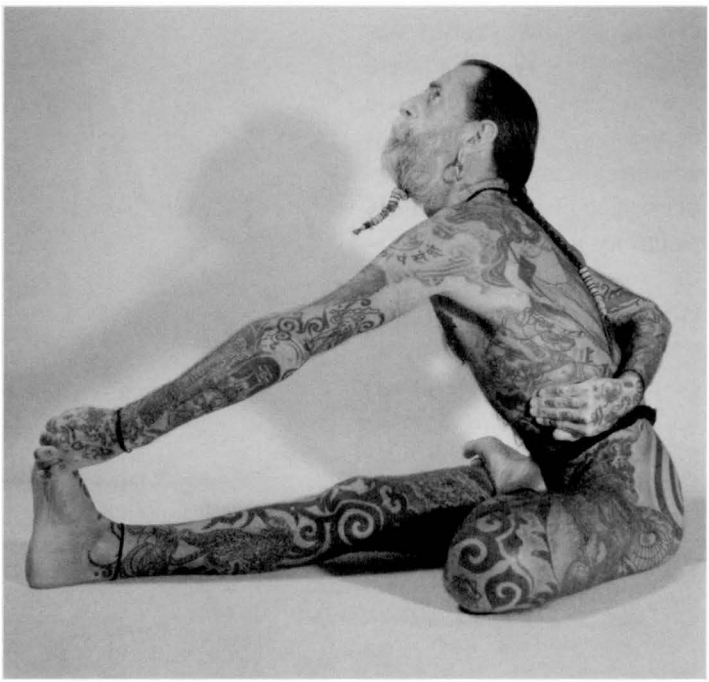
2. Держите голову нормально, выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задер-

жите дыхание, выполните *джаландхара-бандху, насикагра-дришти,* а также *мула-бандху* и дополнительно максимально вытолкните брюшную стенку вперед в *удара-бандхе.* На вдохе снова поднимите голову и повторите упражнение, пять раз.

3. Держите голову в нормальном положении, неподвижно смотрите прямо вперед и выполните пять раз *бхастрику.* Затем глубоко вдохните, задержите дыхание, выполните *мула-бандху,* запрокиньте голову насколько возможно назад, одновременно фиксируя взгляд в точке между бровями (*бхру-мадхья-дришти*) и выпячивая вперед брюшную стенку в *удара-бандхе.*



11д. Маха-мудра (шаги 1 и 2)



11д. Маха-мудра (шаг 3)

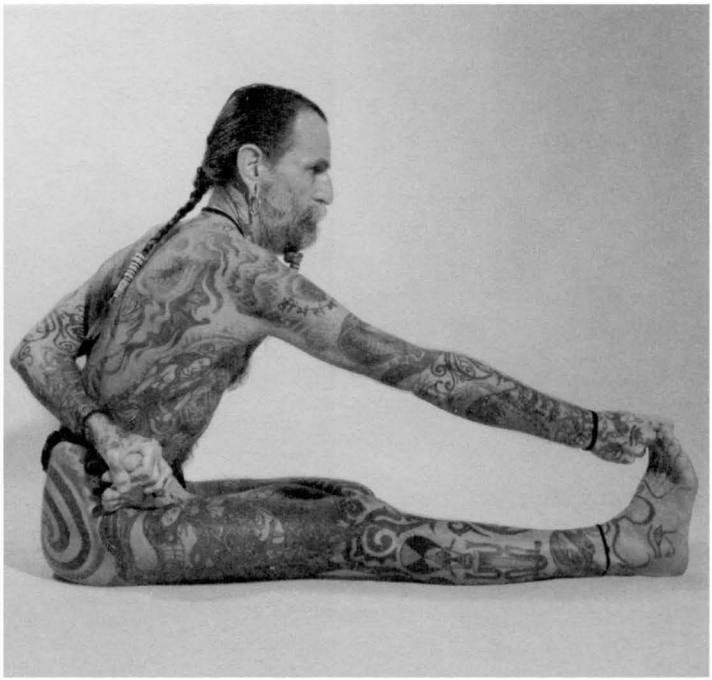


11д. Маха-мудра (шаг 4)

4. Положите голову на вытянутое правое колено, закройте глаза и оставайтесь некоторое время в этом положении. Дышите спокойно и равномерно через нос.

Повторите это упражнение, меняя положение рук и ног.

Упражнение «е»:
сядьте с вытянутыми ногами на полу. Положите левую ступню на правое бедро так, чтобы пятка находилась вблизи пупка. Теперь заведите левую кисть за спину и обхватите большой палец левой ступни. Обращайте внимание на то, чтобы левое колено всегда оставалось на полу. Правой кистью возьмитесь за большой палец вытянутой правой ступни, голову держите прямо, не двигая глазами смотрите прямо вперед или полуприкройте их.



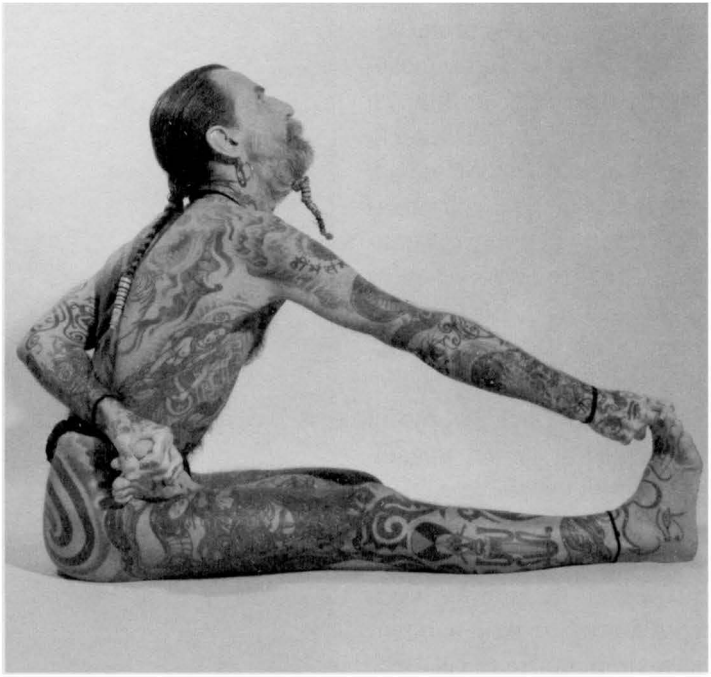
11е. Маха-мудра (основное положение)



Ilе. Маха-мудра (шаги 1 и 2)

1. Выполните пять раз *бхастрику,* затем глубоко вдохните, задержите дыхание, опустите подбородок на грудину в *джаландхара-бандхе*, зафиксируйте взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*) и выполните *мула-бандху.* Снова поднимите на выдохе голову, и повторите упражнение пять раз.

2. Держите голову в нормальном положении, взгляд направлен прямо, выполните пять раз *бхастрику*, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, и выполните *джаландхара-бандху* с *насикагра-дришти, мула-бандху* и *удара-бандху,* выпячивая живот максимально вперед. На выдохе снова поднимите голову и повторите упражнение пять раз.



Ilе. Маха-мудра (шаг 3)

3. Держите голову нормально, смотрите прямо вперёд или полуприкройте глаза, выдыхайте и вдыхайте пять раз методом

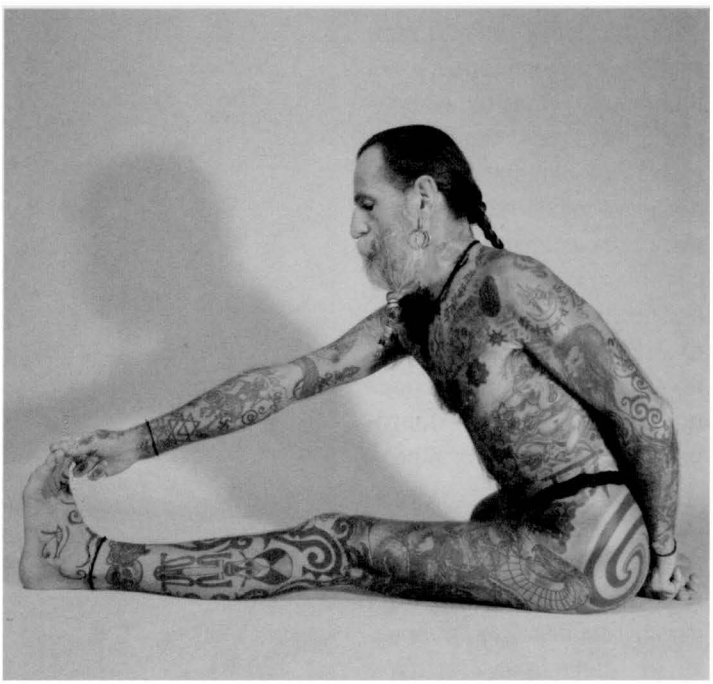
кузнечных мехов, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выполните *мула-бандху,* запрокиньте голову насколько возможно назад, зафиксируйте взгляд в межбровье (*бхру-мадхье-дришти)*, и округлите брюшную стенку вперед в *удара-бандхе.*

4.Положите голову на вытянутые колени, закройте глаза и некоторое время оставайтесь в этом положении, спокойно и равномерно дышите носом. Повторите эти четыре упражнения, меняя положение ног и рук.



11е. Маха-мудра (шаг 4)

Упражнение «ж»:
сядьте с вытянутыми ногами на полу. Затем возьмите правую ступню и поместите её за ягодицей, так чтобы большой палец ноги лежал под копчиком непосредственно у ягодицы. Следите за тем, чтобы обе ягодицы оставались на полу, и вы не сидели только на правой ступне.
Ухватитесь левой рукой за большой палец правой ступни и правой рукой за большой палец вытянутой левой ноги. Голову держите прямо, не моргая, смотрите вперед или наполовину прикройте глаза.



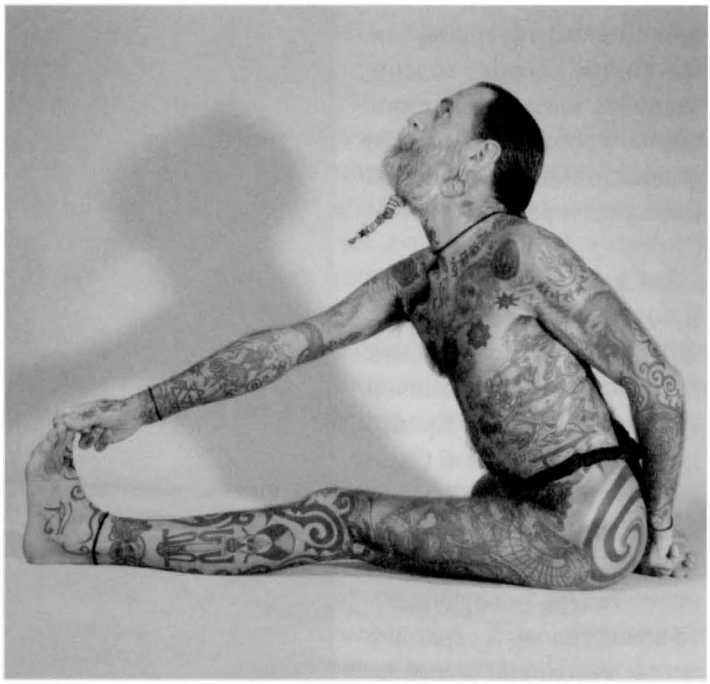
11ж. Маха-мудра (основное положение)



11ж. Маха-мудра (шаги 1 и 2)

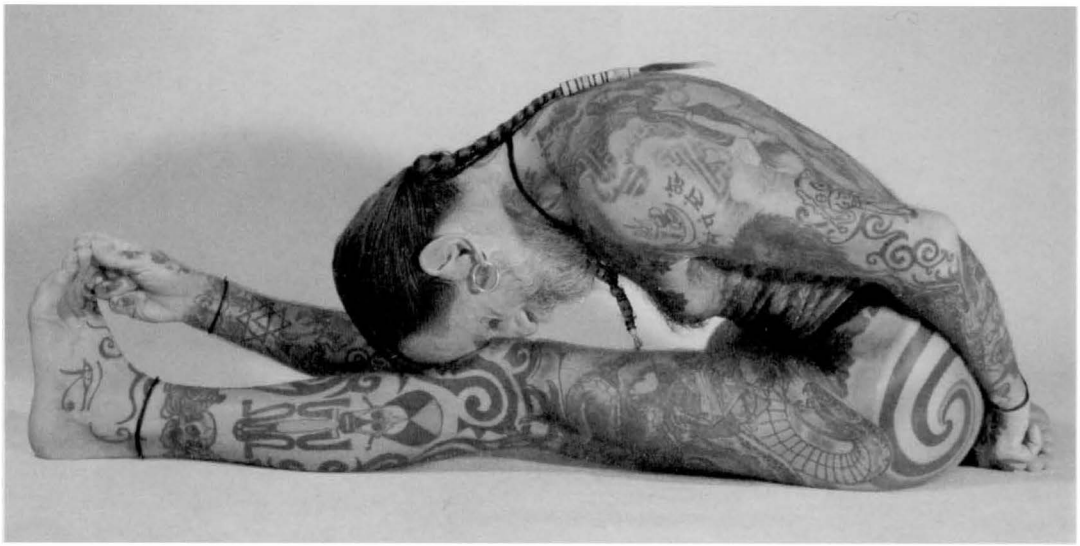
1. Выдыхайте и вдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание и выполните *джаландхара-бандху, насикагра-дришти* и *мула-бандху.* На выдохе снова поднимите голову и повторите упражнение пять раз.

2. Верните голову в нормальное положение, смотрите прямо и выполните пять выдохов и вдохов методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание. Теперь выполните *джаландхара-бандху, насикагра-дришти, мула-бандху,* и насколько возможно, вытолкните вперед брюшную стенку в *удара-бандхе.* Снова на выдохе поднимите голову и повторите упражнение пять раз.



11ж. Маха-мудра (шаг 3)

3. Держите голову в нормальном положении, смотрите прямо и проделайте пять раз по пять выдохов и

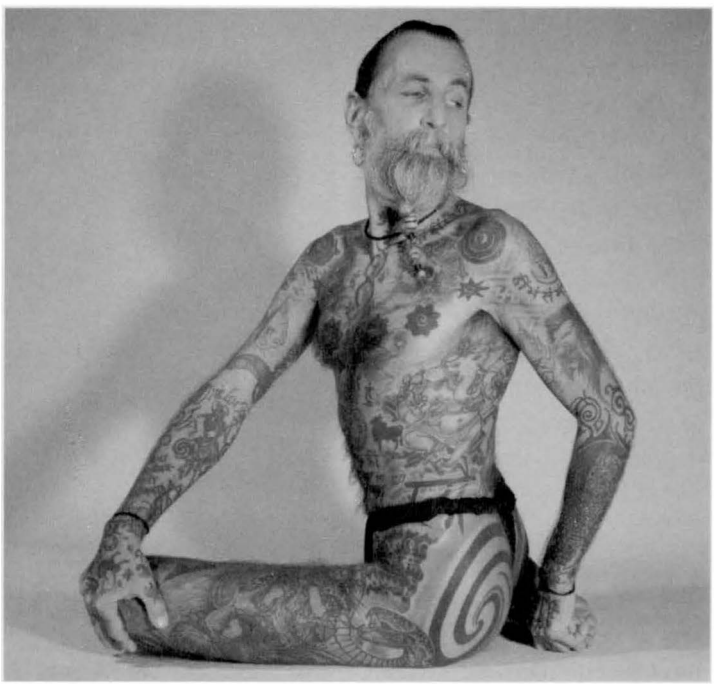


Иж. Маха-мудра (шаг 4)

вдохов методом кузнечных мехов, затем глубоко выдохните, задержите дыхание, выполните *мула-бандху*, запрокиньте голову насколько возможно назад, одновременно зафиксируйте взгляд в точке между бровями (*бхру-мадхья-дришти*), после чего вытолкните вперед брюшную стенку в *удара-бандхе.*

4. Положите голову на вытянутое левое колено, закройте глаза и некоторое время пребывайте в этом положении. Дышите носом спокойно и равномерно.

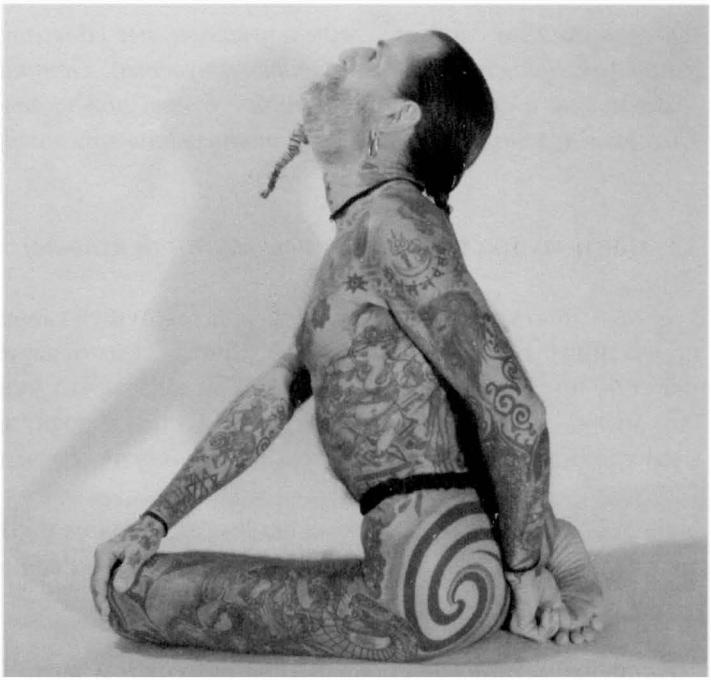
5. Сядьте выпрямив корпус, возьмите левую ступню и поместите её пяткой к промежности и подошвой к правому бедру. Крепко держите левой рукой большой палец правой ноги позади ягодиц и положите правую руку на левое колено. Теперь поворачивайте влево голову и верхнюю часть туловища, наскольк-



Иж. Маха-мудра (шаг 5: скручивание)

ко это возможно, стараясь коснуться подбородком левого плеча и смотреть прямо назад. Задержитесь на одно мгновение в этом положении, спокойно дыша через нос.

После возвращения из скрученного положения направьте застывший взгляд прямо на левое колено и снова начните с *бхастрики*. Вдыхайте и выдыхайте пять раз методом кузнечных мехов, затем глубоко вдохните, задержите дыхание, запрокиньте голову назад, зафиксируйте взгляд в точке между бровями, после чего начните выполнять *удара-бандху* с полной концентрацией и силой, выпячивая вперед брюшную стенку. На выдохе верните голову в нормальное положение. Повторите эти пять упражнений, поменяв положение ног и рук.



11ж. Маха-мудра (шаг 5: бхастрика, джаландхара - и удара-бандха)

Воздействие и польза: чтобы полностью задействовать весь потенциал этой *мудры*, рекомендуется выполнять эти семь двойных последовательностей в указанном порядке. *Маха-мудра* соединяет силу *асан, пранаям* и *бандх*. Её продолжительная практика способствует достижению великолепных результатов. Благодаря этой *мудре* весь живот снабжается большими количествами *праны*, в результате чего *прана* и *апана* соединяются. Из этого слияния противоположных энергий возникает жар, который может пробудить латентные энергетические центры в области таза и тем самым разбудить *Кундалини-Шакти*. Тело наполнится волной жизненной силы, и *прана* начнёт течь вверх по *сушумне*. Так начинается процесс расширения сознания.

В «Шива-самхита» в части IV, стихе 18, об этом говорится: *«Таким образом достигнет успеха даже самый неудачливый йогин. Все нервы и нади тела пробуждаются этой мудрой к большей активности. Через это жизненная сила становится устойчивой, физическое разрушение останавливается и уничтожаются все прегрешения. Все болезни излечиваются, и разжигается огонь пищеварения. Тело становится безупречно красивым, и оно освобождается от разрушения и смерти. Мудра дарит*

практикующему сладкие плоды и чувственные удовольствия, и одновременно с ее помощью начинают контролироваться чувства. Отправляясь при помощи практики маха-мудры в сферы медитации йог будет пожинать самые превосходные плоды. Поэтому нужно не медлить, а практиковать эту мудру с упорством».

12. Йони-мудра *(печать божественной вульвы)*

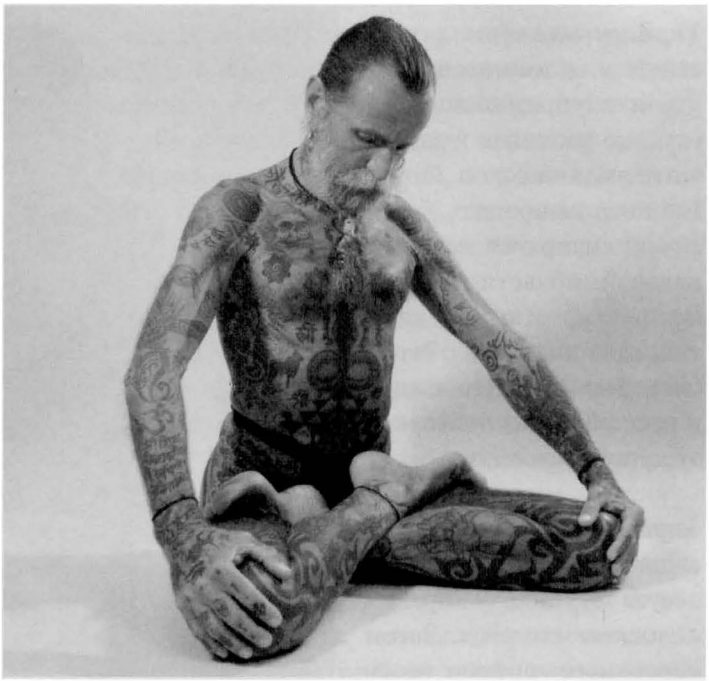
Йони-мудра уже была упомянута в предыдущей главе о *хаста-мудрах* (ритуальных положениях рук). Практикуемый *хатха-йогами* вариант имеет непосредственное влияние на управление сексуальной силой, на что указывает название *йони-мудра*. Эта *мудра* важна для подготовки и поддержки практик *ваджроли* и делает возможным удержание мужского семени или аналогичных женских половых секреций.

Лучшее описание этого упражнения мы находим в «Шива-самхита», в одном из самых важных трактатов о *хатха-йоге*, который, был написан приблизительно в 17 веке.

Йони-мудра описывается в «Шива-самхита» в части IV, стихах 1-5, следующим образом: *«Прежде всего ум вместе с дыханием направляют вниз к корневому центру (муладхара-чакре) с помощью пураки* (вдоха) *и там крепко его удерживают. Затем стараются со всей силой напрячь место йони, между задним проходом и половыми органами. Далее концентрируются на центре этой йони, где пребывает бог любви Кама, вышедший из Брахмы, вооружённый стрелами цветов, пылающий, как миллионы светящихся солнц, но одновременно холодный подобно миллионам лун. Над ним колеблется маленькое пламя чистого божественного сознания, с которым представь себя соединённым. Из этого места йони через средний канал (сушумна-нади) жизненная сила поднимается вверх, при этом она пронзает три линги (сваямбху-линга* в *муладхара-чакре, бана-линга* в *анахата-чакре* и *итара-линга* в *аджна-чакре*), *чтобы затем проникнуть в область черепа, где йог пьет амриту, божественный, изливающийся светящимися каскадами нектар. Если он выпил этот нектар, дающий бессмертие, то должен снова спуститься к месту обитания богини, расположенному в промежности. С помощью пранаямы, и не иначе, он снова может спуститься к месту нахождения Кундалини. Эта дающая жизнь высшая йони-мудра была представлена мной (Шивой) в этой книге. Пылающий огонь смерти уничтожается ею, и нет ничего, чего нельзя было бы осуществить благодаря ей».*

Упражнение:
сядьте на пол в *падмасану*, руки положите на на колени, подбородок опустите на грудину в *джаландхара-бандхе*.
Со всей силой концентрируйтесь на области гениталий, где выше промежности находится место, называемое йогами *йонистхана* (центр сексуальной силы).

Затем глубоко вдохните, задержите дыхание и начните напрягать мышцы в области промежности и прямой кишки, одновременно изо всех сил и подтягивая половые органы.



12. Йони-мудра в падмасане

Подготовкой к этому служит упражнение *упастха-татха-свадхиштхана-чакра-шудхи* (стр. 64) для очищения и укрепления половых органов. Удерживайте напряжение сколько можете, стараясь при этом визуализировать силу любви, господствующую в этой области.

Выполняйте эти энергичные сжатия в течение примерно 15 минут, затем поменяйте положение ног и снова начините практиковать *йони-мудру.* Чтобы эффективно практиковать *йони-мудру,* можно также использовать следующие два варианта *ваджрасаны* (позы алмаза):

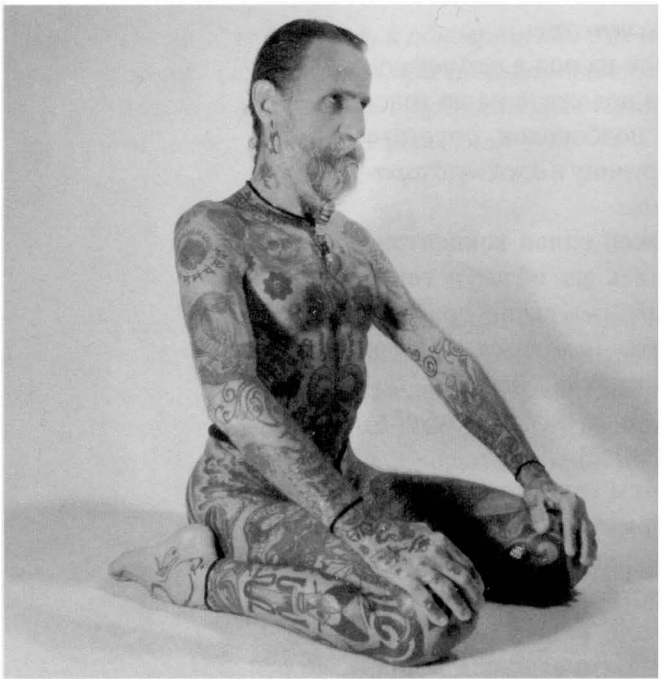
Упражнение «а»: опуститесь на колени, ступни несколько расставлены друг от друга, ягодицы между ступнями на полу. Верхнюю часть туловища держите совершенно прямой, а кистями рук крепко давите на колени.

Это положение похоже на *брахмачариасану* (стр. 293), с той лишь разницей, что ступни плотно расположены у ягодиц и колени не соприкасаются. Начните с того, что после глубокого вдоха задержите дыхание и затем выполняйте *мула-бандху* с полной концентрацией, равномерно напрягая мышцы вокруг заднего прохода. Удерживайте это напряжение и затем сделайте выдох. Повторите это упражнение несколько раз.

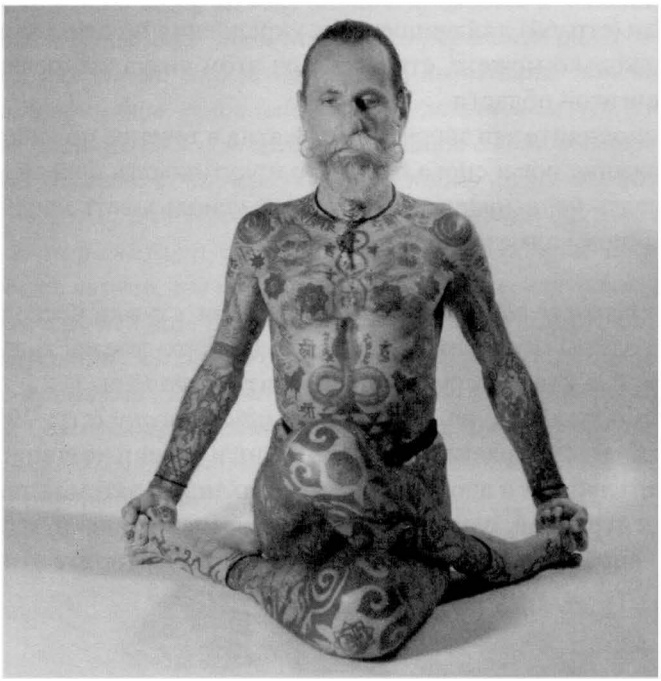
Упражнение «б»:
сядьте в то же положение, что и в упражнении «а», глубоко вдохните и задержите дыхание.
Начните выполнять *йони-мудру,* напрягая мышцы паховой области и промежности, стараясь подтянуть гениталии. Затем спокойно сделайте выдох и несколько раз повторите это упражнение.

Упражнение «в»:
сядьте на пол и уложите левую ступню у правой половины ягодицы. Затем перекиньте правую ногу через левую и поместите правую ступню близко к левой ягодице так, чтобы колени перекрещивались точно друг над другом и ступни лежали на прямой линии около таза на полу.
Пальцы правой руки держат большой палец левой ступни, в то время как пальцы левой руки обхватывают большой палец правой ступни.

Этот вариант *ваджрасаны* похож по своей форме на жезл (*ваджру*), который является оружием Бога-громовержца *Индры*.
Слово *ваджра* используется также как синоним пениса йога.



12а/12б. Йони-мудра



12в. Йони-мудра

Теперь, как и в упражнении «а», после глубокого вдоха начните выполнять *кумбхаку* и *мула-бандху*. Повторите это несколько раз. Затем, как в упражнении «б», выполняйте *йони-мудру,* стараясь во время задержки дыхания, напрячь все мышцы паховой области, чтобы подтянуть гениталии. В этом положении, благодаря сильному сжатию определённых мышечных групп и давлению в области гениталий, половые органы достаточно снабжаются кровью, что является благом, прежде всего, для мужчин, так как это может способствовать профилактике возрастных заболеваний яичек и простаты.

В «Шива-самхита» в части IV, стихах 101-104 объясняется еще один эффективный метод овладения *йони-мудрой* для осуществления произвольного контроля над семенем: *«Кто при мочеиспускании после глубокого вдоха намеренно прерывает струю мочи и потом опять отпускает её, чтобы через короткие промежутки вновь останавливать её и позволять ей снова течь, и выполняет такое ежедневно, согласно наставлениям Гуру, тот достигает мастерства в контроле над семенем. Благодаря этому он может обрести множество сил. Если он выполняет это согласно указаниям Гуру ежедневно в течение шести месяцев, то не потеряет свое семя, даже если бы он оказался в интимном контакте со ста женщинами. Если он нашёл ключ к этому контролю семени, ничего больше нет в этом мире, что было бы невозможным для него. Моя собственная божественность - это результат этой предвещающей блаженство практики».*

Это намеренное прерывание струи мочи - хорошее упражнение, чтобы осознанно управлять определёнными мышцами и нервами генитального тракта и осуществлять над ними контроль. Можно выполнить это также таким образом, что при мочеиспускании становятся на кончики пальцев и затем несколько раз прерывают струю мочи. Этот метод еще эффективнее, обладает широким воздействием и рекомендуется всем, кто страдает от урогенитальных заболеваний.

Воздействие и польза: эта важная *мудра* должна практиковаться всеми людьми, которые хотят реализовать идеал возвышающего сексуального соединения в *тантра-йоге*. Она создаёт важный фундамент для овладения сексуальной энергией в течение первых лет или десятилетий посвящения, где она практикуется в одиночестве, вплоть до сексуального соединения йога и йогини на более высоких ступенях практики *ваджроли*.

Практикой *йони-мудры* оживляется вся тазовая область и существенно укрепляются половые органы. Обычно функционирующие автономно мышцы половых органов попадают под контроль воли, вследствие чего практикующему дается возможность обрести контроль над эякуляцией. Если эта *мудра* выполняется женщиной, то она тем самым учится полностью владеть мышцами в области влагалища, что создаёт основу для сексуальных техник используемых с партнером - мужчиной на высоких ступенях *ваджроли-мудры*. Длительная практика *йони-мудры* ведет к контролю над *сивани-нади*, и благодаря удержанию сексуальной силы, возникает усиленный энер-

гетический поток в животе, из чего образуется *оджас* - эссенция чистой жизненности и здоровья.

Вследствие практики *йони-мудры* и таких родственных техник как *брахмачариасана* (стр. 293), в теле практикующего начинают течь вверх энергии и в области мозгового ствола, в так называемой *виома-чакре*, начинает образовываться поток *амриты*, божественного нектара бессмертия, который называется *амароли*.

Йаони-мудра отличное вспомогательное средство для избавления от заболеваний мочевых путей. Умственным контролем над деятельностью внутренних и внешних половых органов можно устранить импотенцию, фригидность и подобные сексуальные расстройства. Это положительно отражается на психическом состоянии человека. Известный факт, что сексуальная сила оказывает решающее влияние и формирует все наше существо. Поэтому правильное управление этой силой приносит большую пользу для личного развития человека.

Как точно написано в «Шива-самхита» в части IV, стихах 7-10: *«Кто практикует йони-мудру, не будет загрязнен грехами, даже если бы он убил 1000 брахманов или умертвил бы всех жителей трех миров. Даже если он лишит жизни своего учителя, выпьет вина, совершит кражу или совратит жену своего Гуру, эти злодеяния благодаря силе этой мудры не могут принести ему несчастья. Стремящийся к освобождению, должен практиковать её ежедневно. Усердной практикой достигают расширения сознания, и йога единственно и исключительно возникает вследствие практики. Мастерство в мудрах возникает благодаря упражнению, и точно так же - результат в пранаяме. Практикой можно лишить смерть её добычи, и благодаря практике человек станет победителем смерти»* (примечание: под тремя мирами здесь подразумевается *трилока*, три мира индуистской космологии: *сварга* (небеса), *бхуми* (земля), и *патала* (ад)).

13а. Ваджроли-мудра *(печать громовержца)*

Из всех практик *хатха-йоги* более всего окружены тайнами *ваджроли, сахаджоли* и *амароли*. Техники излагались в *йога-шастрах* фрагментарно и не всегда понятно, из-за чего они, часто ошибочно, интерпретировались неспособными или непосвящёнными преподавателями.

В самом известном английском переводе «Шива-самхита» от Р.Б.С.К. *Васу* 1914 года даже пропускались части текста о *ваджроли*, так как они нарушали в высоконравственный викторианский век правила господствующего тогда жеманного приличия. При этом, согласно примечанию переводчика, речь идет о «непристойных» приёмах для тантриков с низким образом мыслей. Такие резкие ошибочные оценки сделали их загадкой и предметом диких спекуляций, и, благодаря отчасти ложным

толкованиями текстов на санскрите, эти техники получили статус камней преткновения, удерживая недостойных претендентов от проникновения в тайны йоги.

Особенно идентификация *амароли* с питьем урины - это ложное толкование настоящей практики *амароли* и оно определённо разоблачает современных глашатаев йоги как интеллектуальных спекулянтов без практического опыта. Для настоящих йогов моча - подобна нечистотам тела, приём которых наверняка с предельной вероятностью не приведёт в высокие сферы блаженства йоги. Здесь начинает подтверждаться тот факт, что йога не должна изучаться просто из книг или из уст непосвящённых, а что требуется совершенный *Гуру*, чтобы посвятить *шишья* в таинственные аспекты практики.

Как это записано в «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихе 129: *«Кто учит эти мудры таким образом, как они передавались от Гуру к Гуру, тот сам становится Гуру и вместе с этим Богом Шивой в человеческом обличии».*

Бинду и раджас

Йоги видят человеческое тело не просто как грубый воспринимающий механизм, которым можно испытывать чувственные радости и страдания, а как материальное проявление духовной энергии и, следовательно, как мощный инструмент, обладающий особенными свойствами. Поэтому они видят большую пользу в улучшении и совершенствовании тела, чтобы испытать истинное наслаждение, блаженство (*мокша*) и освобождение (*мукти*), которые включают все три уровня существования: физический, умственный и духовный. Чтобы сделать тело инструментом духовной реализации, нужно очистить его от кармических загрязнений и этими основными процессами очищения привести в движение поток жизненных энергий и энергий сознания. Для того чтобы найти доступ к этой скрытой сети космической силы сознания, которая символизируется как *Кундалини-Шакти,* требуется ключ с мистически-магическим потенциалом. Йоги говорят, что этот ключ - сексуальная сила, и особенно дающие жизнь сексуальные жидкости, образующиеся, благодаря ей, у мужчин и женщин.

В «Шива-самхита» значение этих эликсиров описывается в части IV, стихах 86-90: *«Знай, что семенная жидкость - это луна, а жидкости и кровь во влагалище - солнце. Необходимо объединить обе эти жидкости в собственном теле. Я, Шива, есть семя, а вагинальная жидкость - Шакти. Если эти два сока объединяются в теле йога, он сам становится божественным. Потеря семени означает смерть, его сохранение - жизнь. По этой причине необходимо всеми силами сохранять его. Без сомнения, семя - это причина рождения и смерти. Осознав это, йогин должен усердно практиковать контроль над семенем. Если семенная жидкость контролируются с*

большой предусмотрительностью, то достигается контроль над всем и каждым в мире. Таким же образом я сам пришёл к моей власти».

И в наставлении «Горакша-паддхати», написанном йогом *Горакшанатхой*, об этом в части I, стихах 71-75, пишется: *«Кроме того, семя существует двух видов: белое и красное. Белое называется шукра (бинду), в то время как красное известно, как маха-раджас (раджас* образуется в области пупка и тождествен красной жидкости). *Источником бинду является область луны. Их трудно объединить. Бинду - это Шива, раджас - Шакти. Бинду - это луна, раджас - это солнце. Только соединением их, йог может достичь высшего состояния. Если с помощью пранаямы пробуждается Шакти и начинает двигаться раджас, то удается объединение с бинду и тело йога становится божественным. Шукра связано с луной, раджас - с солнцем. Тот, кто знаком с этими основными фактами, считается знатоком йоги».*

Эти отрывки из писаний подчёркивают не только первостепенную важность контроля семени, а также показывают основное представление йогов о существе женского и мужского космических принципов, которые основываются на матриархальном устройстве. Следовательно, женское - это солнечное, огненное, активное и творческое, и его физическую эссенцию образуют менструальная кровь и яйцеклетка. Мужское - лунное, холодное и пассивное, и его физическая эссенция - это физическая сперма. Это отражается в представление йогов о том, что лунный канал *пингала-нади*, проходящий с левой стороны позвоночника, является мужским и негативным, а солнечный канал *ида-нади* с правой стороны - женский и позитивный.

Мужская сперма (*бинду*) и женская менструальная кровь (*раджас*) считаются посвящёнными *хатха-йогами* самыми благородными субстанциями в человеческом теле, и самое большое значение приписывается их сохранению и правильному использованию. *Бинду* (капля) в писаниях также часто называется *шукра* (белый цвет) или *ретас* (семя), и её потеря считается среди приверженцев самой большой преградой для духовной реализации. Поэтому йога называют *урдхва-ретас*, т.е. тем, который заставляет своё семя течь вверх. Сперма - не просто слизистая жидкость, которой можно позволить вытекать из тела ради получения связанного с этим наслаждения, а субстанция божественного содержания, полная жизненной силы и силы сознания, способная творить новую жизнь и новое сознание.

Поэтому от новичков требуется, чтобы они в течение долгих лет или десятилетий жили сексуально воздержанно, чтобы достичь контроля над сохранением семени, необходимого для *майтхуны* (ритуального полового сношения). Если имеет место половое сношение, которое рассматривается настоящими йогами не как что-что неприемлемое, а как средство развития сознания, йог должен полностью управлять эякуляцией. Это происходит через постепенную активизацию и контроль над *сиванинади*, называемым также *читракхья-нади* или *вирьяваха-нади* (стр. 121). Благодаря сдерживанию могущественной энергии, в человеке пробуждаются и совершенствуются латентные силы, что проявляет себя в образовании *оджаса* (жизненной, горя-

чей энергии в теле). В *йога-шастрах* семя напрямую связано с луной и с *Шивой* или даже приравнивается к нему. Потеря означает разрушение потенциально существующего в людях высшего космического сознания, а сохранение - его развитие.

Так же обстоит дело с кровью в слизистой оболочке матки, накопленной во время женского менструального цикла, которая насыщена *праной* и создаёт яйцеклетке и семени питательную среду для образования нового живого существа. Эта ценная жидкость называется *раджас* (страсть, эмоция) и «женским семенем», которое йогини стремятся сохранить вместе с другим вагинальными секрециями тела.

В то время как некоторые религии и философии считают менструирующих женщин и, особенно, менструальную кровь нечистыми, тантрический йог видит в красной крови пламя солнца и большую силу Богини или даже ее материализацию. Если йог имеет с менструирующей женщиной половое сношение и ему удается своим пенисом принять в себя ее кровь и секрецию, то он объединяется с силой *Маха-Шакти* и увеличивает эту дающую жизнь энергию в себе. Однако *майтхуна* с менструирующей женщиной таит в себе опасности, поэтому эта практика является прерогативой йогов высших ступеней, так как при этом могут пробудиться разрушительные силы Богини.

С наступлением полового созревания человеческие тела женщины и мужчины начинают вырабатывать половые секреты, которые выделяются в соответствии с естественной предрасположенностью всех живых существ, чтобы создавать новую жизнь. Эти жидкости состоят из ценных составных частей крови, костного и головного мозга, и, чтобы произвести их, тело должно заниматься хищническим разграблением собственной субстанции. С первым излиянием семени или первой менструацией автоматически наступает дегенерация человеческого тела, в котором латентно присутствующая до этого момента сексуальная сила действовала как созидающий фактор и использовалась жизненная функция определённых секреций, чтобы привести клетки тела к росту. Эти секреции отвечают за ход наших биологических часов. Противодействуя этому естественному процессу потери жизненной энергии и ставя заслон истечению определённых эликсиров, йоги обретают способность подняться над основополагающими законами первичной природы и вырваться из круговорота рождения и смерти.

Сексуальная сила - это могущественная сила во всей Вселенной, она является Богом в творческой и разрушительной форме, и все творение берет начало из ее вечного действия. Каждое живое существо подчинено ее могучей власти, которой она формирует, поддерживает и разрушает микро- и макрокосмос. Желание удержать такую мощную силу и управлять ею не безопасное дело, так как она содержит в себе не только божественные, но и демонические аспекты. К сожалению, это находит своё проявление в стремлении ортодоксальных церковных кругов проповедовать целибат, не располагая при этом практическими методами, чтобы обезопасить преобразование это подавленной сексуальности в духовную энергию. Снова и снова случается так, что соответ-

ствующие амбиции членов духовенства извращаются в педофилические наклонности или же они ведут к раздвоенности в скрытно существующей мастурбации.

Йога учит, что сдержанность сексуальной силы должна сопровождаться очищением и улучшением собственного существа и, в первую очередь, тела.

С этой целью была разработана гениальная система *хатха-йоги* со всеми её тонко действующими *крийями, асанами, пранаямой, мудрами* и *бандхами,* чтобы было возможно безопасное сублимирование этой мощной изначальной силы. В процессе *садханы* она превращается в богиню, которая изображается индусами как *Дурга.*

Дурга - это мощная *Шакти*, снабжённая оружием всех богов и благодаря этому способная искоренять демоническое в человеке. Она ездит верхом на тигре, символе дикой необузданной сексуальности, и тем самым олицетворяет силу, которой укрощается и приручается этот опасный хищник.

Так как сексуальные органы женщины и мужчины различаются, необходимы различные техники, чтобы управлять и правильно использовать половые секреции. *Ваджроли-мудра* - это техника не только для йога, но и для йогини, которая, как и её мужское подобие, также должна готовиться к ритуальному половому сношению.

Несомненно, основные упражнения для овладения волевым контролем над автономными функциями генитальной системы для йога и йогини идентичны, например, *ширшасана, брахмачариасана, гуптасана, падангуштхасана* и *йони-мудра,* в то время, как упомянутая в *шастрах* техника *ваджроли* с катетером - это техника для мужчин. Также и *пашини-мудра* практикуется преимущественно йогами, в то время как *сарвангасана* в сочетании с *уддияна-бандхой* - упражнение, рекомендованное йогиням.

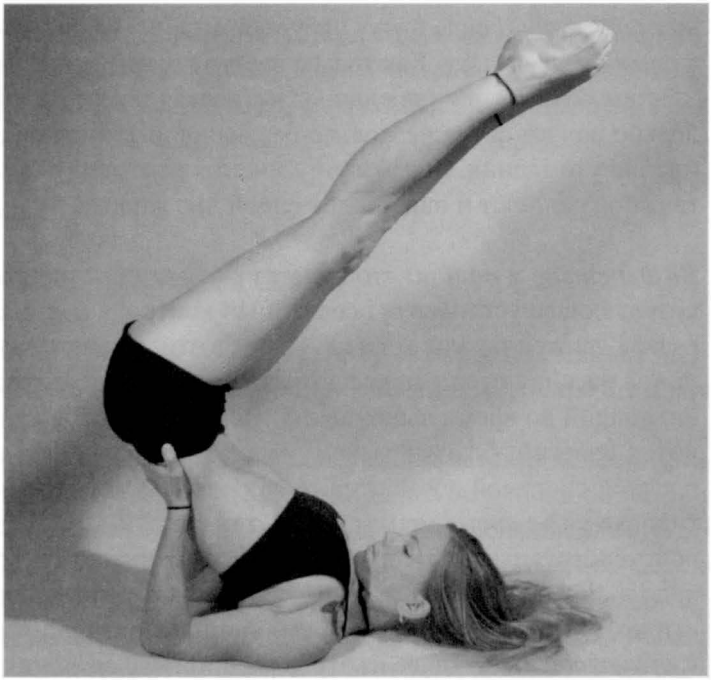


Богиня Дурга

Практика ваджроли для йогинь

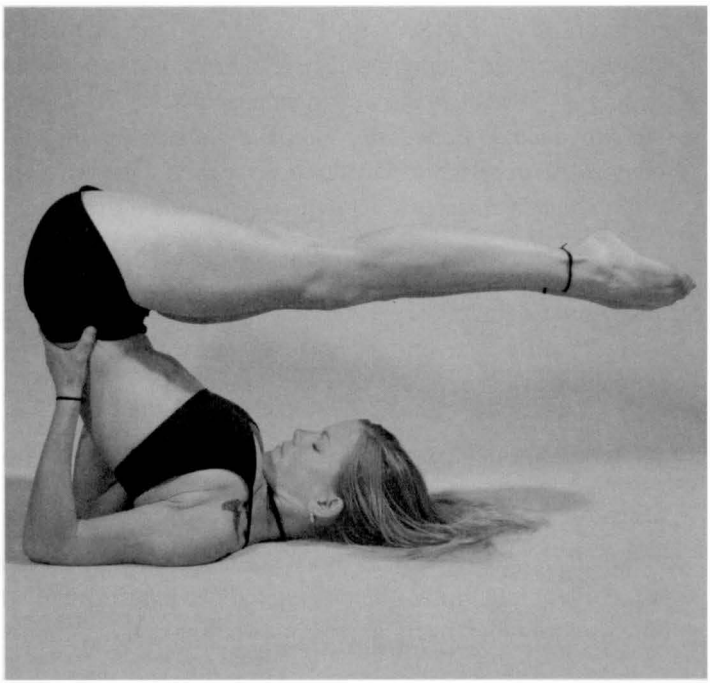
Упражнение «а»:
лягте на спину и высоко поднимите туловище и ноги так, чтобы тело покоилось только на затылке и плечах. Талия подпирается руками, а тело от плеч до ступней должно быть абсолютно прямым. Теперь медленно опустите вытянутые ноги до тех пор, пока они не вытянутся вверх под углом 60 градусов.

Оставайтесь в этом положении и после выдоха выполните *уддияну-бандху,* втягивая живот насколько возможно внутрь и в область грудной клетки. Повторяйте упражнение до наступления утомления, а затем лягте на спину в *шавасану.* Теперь в том же самом положении вытяните ноги назад под углом 90° параллельно полу и снова несколько раз выполните брюшной замок до наступления утомления.



Практика ваджроли для женщин (упражнение «а»)

Упражнение «б»:
так же, как в упражнении «а», лягте на спину и опустите вытянутые ноги под углом 60 градусов. Выполните несколько раз в этом положении полное дыха-



Практика ваджроли для женщин (упражнение «б»)

ние *аджагари*, после вдоха округляя живот в *удара-бандхе* и втягивая его в *уддияна-бандхе* после выдоха. Как только наступит утомление, ложитесь на спину в *шавасану*.

Затем повторите упражнение, вытягивая ноги назад под углом 90 градусов параллельно полу и снова несколько раз выполните полное дыхание *аджагари*, до наступления утомления. Оба эти упражнения рекомендуются и мужчинам, поскольку они также укрепляют и наполняют силой низ живота.

Воздействие и польза: это одно из самых замечательных упражнений для женщин, позволяющее установить осознанный контроль над всей подчревной областью. Благодаря движению живота и глубоким вдоху и выдоху все органы внутри живота женщины массируются и снабжаются достаточным количеством крови и кислорода. Возникающий во время выполнения *уддияна-бандхи* в животе вакуум обращает вспять поток энергий, благодаря чему многие из эликсиров и жидкостей, произведённых половой системой достаются телу и мозгу. Особенно это упражнение должно практиковаться во время менструации, так как этим предотвращается стекание вниз ценной менструальной крови. Сохраняя эту жидкость в теле организм может получить наполненные жизненностью и *праной* питательные вещества, приводящие к образованию *оджаса*, и так же как семя йога эффективно поддерживающие пробуждение *Кундалини* и следующее из этого расширение сознания.

В «Хатха-йога Прадипика», в части III, стихах 99-102, упоминаются характерные черты такой йогини: *«Женщина, которая может сохранять свою женскую детородную силу, подобно мужскому семени, и удерживать свою менструальную кровь, как при ваджроли, называется йогиней. Если она больше не тратит жидкость, дающую жизнь, в её теле возникает внутренний звук. Та женщина, которая соединяет семя и менструальную кровь при выполнении ваджроли-мудры, благословляется сверхъестественными силами. Если она может постоянно поднимать свою кровь вверх, то она настоящая йогиня. Она знает прошлое и будущее и может парить в воздухе».*

Признанным вариантом *ваджроли* для женщин, который дополнительно является эффективным методом очищения и укрепления женского урогенитального тракта - это полоскание влагалища отваром желтой миробаланы (*харитаки*). Для этого кора нескольких высушенных плодов *харитаки* толчется в ступке и затем примерно 30 минут, кипятится в одном литре воды. Получившийся отвар смешивают с теплой водой и наполняют им таз для умывания (диаметром примерно 35 см и высотой краев 15 см.), который используется для *ганеша-крийи*. Затем *садхика* (ученица йоги, стремящаяся к самореализации) садится в *кагасану*, погружает свой зад и влагалище в воду и выполняет после полного выдоха *мадхья-наули* (стр. 92), благодаря чему вода автоматически начинает течь вверх через влагалище. Это выполняется несколько раз, чтобы нижняя часть живота смогла вобрать как можно больше отвара *харитаки*.

Такой вариант *ваджроли* особенно рекомендуется при таких неприятных недугах мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, как воспаление мочевого пузыря (цистит) или гиперестезия мочевого пузыря (neuralgia vesicae). Благодаря этой практике нижняя часть живота йогини становится сильной, чистой и здоровой.

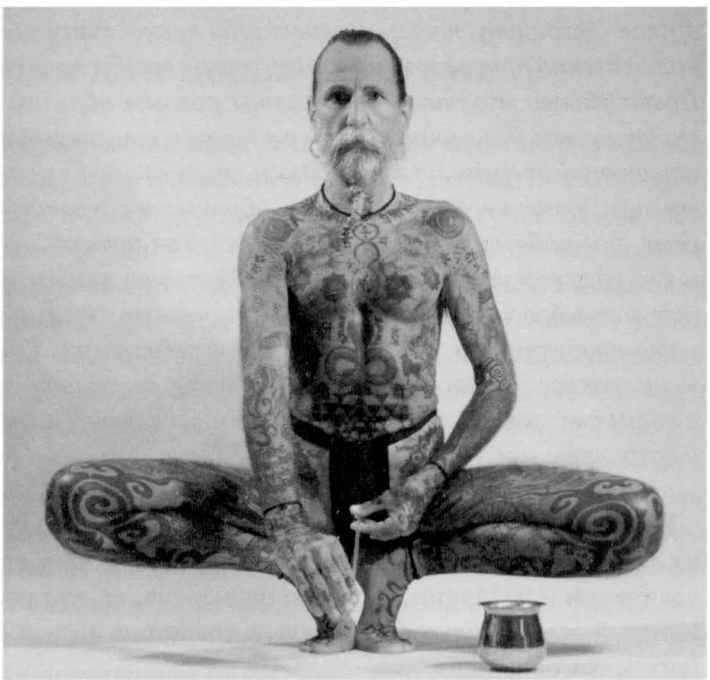
Практика ваджроли для йогов

Упражнение: для выполнения *ваджроли* нужны катетер для уретры длиной примерно 40 см и диаметром 6 мм, кокосовое масло или *гхи*, сосуд примерно с 0,5 литра теплой воды и умывальный таз.

Присядьте на корточки в позу *уткатасаны*. Смажьте маслом катетер и затем осторожно проталкивайте его в мочеиспускательный канал, до тех пор, пока он не проникнет в мочевой пузырь. Вы поймете это по тому, что внезапно моча начнёт стекать через катетер. Затем возьмите сосуд с теплой водой и погрузите в него конец катетера. Теперь глубоко вдохните, затем выдохните и выполните *мадхья-наули* (стр. 92) передний прямой жгут брюшной мышцы (musculus rectus abdominis), которая йогами называется *«нала»*. Возникающий при этом вакуум всосет воду в мочевой пузырь. Повторите это несколько раз, до тех пор пока вся вода не окажется в мочевом пузыре.

Каждый раз при расслаблении мышечного жгута живота, поглощённая вода будет снова выливаться. Втянув всю воду, еще раз глубоко вдохните и выдохните и начните ритмично напрягать и расслаблять мышцу *нала,* благодаря чему воздух будет через катетер втягиваться в мочевой пузырь и выталкиваться наружу.

Это ритмичное сжатие и расслабление мускулатуры сильно раздражает простату, и действует на предстательную железу подобно массажу. Вместо воды для этого упражнения также может использоваться тёплое молоко.



Ваджроли практика для мужчин (втягивание жидкости катетером)

Воздействие и польза: благодаря сильному раздражению эта процедура стимулирует нервы и железы мужских половых и мочевыводящих путей: куперовы железы и простату. Это проявляется в сильном жжении при мочеиспускании после выполнения *ваджроли-мудры,* продолжающемся несколько часов. Это ощущение совершенно нормальное и является сигналом тела о том, что в этой области проявляется сознание.

Этим объясняется ярко выраженное воздействие этой практики, благодаря которой возбуждаются все нервы и *нади* гениталий, особенно, *сивани-нади, читракхья-нади* и *вирьяваха-нади* (стр. 121). Вследствие этого в них пробуждается сознание воли и они могут подчиняться осознанному волевому контролю. Хотя в «Хатха-йога Прадипика» указывается на то, что йог этой техникой может вернуть обратно уже излитое семя, не имеет особой пользы всасывание семени в мочевой пузырь, а необходимо сознательное управление автономными нервными центрами половой системы с тем, чтобы «задушить» и предотвратить эякуляцию в зародыше. Если при выполнении *майтхуны*, ритуального полового сношения, это тем не менее, случается и начинает течь сперма, то с помощью *йони-мудры* добиваются того, чтобы семенная жидкость удерживалась в семявыводящих протоках.

В наставлении «Хатха-йога Прадипика» от Сватмарамы в части III, стихах 83-91 подробно описывается процесс *ваджроли: «Даже если мужчина живет по собственному усмотрению, не соблюдая правил йоги, он может достичь сверхъестественных сил и статуса йога, если практикует ваджроли. Для этого нужны две вещи, которые обычному смертному трудно обрести: одно - достаточное количество молока, другое - женщину, которая ведет себя подходящим образом. Во время совокупления йог медленно приводит свое семя к тому, чтобы поднять его намеренным сжатием. Посвящённые мужчины и женщины равным образом могут практиковать это. В то время как йог вводит трубку в пенис и втягивает ею воздух, он готовит дорогу, по которой энергия может подниматься вверх. Если семя при половом акте начинает течь в вагину, он возьмёт его обратно и сохранит его. Таким образом, сберегая семя, йог побеждает смерть. Так же, как истечение бинду означает смерть, так и его удержание означает жизнь. Сохраняя таким образом семя, тело начинает источать благоухающий аромат, и исчезает страх перед смертью. Мужское семя - это продукт духа, и оно содержит в себе жизнь. Следовательно, сохранением семени также сохраняется жизнь. Чтобы сохранить энергии в этом упражнении в полном равновесии, йог своим пенисом втягивает в себя также секреции женщины и сохраняет их».*

В процитированном выше отрывке текста указывается важность молока. Сегодня его приобрести легче, чем это было возможно в старой Индии для живущего в уединении и изоляции йога. Это подчёркивает, что речь идет о пищевом продукте, который имеет культовый статус в традиции йоги и образует основу правильного йогического питания.

Второй атрибут - готовая к этому посвящённая йогиня, обретённая милостью *Гуру*. *Ваджроли* не может практиковаться с какой угодно женщиной. Для этого необходима партнерша, которая для йога воплощает женский аспект *Шакти* и эффективно поддерживает его усилия в сохранении сексуальной силы. Возникающие при этом энергии ведут к тантрическому слиянию мужской и женской противоположностей и к чувству первозданного единства, которое образует основу *самадхи*.

Благодаря практике *ваджроли-мудры*, самые тонкие движения сексуальных ощущений становятся осознанными и йог даже во сне будет способен предотвращать излияние семени. Это сдерживание семени одновременно вызывает повышение его производства, и сперма становится чистой и здоровой. Яички, как производители мужских сперматозоидов имеют двойственную функцию и действуют, как эндокринные так и экзокринные железы, которые не только отдают мужские гормоны в кровеносные пути, а также могут передавать свою секрецию наружу в желудочно-кишечный тракт и даже в кожу. Это объясняет тот факт, что мужское семя, обильно произведённое йогами, не пропадает, а стимулируется и поддерживается практикой йоги, распределяясь по всему телу, из него возникает *оджас* - энергия, расширяющая сознание, которая, в конце концов, приводит к пробуждению *виома-чакры* в области мозгового ствола и к течению *амриты*. Способность превращать сексуальную силу в этом центре в нектар называется йогами *амароли*.

Практика ваджроли для йогов и йогинь

В «Шива-самхита», недатированном писании, которое происходит непосредственно из уст *Шивы, ваджроли, сахаджоли* и *амароли* в части IV, стихах 78-98, описаны очень детально и ясно: *«Теперь я открою для пользы преданных Мне самую тайную из всех мудр, называемую ваджроли и быстро изгоняющую все земные иллюзии. Практикой этой ваджроли-мудры даже глава семьи, если он стремится к высшему, может достигнуть освобождения, даже если он не во всем придерживается правил йоги. Практика ваджроли сама освобождает того, кто запутался в мирских развлечениях. Поэтому долг йога тщательно практиковать её соответственно правилам. Мудрец, поглощающий во время совокупления жидкость, питающую яйцеклетку во влагалище, всасывая её своим членом, выполняет половой акт без потери своего семени. Если все же должна случиться эякуляция, он должен предотвратить ее йони-мудрой. Затем он должен пытаться втянуть обе жидкости в свое тело и таким образом растянуть совокупление. Затем он должен соответственно указаниям Гуру, поднять апану и слить остаток вагинальной жидкости в йони. Таким способом вскоре йог успешно овладеет своей йогой и, склоняясь к стопам своего Гуру, скоро насладится превосходным нектаром богов. Знай, что семенная жидкость –*

это луна, а жидкости и кровь во влагалище - солнце. Необходимо объединять эти обе жидкости в собственном теле. В действительности и истине Я, Шива, - семя, а вагинальная жидкость является Шакти. Если эти два сока соединяются в теле йога, то и сам он становится божественным. Потеря семени означает смерть, его сохранение - жизнь. По этой причине со всей силой необходимо сохранять его. Без сомнения, семя - это причина рождения и смерти. Если йог осознает это, то он должен всеми средствами осуществлять контроль семени. Если эта семенная жидкость с большой предосторожностью контролируется, то возникает контроль над всем без исключения в этом мире. Действительно и в самом деле Я сам пришёл вследствие этого к Моей силе. Поражённые ослеплением люди, которые являются легкой добычей смерти и рока в этом мире, могут полностью превзойти двойственность радости и страдания, практикуя контроль семени. Это - спасительная форма йоги, и она имеет особенное благотворное влияние на йога. Даже люди, которые заняты мирскими вещами, достигают успеха, если они заботятся об этом контроле. Успех автоматически наступает в этой жизни, если удерживается семя, и эта сдержанность устраняет трудности будней. Этим йог достигает всей своей силы и познает неописуемое блаженство. Поэтому это должно практиковаться терпеливо и ежедневно. Сахаджоли и амароли - это две другие формы ваджроли. Они также успешно содействуют сдерживанию семени. Если семя, несмотря на все усилия, все же вытекает и от этого возникает объединение солнца и луны (примечание: от вагинальной секреции и семени). *Обе жидкости должны быть сразу втянуты через отверстие пениса. Эта практика ведет к амароли. Если йог может спонтанно предотвращать эякуляцию с помощью йони-мудры, это называется сахаджоли. Это - тщательно оберегаемая в тантрах тайна. Сахаджоли и амароли отличаются по названию от ваджроли, но в действительности они одно и то же. Поэтому йог с соответствующей внимательностью должен использовать все эти техники».*

Ваджроли-мудра состоит из нескольких ступеней, в ходе которых оказывается влияние на железы, нервы и *нади*, которые контролируют половую систему. Чаще всего практику этой *мудры* начинают только после того, как *садхака* набрал опыт в овладении такими позами как *брахмачариасана* (стр. 293), *гуптасана* (стр. 178) и *падангуштхасана* (стр. 291) и другими, активизирующими *сивани-нади, асан.* Кроме того, нужно полностью овладеть *наули* (стр. 92) (вращением жгута средней брюшной мышцы).

Описанные далее упражнения «а», «б» и «в» должны практиковаться обоими полами, так как они оказывают благоприятное воздействие на всю тазовую область любого человека.



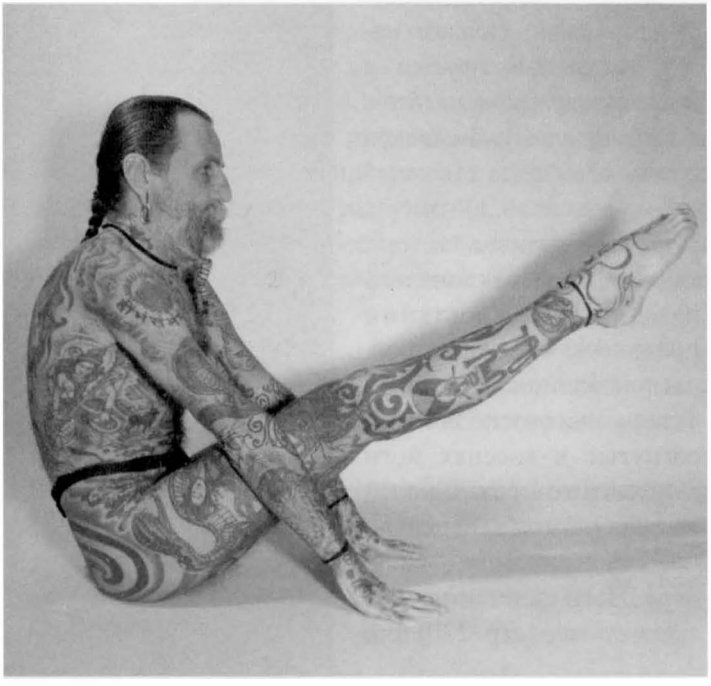
Практика ваджроли для женщин и мужчин (упражнение а: поднимание одной ноги)

Упражнение «а»: сядьте на пол, вытянув обе ноги вперёд, и выпрямив колени. Руки выпрямлены, ладони лежат на полу рядом с коленями.

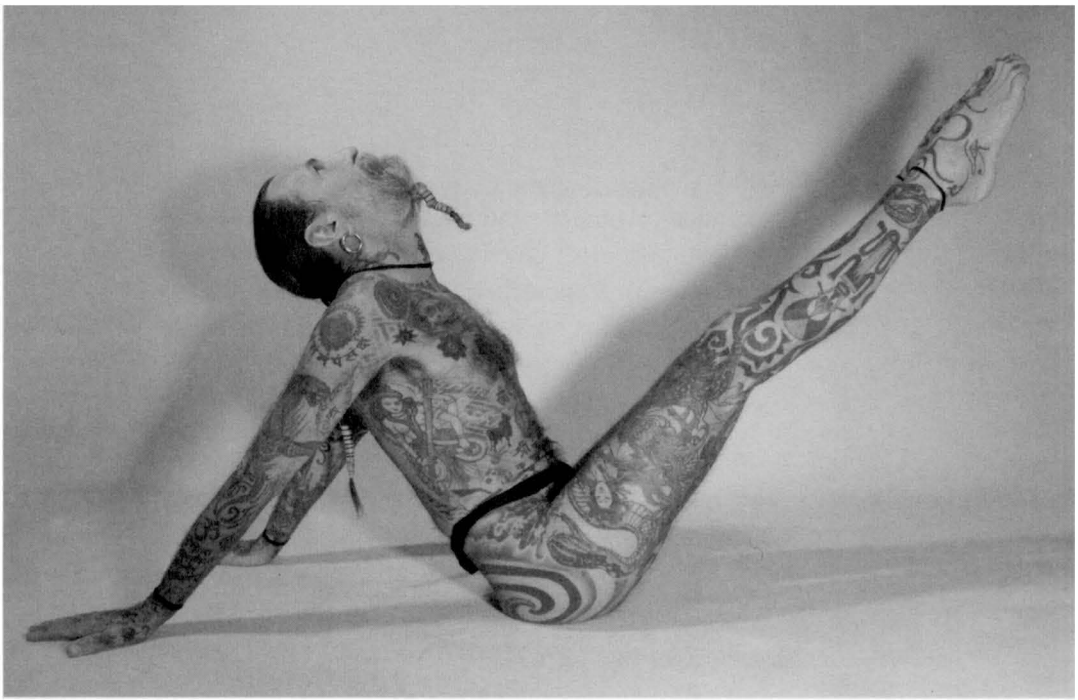
Следите за тем, чтобы ступни были полностью вытянуты и положение рук во время упражнения не менялось. Теперь глубоко вдохните носом, задержите дыхание и поднимите вытянутую левую ногу примерно на 30-40 см. вверх.

Удерживайте её как можно дольше в этом положении, и затем выдохните, одновременно опуская ногу.

Повторите это упражнение с правой ногой. Затем выполните то же самое упражнение, одновременно поднимая обе ноги вверх.



Практика ваджроли для женщин и мужчин (упражнение «а»: поднимание обеих ног)



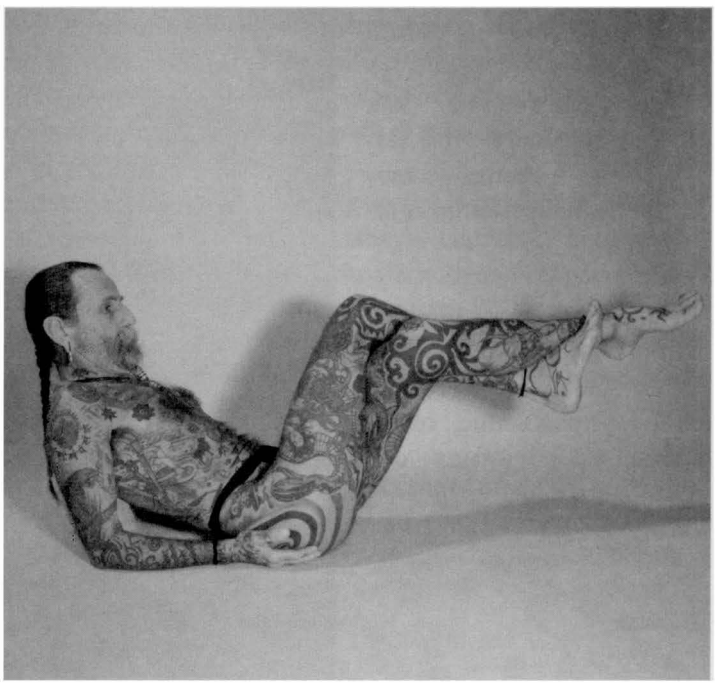
Практика ваджроли для женщин и мужчин (упражнение «б»)

Упражнение «б»: сядьте на пол, вытянув ноги и ступни вперёд и соединив колени. Упритесь вытянутыми назад руками в пол, при этом пальцы направлены назад.

Затем высоко поднимите обе вытянутые ноги вверх и старайтесь удержать их параллельно вытянутым назад рукам.

Голова запрокидывается как можно сильнее назад, взгляд фиксируется в точке между бровями (*бхрумадхья-дришти*). Дыхание - обычное.

Упражнение «в»:
сядьте на пол, отклонитесь назад и упритесь локтями и предплечьями сзади в пол, расположив кисти у ягодиц. Теперь высоко поднимите согнутые в коленях ноги и обхватите правой ногой левую так, чтобы зацепить правой ступней за левую икру. Ноги сплетаются как в *гарудасане* (стр. 220) или

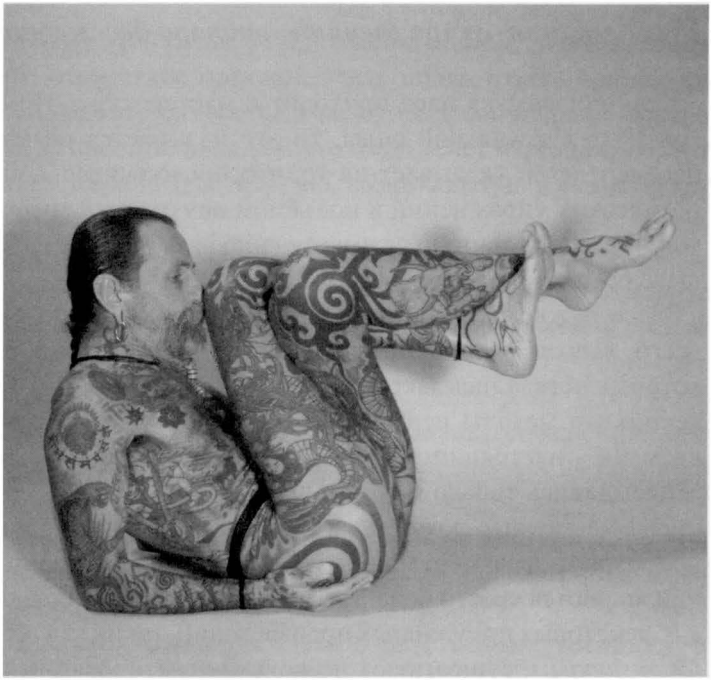


Практика ваджроли для мужчин и женщин (упражнение «в»: с вытянутыми ногами)

санкатасане (стр. 222) подобно верёвке.

Теперь вытяните ноги как можно дальше вперёд, останьтесь некоторое время в этом положении и затем медленно подтяните сплетённые ноги к туловищу, касаясь правым коленом кончика носа.

Дыхание - обычное. Эти движения ногами вперёд и назад следует повторить пять раз, затем поменяйте положение ног и выполните то же самое упражнение пять раз с другой стороны.



Практика ваджроли для женщин и мужчин

(упражнение «в»: касание кончиком носа коленей)

13б. Сахаджоли-мудра *(печать спонтанного блаженства)*

Ваджроли, сахаджоли и *амароли* - это части одного и того же упражнения, автоматически возникающие при овладении основными практиками. В то время как *ваджроли*, как это следует из названия упражнения, превращает мужской пенис в - *ваджру* (жезл), которому присущи силы созидания и разрушения, *сахаджоли* - это возникающая из *ваджроли* стихийная способность абсолютного контроля семени при йогическом половом акте, соответствующая значению слова *сахаджа*, которое переводится как «спонтанный».

Как это объясняется в «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихе 92: *«Сахаджоли и амароли - два вида ваджроли, так как они приводят к одному и тому же результату».*

О *сахаджоли* в *йога-шастрах* говорится только то, что это упражнение связано с удовольствием и одновременно ведет к освобождению. Если йог и йогиня осуществили половой акт, они должны натереться пеплом из сожжённого коровьего навоза и предаться медитации.

13в. Амароли-мудра *(печать нектара бессмертия)*

Если йогическая пара приходит к мастерству в этом высоком искусстве любви и контроля сексуальной силы, то это называется «*амароли*». *Амар* значит «дающее бессмертие» и указывает на то, что продолжительной практикой этих сексуально-йогических упражнений и подъёмом внутренней энергии в «луну», то есть в *виома-чакру*, расположенную на высоте гипофиза, что приводит к выделению нектара, дающего бессмертие.

Здесь нужно сделать акцент на том, что различные дисциплины йоги, и, прежде всего, *хатха-йога*, были испокон века оккультными науками, архаичные практики которых оставались закрытыми для общественности. Обоснованные и эффективные техники и методы передавались и передаются ученикам вплоть до сегодняшнего времени - настоящими *Гуру* преимущественно в устной или духовной передаче и записывались только в ограниченной мере. Тем не менее, сохранившиеся до наших дней письменные документы *йога-шастры* играют в важную роль для *садхане*. И, несмотря на фрагментарность или неточность указаний к отдельным упражнениям, они являются своего рода путеводителем при путешествии в наш внутренний мир.

У некоторых популярных произведений, таких как «Хатха-йога Прадипика» йогина *Сватмарамы*, существуют несколько недатированных письменных копий, которые значительно отличаются друг от друга количеством стихов и последовательностью изложения. Существующие сегодня переводы с санскрита обнаруживают настолько грубые расхождения и ошибочные интерпретации часто символических закодированных текстовых описаний, что приводило к вопиющим ошибкам в интерпретации, особенно в отношении таких трудных и требовательных практик, как *амароли* или *сахаджоли, ваджроли*. В самых достоверных переводах «фрагменты о сексуальных техниках йоги» и «Шива-самхита», «Хатха-йога Прадипика» во всех существенных аспектах соответствуют друг другу. В то же время они совпадают с переданным мне моим *Гуру* учением, подлинность которого и эффективность прекрасно доказывается моей личной *садханой*.

В опубликованном в 1970г. в городе Лонавла издании «Хатха-йога Прадипика» *амароли* описывается следующим образом: *«Если, благодаря ежедневной практике ваджроли, в области носа начинает течь нектар, то это называют амароли»*. («Хатха-йога Прадипика», часть III, стих 93).

Уровень *амароли* возникает тогда, когда энергия начинает течь через срединный канал. В этом тексте имеется в виду *сушумна-нади*, по которому начинает подниматься *прана*, собранная в животе посредством *ваджроли*. С течением *праны* начинается подъём *Кундалини-Шакти* в расположенные выше центры, вследствие чего, в области головы начинает течь *амрита*.

Как уже было упомянуто в начале этой главы о техниках *ваджроли*, требуется большая фантазия и существенное отсутствие практического опыта, чтобы приравнять *амароли* к употреблению мочи, как это случается в некоторых популярных переводах. Упоминание в «Хатха-йога Прадипика», о том что *амар* течет через нос, является непосредственным указанием на мощную энергию, возникающую в *виома-чакре,* которую йоги обозначают как «нектар».

Это подчёркивается в «Хатха-йога Прадипика», в части IV, стихе 14: *«Амароли, ваджроли и сахаджоли осуществляются только, если ум стал совершенно спокойным и прана передвигается в срединном канале (сушумне)».*

Тот, кто регулярно и в течение длительного времени выполняет разъяснённые вначале упражнения *ваджроли*, почувствует характер и действие «*амар*» на собственном теле и поймет смысл переданных *Сватмарамой* стихов.

Йога - это точная наука, и только правильными инструкциями мастера можно открыть волнующие тайны определённых практик, которые скрывались от общественности из-за своей сексуальной природы.

Ваджроли, сахаджоли, и, особенно, *амароли* - это ответственные техники, являющиеся прерогативой йогов высоких уровней. Начинающие должны осознавать опасную природу сексуальной силы, которая сравнима с дикостью тигра и к которой можно приблизиться только, если подготовиться к этому.

Хатха-йога - это высшая школа подлинной *тантры* и не имеет первичной целью сделать сексуальную жизнь привлекательнее. Здесь речь идет об использовании мощных энергий в человеке с целью самореализации, о чем йогином *Сватмарамой* в «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихе 103 изложено следующим образом: *«Йогой (практикой) ваджроли достигают также физического совершенства. Связаная с наслаждением, эта приносящая исцеление йога ведет к освобождению».*

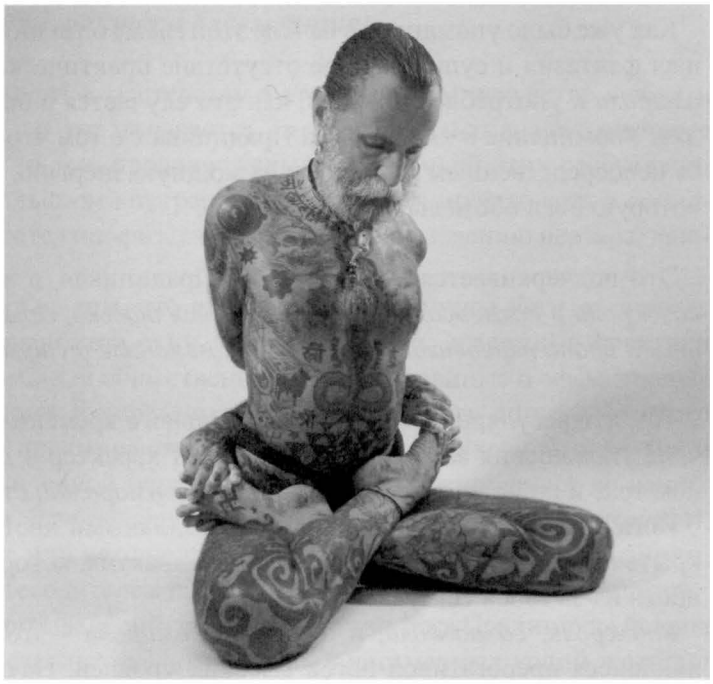
14. Шакти-чалана-мудра *(печать движения Шакти)*

В древних текстах об этой превосходной *мудре* всегда освещается аспект *Кундалини-Шакти*, без пробуждения которой невозможна успешная практика йоги. Это упражнение для йогов высших уровней, так как, чтобы выполнить его правильно, необходимо, чтобы все предыдущие ступени, *яма, нияма, крийя, асана* и *пранаяма* были освоены, включая *баддха-падмасану* (поза сплетённого лотоса).

Упражнение: сядьте на пол, притяните левую ступню пяткой к пупку и поместите её на правое бедро. Затем повторите то же самое с правой ступнёй, уложив её на левое бедро так, чтобы в итоге обе пятки соприкасались ниже пупка. Затем завидите правую руку за спину и поймайте большой палец правой ноги. Левая рука таким же об-

разом берется за большой палец левой ноги. Держась обеими руками за большие пальцы ног, сидите прямо, сохраняя верхнюю часть туловища и позвоночник прямыми.

Это положение называется *баддха-падмасаной* (стр. 183) (поза сплетённого лотоса).



14.Шакти-чалана-мудра

Теперь выполните *набхо-мудру* или *кхечари-мудру*, и начните делать *бхастрику* (дыхание методом «кузнечных мехов») через обе ноздри 25–100 раз. После глубоко вдохните, задержите дыхание (*кумбхака*), зафиксируйте глаза на кончике носа (*насикагра-дришти*) и выполните *джаландхара-бандху, удара-бандху* и *мула-бандху*. Затем сделайте глубокий выдох носом и выполните *уддияна-бандху*. При следующем вдохе поднимите голову и опять начните выполнять *бхастрику*.

Примерно через 15-20 минут поменяйте положение рук и ступней и начинайте вновь выполнять *бхастрику*.

Воздействие и польза: *шакти-чалана* очень быстро разжигает в области живота сильный огонь, который освобождает *Кундалини-Шакти* от дремоты и приводит в движение змеиную силу.

Подробное описание *шакти-чалана-мудры* находится в «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихах 104-123: *«Следующие имена обозначают одно и то же: Кутиланги* (изогнутая форма), *Кундалини* (змеевидная), *Бхуджанги* (самка кобры), *Шакти* (сила), *Ишвари* (госпожа, повелительница), *Кундали* (свернутая), *Арундхати* (персонификация совершенной женственности). *Точно так же, как силой ключа открывают дверь, так и хатха-йог с помощью Кундалини открывает калитку к освобождению. Парамешвари* (высшая госпожа) *спит, преграждая своей головой отверстие дороги, которая ведет к брахма-рандхре* (подразумевается *сушумна-нади*). *В канде спит богиня Кундалини. Она - причина кабалы невежественных и освобождение для йога. Тот, кто знает её, знает йогу* (*канда* - это расположенное ниже пупка на ширину двух пальцев яйцевидное образование в астральном теле человека, откуда берут на-

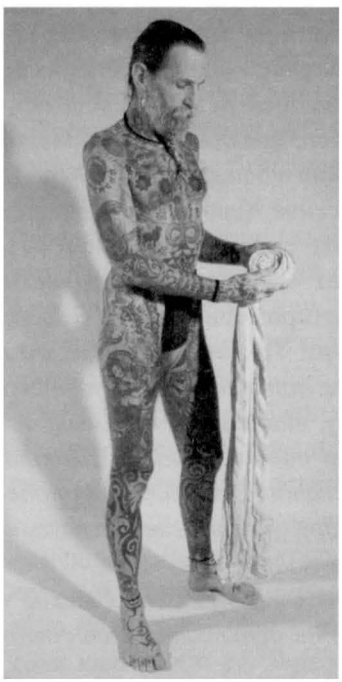
чало 72 000 *нади*. Это место на физическом уровне соответствует центру пупка). *Кундалини - свернувшаяся, как змея. Тот, кто приводит эту могущественную Шакти в движение, становится готовым для освобождения. Между Гангой и Ямуной сидит она, как кающаяся молодая вдова. Нужно схватить её силой и привести в высшее место. Ида - это священная река Ганга, пингала - река Ямуна, и между ними сидит молодая вдова Кундали* (*Шакти* обозначается здесь как «скорбящая вдова», которую нужно вести к *сахасрара-чакре*, чтобы она смогла соединиться с *Шивой*). *Спящую Бхуджанги нужно схватить за хвост, и она проснётся. Силой хатха-йоги она просыпается и начинает свой подъем. Утром и вечером нужно питать Кундалини в течение пол-прахары* (примечание: 1½ ч.) *солнечным огнем живота и приводить в движение после того, как завязан набедренный платок* (примечание: в тексте стоит слово «*паридхана-юкти*», которое интерпретируется в большинстве переводов ошибочно и объясняется как неизвестная техника дыхания, так как переводчики не имели сведений о йогической одежде. *Паридхана* - это название набедренного платка йога, состоящего из куска ткани, так называемый *лангот*, а *юкти* указывает на способ его завязывания. При этом речь идет о искусно повязанном из полосы ткани шириной 35 см. и длиной примерно 3,6 м. предмете одежды, который носится автором книги. Метод правильного завязывания *лангота* является искусством, которому ученик учится у *Гуру*. Правильно повязанный платок производит легкое давление на *канду*, чем поддерживается пробуждение *Кундалини*). *В промежутке над муладхара-чакрой находится канда, которая на ширину 4 пальца покрывается этим мягким предметом одежды. Йог должен принять позу лотоса, удерживая ступни руками и оказывая пятками давление на канду* (примечание: в тексте на санскрите поза лотоса называется *ваджрасана*, обозначение, которое при случае используется также для *сиддхасаны*. Здесь, судя по указанию на фиксацию ступней руками, несомненно описывается *баддха-падмасана*). *Пребывая в позе лотоса, йог должен практиковать бхастрику и таким образом пробуждается и приходит в движение Кундалини. Вследствие сжатия солнечной области приходит в движение Кундалини. Чего еще должен опасаться тот, который уже находится в глотке смерти?* (сжатие и разжигание пылающего солнца пупочной области возникает благодаря *удара-бандхе* и *уддияна-бандхе*). *Этим движением через две мухурты* (примерно 1½ ч.) *Шакти будет приведена ко входу в сушумну и там втянута вверх. Таким образом, вход в сушумну освобождается, и прана сама начинает устремляться вверх. Поэтому снова и снова нужно двигать эту спящую молодую вдову, так как тем самым йог освобождается от всех болезней. Йог, который двигает таким образом Шакти, достигнет всех восьми сиддх. Что ещё можно об этом сказать? Он играючи победит смерть. Если йог практикует эту шакти-чалана-мудру, удерживает сексуальную силу и питается согласно йогическим указаниям, его усилия уже через 40 дней увенчаются успехом. Если йог в изобилии практикует дыхание кузнечных мехов и задержки дыхания и таким образом двигает Кундалини, он оставляет весь страх*

перед смертью. Можно ли очистить 72 000 нади и пробудить Кундалини лучше, чем этим упражнением?».

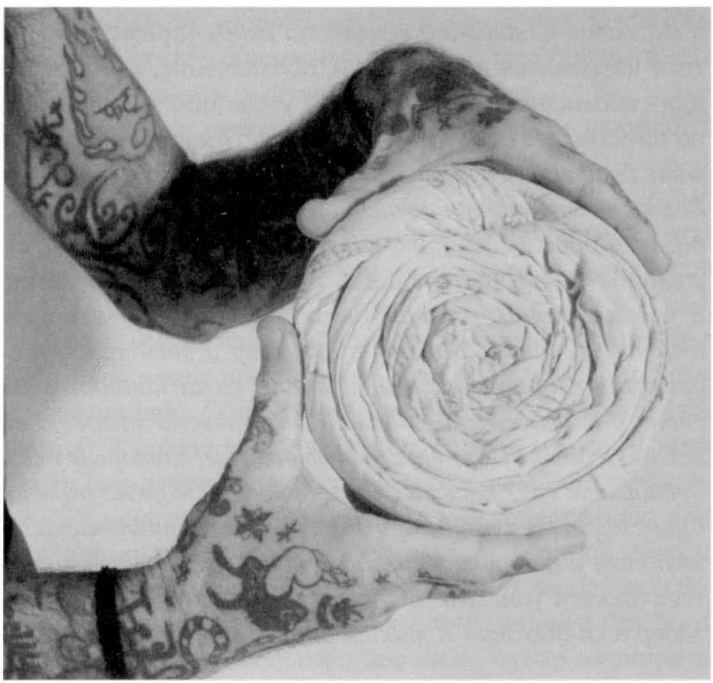
Точнее, чем великий йог *Сватмарама,* едва ли можно описать практику *шакти-чалана.* При этом текст «Хатха-йога Прадипика» упоминает важность йогического питания, что означает необходимость употребления большого количество молока, масла и *гхи* и поддержания йогического образа жизни, базирующегося на сдерживании сексуальной силы. Ни один из аспектов нашего существа не сможет избежать мощного воздействия *шакти-чалана-мудры*, поэтому, безусловно, нужно обращать внимание на такие меры предосторожности. Успех в этом упражнении быстро ведет к успеху в йоге.

15. Випарита-карани-мудра или ширшасана *(печать обратного действия или стойка на голове)*

Среди посвящённых стойка на голове считается лучшей техникой, чтобы сохранить тело и дух молодыми и здоровыми. К сожалению, эта первостепенная поза часто изучается и выполняется неправильно, так что ее преимущества не могут раскрыться и многие положительные воздействия превращаются в противоположность. Как и любая серьёзная наука, наука йоги отличается точностью, и требуется безошибочный метод для того, чтобы найти дорогу в лабиринте двойственности, и в конце концов,



15. Рулон гендури для стойки на голове



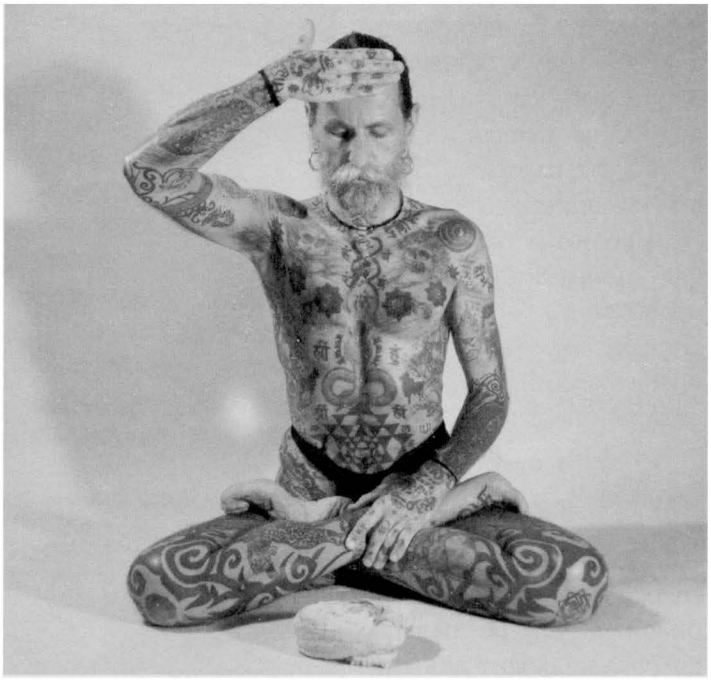
15. Готовый свернутый гендури

достичь врат в царство блаженства.

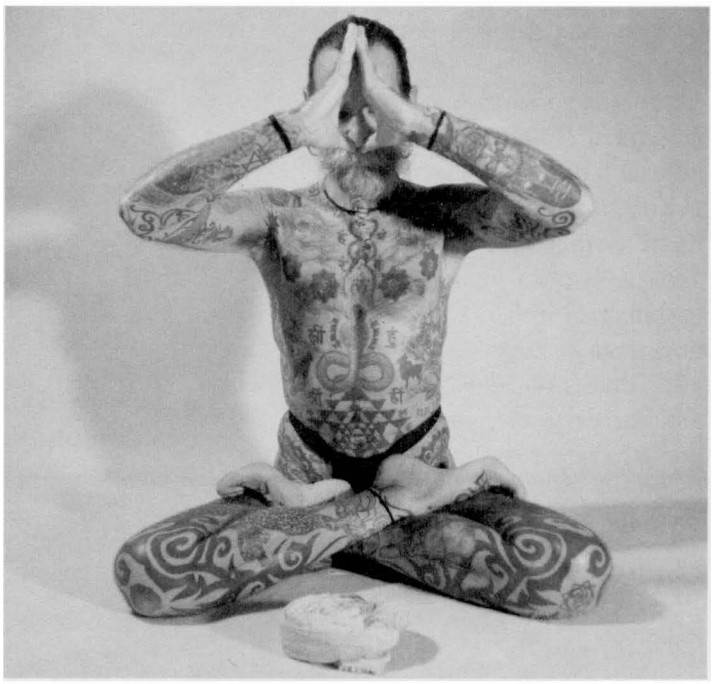
Поэтому рекомендуется внимательно изучить следующие основные правила для правильного выполнения *ширшасаны* и стараться шаг за шагом исполнять их, чтобы испытать на себе приятные воздействия *випарита-карани* (буквально «обратное действие»).

В то время как нормальный человек стоит на ступнях, йог предпочитает стоять на голове. Эта перевёрнутая поза действует так, как если бы песочные часы переворачивали для того, чтобы время бежало назад. Часто отождествляется с позой свечи *випарита-карани урдхва-сарвангасана* (стр. 263). Это не совсем ошибочно, поскольку поза свечи даёт такие же результаты, как и стойка на голове.

Тем не менее, если адепты *хатха-йоги*, говорят о *випарита-карани,* то они всегда подразумевают *ширшасану,* эту единственную в своем роде и действенную среди всех практик йоги.



15. Место на голове на котором следует выполнять стойку



15. Нахождение правильного места для стойки на голове

Исходное положение:

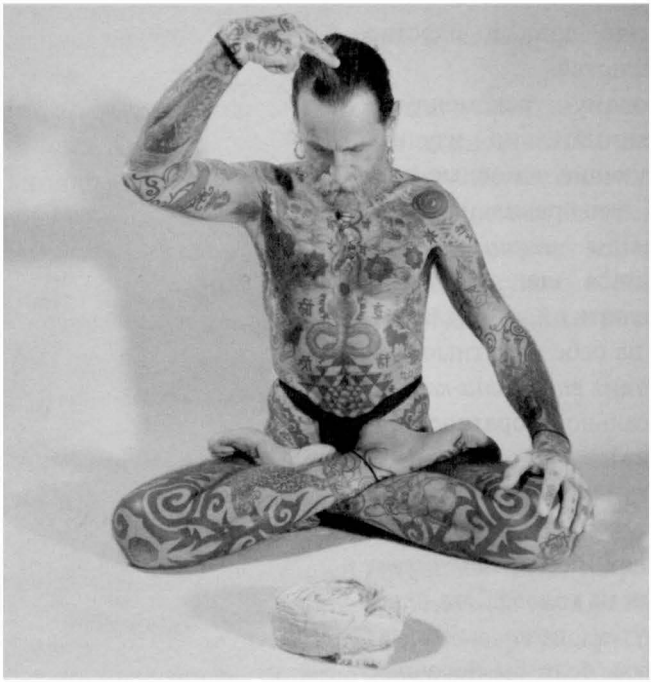
1. Возьмите *лунги,* хлопчатобумажную набедренную

повязку размером примерно 100 ×160 см. Сверните её в *гендури,* как это делают индийские женщины, чтобы носить на голове тяжёлые кувшины с водой.
Этот ролик из ткани - важная принадлежность для правильного выполнения *ширшасаны.* Так же, как и йогический коврик из шерсти или хлопка, *лунги* непременно входит в багаж йога.

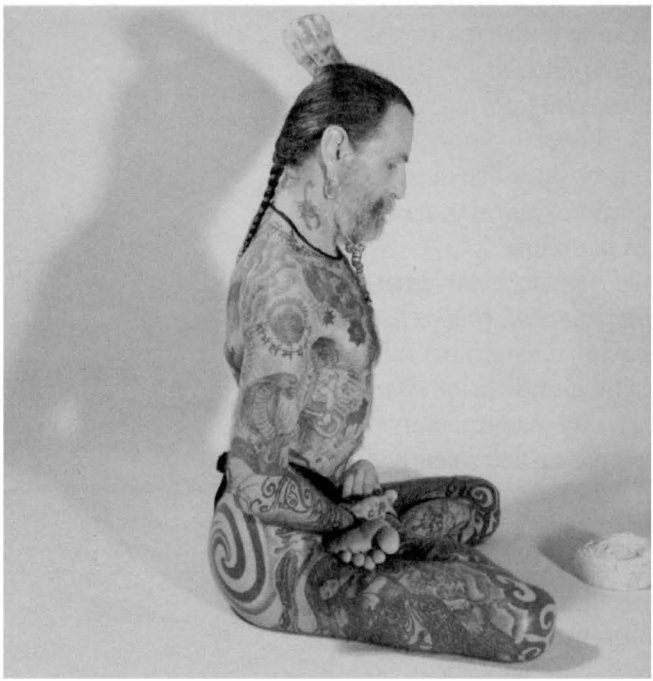
2. Положите *гендури* под голову. Часть головы шириной в четыре пальца, которая подходит для этого, находится наполовину на лбу перед линией роста волос, а другой половиной - точно над линией роста волос.

Это место можно точно измерить. Поместите большие пальцы снизу в ноздри и соедините вместе кончики остальных пальцев. Теперь высоко поднимите вытянутые пальцы до тех пор, пока не коснётесь ими лба. Таким образом точно находится место, на которое нужно ставить голову на ролик из ткани.

Никогда не ставьте голову на большой родничок, то есть на середину свода черепа!



15. Место на голове на котором нельзя стоять

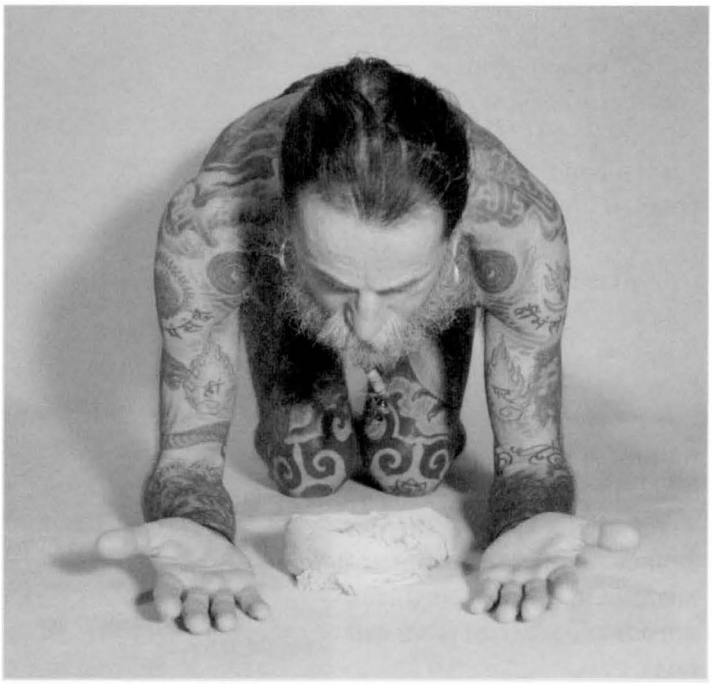


15. Место, неподходящее для стойки на голове

В текстах йоги это место называется *брахма-рандхрой,* и если йогу удается поднять течение *праны* через *сушумну* и удержать жизненную силу на этом месте, он может достичь познания Бога. Это место у маленьких детей необычайно мягкое и впоследствии также остается чувствительным и его можно легко повредить.

Если в стойке на голове опираются на это место, то могут повредиться тонкие капиллярные сосуды, нервные клетки мозга. Это может привести к многочисленным заболеваниям, которые невозможно излечить даже с помощью современной медицины.

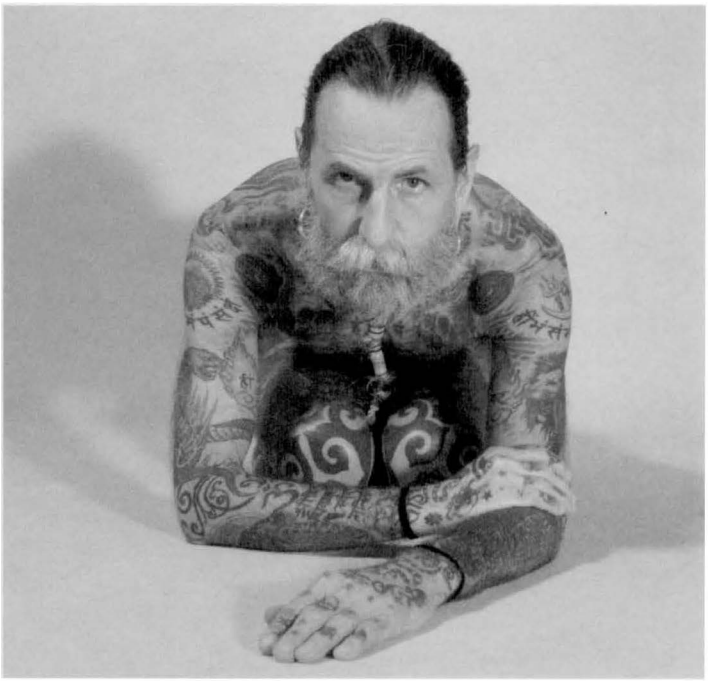
Стоять на задней части головы, где многие индусы носят пучок волос, так называемую *шикху* - абсолютно бессмысленно, хотя в действительности это не причиняет вреда.



15. Размещение головы на гендури

3. Руки складываются и помещаются за головой вокруг ролика из ткани. Предплечья и локти образуют равнобедренный треугольник.

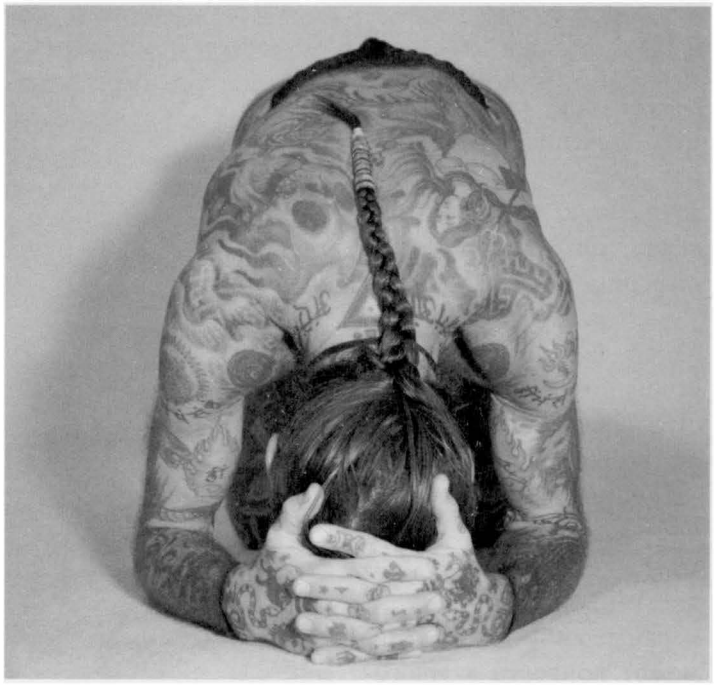
Чтобы найти правильное положение локтей, нужно провести точное измерение, а именно: установить



15. Правильное положение локтей

локти на пол и положить кисть правой руки в локтевой сгиб левой руки. Таким образом получается совершенно правильный точный угол предплечий.

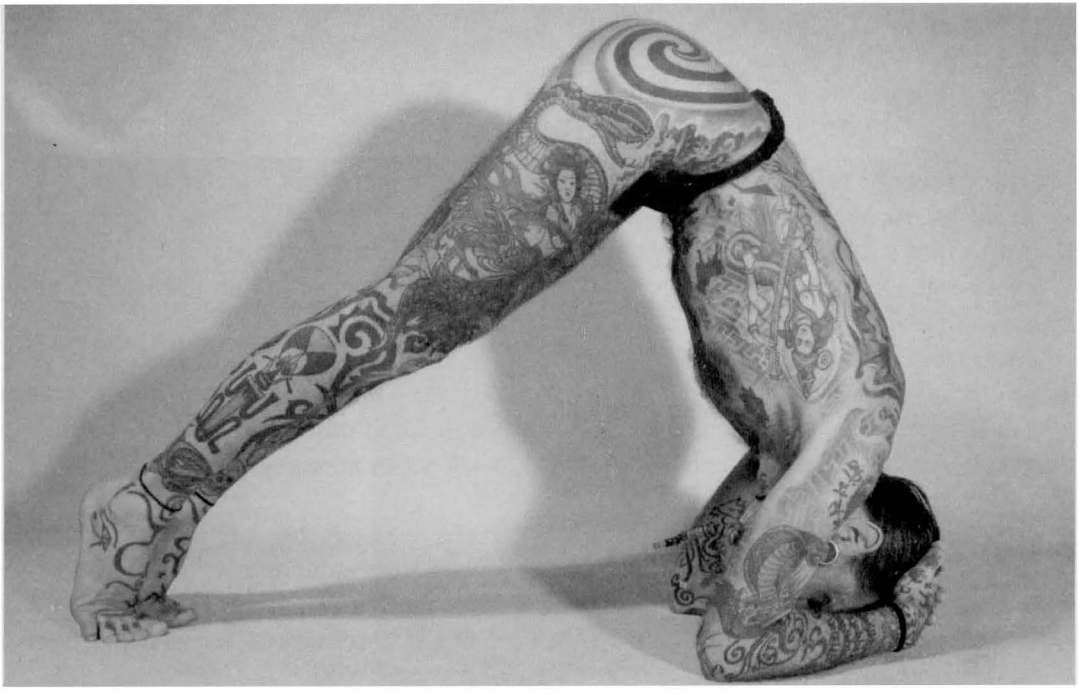
4. Теперь, как описано выше, положите голову на *гендури.* Затем поднимите колени до тех пор, пока ноги полностью не выпрямятся. Подтяните ноги одну за другой к корпусу так, чтобы колени приблизились к подмышечным впадинам. Затем согните ноги и оторвите ступни от пола.



15. Правильное положение локтей



15. Начальная позиция стойки на голове



15. Начальная позиция для стойки на голове (вытянутые ноги)

5. Как только тело придёт к устойчивому равновесию в этой позиции, вытяните ноги прямо вверх.





15. Начальная позиция для стойки на голове (приближение ног к корпусу и поднимание согнутых колен)

Если слишком быстро вытянуть ноги вверх, не обретя для начала необходимого равновесия, то, вероятнее всего, можно опрокинуться. Поэтому рекомендуется всегда упражняться в стойке на голове на надлежащем расстоянии от предметов и мебели.

Боязливые люди могут положить позади себя мягкое одеяло или несколько подушек, чтобы амортизировать возможное падение.

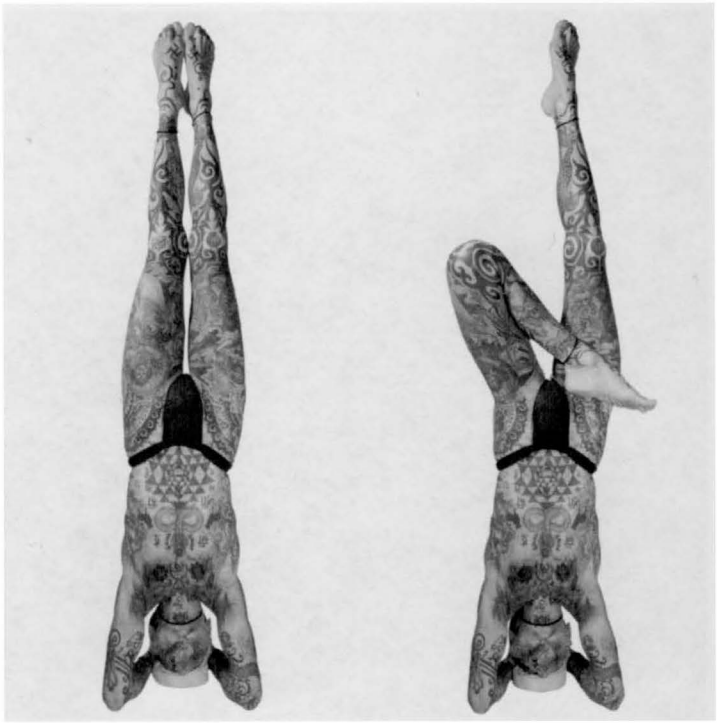
У некоторых людей это может продолжаться месяцы или даже годы, до тех пор, пока они не смогут достичь необходимой сноровки в удержании равновесия, чтобы правильно выполнить *ширшасану*. Однако с помощью описанной выше техники в большинстве случаев можно овладеть этой позой через несколько дней.

Практика *ширшасаны* у стены может оказаться вредной, так как при этом можно легко переоценить собственные физические возможности. Если же поза выполняется так, как описано выше, то будет затруднительно выйти за рамки собственных физических возможностей, так как, исчерпав их, будет невозможно долго оставаться в этом положении.

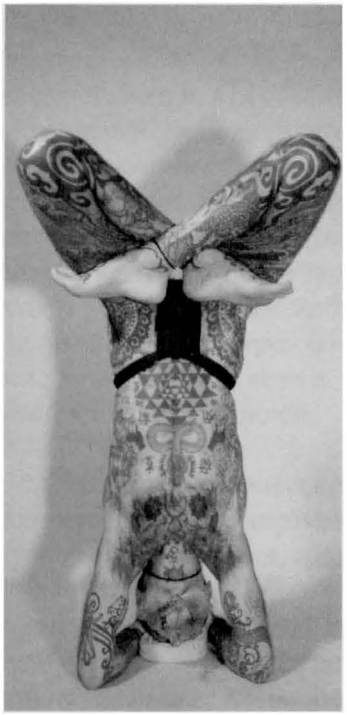
По мере освоения упражнения можно выполнять *ширшасану* с различным положением ног.



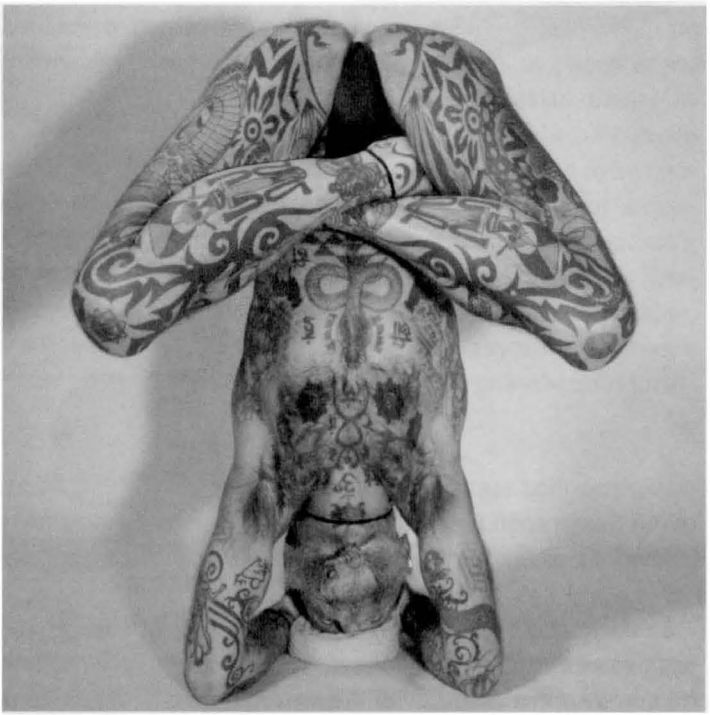
15. Шнршасана (основное положение с вытянутыми ногами)



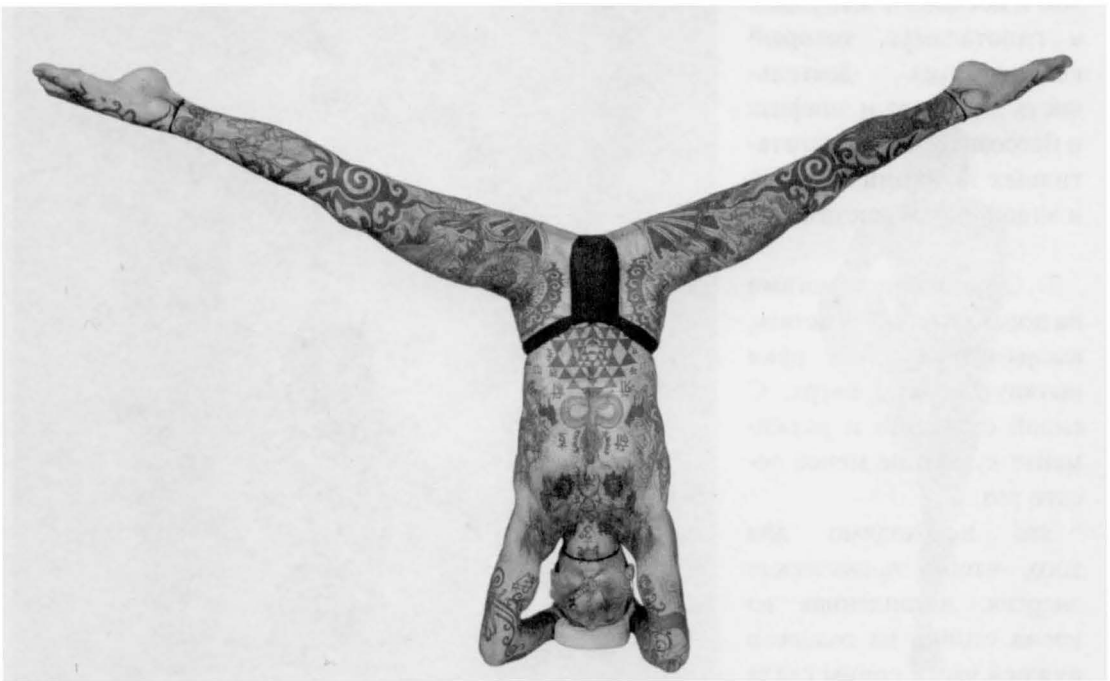
15. Ширшасана с ардха-падмасаной



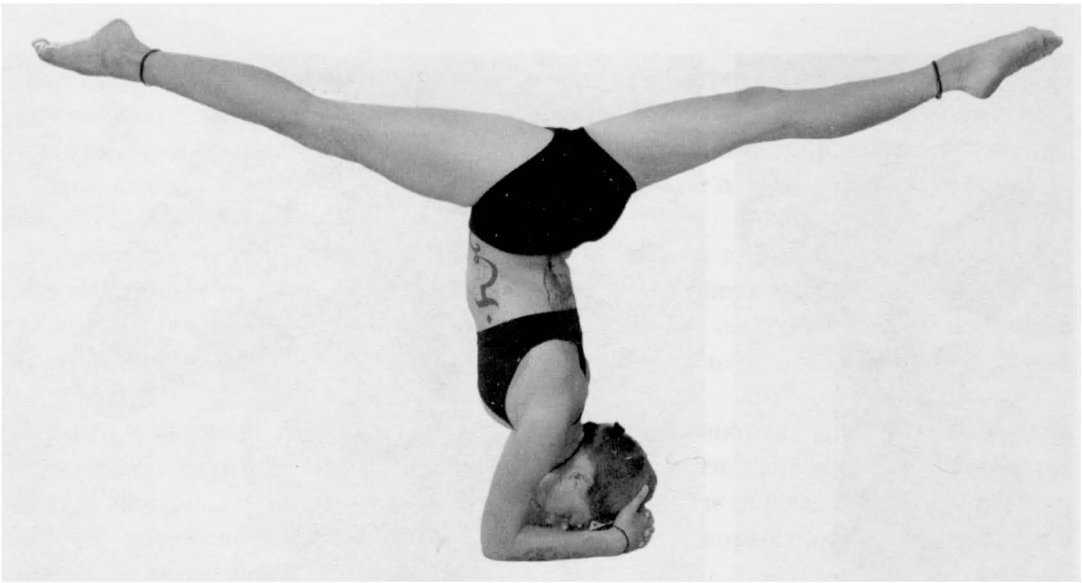
15. Ширшасана с падмасаной



15. Ширшасана с опущенным лотосом

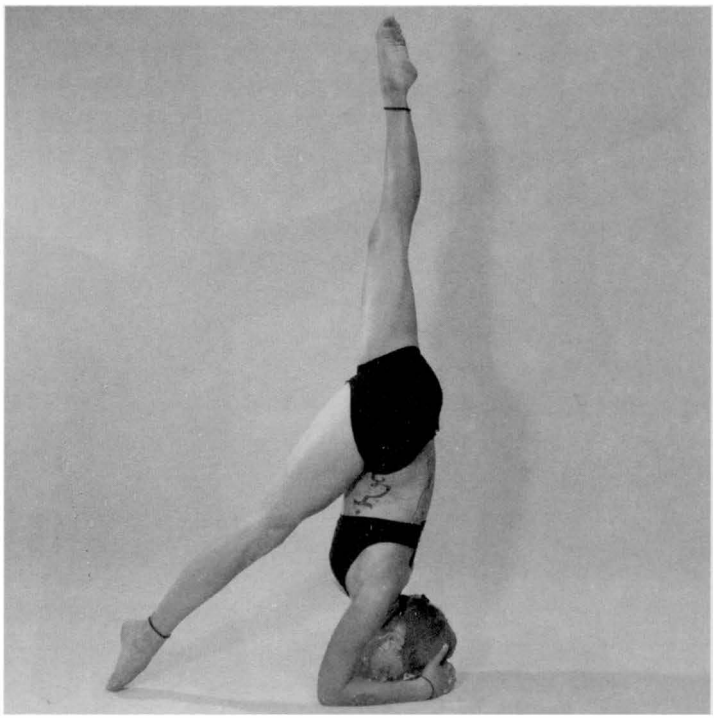


15. Ширшасана с разведенными ногами.



15. Ширшасана с расставленными вперед и назад ногами

6. Завершая стойку на голове, медленно опустите вытянутые ноги на пол. Это ещё раз окажет сильное воздействие на то место на затылке, которое йогами характеризуется как место силы духа. Там расположены важные нервы, которые связаны с мозжечком и мозговым стволом и посылают импульсы в гипоталамус, который контролирует деятельность гипофиза и эпифиза и бессознательных вегетативных функций нервной и эндокринной систем.



15. Ширшасана с опущенной ногой

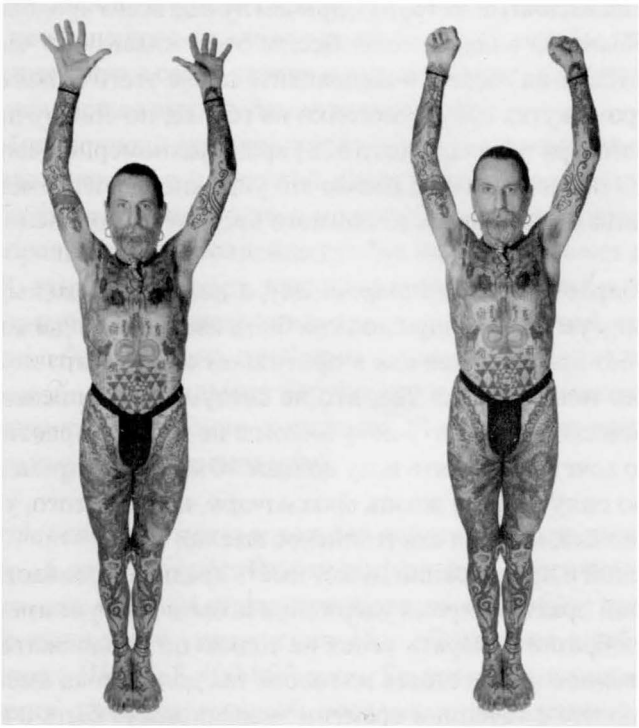
7. Опустившись ногами на пол, нужно сразу встать, выпрямиться и обе руки вытянуть прямо вверх. С силой сжимайте и разжимайте кулаки не менее десяти раз.

Это необходимо для того, чтобы *праническая* энергия, накопленная во время стойки на голове в нижней части спины стала

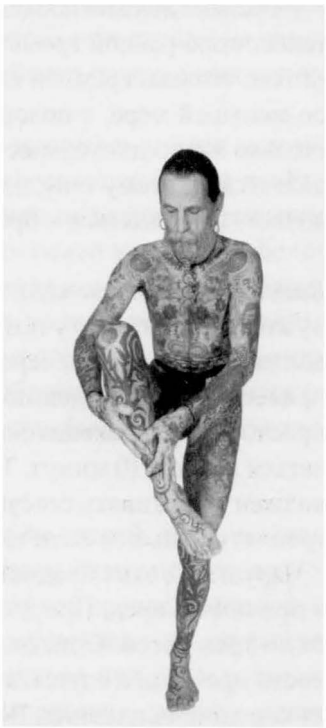
поступать в *ида-нади* и *пингала-нади* и таким образом подготовила подъем *праны* по *сушумна-нади*. Благодаря этому устанавливается осознанный контроль над всей нервной системой, и, в особенности, над вегетативными нервными сплетениями, насыщая их энергией. Если долго стоять на голове, определённые мышечные группы, а с ними и нервы начинают сильно напрягаться и судорожно сжиматься. Вследствие этого напряжения нервы и *нади* начинают проводить мощные энергетические потоки и концентрировать *прану* в важных точках расположения *марм* на теле. Это происходит, прежде всего, в области затылка, плеч, нижней части спины и пупочного центра. Благодаря резкому расслаблению энергетических путей во время этих движений руками, собранная *прана* устремляется в близлежащие части тела, соответствующие *мармам*, вследствие чего все тело и, прежде всего, область *муладхара-чакры* равномерно снабжается жизненной силой.

8. Теперь легко помассируйте все тело от стоп до головы. Если вы вспотели, выполняя позу, то хорошенько вотрите пот в кожу. Пот, произведённый практикой йоги, лучшее из имеющихся, средство для кожи: благодаря ему, кожа становится здоровой, гладкой и чистой.

Этот массаж предписан для того, чтобы восстановить необходимый физиологический баланс в механике кровотока тела после того, как вы выполнив стойку на голове встанете прямо. Скопившаяся в сердце и мозге во время *ширшасаны* кровь после



15. Завершение стойки на голове:
подъем, вытягивание рук и сжимание-разжимание кулаков



15. Завершение стойки на голове: массаж



15. Расслабление после стойки на голове: шавасана

возвращения на ноги мощным потоком снова начнёт стекать вниз. Этот необычайно сильный поток замедляется мягким массажем, что оживляет тонкие ткани и артерии, не повреждая их, и кровь вновь нормально циркулирует без нежелательных побочных воздействий.

9. Дальше должна последовать *шавасана* (поза трупа), причём лучше всего продолжительностью равной времени пребывания в *ширшасане.* Всегда отслеживайте по часам за тем, сколько времени вы простояли на голове, и выполняйте после этого *шавасану,* по меньшей мере, в половину промежутка времени стойки на голове, но еще лучше - столько же по длительности! Благодаря *шавасане* (стр.328) кровь равномерно распределяется по всему телу, из-за чего после стойки на голове это упражнение непременно должно выполняться и продолжаться в течение необходимого промежутка времени.

Важные указания: если вы собираетесь делать *ширшасану,* а ноздри заложены, не нужно выполнять эту позу. Минимум одна ноздря должна быть свободна, и дыхание должно происходить через нос без проблем, так как в противном случает это может привести к повреждению тонких тканей мозга. Тот, кто не следует вегетарианской, простой и уравновешенной йогической диете, эту позу никогда не должен практиковаться дольше 10 минут. Тот, кто хочет выполнять позу дольше 10 минут, непременно должен сдерживать сексуальную силу и вести жизнь *брахмачари,* и кроме того, употреблять большое количество молока, масла и *гхи* (топленое масло).

Нарушение этих предостережений и предписаний может иметь вредные последствия и причинить вред. При длительной практике время удержания позы может увеличиться до трех часов. Однако целесообразно измерять успех не только по продолжительности времени, а слушать собственное тело и стоять на голове так долго, пока имеются хорошие ощущения. Возникающие с течением времени энергии могут быть очень

сильны, и здесь, как и во всех других практиках йоги, необходимо, чтобы тело было хорошо подготовлено и эти интенсивные йогические силы не нанесли ему вред.

Возникающее при правильном выполнении позы давление на шею необходимо для того, чтобы оказать воздействие на нервные соединения в области мозжечка, часто называемого «древо жизни». Это место в нижней области затылка йоги называют «местом силы духа», имея в виду не столько интеллект, сколько интуицию и инстинкты, способные воспринимать и контролировать тонкую и неосознанную деятельность сознания тела и вегетативной нервной системы. Стимуляция этой части головы может вести к осознанной активизации нервных центров в других частях тела, поскольку это посылает импульсы гипоталамусу, расположенному в мозговом стволе на верхнем конце позвоночника и контролирующему и направляющему все функции вегетативной нервной системы и общего метаболизма.

Сильному воздействию подвергаются также гипофиз и эпифиз или шишковидная железа, часто называемая «биологическими часами», так как в ней по ночам вырабатывается мелатонин, гормон, оказывающий затормаживающее и регулирующее воздействие на другие железы тела. Так как уровень содержания мелатонина у детей выше, чем у взрослых, его также часто называют «гормоном молодости» и он мог бы играть определённую роль в вызываемом *ширшасаной* омоложении организма.

При правильном выполнении стойки на голове автоматически возникает «шейный замок» *джаландхара-бандха* (стр. 344), регулирующий и слегка затормаживающий приток крови к голове. Это необходимо, чтобы защитить тонкие сосуды (капилляры) от повышенного прилива крови, который мог бы иметь место при стойке на самой верхней точке свода черепа и как следствие - удержание шейного отдела позвоночника полностью вытянутым, что запрещено.

Многие люди начинают с *ширшасаны*, прочитав о пользе позы в книгах или познакомившись с практикой через мало компетентных преподавателей. Это несёт в себе скрытые опасности и может оказать скорее вредное, чем полезное воздействие. Неправильное выполнение стойки на голове может вызвать целое множество болезней, таких, к примеру, как: досрочное поседение волос, выпадение волос, проблемы со зрением (повышенное внутриглазное давление), слабость концентрации, головные боли и боли в спине, проблемы с ушами, смещение центра пупка, чрезмерная потеря семени, менструальные нарушения и даже психические заболевания. Такие недуги, вызванные ошибочно выполняемой стойкой на голове могут быть устранены правильным выполнением позы.

Воздействие и польза: как лев является неоспоримым царём зверей, так и *ширшасану*, в силу её способности эффективно излечивать болезни, называют королевой *йогиасан.* Вряд ли существует болезнь, способная противостоять превосходному воздействию этого упражнения. Оно объединяет в себе преимущества всех, представленных *Шивой* 8 400 000 *асан.* Ее практика помогает не только при расстройствах зрения, преждевременном поседении, выпадении волос, морщинах, плохом запахе

тела и других проявлениях, которые могут испортить внешность человека, но и при многих других, считающихся неизлечимыми заболеваниях, таких как: дискразия крови, гемохроматоз, псориаз, витилиго, эпилепсия, мигрень, рак, проказа, болезни Альцгеймера или Паркинсона, и даже может показать себя как действенное средство в борьбе со СПИДом. Разумеется, в случаях таких тяжёлых заболеваний необходимо приступать к практике *ширшасаны* на начальной стадии заболевания, причём в сочетании с совершенно здоровым, уравновешенным йогическим образом жизни и режимом питания.

Стимуляция гипоталамуса, области промежуточного мозга, из которого исходят важные импульсы для управления вегетативной нервной системой и метаболизмом, оказывает благоприятное влияние на сексуальные функции человека. *Випарита-карани* - это верное средство против всех расстройств половых органов и в большинстве случаев оказывает чрезвычайно надёжное воздействие при поллюциях, сперматорее, импотенции, сексуальной возбудимости, преждевременной эякуляции, бесплодии, жалобах во время менструации, фригидности и других аноректальных заболеваниях. С помощью этого упражнения сексуальные энергии могут быть сублимированы, то есть, утончены и преобразованы в творческую духовную энергию. Мужское семя становится чистым и здоровым, а лицо и глаза начинают сиять.

Женщины также могут извлечь в этом отношении пользу от *випарита-карани*, поскольку в результате регулярного выполнения стойки на голове возникает контроль над выделением важных телесных жидкостей во время менструации и полового акта, благодаря чему йогиня создаёт себе основу для реализации высочайших целей в йоге. Эту *асану* прекрасно характеризует тот факт, что с её помощью можно успешно лечить целый ряд психических расстройств и заболеваний, например: аллергии, фобии, депрессии, паранойю или неврозы навязчивых состояний. В случаях тяжёлых душевных заболеваний она показала своё благотворное влияние, и даже безумие излечивается с помощью этого упражнения. Благодаря её безошибочному воздействию на всю нервную и эндокринную системы человека можно в корне пресечь все психосоматические страдания и избавиться от них.

Регулярная практика оказывает утончающее воздействие на сознание человека, помогает осознавать психофизические взаимосвязи и в результате превращается в действенное средство для осознания и исправления неправильного поведения и тем самым для создания основы жизненной гармонии. Разумеется, стойка на голове может практиковаться только после того, как её правильное выполнение разучено у опытного учителя.

Для людей, которые страдают заболеванием сердца или слишком высоким кровяным давлением, выполнение этой позы категорически запрещено. Такие болезни должны быть сначала излечены другими техниками йоги. Для здоровых людей эта перевернутая поза, благодаря обильному и незатруднённому приливу крови и повышенному содержанию кислорода, является тонизирующим средством для сердца. Но при больном

сердце этот кровоток явился бы чрезмерной нагрузкой для этого ослабленного органа, что может привести к серьёзнейшим нарушениям кровообращения.

Другой прекрасной особенностью *ширшасаны* является то, что она может задержать или даже остановить процесс старения. Многочисленные известные йоги древности, достигавшие благодаря практике *випарита-карани* преклонного возраста, как например, *Маха-Сиддх Горакшанатх*, становились бессмертными. Этот феномен вечной молодости вызван тем фактом, что секреция нектара «луны», т.е. образование *амриты*, жидкости, происходящей из области нёба у мозгового ствола и, дающей бессмертие, не уничтожается сильным, жгучим дыханием «солнца», лежащего в пупочной области.

Сватмарама, ученик великого йога *Горакшанатха*, пишет в «Хатха-йога Прадипика» в части III, стихах 77-79: *«Тело подвержено старению, поскольку вырабатываемая луной в области носоглотки сома проглатывается горящим солнцем пупочной области. Для сохранения этого божественного нектара необходимо избегать пасти солнца. Но это можно постичь лишь с помощью обучения у совершенного Гуру, а не простым штудированием многочисленных текстов. Процесс переворачивания, при котором солнце оказывается над луной, можно освоить, следуя указаниям Гуру».*

Обращение противоположных источников энергии «луны» и «солнца» как производителя или уничтожителя *амриты*, дающей бессмертие, естественно должно сохранить этот ценный эликсир от уничтожения и, таким образом, остановить процесс старения. Значение «солнца», «луны» и *амриты* часто подчёркивается в литературе йоги. В связи с *кхечари-мудрой* (стр. 415), эти важные аспекты практики йоги подробно обсуждаются, при этом описывается дополнительный метод сохранения нектара.

Объяснить с помощью современной медицинской терминологии эти высшие процессы йоги не просто. Пока человек ничего не знает о физиологической роли, выполняемой различными функциями организма и его секрециями, не стоит даже предпринимать попытки. Однако, благотворное воздействие этой позы становится понятнее благодаря объяснению процессов, происходящих в организме во время её выполнения.

При *випарита-карани* большая часть тела пребывает над уровнем сердца. Лишь несколько органов и очень ограниченная область тела располагаются под сердцем. Сила тяжести обеспечивает этой части усиленное кровообращение. Обыкновенно эти части тела получают снабжение кровью вопреки законам силы тяжести, из-за чего их обеспечение никогда не оказывается очень обильным, несмотря на то что, например, продуктивность мозга напрямую зависит от доставляемых ему количеств крови и кислорода. Одновременно с лучшим снабжением этих частей в перевернутой позе имеет место намного более эффективный и легкий обратный ток венозной крови из частей тела, которые находятся обычно ниже сердца и подвержены воздействию

силы тяжести. Собственно, должен был бы иметь место постоянный застой крови в этих областях, если бы не предотвращающая это работа мышц. Усиленный обратный приток венозной крови к сердцу во время упражнения растягивает сердечную мышцу и порождает относительно сильный сокращающий импульс.

Эта повышенная активность сердечного сокращения положительно влияет на все тело так же, как и на само сердце, которое тоже в усиленной мере получает пользу от крови, которая затем откачивается за его пределы. Исцеляющее воздействие заметнее всего в области мозга, кровообращение которого теперь поддерживается силой тяжести. Для вен головы и шеи характерно отсутствие клапанов. Отсутствие венозных клапанов помогает при нормальном вертикальном положении оптимальному оттоку крови к сердцу. Переворачивание тела ведёт к венозному давлению. Артериальное кровоснабжение (в силу более благоприятного положения относительно силы тяжести при стойке на голове и усиленного сжатия сердца) позволяет капиллярным сосудам выработать больше питательной жидкости и доставить её тканям данной области тела. Все клетки этой области омываются здоровой тканевой жидкостью, насыщенной питательными веществами и жизненно важными газами, в частности, кислородом. Это гарантирует всем органам, расположенным в области головы, лучшее структурное и функциональное состояние. Здесь лежат важные эндокринные железы: гипофиз, эпифиз и щитовидная железа, которые выделяют свои гормоны непосредственно в кровь. Из-за своего разностороннего глубокого воздействия на все области человеческой жизни, например, на характер, ум, рост, секс и другие более или менее тонкие аспекты личности, эти железы метко названы «железами судьбы». Таким образом, становится ясно, что в этой перевёрнутой позе заключены огромные физиологические возможности.

Общий укрепляющий эффект этой необычной стимулирующей поток крови позы простирается и на другие, не столь высокоразвитые органы тела, но которые также выполняют важные функции. Таким органом является, например, кожа. Кожа всего тела является индикатором здоровья человека, а внутренние нарушения баланса веществ в организме сразу находят своё выражение в виде прыщей, фурункулов и сыпей. Кожа головы, к примеру, представляет собой очень чувствительный инструмент. Такие психические напряжения, как стрессы и страхи, могут проявиться в раздражении кожи головы, зуде и перхоти и, затянувшись, привести к псориазу. Выпадение волос и связанное с этим облысение являются неприятными признаками нарушенного энергоснабжения кожи головы и причиной беспокойства для многих людей. Здесь *ширшасана* может оказать помощь, содействуя лучшему питанию кожи головы, ее укреплению и стимулированию, предотвращая выпадения волос и их преждевременное поседение. Кроме того, поза очень сильно успокаивает человеческий ум и гармонизирует все функции организма, так что многие кожные заболевания могут и вовсе не проявиться.

Шавасана (поза трупа) обеспечивает абсолютный покой и расслабление после *ширшасаны.* Стойка на голове требует от различных частей тела и органов необычного напряжения и должна всегда выполняться последней с тем, чтобы усилить состояние расслабления в *шавасане.*

Рекомендуется внимательно изучить представленные в начале раздела предостережения и указания и принять их во внимание. Как говорилось, опасно выполнять *ширшасану* без правильного руководства со стороны опытного учителя.

«Если, ежедневно практикуя випарита-карани, увеличивать продолжительность упражнения на одину кшана (короткое мгновение), то через полгода на теле не останется ни морщин, ни седых волос. Кто удержит эту позу в течение полной ямы (примечание: 3 часа)*, тот победит смерть»* («Хатха-йога Прадипика», часть III, стих 82).

16. Шамбхави-мудра *(печать блаженства)*

Название *шамбху* означает «дающий блаженство» и представляет одно из многочисленных имен, которыми почитается великий Бог *Шива. Шамбхави* дословно переводится как «принадлежащий к *Шамбху*» и указывает на благодатное воздействие этой *мудры*, практикой которой йог может достичь высших высот йоги.

Еще молодым человеком, *Дхирендра Брахмачари* под руководством своего *Гуру Махарши Картикейя* интенсивно выполнял в подземной пещере такие упражнения концентрации и, благодаря им, испытал состояния совершенного освобождения, единения и самореализации (*самадхи*). Предварительным условием для выполнения *шамбхави-мудры* является совершенное овладение *тратакой* (стр.113).

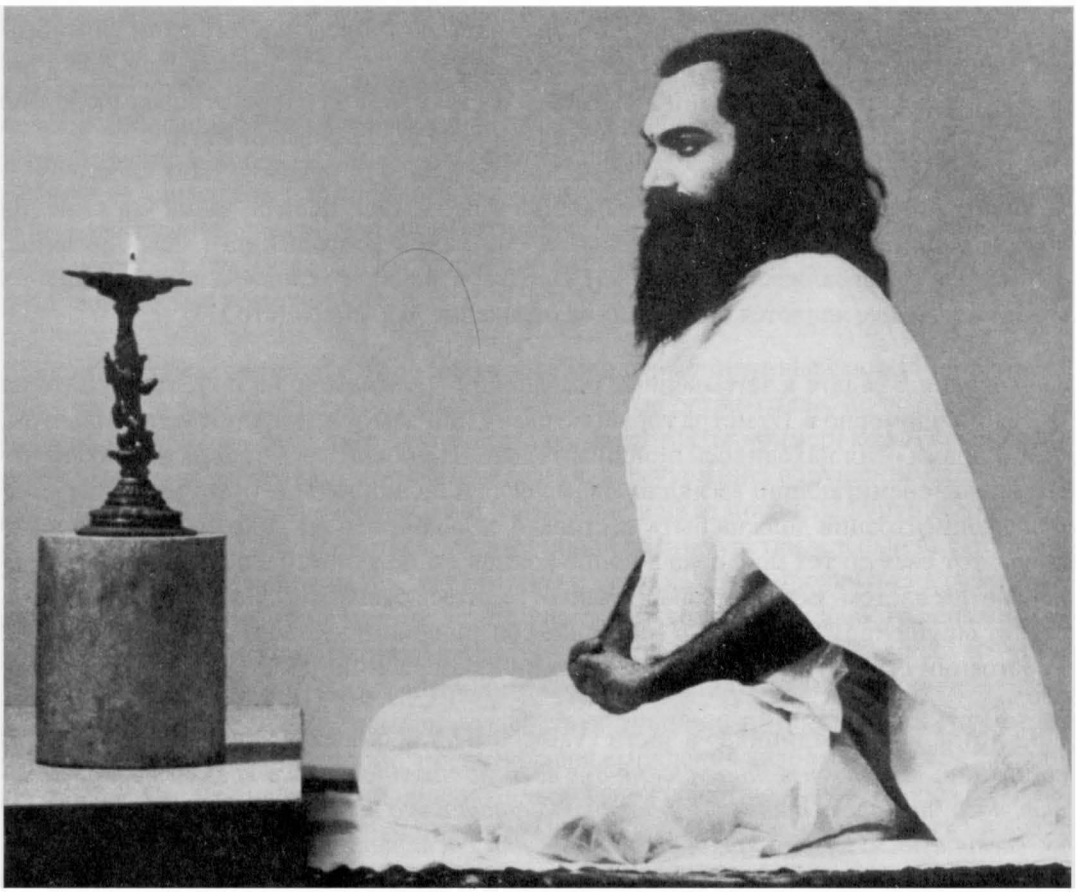
Упражнение: сядьте в затемнённом помещении в *падмасане* на пол. Установите на удалении примерно в 1½ метра горящую свечу или лампу с *гхи*, проследив при этом, чтобы пламя огня находилось приблизительно на уровне глаз. Теперь направьте неподвижный немигающий взгляд на пламя огня и полностью погрузитесь в этот свет. Ваша концентрация должна быть настолько сильной, что вы должны видеть только лишь этот свет до тех пор, пока в конце концов вы не утонете в нём и даже не «станете» этим светом. Если вы совершенно отдадитесь этому чувству, то спонтанно наступит ощущение блаженства и состояние совершенного духовного мира и вы будете в состоянии переступить порог к медитации и созерцанию.

В «Хатха-йога Прадипика» в части IV, стихе 37, так пишется об этом возвышенном состоянии: *«Если жизненная сила и дух всецело проясняются в йогине, который сидит, погрузившись в практику тратаки и пристально направляет свой взгляд в точку, светящуюся, словно яркая звезда, то это состояние называется высокой ступенью шамбхави. Однако этого можно достичь только благодаря великой доброте*

Гуру и милости Бога. В этом состоянии совершенная тишина производит чудесную, утончённую шива-таттву, состояние, в котором проходит любое страдание. Бог Шива, знаток всех тантр, хранит его в тайне. Это переживание уравнивает и поглощает. Кто посвящает себя ему и удерживает свой взгляд направленным всегда пристально на светящуюся точку, у того есть единство со своим внутренним Я».

Эта *мудра* в своей совершенной форме может привести к *унмани*, состоянию полнейшего блаженства, равному *нирвикальпа-самадхи*. Дословно *унмани* означает «экстаз» и часто также называется *манонмани* или *мана-унмани*, что означает «экстаз духа».

«Дух - это семя, хатха - поле, высочайшее самоотречение - вода. Из этих трёх быстро вырастает волшебная лиана унмани» («Хатха-йога Прадипика», часть IV, стих 104).



16. Шамбхави-мудра (печать блаженства)

Панча-дхарана-мудры, печати сосредоточения на пяти элементах

Когда йог достигает высших ступеней *аштанга-йоги, хатха-йога* становится *раджа-йогой* и открываются сферы концентрации и медитации. Дальше представлены пять описанных в «Гхеранда-самхита» *мудр.* Правильно выполнять их способны только йоги высоких уровней и их практика предполагает пробуждение *Кундалини-Шакти,* а также способность *праны* течь по *сушумна-нади.* Только таким образом может раскрыться потенциал сознания соответствующих *чакр* и удаётся активизировать содержащуюся в них стихийную силу.

«Я разъяснил шамбхави-мудру. Теперь узнай о панчадхарана-мудре. Чего только ею нельзя достичь в этом мире? Йог с её помощью может проникать в небесные сферы и возвращаться обратно, посещать любые места и свободно путешествовать по Вселенной» («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 68-69).

1. Партхива-дхарана-мудра или адход-дхарана-мудра *(печать сосредоточения на элементе земля)*

Упражнение: следующее упражнение сосредоточения должно выполняться в *падмасане* и практиковаться с помощью *мула-бандхи* и *джаландхара-бандхи. Насикагра-дришти* (фиксация взгляда на кончике носа) оказывает полезную поддержку этой практике, так как благодаря этому можно формировать видение элемента земля (стр. 160), *насикагра-дришти* ведёт к видению пяти элементов, поэтому эта фиксация взгляда необходима).

«В течение пяти гхатик (2 часа). *концентрируйся на принципе земли (бхаумататтва). Она скрывается в сердце золотистой четырехугольной плоскости, где на лотосе восседает Бог Ганеша и вибрирует биджа-мантра «ЛАМ». Там с помощью кумбхаки следует удерживать жизненную энергию (прану) и фокусировать концентрацию ума. Этой адход-дхараной* (направленная вниз концентрация) *возникает прочность, укрощается земля, и элемент земли никогда не причинит вреда. Тот, кто терпеливо практикует партхива-дхарана-мудру, побеждает смерть и как сиддха будет странствовать по земле»* («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 70-71).

Воздействие и польза: если *садхака* пробудил *Кундалини-Шакти* и пронзил *брахма-грантхи,* вход в *сушумна-нади* становится свободным, начинает подниматься вверх *прана* и йог достигает ступени *арамбха-авастха* (стр. 133). *Кундалини,* как абсолютная сила сознания, начинает свой подъем и освобождает энергии, присущие отдельным *чакрам.* Это небезопасный процесс, так как на каждом уровне, наряду с положитель-

ными силами находятся и разрушительные стихии. Лишь *Кундалини* может помочь адепту развить в себе силу истинного различения (*вивека*) и устранить все негативное для создания на каждом уровне надёжной основы для дальнейшего подъёма.

Прежде всего, нужно активизировать *муладхара-чакру* (стр. 127), оживить и осознать скрытые в ней энергии. Благодаря этому адепт обретёт духовную и телесную стабильность. Тот, кто обеими ногами не стоит твёрдо на земле, не должен пытаться вознести дух в дали Вселенной, так как тем самым слишком легко может потерять землю под ногами. Эта практика пробуждения *муладхара-чакры* делает тело сильным, а ум спокойным. В результате обретается уверенность в себе, и практикующий теряет страх перед тёмными негативными силами настолько, что обретает силы без опаски рискнуть погрузиться в глубины этой преисподней и тем самым - в своё собственное подсознание.

2. Амбхаса-дхарана-мудра *(печать сосредоточения на элементе вода)*

Упражнение: следующая концентрация на *свадхиштхана-чакре* также должна выполняться в *падмасане* с помощью *мула-бандхи* и *джаландхара-бандхи. Насикаградришти* (фиксация взгляда на кончике носа) оказывает прекрасное содействие практике, так как позволяет визуализировать элемент воды.

«Пять гхатик (2 часа) *сосредотачивайся на принципе воды, который подобен раковине, круглый как серп луны и белый как жасмин. В этом центре сокрыт нектар бессмертия, содержатся вибрации биджа-мантры «ВАМ», и там господствует сохраняющая сила Бога Вишну.* (обычно эта *чакра* соотносится с богом воды *Варуной* как господствующей здесь силой) *С помощью дыхания следует удерживать прану и одновременно сознание на этом месте. Это амбхаса-дхарана, которой устраняются страдания, возникающие из жара желаний. Тот, кто знает эту великую амбхаси-мудру, может называться посвящённым. Также в глубокой и ужасной воде смерть не коснётся его. Эту мудру следует хранить в тайне, так как если она раскроется, то она утратит свою силу. Воистину я говорю правду»* («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 72-74).

Воздействие и польза: удержание *праны* в *свадхиштхана-чакре* (стр. 129) движет *Кундалини-Шакти* в этот энергетический центр. Адепт вступает в эту область оснащённый силой и стабильностью, которые он получил из *муладхара-чакры*. Во второй *чакре* сокрыты сильные энергии сохранения и созидания, но в силу природы, также и их противоположности. Только йог, который свободен от жадности и эгоизма, может черпать силу из этого энергетического центра с помощью *Кундалини-Шакти* и использовать её для дальнейшего самосовершенствования.

Тело и земной шар, оба состоят примерно на 70% из воды. С одной стороны, это ещё одно доказательство тождества микро - и макрокосмоса, а с другой стороны, имеет большое значение сам факт обретения союзником такого могучего элемента.

3. Вайшванара-дхарана-мудра *(печать сосредоточения на элементе огня)*

Упражнение: *вайшванара-дхарана* также должна выполняться в *падмасане* и практиковаться с помощью *мула-бандхи* и *джаландхара-бандхи. Насикагра-дришти* фиксация взгляда на кончике носа) поддерживает практику, так как благодаря ей можно визуализировать элемент огня.

«Пять гхатик (2 часа). *концентрируйся на элементе огня, расположенном у пупка. Он находится в сердце треугольной плоскости пламенно-красного оттенка, наполненного силой Бога Рудра-Шивы, и вибрирует биджа-мантрой «РАМ»* (*Агни*, бога огня как господствующую силу часто относят к *манипура-чакре*, из-за чего эта *мудра* также называется *агнеджи*). *Туда концентрируют жизненную силу* (*прану*), *а вместе с ней и сознание. Это - вайшванара-дхарана-мудра, благодаря которой исчезает весь страх смерти. Даже если садхака упал в пылающий огонь, он остался бы с помощью этой мудры жив и невредим»* («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 75-76).

Воздействие и польза: если *садхаке* с помощью *кумбхаки* и концентрации *праны* в *манипура-чакре* (стр. 130) удается удержать *Кундалини*, то пробуждаются силы центра «*хары*». Середина тела - это важнейшее место нашей энергетической системы, и открытие пупочного центра сопровождается пробуждением многочисленных сверхъестественных способностей. Йог станет настоящим *сиддхой*, носителем божественной силы, и в нем начинает пылать сильный внутренний огонь.

Этот огонь - не только эффективная защита от зимнего холода, но и вспомогательное средство, чтобы побудить *Кундалини-Шакти* к ее дальнейшему подъёму. Особенно в таких холодных горных регионах, как Тибет, живущими там йогами культивировалась техника внутреннего огня, называемая «*тумо*» или «*гтум-мо*», чтобы таким образом намеренно увеличивать температуру тела до тех пор, пока адепт в некотором смысле не окажется «стоящим в пламени». Это закаляет тело в огне йоги, и непредсказуемый огненный элемент станет помощником на пути к полной самореализации.

4. Вайава-дхарана-мудра *(печать сосредоточения на элементе воздух)*

Упражнение: *вайава-дхарана* также должна выполняться в *падмасане* и практиковаться с помощью *мула-бандхи* и *джаландхара-бандхи.* Здесь тоже применяется *насикагра-дришти* (фиксация взгляда на кончике носа), чтобы визуализировать элемент воздуха.

«Пять гхатик (2 часа). *концентрируйся на высшем принципе ветра, качеством которого является саттва. Он черного цвета, подобно туши для глаз, в его внутренней части вибрирует зародышевый слог «ЯМ», и здесь господствует Ишвара, бог Шива* (*Вайю*, бога ветра, часто относят к этому центру как господствующую в нем силу). *Туда нужно сконцентрировать прану и вместе с тем сознание. Это вайава-дхарана-мудра, с помощью которой йог передвигается по воздуху. Старость и смерть уничтожаются этой великой мудрой, и сила ветра не причинит йогу вреда. Она дает способность свободно передвигаться в воздушном пространстве. Не следует передавать её недостойному, так как иначе она потеряет свою власть. Поистине, услышь мои слова, о Чанда!»* («Гхеранда-самхита», часть III, стихи 77-79).

Воздействие и польза: вследствие подъёма *Кундалини* до уровня сердца и проникновения *праны* в *анахата-чакру* (стр. 130) в летучий элемент воздух подчиняется власти сознания. Он *саттвического* качества, пронизан легкостью и положительной тенденцией к добру и к гармонии. Его активизация пробуждает мощные духовные силы, и тело йога становится легким, подвижным и начинает благоухать.

Так можно прийти к состоянию *левитации*, из-за чего поза лотоса в практике этой *мудры* является необходимой. Это - единственная поза, которая может оставаться неизменной, даже если тело отрывается от земли. На этом уровне располагается *вишнугрантхи,* второй из трех узлов вдоль *сушумны*, пронзание которого имеет величайшее значение для духовной реализации йога. Через это он достигает ступени *гхата-авастха* (стр. 136) и постепенно становится готовым для высоких ступеней медитации.

5. Набхо-дхарана-мудра *(печать сосредоточения на эфирном элементе)*

Упражнение: *набхо-дхарана* также должна выполняться в *падмасане* и практиковаться с помощью *мула-бандхи* и *джаландхара-бандхи.* Здесь также применяется фиксация взгляда на кончике носа (*насикагра-дришти*) чтобы таким образом визуализировать эфирный элемент.

В «Гхеранда-самхита» об этом в части III, стихах 80-81 говорится: *«Пять гхатик* (2 часа) *концентрируйся на высшем принципе безвоздушного, эфирного пространства. Он совершенно прозрачен, как самая чистая вода, наполненная силой Садашивы, пя-*

тиголового вечного Бога, и в нем вибрирует биджа-мантра «ХАМ». Сюда йог должен направлять сознание с помощью праны. Это - акаши-мудра, благодаря которой открываются врата освобождения. Тот, кто познал эту мудру, может называться посвящённым. Для такого человека не существует смерти, и он уцелеет даже при «конце света» (здесь *акаша* используется как синоним для *набхо* и означает «воздушное пространство, космос, эфир»).

Воздействие и польза: если йогу удается сконцентрировать *прану* и *Кундалини* в *вишуддха-чакре*, которая находится в области гортани, то пробуждаются тонкие духовные энергии, которые могут наделять адепта мощной силой. Сознание начинает отделяться от уровня материи и принимать космические размеры. Структура тела становится очень тонкой, и трансформация человека к поистине духовному существу претерпевает свое завершение. Внутренние враги, например, болезни, а также и враги во внешнем мире теряют свою деструктивную силу, так как весь организм становится катализатором, который может превращать негативные колебания в положительные.

Пять упомянутых в *панча-дхарана-мудрах* энергетических центров в теле человека находят свое соответствие во внешнем мире в форме континентов (стр. 128). Это знание открывает жаждущему самореализации и путешествующему вокруг света интересную и эффективную возможность практиковать определённую *дхарана-мудру* в каждом случае на соответствующем континенте, чтобы достичь полного интегрального воздействия. Для совершенных йогов это нетрудно, так как известно из писаний, что адепты высших ступеней имеют в своем распоряжении различные *сиддхи*, благодаря которым они получают возможность управления временем и пространством. Одна из таких *сиддх* проявляется в том, что позволяет астрально проецировать себя в любой угол этой Вселенной и также материализоваться там вновь, что избавляет его от утомительных путешествий на самолете. Однако для *садхака,* не обладающего подобными способностями, предоставляется заманчивая возможность во время поездки на другой континент сразу приступить к этим практикам по концентрации, чтобы поддержать внутренне развитие извне и усвоить суть *чакр.*

Особенно полезным может явиться путешествие к истокам собственного «Я» с проникновением в сердце чёрной Африки для работы там над пробуждением *Кундалини-Шакти*. Но так как это - небезопасное предприятие, то прежде рекомендуется заложить солидную основу для таких приключений дома с помощью *сукшма вьяямы* (стр. 32) и *шат-кармы* (стр. 78).

Практикопасана, обращение собственной тени

В наставлении «Шива-самхита» описывается упражнение для обращения собственной тени, которое представляет интерес для каждого *садхака* в том отношении, что с ее помощью устанавливают связь с частью собственного существа, которому йоги также придают значение. Тень - это нечто вроде отображения собственной личности, знак нашего физического выхода из света и вместе с тем доказательство нашего материального существования. Она отражает нашу душу во внешнем мире, и йоги рассматривают её как сулящую блаженство, если проявляют надлежащее уважение к этой темной тени и проецируют её образ в космическое пространство или в свою внутреннюю часть. Этой части нашего существа придаётся статус подобный Богу *Ганеше*, который считается устранителем преград и соответственно должен почитаться перед каждым предприятием или поездкой.

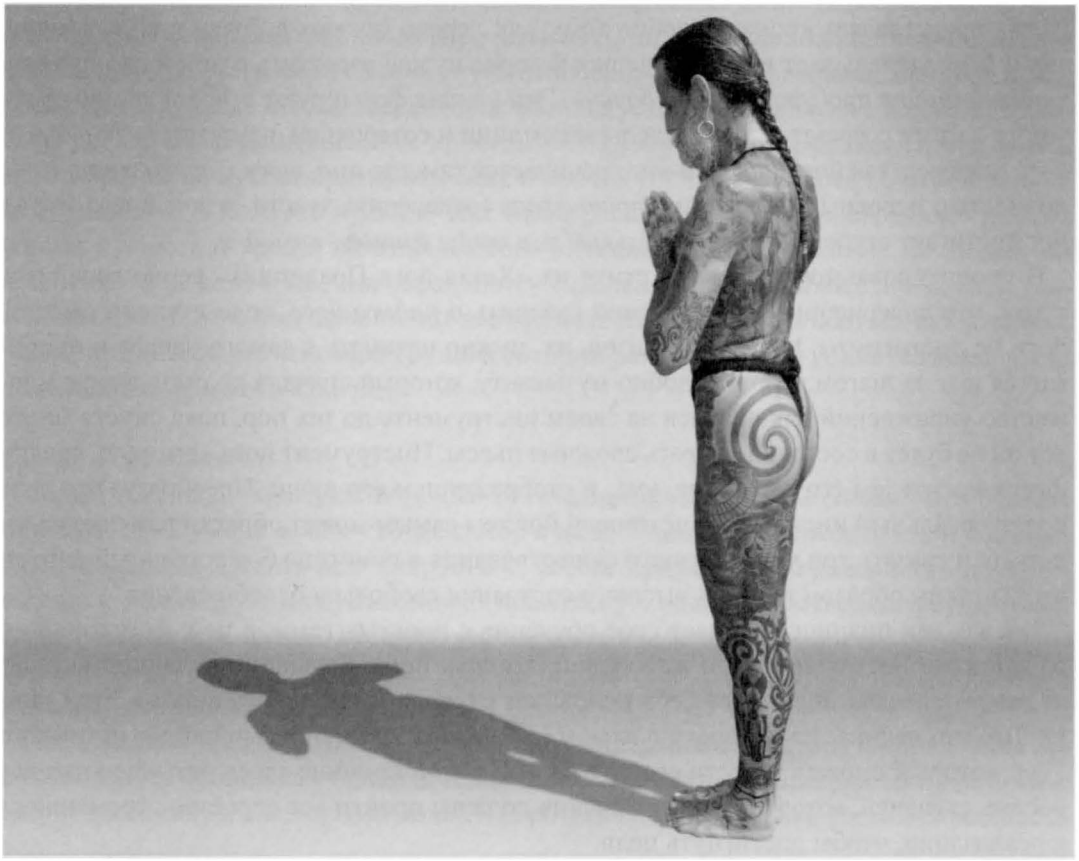
«Обращением тени посвящённый реализует видимое и невидимое, и благодаря этому взгляду он становится чистым. На солнечном ясно-синем небе он должен устойчивым взглядом рассматривать собственное божественное отражение. Тот, кто делает это только на единственную секунду, увидит Бога на небосводе. Тот, кто таким образом проецирует свою собственную тень на небо каждый день, увеличит количество своих лет жизни и никогда не умрет от несчастного случая. Если полное отображение его тени покрывает широкое небо, все его усилия в жизни будут победоносны, и он будет повсюду направляться, подобно владыке жизненной силы. Если поднимется солнце на небе или если светит полная луна, он должен концентрировать твёрдым взглядом глаза точно на затылке своей собственной тени. Затем по прошествии некоторого времени он должен направить взгляд в небо. Если он заметит там бледно-серое отображение своей тени, это предвещает счастье. Кто снова и снова практикует это и тем самым осознает свою вселенскую душу, благодаря милости своей тени, достигает полного счастья. Прежде чем приступить к поездке, перед свадьбой или важной работой или если находятся в трудной ситуации, это обращение тени приносит огромную пользу, так как тем самым уничтожаются прегрешения и умножаются добродетели. Если йог снова и снова делает это, он начинает видеть отображение своей тени в своей внутренней части, и неутомимый искатель становится готовым для своего освобождения» («Шива-самхита», часть V, стихи 15-21).

Упражнение: при безоблачном синем небе, если солнце стоит не слишком высоко, или при светлом полнолунии встаньте спиной к источнику света так, что бы тень на земле была ясно и отчётливо видна. Зафиксируйте взгляд на затылке силуэта тени и сохраняйте немигающий взгляд до тех пор, пока не начнёте воспринимать ярко светящееся очертание вокруг тени. Тогда высоко поднимите голову вверх к небу, где увидите огромное отображение Вашей собственной тени в виде беловатой проекции.

По мере освоения этого упражнения можете после фиксации тени закрыть глаза и увидеть перед внутренним взором пылающий образ собственной тени, которую йоги отождествляют со своей душой.

Практика *практикопасаны* является чудесным упражнением *тратаки* и должна регулярно выполняться всеми теми, кто хочет подготовиться к *шамбхави-мудре*. Осознанно воспринимать свою собственную тень и проецировать ее в пространство - это расширение собственной личности в значительном масштабе.

Во многих культурах тень рассматривается в качестве темного аспекта человеческого существа, как «второе Я», но также и в качестве отображения отдельной души. Она считается символом примитивной, бессознательной и инстинктивной стороны человека, и в то время, как йог осознанно воспринимает ее, он принимает себя самого как цельное, многослойное существо, которое знает глубокую связь светлого и темного и выводит на свет негативные, опасные области своего внутреннего и трансцендирует их. Одновременно он охватывает весь космос ярким отображением своего непостижимого «Я», а перед его внутренним взором черный цвет тени превращается в огненный свет.



Практикопасана (обращение собственной тени)

Эпилог: Раджа-йога

Королевская йога

«Все средства хатхи и лайи ведут к успеху в раджа-йоге; кто достигнет раджа-йоги, тот превзойдет смерть»(«Хатха-йога Прадипика», часть IV, стих 103).

«До тех пор, пока прана не потечёт по сушумне, до тех пор, пока не обретён контроль над семенем, до тех пор, пока дух не без усилий не соединится в медитации с божественным, до тех пор вся речь о знании и мудрости остается только бессмысленным бормотанием глупца». («Хатха-йога Прадипика», часть IV, стих 114).

Вновь и вновь появляются люди, которые рассматривают *хатха-йогу* и *раджа-йогу* в качестве двух дисциплин, различных по своей сути. В действительности они представляют собой части единого целого (древа йоги), которое известно под именем *аштанга-йога* (восьмиричного пути йоги). *Хатха* является корнем этого дерева, в то время как раджа представляет крону. Подобно тому, как дерево сажают в почву в виде семени, так и *Гуру* закладывает в *садхаке* зерно, которое нужно взрастить с помощью практик *хатха-йоги* для пробуждения *Кундалини*. Эти усилия формируют ствол и крону, на которых в итоге созреют сладкие плоды медитации и созерцания, известные как *раджа-йога* (королевская йога). *Раджа-йога* начинается там, где *яма, нияма, асана* и *пранаяма* полностью освоены и, благодаря *пратьяхаре* (отделению чувств от внешнего мира), йог достигает ступеней *дхараны, дхьяны* и, в конце концов - *самадхи*.

В процитированном выше 114 стихе из «Хатха-йога Прадипика» верно говорится о том, что совершенно бессмысленно говорить о *раджа-йоге*, если ступени высшей йоги не достигнуты. И, чтобы достичь их, нужно начинать с самого начала и пробиваться шаг за шагом вверх, подобно музыканту, который сначала должен делать множество упражнений для пальцев на своем инструменте до тех пор, пока спустя много лет он не будет в состоянии играть сложные пьесы. Инструмент йога - его тело, являющееся носителем его характера, ума, и отображением его души. Преобразуя это тело в универсальный инструмент, истинный йог тем самым может обрести влияние на ум и душу и связать три уровня своего существования в поистине божественный синтез, чтобы таким образом достичь высшего состояния свободы и освобождения.

Так же, как пианист начинает своё обучение с простых гамм, а не с фортепианного концерта Бетховена, так и жаждущий *самадхи* йог с большой преданностью шаг за шагом сначала посвящает себя основным ступеням, представленным в этой книге. Тот, кто начинает эту дорогу с *альфы*, с большой вероятностью найдёт истинного *Гуру*, который сможет довести его до *омеги*. По этой причине здесь разъясняются все восемь ступеней, которые без исключения должны пройти все серьёзно стремящиеся к реализации, чтобы достигнуть цели.

1. Яма - правила социального поведения

Две первые ступени *яма* и *нияма* представляют собой десять заповедей йогов. Их часто называют «великий обет» (*маха-врата*), который образует основу практики йоги и должен всегда и везде соблюдаться. В наше время много людей практикуют позы йоги и дыхательные упражнения, не заботясь об этих предписаниях. Это является большой ошибкой, так как истинный *Гуру* не примет ученика, позиция которого не удовлетворяют нужным требованиям. Поэтому каждый серьёзно стремящийся к самореализации ученик должен, прежде всего, нравственно готовиться к тому, чтобы пройти эту требовательную дорогу и работать над своим образом жизни и характером, чтобы эта дорога действительно привела к целям йоги.

Слово *яма* на санскрите означает «сдержанность, контроль» и состоит, согласно «Йога-Сутрам» *Патанджали*, из пяти наставлений о личном отношении *садхака* к жизни и людям.

Ахимса - ненасилие

Это первое правило поведения напоминает о политических взглядах *Махатмы Ганди*, который ненасильственным сопротивлением английской колониальной державе доказал, что из этого может возникнуть непобедимая, освобождающая сила. *Ахимса* - это существующее ненасилие, которое практикуется на физическом и психологическом уровне и имеет параллели с христианским учением, которое гласит, что даже к своим врагам не нужно применять силу и проявлять враждебность по отношению к окружающим. В йоге это правило ещё более расширяется, распространяясь на всех живых существ и требуя вегетарианского питания. Йоги не убивают ни людей, ни животных и не едят мяса, они обращаются с людьми и животными с любовью и уважением. Но обычно они выполняют это правило не с такой крайностью, как джайны, члены индийской религиозной группы, которые рассматривают убийство комара или подобного насекомого как грех.

Сатья - правдивость

Сатья и *астейя* образуют по своей сути одно целое, причём *сатья* - это больше правдивость в уме, а *астея* - то же самое в деле. *Шишья* не должен лгать и обманывать, он должен изгнать всю хитрость из своего существа. Откровенность по отношению к себе и другим обусловливает правильную оценку собственного существа и своего окружения, из чего следуют уверенность в себе и преданность.

Астейя - порядочность

Йог не может красть и должен развивать и поддерживать честное и порядочное существование. Жадность считается одной из самых больших преград на пути йоги и одним из демонов, с которыми должен бороться *садхака.* Только когда вся жадность

изгнана из его существа, возникает настоящее бесстрашие, а, значит, и ментальная предпосылка стать йогом.

Брахмачарья - воздержание

Под этим имеется в виду сексуальная умеренность или целибат. Это строгое требование *Гуру* выставляет преимущественно перед теми учениками, которые подходят для инициации в высшие практики. В *хатха-йоге* действует убеждение, что *Кундалини-Шакти* может пробудиться только теми, которые полностью удерживают свою сексуальную силу. Тем не менее, йогу высших ступеней половое сношение не запрещено, так как сам он при его выполнении всегда остается *брахмачари*, т.е. тем, кто полностью может сдерживать свою сексуальную силу и любить женщину без потери ценной жизненной энергии.

Апариграха - нестяжательство

Это требование идет рука об руку с наставлением быть честным человеком. Оно напоминает христианскую заповедь «не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего» и т. д. - и этим определяет негативную силу жадности, которой отравляется и фальсифицируется существо человека. Ученик йоги должен изгнать всякую жадность из своего существа и принимать лишь только то, что ему дарует жизнь. Некоторые индийские философии истолковали этот обет в очень крайней форме - как полное отсутствие собственности. Напротив, йоги не видят во владении и богатстве преграду для духовного осуществления, поскольку не зависят от них и не направляют к этому своё стремление .

2. Нияма - кодекс личного образа жизни

Санскритское слово *нияма* означает «обуздывать, подчинять» и указывает на то, что речь в этих предписаниях идет о личном образе жизни по правилам самодисциплины и порядка. *Нияма* является близнецом *яме*, и здесь также принципиально следует соблюдать пять действенных и важных правил:

Шауча - чистота или чистоплотность

Йог должен ежедневно купаться и основательно мыть тело и заботиться о нем. Так же, как храм очищается перед богослужением, так и купание производится перед упражнениями. Наряду с мытьем водой и мылом к этому также относится уход за кожей с помощью масла. Кроме того, наряду с психо-гигиеной, добавляются приёмы *шат-кармы* для внутреннего очищения. Следующие важные аспекты - это употребление чистой, здоровой пищи и искоренение нечистых мыслей и действий.

Самтоша - невзыскательность

Йог должен довольствоваться тем, что дарит ему жизнь. Его существо должно быть равнодушным по отношению к миру, и он должен идти через жизнь без привязанностей к имуществу, титулам или людям.

Тапас - аскетизм

Это предписание уходит корнями в индуистскую традицию, и из индийской мифологии до нас дошло большое количество преданий о том, как даже демоны силой аскетизма достигали божественных сил. *Тапас* - это способность принимать лишения и трудности ради осуществления духовных целей. Слово *тапас* означает «жар, огонь» и указывает на степень преданности, с которой ученик йоги подчиняет себя дисциплине, и на внутренний жар и силу, образующиеся в результате подчинения. В йоге большое значение отводится этому аспекту самопреодоления, однако только до той степени, в которой аскетическое усилие эффективно поддерживает *садхану*, не причиняя телу вреда. В Индии имеются аскеты, которые, стремясь к сверхъестественным силам, часто жестоким способом истязают своё тело, к примеру: многолетним удержанием поднятой высоко вверх руки или таким же длительным стоянием на одной ноге. Такие практики осуждаются йогами, так как, во-первых, тело - это храм и представляется как средство для самореализации, а не преграда, которую нужно разрушить и преодолеть, во-вторых, достижение сверхъестественных сил (*сиддх*) не является целью йога. *Сиддхи* могут появиться сами по себе в процессе практики и помочь в устранении кажущихся непреодолимыми преград.

Свадхьяя - изучение

Ученик йоги должен изучать священные книги и писания, чтобы обрести основополагающие знания о философии йоги. Это окажет эффективную поддержку практическим упражнениям, пробуждая дух старых йогов и *риши*. При этом речь идет не о том, чтобы стать «книжником», так как этот вид учености чужд *хатха-йоге*. Йоги принципиально рассматривают своё собственное тело в качестве «книги за семью печатями», где *чакры* представляют собой печати, вскрывающиеся благодаря *Кундалини-Шакти*. В этом теле хранятся все знания мира, но, чтобы найти их, необходим и желателен импульс извне. Изучением *йога-шастр садхака* посвящается в содержание настоящей практики йоги, что должно мотивировать его стремление к достижению цели йоги, и через изучение священных писаний у него возникает близость к Богу.

Ишвара-пранидхана - преданность Богу

Преданность и любовь к Богу (*бхакти*) - это самые важные опоры, на которых строится храм йоги. Преданность *Гуру*, Богу, практике йоги и вместе с тем собственной судьбе являются необходимыми условиями, чтобы идти этой трудной дорогой и достичь самореализации. Так возникают доверие и вера, и *садхак* получает необходи-

мое терпение, чтобы переносить все трудности и лишения пути. Все действия должны совершаться только с целью своей собственной самореализации.

В «Хатха-йога Прадипика» в части I, стихе 17 перечисляются даже десять *ям* и столько же *ниям*:

Яма	**Нияма**
1. не убивать или не навредить	*1. аскеза*
2. правдивость	*2. невзыскательность*
3. честность	*3. вера*
4. умеренность	*4. милосердие*
5. терпение	*5. преданность богу*
6. твердость	*6. изучение священных писаний*
7. сострадание	*7. послушание гуру*
8. искренность	*8. скромность*
9. умеренность в еде	*9. сила воли*
10. чистота	*10. жертвенность*

3. Асана - йогические позы тела

«Асана есть способ расслабленного и уравновешенного пребывания в положении сидя» («Патанджала Йога Даршана»,часть II, стих 46).

Чтобы следовать этому требованию относительно сидячего положения, которое можно было бы удерживать на протяжении длительного времени, йоги разработали целую систему упражнений, поз и практик, позволяющих очистить энергетические каналы тела и запустить энергетический поток. Только совершенные йоги в состоянии удерживать, такую, кажущуюся довольно простой, сидячую позу, как *сиддхасана* (стр. 156), согласно предписаниям и всем правилам искусства йоги, в результате чего возникает эффективная основа для истинной медитации. Поэтому необходимо подчинить себя часто утомительным и длящимся многие годы или даже десятилетия, процедурам *хатха-йоги* и отдаться телом и душой практике *асан*, которые описаны в IV части этого труда.

4. Пранаяма - контроль жизненной силы

«Контроль жизненной силы происходит благодаря перерыву в череде вдохов и выдохов после того, как освоена асана» («Патанджала Йога Даршана», часть II, стих 49)

Благодаря практике *пранаямы* происходит очищение всех *нади* (энергетических каналов астрального тела). Главные каналы *ида* и *пингала* усиленно активизируются, и *прана* начинает течь через *сушумна-нади*. Тем самым на нервную и эндокринную системы физического тела оказывается произвольное воздействие, и поток энергии стимулируется настолько, что *садхака* начинает автоматически концентрироваться на этих сильных огненных, внутренних ощущениях.

5. Пратьяхара - отстранение чувств от внешнего мира

«Пратьяхара происходит тогда, когда чувства больше не следуют за движением ума и отделяются от внешних объектов» («Патанджала Йога Даршана», часть II, стих 54).

Если энергетическая система йога освобождается от всех загрязнений и *прана* начинает течь через *сушумну*, то адепт переживает чувства неописуемой интенсивности и сознание, направленное вовне, автоматически отвлекается от внешнего мира и начинает растворяться в потоке внутренней энергии. Этот процесс отстранения чувств часто сравнивается с поведением черепахи, втягивающей свою голову внутрь своего панциря.

6. Дхарана - концентрация

«Если сознание направлено в одну единственную точку, то это называется концентрацией» («Патанджала Йога Даршана», часть III, стих 1).

Если *прана* начинает концентрироваться в различных тонких центрах тела, из них растекаются огненные ощущения блаженства и ум, обыкновенно неустанно блуждающий снаружи, увлекается этим и начинает полностью направляться на эти точки внутри тела. Без этого существенного восприятия огромной внутренней силы трудно или даже невозможно отделить ум от внешнего мира, вот почему *хатха-йога* придаёт такое большое значение подготовке тела.

7. Дхьяна - медитация и созерцание

«Непрерывный поток этой концентрации - это медитация» («Патанджала Йога Даршана», часть III, стих 2).

Если сознание йога начинает полностью концентрироваться на возникающем внутри ощущении высшего блаженства, то, благодаря этому, возникает медитация. На этой высшей ступени реализации тело находится в каталептическом состоянии полной неподвижности, телесные функции снижаются до абсолютного минимума, подобно лягушке в период зимней спячки, и йог погружается в похожее на смерть состояние.

Медитация, в смысле подлинной йоги, не имеет ничего общего с тем, что постоянно пропагандируется в настоящее время как медитация и что, в лучшем случае, представляет собой первую скромную попытку внутреннего сосредоточения. Медитация - это состояние высшего экстаза, преодоление и отказ от собственной материальности, благодаря пребыванию в областях бестелесности и смерти. Тем самым растворяется двойственность и раскрываются врата самореализации.

8. Самадхи - просветление или самореализация.

«Если остается лишь абсолютное созерцание, а собственная физическая форма растворяется, это называется самореализацией» («Патанджала Йога Даршана», часть III, стих 3)

Состояние *самадхи* нельзя описать словами. Если божественное и человеческое полностью соединяется, если внутреннее и внешнее сплавляется, если пространство и время трансцендируются и одновременно проявляется все и ничего, - это *самадхи.* Это преодоление всех физических и умственных ограничений и находит своё проявление в погружении в неописуемые чувства блаженства и наслаждения. До тех пор, пока в этом состоянии погружения остается еще ощущение индивидуального сознания, это называется *савикальпа-самадхи* «самореализация с формой», т.е. йог находится в состоянии наивысшего транса, не теряя чувства своей собственной личности.

Патанджали в «Йога-сутрах» в главе III описывает, как из концентрации (*дхараны*), медитации (*дхьяны*) и *самадхи* возникает состояние, называемое *самьяма*, что можно описать как «абсолютный контроль». Если эта полная концентрация и медитативное погружение в транс совершенствуются, то реализуется состояние просветлённого внутреннего сознания, в котором йог осознанно идентифицируется с объектом созерцания и становится с ним единым. Тем самым, он приобретает сверхъестественные силы (*сиддхи*), которые пригодятся ему в дальнейшем продвижении к *нирвикальпа-самадхи.* Кроме того, эти силы помогают ему действовать в проявленном мире и поддерживать других живых существ на их пути к самореализации.

Наивысшая ступень *самадхи* называется *нирвикальпа-самадхи* «самореализация без формы», во время которой человек полностью растворяется в бесконечности божественного, а какое-либо самовосприятие исчезает. Мудрец *Патанджали* называ-

ет это состояние также «*дхарма-мегха-самадхи*» («просветление в облаке того, что составляет наше истинное существо»). Это открытие высшего божественного «Я» конечная цель нашего существования и её достижение.

В *йога-шастрах самадхи* упоминается под различными названиями, которые подразумевают это высшее состояние абсолютного единения: *раджа-йога* (королевская йога), *йога-нидра* (йога сна), *унмани* (экстаз), *манонмани* (экстаз духа), *лайя* (растворение), *сахаджа* (возникающее из самостоятельности), *турья* (по ту сторону всех состояний).

В «Хатха-йога Прадипика» в части IV, стихах 107-113, так описывается состояние самореализации возникающее, благодаря контролю *праны*: *«Освобождённый от всех состояний, оставленный всеми мыслями, теперь йог похож на мертвеца, но освобожден. Йог, достигнув самадхи, не пожирается смертью, не терзается кармой, и никто не может его одолеть. Йог, достигнув самадхи, не знает ни запаха, ни вкуса, ни цвета, ни ощущений, ни звуков, ни себя, ни другого. Его ум не спит и не бодрствует, свободен от необходимости помнить и забывать. Он не погибает, но также он не возрождается. Кто достиг этого состояния, тот освобожден. Йог, достигнув самадхи, не знает ни холода, ни жары, ни счастья, ни несчастья, ни чести, ни презрения. Кто здоров и пребывает в бодрствующем состоянии, равном спящему, и не вдыхает и не выдыхает, тот воистину освобожден. Йог, достигший самадхи, неуязвим для любого оружия, смертные не могут одолеть его, он защищён от любого колдовства».*

Если жар *Шакти* оживает, вследствие этого исчезает вся человеческая самонадеянность. Когда индивид склоняется перед бескрайней мощью сил творения и намерен идти дорогой высшего познания и пересечь океан времени, тогда постепенно человек становится готов к реализации *самадхи*.

Это момент, когда следующие крылатые слова йоги начинают открывать свой глубокий смысл: *nasti yogat param balam* - «нет силы большей, чем йога».

Джай Шри Шакти!



Богиня Кали

Глоссарий

А

Авастха: ступень исполнения. В хатха-йоге упоминаются четыре ступени (нада-авастх), т.е. уровней самоореализации: арамбха-авастха, гхата-авастха, паричайя-авастха и ништпатти-авастха.

Аватара: буквально «нисхождение»; инкарнация божественного на Земле.

Авгиевы конюшни: символ катастрофического загрязнения. Конюшня Авгия, короля Элида, не приводилась в порядок 30 лет. Божественному герою Гераклу удалось очистить ее в один день, направив туда воды рек Алфея и Пенея.

Авидья: буквально «нераспознавание»; состояние заблуждения, в которое живые существа вводятся иллюзией (майя) и в нём запутываются.

Автономная нервная система: также вегетативная нервная система; в противоположность сознательной (животной) нервной системе, она регулирует все неподчинённые воле бессознательные обменные процессы и мышечные движения, например, такие как биение сердца и деятельность эндокринных желез.

Агни: огонь. Один из пяти материальных элементов, составляюших Космос. В хатха-йоге обозначается также как внутренний огонь.

Агнисара: пробуждение внутреннего «огня пищеварения» повторным, интенсивным повторением уддияна-бандхи.

Агхори: буквально «неужасный»; тантрический орден садху, члены которой при себе носят чашу черепа и часто живут в местах кремации, где они посвящают себя культу Шмашан-Кали и экстремальным некромантическим ритуалам.

Адепт: посвящённый в тайное учение.

Аджагари: буквально «подобный удаву»; также носит название пурна-уддияна (полный брюшной замок) или чита-крийя (упражнение пантеры). Состоит из практики удара-банды и уддияна-банды с кумбхакой.

Аджна-чакра: буквально «колесо контроля»; один из семи энергетических кругов вдоль позвоночника, в середине черепа на высоте глаз; также называемый «третий глаз» или гуру-чакра.

Адинатха: первоначальное божество. Обозначение Бога Шивы как провозвестника и первого посвящённого хатха-йоги.

Адреналин: (также эпинефрин); гормон мозгового слоя надпочечников, ответная реакции на стресс (например, опасность, угрозу или физическое напряжение). Он повышает частоту сердечных сокращений, действуя через вегетативную нервную систему на кровяное давление и дыхательные пути, увеличивает содержание сахара и жира в крови, уменьшает активность системы пищеварения (см. также норадреналин).

Адреналиновая система: железы, в особенности, надпочечники, мозговое вещество надпочечников и кора надпочечников, в которых образуется жизненно важный гормон адреналин, который, в числе прочих, регулирует обмен сахаров.

Адхара: буквально «опора»; в хатха-йоге говорят, в основном, о 16 адхарах тела, т.е. полностью энергостимулированных мармах, где хранится большое количество праны. В них возникают энергетические вибрации, которые ведут к пратьяхаре и дхаране (см. также марма).

АИМ: биджа-мантра (см. также Биджа), в которой вибрирует сила богини мудрости Сарасвати.

Акаша: излучение, свет. Обозначение пятого тонкого, эфирного элемента. В переносном смысле имеется в виду также внешняя и внутренняя вселенная.

Аламбуша: энергетический канал (нади), начинающийся в канде, и поднимающийся из тазовой области в рот.

Аллергия: ошибочная реакция иммунной системы на чуждые организму, но безвредные для него субстанции. Причины для этого обусловлены наследственными или психосоматическими факторами.

Альвеолы: легочные альвеолы, в которых происходит газовый обмен крови. Через них поглощается кислород и удаляется углекислый газ.

Альцгеймера болезнь: дегенерация мозга преимущественно проявляющаяся в старости, при этом мозг сжимается и на нем образуются отложения. Болезнь сопровождается полной дезориентацией и потерей памяти. У женщин она возникает чаще, чем у мужчин.

Амар, амрита: буквально «бессмертный». «нектар бессмертия», образующийся благодаря практике йоги в энергетических центрах в области нёба.

Амароли: течение нектара в вийома-чакре в области «луны» на высоте гипофиза, возникающее благодаря продолжительной практике сдерживания семени (ваджроли) и контролем над эякуляцией (сахаджоли).

Амброзия: пища богов, то есть возникающий благодаря йоге божественный нектар.

Амбу: элемент вода.

Аминокислоты: основные структурные единицы белков (протеины), которые используются для белкового обмена веществ в теле. Человеческий белок тела строится из 20 различных аминокислот, из которых 10 не могут производиться телом самостоятельно и должны поступать с пищей.

Ананда: блаженство.

Анандамайя-коша: оболочка блаженства, которая окутывает нашу душу (атман) (см. коша; каранашарира).

Ананта: в символических изображениях индуизма часто встречается пятиголовая змея, называемая Ананта (бесконечность) или Шеша (непреходящий). Она является космической всемирной змеей, которая окружает Вселенную, и является символом воды и безграничной энергии творчества. Часто Ананта приводится в изображениях Бога Вишну, который, как хранитель творения, покоится на ней.

Анахата-нада: «неизвлеченный (безударный) звук», который звучит в анахата-чакре, если открыт узел вишну-грантхи.

Анахата-чакра: буквально «колесо неизвлечённого (безударного) звука»; один из семи энергетических кругов вдоль позвоночника, на высоте сердца.

Ангада: сын короля обезьян Бали, который боролся на стороне Ханумана, Рамы и Лакшманы против демона Раваны (см. Рамаяна).

Ангидроз: недостаточное выделение пота.

Ангина: воспаление миндалин.

Анджали-мудра: молитвенное положение со сложенными руками, в которой индус при приветствии демонстрирует свое уважение к божественному.

Андрогены: общее понятие для мужских половых гормонов, которые образуются в яичках и, в меньшей степени, в коре надпочечников и яичниках. Самый важный андроген - это тестостерон.

Аниман-сиддхи: одна из сиддх (сверхъестественная сила), достигаемая благодаря йоге. Она наделяет способностью делаться таким же малым как атом.

Аннамайя-коша: «оболочка питания», которую образует наше материальное тело (см. коша; стхула - или бхута-шарира).

Аноректальный: прямая кишка и задний проход соответственно.

Антар-кумбхака: буквально «внутренняя остановка дыхания»; выполненная после пураки (вдоха) остановка дыхания.

Анулома-вилома: попеременная пранаяма для очищения нади (энергетических каналов).

Ап: элемент вода.

Апана: одно из десяти дыханий жизни (вайю). Связанное с выдохом негативное «дыхание смерти», господствующее в нижней части тела. Энергия, которая вызывает выделение, разложение и распад.

Апариграха: нестяжательство. Одна из добродетелей, необходимых садхаку, которые описаны в аштанга-йоге.

Апарна-ашрам: апарна означает «без листа» и относится к Парвати, которая подчинила себя самым жестким аскетическим покаяниям, чтобы заслужить расположение Шивы. Неделями она принимала только воду и даже не ела листья и траву. Апарна-ашрам находился в горной деревне Манталаи в индийском штате Кашмир, куда часто удалялся Свами Дхирендра Брахмачари, чтобы поразмышлять. Там он строил непроницаемую для воздуха и воды пещеру, чтобы практиковать самадхи.

Арамбха-авастха: «первая ступень», возникающая, если йог очистил систему нади, достиг полного контроля над праной и пронзил брахма-грантхи (смотри также нада-авастха).

Арамбха-нада: таинственный внутренний звук, который возникает, если йог пронзил брахма-грантхи в муладхара-чакре, и прана поднялась до анахата-чакры.

Арджуна: доблестный королевский сын из рода Пандавов, который сражался в битве при Курукшетре против Кауравов. В Бхагавад-гите Кришна, являющийся воплощением Бога Вишну и возницы боевой колесницы Арджуны, наставляет его в форме диалогов о пути к освобождению.

Ардхонмеша: фиксация взгляда с полузакрытыми веками.

Арий: арья - буквально «благородный, чистый»; в IV-ом тысячелетии до Р. Х. с северо-запада из области Центральной Азии через горы Гиндукуш в индийскую цивилизацию вторглись конные народы, которые принесли с собой письменность Вед и заменили матриархат и, связанный с ним в индийской древности, культ Шакти на патриархальную общественную структуру.

Артериосклероз: кальциноз артерий из-за жировых отложений, нарушающий снабжение кровью и кислородом органов, что, к примеру, может привести в сердечных коронарных сосудах к инфаркту сердца, а в мозге – к апоплексическому удару.

Артерия, артерии, артериальный: Кровеносные сосуды, через которые кровь выводится из сердца.

Артрит: острое или хроническое, болезненное воспаление суставов.

Артроз: длительный износ суставных хрящей при перегрузках.

Артха: буквально «цель, смысл , объект, желание»; один из трех индуистских жизненных идеалов в форме искусства управления государством, ведения войны и умножения благосостояния (см: кама; мокша).

Арундхати: персонификация Кундалини-Шакти в форме совершенной женственности.

Асана: буквально – «сидячее положение». Изначально асана обозначала место для сидения, на котором йог упражняется и медитирует. Позже слово асана использовалось в основном для йогических положений тела. Практика асан образует третью ступень аштанга-йоги.

Астейя: честность, правдивость. Одно из пяти правил социального поведения, образующих первую ступень восьмиричного пути йоги (яму).

Астения: бессилие, состояние слабости.

Астральное тело: эфирное, трансцендентальное второе тело человека, называемое также сукшма- шарира или линга-шарира. Состоит из органа мышления, органов чувств и трансцендентальных органов. Существует также после смерти дальше и в состоянии образовывать новое материальное тело. Например, часть астрального тела - это, также наше тело сна, в котором джива задерживается во время сновидений. Астральное тело формируется из пранамайя-коши, маномайя-коши и виджнанамайя-коши, то есть. из дыхания, мышления и интеллекта.

Атишунья: буквально – «очень пусто»; трансцендентальное состояние после пронзания вишну-грантхи в анахата-чакре, когда кундалини поднимается в область вишуддха-чакры в шее и там возникает звук, подобный барабану.

Атман: трансцендентальное Я человека, душа.

Атхарва-веда: четвертая Веда, которая посвящена знанию мантр, заклинаний и заговоров. Она датируется приблизительно 1000 лет до Рождества Христова. и содержит около 6000 магических обращений и первые объяснения практики пранаямы. К ней присоединяются несколько Упанишад.

Аум (ом): празвук, из которого проявляет себя все творение. Также называется мула-мантрой (корневая мантра), так как все другие священные буквы, слоги и звуки возникли из этого космического праколебания.

Ахимса: ненасилие, не причинение вреда. Одно из пяти правил социального поведения, образующих; первую ступень восьмеричного пути йоги (яму).

Ашрам: название места, например, уединения, где мастер передаёт знание йоги достойным ученикам. Слово ашрама используется в индуизме также для четырех жизненных ступеней, которые проходит человек: 1. Брахмачарья - ступень студента 2. Гархастхья - ступень главы семьи (грихастха) 3. Ванапрастхья - ступень отшельника (ванапрастха) 4. Самньяса - ступень отказывающегося (самньясин).

Аштанга-йога: восьмиричный путь йоги, который ведет от хатха- к раджа-йоге. Восемь ступеней: 1. Яма 2. Нияма 3.Асана 4. Пранаяма 5. Пратьяхара 6.Дхарана 7. Дхьяна 8. Самадхи. Самое знаменитое произведение о благословении аштанга-йоги, это произведение «Патанджала Йога Даршана» с 194 йога-сутрами мудреца Патанджали, созданное около третьего века до Р. Х.

Аштанга-йогаварнана: часть писания «Бхактисагара-грантха» мудреца Карана Даса о практике аштанга-йоги.

Аюрведа: буквально – «знание долгой жизни»; природная медицинская система Индии - медицинский учебник Вед, который рассматривается как часть Атхарва-веды.

Б

Багхи: буквально «упражнение тигра»; название для процедуры очищения желудка вамана-дхаути.

Бактерии: самые крохотные живые существа, которые существуют в виде единственной клетки. Имеются, как полезные бактерии, которые заселяют кишки, оболочки и полость рта и защищают их, так и вредные, патогенные бактерии, которые могут мешать нашему обмену веществ ядовитыми выделениями.

Бали: мифологический король обезьян, сын Бога Индры, его сын Ангада боролся на стороне Рамы против демона Раваны (см. Рама; Валмики).

Бана-линга: буквально «стреловидная линга»; расположенный в анахата-чакре Шива-лингам, энергия которого пробуждается благодаря практике йони-мудра (смотри также итара-линга; сваямбху-линга).

Бандха: буквально «замок»; в хатха-йоге преднамеренное мышечное сжатие, используемое для воздействия на внутренние энергии. Принципиально различаются три главные бандхи: мула-бандха, уддияна-бандха и джаландхара-бандха.

Басти (васти): очищение кишечного тракта водой. Одна из крий, представленных в шат-карме.

Бахья-кумбхака: буквально «внешняя остановка дыхания»; выполняемая после речаки (выдоха) задержка дыхания.

Бели: (лат. fluor albus); бесцветное, слизистое выделения из влагалища. Причиной являются нарушение кровообращения, воспаление или раздражение инородным телом.

Биджа/биджа-мантра: буквально «семя». Биджи - это зародышевые слоги, которые несут в себе силу божества. Они образуют важный аспект в тантрической мантра-садхане, так как их колебания могут пробуждать энергетические центры в теле. Биджи, например ГАМ (Ганеша), ДУМ (Дурга), ХУМ (Шива), ШРИМ (Маха-Лакшми), КРИМ (Кали), АИМ (Сарасвати) и т. д.

Биндy: буквально «капля, точка». Относится, с одной стороны, к точке, представляющей назальный конечный звук биджа, с другой стороны, это название используется в тантре и йоге чаще всего для обозначения мужского семени (смотри также ретас; шукра; нада; кала).

Блуждающий нерв: (nervus vagus) десятый черепномозговой нерв, который управляет парасимпатической, частью вегетативной нервной системы. Он способствует аккумулированию энергии и восстановлению таких органов, как сердце, деятельность которого замедляется, благодаря активизации этого нерва. Блуждающий нерв на энергетическом уровне соответствует мановаха-нади.

Брахма: Бог-создатель, один из основных богов в классической индуистской троице, наряду с Вишну -хранителем, и Шивой- разрушителем.

Брахма-грантхи: находящийся в пределах корневого центра (муладхара-чакра) мистический узел, который йог должен пронзить с помощью праны, чтобы сделать возможным подъем Кундалини к анахата-чакре на высоту сердца (смотри также нада-авастха).

Брахман: вечность, бессмертие и абсолют. Наивысшая, недвойственная божественная реальность, из которой Шакти в своем аспекте майи творит всю вселенную со всеми богами, демонами и живыми существами (смотри также атман).

Брахма-нади: название сушумна-нади. Срединный энергетический канал, начинающийся от муладхара-чакры к брахма-рандхре.

Брахма-рандхра: буквально «открытие Брахмы»; обозначает место большого родничка, точку пересечения трех костей черепа сверху на голове. Это очень чувствительное место головы почитается

йогами как святое, так как, через него Кундалини поднимается в сахасрара-чакру и соединяться с Шивой. На этой точке опираться на голову запрещено!

Брахмачарья: согласно распространённой точке зрения, брахмачарья - это целомудрие. Образует одну из существенных требований ямы, правил этикета аштанга-йоги. Тем не менее, брахмачарья - это не только определение для садхака живущего воздержанно, а может обозначать йога высших ступеней, который полностью взял под контроль свою сексуальную силу и постоянно концентрирует дух на божественном. С точки зрения йоги, такому человеку не запрещается иметь половое сношение (смотри также ваджроли). Брахмачари называется молодой человек на первой из четырех ведических ступеней жизни (ашрама), где он получает светские и религиозные наставления и развивает добродетели для духовной жизни.

Бронхит: воспаление слизистых оболочек бронхов.

Брюшной замок: преднамеренное сжатие брюшной мускулатуры. Состоит из уддияна-бандхи и удара-бандхи, втягивания и выпячивания брюшной стенки (смотри также пурна-уддияна; аджагари).

Брюшной жгут (передний, прямой брюшной жгут): названный йогами нала, берет начало от диафрагмы и заканчивается в паховой области. Овладение этой практикой делает возможным исполнение таких техник, как наули, васти, ганеша-крия и ваджроли.

Буддхи: женская форма слова «буддха»; в изначальном значении понятие используемое в йоге и в философии самкхья для первой эманации природы (пракрити), тонкий и простой первый продукт творения и элемент всех других материальных и духовных основных элементов (таттва) во Вселенной. Другие наименования для буддхи - линга или саттва. Словом буддхи часто обозначают также мудрость и более высокие духовные качества человека, орган интуитивного восприятия, который стоит над манас (умственным органом человека), который обрабатывает чувственные впечатления.

Бхага: влагалище. Ассоциируется с чревом Богини, из которого берут начало счастье и процветание. Объект тантрического почитания (см. йони).

Бхагавад-гита: буквально «Песнь Возвышенного». Самая знаменитая часть индийского национального эпоса «Махабхарата», в котором Бог Кришна объясняет герою Арджуне дороги карма-, джняна- и бхакти-йоги как средств а освобождения. «Махабхарата» прослеживается в своих истоках до IV века до р.х.

Бхайрава-дришти: буквально: «ужасный взгляд»; редко используемая фиксация взгляда, при которой выворачиваются веки. Способствует к стимуляции нервов глазного яблока и ясновидению.

Бхакти: преданность, любовь к Богу. Бхакти-йога образует интегральную составную часть каждой практики йоги.

Бхактисагара-грантха: учебный трактат мудреца Карана Даса. Содержит «Аштанга-йогаварнана», где в диалоге между гуру и учеником, подробно разъясняются тезисы о восьми ступенях аштанга-йоги.

Бхрамари: «жужжание пчелы» - одна из техник пранаямы.

Бхарата: мудрый король и родоначальник Индии, который царствовал в седые доисторические времена в королевстве Бхарата-Варша. Название «Бхарата» сохранилось вплоть до сегодняшнего дня как обозначение индийского субконтинента.

Бхастра-кумбхака: одна из высших пранаям.

Бхастрика: Буквально «воздуходувный мех»; очистительная техника дыхания, которая является как частью шат-кармы, так и пранаямы (см. капалабхати). Она выполняется носом или ртом, и способствует повышенному поступлению кислорода и праны.

Бхаума-таттва: основной принцип элемента земля.

Бхру-мадхья-дришти: фиксация взгляда, направленного между бровями.

Бхуджанги: (также бхуджангигни); женская королевская кобра. Имя Кундалини-Шакти, также – название мудры.

Бхуми: богиня Земли, имя Шакти или синоним богини Лакшми.

Бхута: с одной стороны, название для природного или элементарного духа, с другой стороны, наименование для пяти элементов, из которых состоит материальный космос (см. панча-бхута).

Бхута-шарира: материальное, построенное из элементов (бхуты) - физическое тело человека.

Бхучари-сиддхи: левитация; одна из сверхъестественных способностей, возникающих из практики йоги, называемая также «дардури-сиддхи». При этом тело йога настолько легко, что он может скакать как лягушка, прыгать и подниматься над землей.

В

Ваджра: буквально: «алмаз, громовые стрелы»; оружие Бога Индры. Синоним для пениса йога.

Ваджра-нади: энергетический канал, поднимающийся внутри сушумна-нади от живота к черепу, содержаший во внутренней части читрини-нади, носитель самого чистого сознания.

Ваджроли: буквально «белемнит (печать)»; практика хатха-йоги для удерживания бинду (спермы) и раджас (менструальной крови) (см. сахаджоли; амароли).

Вайшешика: буквально «отличающаяся»; одна из шести философских систем Индии (Шад-даршана), основанная мудрецом Канадой, жившим в III веке до Р. Х. Интеллектуально и по-научному изложенная система, пропагандировала освобождение через самопознание и правильное познание.

Вайю: буквально «воздух, ветер»; имя индуистского Бога ветра и синоним для праны. Также название для десяти дыханий жизни в теле.

Вакья-сиддхи: дар пророчества, сверхъестественная сила йогов.

Валмики: легендарный отшельник и святой, который считается подлинным основателем древнеиндийского поэтического искусства. Знаменитые произведения на санскрите «Йога-Васиштха» и «Рамаяна» приписываются ему. События, описанные в них, происходят примерно во II веке до Р. Х. Он был грабителем, который изменился и очистил себя, от своих злодеяний благодаря аскетизму и йоге.

Вальгусная деформация (косточка): когда большие пальцы ног отклоняются к маленьким пальцам ноги. Деформация нагрузки, вызываемая тесными, острыми ботинками.

ВАМ: биджа-мантра (см. также Биджа) свадхиштхана-чакры, в которой содержится сила Бога воды Варуны.

Вамана-дхаути: очищение желудка водой, называемое также багхи (упражнение тигра).

Ванапрастхь: буквально «живущий в лесу отшельник». Ванапрастхья - это третья жизненная ступень (ашрама) индуса. После того, как он выполнил обязанности семьянина (грихаста), человек удаляется в лес в уединение с тем, чтобы заниматься изучением святых писаний и медитацией.

Варисара-дхаути: буквально: «очищение с помощью воды»; название шанкха-пракшаланы, «очищения раковины», с помощью которой весь пищеварительный тракт освобождается от нечистот.

Варуна: буквально: «всеобъемлющий»; древнейший ведический бог, первоначально владыка всей Вселенной, позднее – Бог рек, морей и дождя. Олицетворение плодородия и процветания, но также и смерти и рока. Верховое животное (вахана) - Макара (мифическое морское чудовище).

Варуна-нади (варуни): тонкий энергетический канал, проходящий в области половых органов, который отвечает за выделение мочи. Ассоциируется с Богом Варуной.

Васо-дхаути: см. вастра-дхаути.

Васти (также басти): промывание нижней части кишечника водой; крийя из шат-кармы, шести ричной практики очищения хатха-йоги.

Вастра-дхаути: очищение желудка полосой ткани длиной 7 м.; одна из крий шат-кармы (смотри также дхаути).

Вата: *буквально: «воздух, ветер»; один из трех основных типов (дош) телесного строения согласно учению Аюрведы. Качества: сухость, холод, твердость и ясность. Вата - это чистая жизненная энер*гия и самая сильная доша, из-за чего она может вызывать больше всего болезней. Люди с преобладающей вата-конституцией преимущественно хрупки, с узкой грудной клеткой и нерегулярным пищеварением, они склонны к тому, что мало потеют и часто являются творческими, активными, бодрыми, беспокойными, но боязливого, озабоченного нрава (смотри также капха; питта).

Вахана: буквально «транспортное средство»; верховое животное Бога, например, бык Нанди-Шивы, орел Гаруда-Вишну, крыса-Ганеши, тигр-Дурги и т. д.

Вашитва-сиддхи: одна из «больших» сверхъестественных способностей йогов (маха-сиддхи); сила контролирующая все существа, вещи и элементы во Вселенной.

Вегетативная нервная система: автономная нервная система, которая не поддаётся управлению через сознательную волю. Однако, имеются определённые приёмы йоги, которые делают возможным непосредственное воздействие. Вегетативной нервной системой управляются такие жизненные функции тела как например, дыхание, биение сердца, функционирование желудочно-кишечного тракта, водный баланс, обмен веществ, или деятельность таких желез, как щитовидная железа и кора надпочечников. Система состоит из симпатической и парасимпатической нервной системы, и поддерживает равновесие всех систем организма вместе с эндокринной системой желез.

Веда: буквально «знание»; письменные откровения (шрути) в четырех частях (Ригведа, Самаведа, Яджурведа, Атхарваведа), истоки которых находятся примерно в 4000-2500 гг. до Р. Х. и относятся к временам арийского завоевания. Это письменное собрание, объёмом в шесть раз больше Библии, открылось риши (святым пророкам), в самом глубоком созерцании.

Веданта: буквально: «завершение Вед»; вышедшая из философии «Упанишад» и учения Мимамса духовная система древней Индии (Даршана), которая занимается познанием и осознанием. Она была изложена мудрецом Бадараяной в «Веданта-сутрах». О времени его жизни не имеется точных указаний, оно варьируется где-то между V веком до Р. Х. и II веком н.э. Самая важная ветвь Веданты - Адвайта-Веданта (недуалистическая Веданта), которая содержит в себе единство Мира, Бога и Души (смотри также Шанкара).

Вены: вены - это кровеносные каналы, через которые кровь из органов и сосудов течёт назад к сердцу (смотри также артерии). Клапаны вен: что-то вроде вентилей, которые поддерживают обратное течение венозной крови к сердцу (например, из ног). Кровь по венам в ногах течет назад к сердцу за счёт

перистальтического движения вен, и даже частично течет вверх по течению, так-как этому помогает биение пульса артерий и работа мышц.

Вертиго: нарушенное чувство равновесия, которое встречается в форме приступов головокружения и часто связано с тошнотой. Проявляется преимущественно при нарушениях центральной нервной системы или внутреннего уха. Также может вызываться отравлениями (наркотики, алкоголь).

Вивека: буквально «различение»; различительная способность между нереальным, преходящим, и настоящим, божественным, а также между тем, что содействует садхане, т.е. духовному развитию и тем, что препятствует ей. В йоге имеется мнение, что только пробуждение Кундалини может привести к настоящей вивеке.

Виджнанамая-коша: оболочка сознания или интеллекта; одна из пяти оболочек, которые образуют человеческое существо (см. коша).

Видья: буквально «познание»; возникающее, благодаря практике йоги, распознавание миражей майи, приводящее к освобождению.

Випарита-карани: буквально «обратный процесс»; важная мудра хатха-йоги, называемая также ширшасаной (стойка на голове).

Вира: буквально «героический»; синоним для человека с выраженной волей, мужеством и решимостью. Люди, имеющие такие качества, признаются подходящими кандидатами для пути йоги.

Вирус / вирусы: болезнетворные живые существа, которые бывают меньше чем бактерии. Вирусы проникают в чужие клетки, размножаются в них и разрушают их.

Вирьяваха-нади: буквально: «носитель (муж.) потенции»; йогическое название для семявыводящего протока (смотри также сивани-нади).

Витамины: жизненно необходимые для построения тела, метаболизма и иммунной системы субстанции, которые тело само не может производить. За исключением витамина D, который производится в теле из холестерина, благодаря солнечному облучению. Витамины поступают в организм с пищей.

Витилиго: песь или пегая кожа; кожная болезнь обусловленная обменными нарушениями щитовидной железы. Слишком высокая концентрация пероксида водорода затрудняет образование пигмента кожи меланина. Потеря пигмент-производимых клеток (меланозиты) ведет к нерегулярным, светлым покровам кожи.

Вишваятан-йогашрам: первоначально ашрам Махариши Картикейя в Гопал Кхера при городе Лакхнаув северо-восточно-индийском штате Бихар. Был принят Свами Дхирендрой Брахмачари в 1953 и после был перенесён в Нью Дели, где он великолепно развился и стал международным центром традиционной практики йоги.

Вишводара-нади: тонкий энергетический канал проходящий в середине живота, который контролирует пищеварение.

Вишну: буквально «пронизывающий»; хранитель и защитник Вселенной, один из основных Богов индуистской троицы (тримурти). Первоначально был ведическим Божеством солнца и одним из основных божеств арийцев. Вайшнавы, почитатели Вишну, поклоняются ему как наивысшей силе и почитают его под многочисленными именами: Хари (желтый), Бхагаван (возвышенный), Джаганатха (Господин Мира), Кешава (длинноволосый), Вишварупа (имеющий все формы), Нараяна (человеческий сын) и т.д. Его атрибуты - это колесо, рог из раковины, булава и лотос, он часто представляется отдыхающим на вселенской змее Шеша (также Ананта). Его супругой и шакти является Лакшми, богиня счастья.

его ваханой (ездовое животное), является солнечный орел Гаруда. Он проявлен во множестве форм, среди которых особенно выделяются десять воплощений (аватар), в которых Вишну проявляет себя как Спаситель Мира от демонических сил: Матсья (рыба), Курма (черепаха), Вараха (кабан), Нарасимха (человек-лев), Вамана (карлик), Парашурама (Рама с топором), Рама (Рамачандра, герой «Рамаяны»), Кришна (смотри также тексты Махабхарата и Бхагавад-Гита), Будда и, в конце концов, Калкин, всадник апокалипсиса, который освободит создания в конце кали-юги. В «Бхагавата-пуране» сообщаются все легенды о его воплощениях.

Вишну-грантхи: мистический узел в анахата-чакре, пронзанием которого, посредством праны, йог достигает состояния гхата-авастха, после чего звучит анахата-нада (смотри также нада-авастха).

Вишуддха-чакра: буквально, «колесо совершенной чистоты»; один из семи расположенных вдоль позвоночника энергетических центров, на высоте гортани.

Вриндаван: священный лес и место паломничества вайшнавов, вблизи от Матхура (Уттар Прадеш), место рождения Бога Кришны (смотри также: Кришна).

Вьома-чакра: энергетический центр при мозговом стволе, между эпифизом и гипофизом, который в значительной степени отвечает за образование амриты (нектара), который вырабатывается из расположенной поверх неба «луны».

Вьяна: одно из пяти важных дыханий жизни (Пранади-вайю). Действует на глаза, уши и дыхательную деятельность; делает возможным процесс речи.

Вьяса: имя автора индийского национального эпоса «Махабхарата». Имя обозначает автора, редактора или собирателя письменных документов, и в индийских преданиях упоминаются несколько Вьяс, которые жили в разное время.

Вяжущее средство: стягивающее, кровоостанавливающее средство.

Г

Гаджакарани: также называемая кунджала или вамана-дхаути; рвота водой для очищения желудка. Первая крийя, которая должна практиковаться перед выполнением шат-кармы.

ГАМ: биджа-мантра (см. также Биджа), в которой вибрирует сила Бога-слона Ганеши.

Ганапати: буквально «предводитель небесных войск», имя Бога-слона Ганеши.

Ганг (Ганга): священная река Индии, которая берет начало у подножия гор Бхагиратхи при Гаумукх, вблизи от Ганготри в северно штате Уттар Прадеш, и впадает около Калькутты в Бенгальский залив. Согласно легенде, богиня Ганга - это сестра Парвати, супруги Бога Шивы.

Гандха: буквально «запах»; танматра, присущая грубоматериальному элементу земля (притхви), т.е. тонко-материальное энергетическое качество этого элемента (бхута). Ассоциируется с обонянием.

Гандхари-нади: энергетический канал, проходящий от канды к левому большому пальцу ноги и к левому глазу.

Ганеша: слоноголовый Бог, сын Шивы и Парвати. Господин муладхара-чакры, устранитель преград на дороге самореализации, Бог ума, учения, науки и политики. Поручитель плодородия и здоровья, повелитель муладхара- чакры.

Ганеша-крийя: очищение заднего прохода и прямой кишки водой, называемое также мула-дхаути или мула-шодхана.

Гариман-сиддхи: сверхъестественная способность йога делаться таким необычайно тяжёлым, что он подобно горе, больше не может двигаться.

Гарима-шакти: буквально «сила тяжести». Возникновение веса и стабильности в сиддхасане или падмасане, в то время как руки кладутся на колени.

Гаруда: мифологический солнечный орёл, Вахана Вишну. Олицетворение света и разрушителя темноты.

Гаятри-мантра: священный гимн в честь Бога Солнца из Риг-Веды.

Гельминтоз: поражение кишечника гельминтами.

Гемодинамика: кровообращение, в частности, кровяное давление и механика течения крови.

Геморрой: расширения вен (опухшие вены) в области тонких кровеносных сосудов заднего прохода, могут привести к кровотечениям.

Гемохромтоза: «болезнь накопления железа»: (пигме́нтный цирро́з, бро́нзовый диабе́т), нарушение обмена железа в организме, железо в больших количествах откладывается в тканях тела, что приводит к повреждению внутренних органов.

Гендури: скрученный из хлопчатобумажной набедренной повязки ролик, предназначенный для защиты головы при ношении грузов или при стойке на голове.

Геркулес: (греч. Геракл); сын Зевса и Алкмены, самый знаменитый герой греческого сказания и образец мужской силы.

Гипергидроз: повышенное отделение пота.

Гиперестезия мочевого пузыря: (лат.neuralgia vesicae); зачастую возникающее у женщин между 30 и 50 годами расстройство мочевого пузыря, при котором возникают диффузные боли в области мочевого пузыря и частые позывы к мочеиспусканию. Вызывается нарушением в гормональной системе, преимущественно из-за психических причин (смотри также цистит).

Гипоталамус: область промежуточного мозга, из которого исходят важные импульсы для управления вегетативной нервной системой и метаболизмом. Терморегуляция тела, ритм сна и бодрствования, свойства крови, секреция пота, водный баланс, приём пищи и сексуальные функции управляются этой частью мозга. Часть этого управления происходит косвенно через рилизинг-гормоны, которые управляют гипофизом, в то время как большинство других функций регулирования, происходит непосредственно через нервные пути вегетативной нервной системы.

Гипофиз: «придаточная железа мозга» - это орган размером с вишенку, который связан с гипоталамусом в промежуточном мозге и образует с этой частью мозга функциональную единицу. В этой железе образуются гормоны, которые дальше стимулируют другие железы к производству гормонов. Щитовидная железа, кора надпочечников. половые железы, молочные железы женщин и т.д. в своих функциях управляются соответствующими гормонами гипофиза. Заболевания придаточной железы мозга серьёзным образом отражаются на всем метаболизме.

ГЛАУМ: биджа-мантра (см. также Биджа), в которой вибрирует сила Бога слона Ганеши.

Глюкоза: самый важный встречающийся в природе сахар, который поставляет больше всего энергии телу, наряду с жиром. Его концентрация в крови точно регулируется, и при слишком высокой концентрации инсулин, который заботится о транспорте глюкозы в клетки организма, сразу выделяется поджелудочной железой.

Гнозис: познание Бога; выявление и знание божественных тайн Вселенной.

Гопешвара Махадева: прозвище Бога Шивы, после того, как он превратился в гопи (молочницу), чтобы принять участие в танцевальном хороводе Кришны.

Гопи: пастушка, молочница. Бог Кришна имел обыкновение любезничать с 84 000 гопи. Его фавориткой была Радха.

Горакша: буквально «пастух» (также Горакшанатха или Горакнатх); великий адепт хатха-йоги и совершенный Маха-Сиддха, который считается бессмертным. Его происхождение легендарно. Место рождения могло быть в Ассаме или Бенгалии, и учеными предполагается, что он жил в IX-ом или X-ом веке н.э., хотя адепты полагают что он жил гораздо раньше. Он был учеником Матсьендранатха - шамана, который считается основателем хатха-йоги.

Горакша-паддхати: буквально «След ноги Горакши»; Учебный трактат хатха-йоги, состоящий из 202 стихов, в котором представляется шестиступенчатый путь йоги (шад-анга-йога), который через практики хатха-йоги ведет к медитации и самадхи. Там описываются методы к пробуждению Кундалини и комментарии к тонкоматериальной йогической анатомии нади и чакр.

Горакша-шатака: написанное Горакшанатхой наставление из 201 стиха, которое рассматривается как фрагмент «Горакша-паддхати».

Гормоны: субстанция-переносчик, которая образуется железами тела. Отдельные гормоны имеют в большинстве случаев целый ряд проявлений и находятся друг с другом в тесном взаимодействии, дополняя или противодействуя.

Грааль: буквально «чаша, сосуд»; первоначально - языческий, позже - христианский символ духовного поиска и самореализации. О Святом Граале рассказывается в кельтских сказаниях о короле Артуре и его рыцарях, охраняющих святой Грааль, Персифале и Галахаде.

Грантхи: буквально «узлы»; в хатха-йоге говорят о трай-грантхи (трех узлах), которые йог должен пронзить с помощью пранаямы, чтобы позволить Кундалини подняться в сахасрара-чакру. Это – брахма-грантхи в корневом лотосе (муладхара), вишну-грантхи в сердечном лотосе (анахата) и рудра-грантхи в «третьем глазе» (аджна). Слово «грантхи» используется также для узлов, которые разделяют жемчужины друг от друга в молитвенной цепочке (грантха-мала).

Грихастха: (также гархастхья) буквально, «домохозяин»; вторая жизненная ступень (ашрама) индусов, в которой сочетаются браком и образуется семья. В традиционной хатха-йоге указывается на то, что глава семьи также может быть йогом, хотя идеал - это не состоящий в браке брахмачари.

Грудина: (лат. sternum); кость проходящая вертикально в середине грудной клетки, защищает сердце и легкие. В йоге верхний конец грудины играет роль в джаландхара-бандхе там, где пальцами можно почувствовать маленькое углубление, которое ограничивается справа и слева концами обеих ключиц и снизу грудиной. Это место называется йогами «кантха-купа».

Грыжа с выпадением кишки: смотри грыжа.

Грыжа: грыжа с выходом кишки; выступание части внутренностей из-за уязвимого места или отверстия в брюшной стенке. Типичные места для грыж - это паховая область (паховая грыжа) и пупок (пупочная грыжа). Причиной грыжи с выходом кишки является слабость соединительной ткани. Однако, это происходит в большинстве случаев из-за внешнего события, которое позволяет подняться давлению внутри живота, например, сильный кашель, тяжёлый груз, запор или беременность.

Гуна: качество природы (пракрити); согласно философии йоги, проявленная природа троекратного свойства: тамас (инертность, тяжесть земли), раджас (активность, движение) и саттва (легкость, чистота, тонкость).

Гуру: духовный учитель и мастер; слово гуру значит «важный, большой, достойный уважения», т.е., здесь занесено все, что требует самого большого уважения. Гуру - это олицетворение божественного на Земле, прогоняющий темноту. Отношение между гуру и его учениками - вечное, т.е., оно уже существует, даже если ученик совсем не осознает его. Своего личного гуру найти очень трудно, и для этого требуется большое внутреннее усилие ученика. Только если он чист и готов, для него появится мастер.

Гуру-чакра: смотри аджна-чакра.

Гхата-авастха: буквально «водяной горшок»; обозначает следующую за арамбха-авастха ступень, если Кундалини поднимается в сердечный лотос (анахата-чакра), и открывается вишну-грантхи (смотри также нада-авастха).

Гхатика/Гхати: единица времени йогов; продолжительностью 24 минуты - шестидесятая часть дня.

Гхеранда: йог, риши (пророк, мудрец) и провозвестник хатха-йоги; автор знаменитого учебника «Гхеранда-Самхита». О его точном периоде жизни можно только предполагать (примерно в 1450 н.э.).

Гхеранда-Самхита: этот труд называют «Собранием Гхеранды», также - «жемчужиной йоги». Он является одним из самых важных аутентичных учебников хатха-йоги.

Гхи: очищенный жир из сливочного масла (топлёное, прокипячённое масло).

Д

Дамару: барабан в виде песочных часов; старинный инструмент шамана в Гималаях и атрибут Бога Шивы Натараджа, под дробь которого он танцует неистовый танец Тандава. Из его звука проявляет себя все творение.

Дамару-мудра: «печать барабана в форме песочных часов». Символическое положение рук, символизирующее созидание и рождение.

Данда-дхаути: глотание толстого шнура для очищения пищевода и живота.

Дардури-сиддхи: сверхъестественная сила левитации, называемая также «бхучари-сиддхи». При этом тело йога становится настолько легким, что он может как лягушка скакать и прыгать и зависать над землей.

Даршана: буквально «видение, взгляд»; личная встреча с гуру или святым. Переданные великими пророками шесть философских систем старой Индии называются также даршана или в соответствии с количеством, шад-даршана. Это ньяйя, вайшешика, самкхья, йога, мимамса и веданта. Они все имеют целью освободить человека от колеса повторных рождений и соединить с Богом.

Даршанопанишады: тайное учебное пособие, описывающее техники для самореализации через йогу и тапас.

Двапара-Юга: третья из четырех эпох всемирного времени («бронзовая эпоха»), в которой праведность человечества сократилась до половины (см. Крта-Юга, Трета-Юга, Кали-Юга).

Девадатта: одно из десяти дыханий жизни (вайю). Циркулирует в коже и костях и вызывает зевание и чувство усталости.

Деви: буквально «Богиня»; синоним для всех эманаций женских творческих сил.

Депрессия: состояние сильного уныния и подавленности, называемое также «депрессивным синдромом». Из-за сильного пресыщения жизнью возникает полное ослабление стимула и риск самоубийства.

Джайны: Джайнизм был основан Махавирой, современником Будды. Простирается, однако, в своей основной структуре далеко в прошлое Индии. Его основой является «ахимса», не причинение вреда другим живым существам, причём в очень суровой форме. Джайны не могут ни убивать животных для употребления, ни топтать или вдыхать их, из-за чего монахи-джайны носят метелку и маску.

Джаландхара-бандха: буквально «замок водопровода». Джаландхара - это один из трех самых важных замков хатха-йоги и образуется из затылочного и шейного замка.

Джала-нети: одна из крий шат-кармы; промывание слёзно-носовых протоков соленой водой.

Джива-атман: буквально «живущее Я»; отдельная душа человека. Освобождение человеческого существа из всей двойственности состоит в объединении этой отдельной души с Парама-Атманом, «Высшим Я» или Вселенской Душой.

Дживан-мукти: состояние совершенного освобождения воплощённого человеческого существа. Освобождённый называется дживан-мукта.

Джихва-бандха: буквально «замок языка»; собирательное понятие для набхо-, мандуки-, кхечари- и бхуджанги-мудры.

Джихва-шодхана: также называется Джихва-мула-дхаути; очищение языка и корня языка.

Джняна-йога: буквально «йога знания»; духовный путь самореализации через интеллектуальное познание Бога.

Джняна-мудра: буквально «печать мудрости»; положение рук для медитации и созерцания.

Диабет сахарный: болезнь нарушения обмена веществ с повышенным содержанием сахара в крови из-за недостаточной выработки гормона инсулина в поджелудочной железе. Частые причины - это недостаток движения и избыточный вес.

Дивья: буквально «божественный». Высшая, редкая категория людей с божественными качествами и воплощением, такие как: святые, пророки и ясновидящие.

Дивья-мудра: буквально, «божественная печать»; название для используемых хатха-йогами требовательных мудр для пробуждения Шакти, которые являются в большинстве своем совершенным соединением асаны, бандхи и кумбхаки.

Дикша: буквально «посвящение»; инициация, совершённая гуру, имеет высшее значение в йоге. В шастрах в различных местах есть ссылки где сам Шива указывает на то, что без инициации не может быть осуществлено освобождение и самореализация, и что посвящение может производиться только квалифицированным мастером. Таким образом ученик становится частью парам пары, древней традиции, и гуру закладывает росток йога-шакти.

Дискразия крови: неблагоприятный или патологический состав крови.

Доша: понятие, используемое в аюрведе и йоге для трех основных типов телесной конституции: вата, питта и капха. В нескольких трактатах йоги под дошей обозначаются характерные недостатки, которые считаются врагами самореализации: наслаждение, гнев, жадность, страх и инертность.

ДУМ: биджа-мантра (см. также Биджа), в которой вибрирует сила богини Дурги.

Дура-дришти: сверхъестественная способность (сиддхи) йогов. Сила ясновидения.

Дурга: буквально «недоступная или трудно доступная»; высшая богиня в индуизме, происходит из Богини-Матери предарийской Индии. Она - подобие богини Кали и Кундалини-Шакти, оснащённая оружием всех божественных сил, непобедимая победительница демонов. Она ездит верхом на льве или тигре и таким образом символизирует наивысшую сознательную силу природы, господствует

над инстинктивными и дикими инстинктами, в частности, сексуальным инстинктом, и сублимирует эти инстинкты, т.е. может превращать их в творческую энергию. Она почитается под многими именами и формами, например, как Махешвари (высшая госпожа), Маха-Деви (большая богиня), Маха-Лакшми (хозяйка судьбы и дарительница трансцедентального блаженства), Кали (черная, олицетворение времени), Парвати (дочь Гималаев, безупречная спутница Бога Шивы), Лалита (играющая), Амбика (большая мать), Камакши (богиня со «сладострастными глазами», олицетворение желания и эротики), Аннапурна (богиня изобилия и благосостояния), Тара (богиня звезд), Чамунда (победительница демонов), Чиннамаста (обезглавленная, сила пожертвования) и т. д.

Дхананджая: одно из 10 дыханий жизни (вайю). Оно проявляет свою активность во всем теле. Вызывает чувство инертности и возникновение слизи и икоты. Это дыхание не покидает тело также после наступления смерти и вызывает раздувание трупа.

Дхарана: концентрация; шестая ступень восьмиступенчатого пути йоги (Аштанга-йога). Подготовка к более высоким ступеням медитации и созерцания (Раджа-йога).

Дхарма: буквально «нести, исполнять»; обширное выражение для всего, что составляет наше истинное внутреннее существо. Универсальный жизненный закон, базирующийся на порядочности и добродетели, основа всех религий и опорный столб человеческой морали и этики, божественного порядка во Вселенной.

Дхарма-мегха-самадхи: буквально «просветление в облаке того, что составляет нашу истинную суть»; использованное Патанджали название для нирвикальпа-самадхи.

Дхату: элементы тела: кожа, мясо, кровь, кости, жир, сухожилия, нервы, костный мозг и сперма.

Дхаути: один из приёмов (крийя) шат-кармы при очищении живота. Хрид-дхаути, очищение сердца, состоит из вастра-дхаути (также васо-дхаути), глотания полотняной ленты, данда-дхаути, глотания веревки и вамана-дхаути (которая также называется багхи, упражнения тигра), рвоты водой. Дхаути используется также как название для других очищений тела, например, данта-дхаути, чистка зубов, или мула-дхаути (также-мула-шодхана или ганеша-крийя), очищение заднего прохода и прямой кишки.

Дхирендра Брахмачари: выдающийся мастер йоги XX-ого века, точная дата рождения которого и место рождения неизвестны. Вероятно, он родился в начале прошлого века. Уже в юные годы он полностью исходил Индию в поисках своего гуру, которого он наконец нашёл, им был Махариши Картикейя-маха-сиддха, который медитировал в Гопал Кхера, вблизи от Лакхнаув северо-индийском штате Бихар. В его ашраме йоги Вишваятан, он преданной практикой, достиг более высоких ступеней аштанга-йоги и стал в 1953 году наследником Махариши. В это время он преподавал йогу Пандиту Неру, первому, после провозглашения независимости, индийскому президенту и его дочери Индиры Ганди, которая поддерживала и продвигала Дхирендру Брахмачари всю жизнь. В 1980 году он предсказал свою смерть в авиакатастрофе, а 9 июня 1994 года его одномоторный самолет разбился о холм в Кашмире, недалеко от крохотной деревни, где находился Апарна-ашрам.

Дхритараштра: слепой король из эпоса «Махабхарата», которому его супруга Гандхари родила 100 сыновей, Кауравов, которые боролись против Пандавов.

Дхьяна: медитация, созерцание; седьмая ступень восьмиступенчатого пути йоги (аштанга-йога). Вход в область просветления и самореализации (самадхи).

Е

Евстахиева труба: полость, соединяющая среднее ухо и носоглотку.

Ж

Железа придатка мозга: смотри: гипофиз.

Железы судьбы: название для жизненно важных желез в области головы: гипофиз, эпифиз, щитовидная железа.

Железы, связанные с пищеварением: железы, которые производят секреты для пищеварения.

Желчный камень: камни образуются вследствие нарушения оттока желчи из желчного пигмента и холестерина. Встречаются чаще всего у пожилых женщин.

Желчь: жидкость для пищеварения жира, которая производится в печени и сохраняется в желчном пузыре.

Животная нервная система: произвольная нервная система, на функционирование которой может быть оказано намеренное влияние (см. нервная система).

И

Ида-нади: один из трех самых важных энергетических каналов в астральном теле человека, начинающийся с левой стороны основания позвоночника и заканчивающийся в левой ноздре. В нём течёт лунная, прохладная, отрицательная мужская энергия ассоциируемая с Шивой.

Индра: король Богов, которому в Ведах посвящено большее количество гимнов чем всем другим Богам. Он - Бог бури и грозы, и наряду с таким разным оружием как стрелы и лук, он несет в своих руках ваджру, молнию. Он - защитник воинов и олицетворяет силу, победу и богатую добычу.

Индрия: буквально «управляется Индрой»; силы действующие в органах чувств. Согласно философии самкхья человек в совокупности владеет 11 органами чувственного восприятия. Индрии разделены на два класса: 1. Джняна-индрии или буддхи-индрии, (5 чувств органов восприятия: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание) 2. Карма-индрии, ощущения исполнительных органов действия (голос, руки, ноги, задний проход, половые органы и умственный орган). Владение чувствами - это цель йоги и называется «Индрия-джая». Посредством практики шанмукти-мудрйоги, йоги с пятью джняна-индриями, также развивают шестое чувство трансцендентного восприятия (смотри также шанмукти-мудра).

Инсулин: гормон, который регулирует процент содержания сахара в крови. Он выделяется поджелудочной железой и подготавливает клетки организма к усвоить сахар в крови (глюкоза) после трапезы богатой углеводами.

Ирис: радужная оболочка глаза, цветная часть глаза. Она окружает черный зрачок, величину которого определяет глазная мускулатура, подобная диафрагме в фотоаппарате.

Итара-линга: буквально «еще один линга»; находящийся в аджна-чакре Шива-лингам, энергия которого ослабевает как молния, если прана практикой пранаямы и йони-мудра поднимается в сушумна-нади (смотри также бана-линга; сваямбху-линга).

Ишвара/Ишвари: буквально «Божество». Божественное в его мужской или женской форме, как высшая, господствующая сила Вселенной, трансцендентальное Я, которая управляет пространством и временем.

Иштва-сиддхи: одна из восьми больших сиддх (сверхъестественные силы) йогов; способность сотворять и разрушать вещи, подобно Богу и присутствовать на всех планах и во все времена.

Й

Йог Каннатха: член ордена Натхов, который восходит к Горакшанатхе и Матсьендранатхе. У членов этого ордена садху, хрящи ушей проколоты и украшены большими тяжёлыми кольцами.

Йога: буквально «хомут, единение». Одна из шести древних философских систем Индии (Шад-Даршана) и пожалуй древнейший практический метод самореализации. Как истинный основатель философии йоги, мудрец Патанджали должен был жить в III веке до Р. Х. Тем не менее, разнообразные практики и пути к объединению индивидуума с Богом гораздо старше и частично происходят из доведических времен. Хатха-йога, например, приписывается непосредственно Адинатхе, первоначальному Богу Шиве, из уст которого она была передана в седое доисторическое время Махасиддху Матсьендранатху. Йога тесно связана с философией Самкхья. Существует мнение, что в этой Вселенной нет науки, которая была бы равноценна Самкхье , и никакой силы, которая больше чем йога. Чтобы познать Бога существуют различные виды йоги: хатха-, раджа- или кундалини-йога, которые рассматриваются как самые эффективные методы, известные под именем аштанга-йоги, так же мантра-йоги, бхакти-йоги, карма-йоги и джняна-йоги и т. д. Первоосновой йоги считается Бог Шива, олицетворение наивысшего сознания. Сила, запускающая в ход эволюционный процесс и процесс просветления - Кундалини-Шакти, без пробуждения которой йога не возможна.

Йога-Васиштха: приписанное мудрецу Валмики произведение, в котором отшельник Васиштха дает указания принцу Раме о том, как можно прийти к опыту непосредственной, божественной реальности.

Йога-нидра: буквально «йогический сон». Синоним самадхи, т.е. состояния совершенного, экстатического транса.

Йогасана-Виджнана: буквально «Наука поз йоги». Вторая книга Свами Дхирендры Брахмачари о практике асан, которая была опубликована в 1966 году.

Йога-сутра: буквально «(узда) нить йоги» (см. Патанджала Йога Даршана).

Йогататтвопанишады: буквально: «тайное учение об эссенции йоги» - философское произведение о познании божественного через практику йоги. Трактат повествует о ступенях пути, преградах, правилах в практике пранаям, сверхъестественных способностях (сиддхи), концентрации (дхарана) и различных практиках хатха-йоги.

Йогачудаманиупанишады: буквально «тайное учение о драгоценном венце йоги» - трактат, состоящий из 121 стиха с комментариями к теории и практике шад-анга-йоги (шестиступенчатый путь йоги). Представленная там философия и практика соответствует знаменитому наставлению «Горакша-Паддхати», главному произведению Махасиддха Горакшанатха.

Йога-шастра: писания и тексты йоги, из которых особенно выделяются «Хатха-йога Прадипика», «Гхеранда-самхита», «Шива-самхита» и «Горакша-шатака» (см. шастра).

Йогашикхопанишады: буквально «тайное учение локона йоги». Одна из йога-упанишад, содержание которых имеет дело с созданием тонкоматериальных тел и пробуждением Кундалини-шакти огнем йоги.

Йогическая Стхула Вьяяма (Йога Стхула Вьяяма): буквально «силовая практика йоги». Древняя система упражнений для тела, которая объясняется в первой книге «Йога Сукшма Вьяяма» Дхирендры Брахмачари.

Йогическая Сукшма Вьяяма (Йога Сукшма Вьяяма): буквально «тонкая практика йоги». Заголовок первой книги Свами Дхирендры Брахмачари, которая появилась в свет в 1953 году, с упражнениями для очищения нади и пробуждения Кундалини.

Йони: вульва богини, первопричина всего творения - так йоги называют влагалище.

К

Кадуцей: «жезл герольда», вокруг которого обвивается двойная змея. Алхимический символ, атрибут Гермеса (греческ.) и Меркурия (римск.), который означает власть и соединение дуалистических противоположностей. В йоге аналогично представляются биполярные нади - ида и пингала, которые обвивают сушумну.

Кайлаш: буквально: «серебряная гора»; самая священная гора индусов (6714 м). Она возвышается посреди Гималаев на западе Тибета и является целью многочисленных паломничеств. Согласно преданию, на его вершине в глубочайшей медитации сидит Великий Бог Шива.

Кала (кала с коротким и длинным гласным звуком): буквально «часть»; упоминается в хатха-йоге и тантризме часто вместе с «нада» и «бинду». Кала означает 16-ую часть чего-то целого, особенно 16-ую часть луны, т.е. лунный серп (ардхра-чандра), который Шива носит в своих волосах. Сила Шивы содержится в семени (бинду), в мистическом внутреннем звуке (нада), а также в луне (кала), благодаря действию которых в области гипоталамуса выделяется нектар бессмертия. Описывается состояние «Шива-таттва», которого достигает йог, сумевший контролировать семя благодаря практики ваджроли. С помощью мистических звуков и энергетических колебаний йог вызывает в себе вибрацию, благодаря которой луна в мозгу выделяет амриту. В «Хатха-йога Прадипике» в гл. 1, стихе 42, это называется «унмани-кала», т.е. – экстаз души, порождаемый течением лунного нектара.

Кала-Бхайрава (кала с двумя длинными гласными звуками): буквально «ужасное время» или «устрашающий черный цвет»; эманация Бога Шивы в его разрушительной форме как все поглощающее время, которое одновременно является причиной всего творения. Часто его также называют Маха-Кала, мужская копия богини Маха-Кали.

Кали (с двумя длинными гласными звуками): буквально: «черный цвет»; самая могущественная Богиня в индуизме, олицетворение времени, исчезновения и возникновения. Она - эманация богини Дурги и считается абсолютной победительницей демонов. Она повергла демона Рактавира, который, благодаря жесткому аскетизму, получил от Брахмы силу возрождать себя вновь из каждой капли крови. Ранив его своим копьём, она вылизала вытекающую из него кровь своим языком. История Кали тянется в далекую в предарийскую эпоху, в культ великой Богини- Матери, из которой она возникла. Центр ее поклонения - это храм Калигхат в Калькутте, столице восточно-индийского штата Бенгалии. Она ассоциируется с Бхайрави, спутницей Шивы-Бхайравы, разрушительной формы Шивы,

также с Чиннамастой, богиней без головы, которая почитается как хозяйка йогов (йогешвари), и с Чамундой, особенно устрашающей формой богини Дурга. Сидя на трупе, она как Шмашан-Кали является воплощением власти смерти. Часто она представляется в виде полуобнажённой, роскошной, украшенной черепами мертвецов, женщины, танцующей в экстазе на безжизненно распростёртым на земле Шиве, Повелителе йоги (йогешвара). В этом состоянии самадхи, из него проявляется неукротимая сила Кали, которая в диком неистовстве уничтожает все войско демонов.

Кали-юга (кали с двумя короткими гласными звуками): буквально «век конфликтов»; последний «железный» из четырех периодов всемирного времени. Время дискуссий, войн и разрушения, в котором праведность человечества сократилась на одну четверть (см. крта- или сатья-юга; трета-юга; двапара-юга).

Кама: буквально «желание»; имя индийского бога любви. Одна из трёх индуистских жизненных целей: артха - материальное благополучие, кама - эротика и любовное наслаждение и мокша - освобождение. Кама в своей форме желания рассматривается вместе с (кродха) гневом и (лобха) жадностью, как преграда на пути, и как одно из трех врат ада.

Камакхья; буквально «полная радости»; могущественная форма Шакти как олицетворение любовной силы и эротики. Ее храм находится в Гаухати в восточно-индийском штате Ассам и является одним из основных центров культа Шакти.

Камакши: буквально «богиня со сладострастными глазами»; эманация Парвати, как персонифицированная власть божественной эротики в том виде, как она почитается в тантризме. Ее храм находится в Канчипураме в южно-индийском штате Тамил Наду.

Камачари-сиддхи: сверхъестественная сила, способность, по желанию проецировать себя в любой уголок Вселенной.

Канда: буквально «клубень»; источник 72 000 энергетических каналов (нади) в астральном теле. Этот центральный, яйцевидный энергетический узловой пункт лежит примерно на ширину двух пальцев ниже центра пупка. Обычно йоги при упражнениях носят лангот, туго повязанный набедренный платок, который оказывают давление на канду.

Канпатха: буквально «прорезанное ухо»; при этом хрящи уха рассекаются новичкам натхам, чтобы пропустить через разрезы большие кольца, которые вначале были из глины, затем преимущественно из слоновой кости, рога носорога или благородного металла. Это должно активизировать заканчивающиеся в ухе нади, благодаря чему йог обретает магические силы.

Кантха-купа: в терминологии йоги наименование верхнего края грудины, к которому в джаладхарабандхе прижимают подбородок.

Капалабхати: буквально: «сияние черепа»; так называемое «дыхание кузнечных мехов» (бхастрика), для очищения нади. Бхастрика и капалабхати - это различные названия одной и той же техники дыхания, которая выполняется обеими ноздрями вместе, попеременно или же через рот.

Капалика: буквально «носитель черепа»; имя одного упомянутого в «Хатха-йога Прадиппике» адепта йоги Натхов. Также это название старого тантрического ордена садху, которые подобно членам ордена Агхори участвовали в экстремальных практиках «левой руки», в таких как например: питье мочи, крови и вина, поедание испражнений и мяса и половое сношение с девственницей. Путаница вышеназванного Сиддха Капалика с одноимённой сектой привела впоследствии к ложному толкованию упомянутой в «Хатха-йога Прадипике» практики амароли.

Капила: риши (пророк) и великий йог, жил около VI. в. до р. х. Он является основателем философии самкхья, на которой основывается глубокая мудрость практической науки йоги. О Капиле ничего не известно, и из его текстов существует только лишь сохранённая из 54 слов «таттвасамаса» (средоточие истины), где однако не найдено никаких указаний и разъяснений о точных истоках учения самкхья. Старейший сохранённый аутентичный текст - это «Самкхья-Карика» от Ишваракришны, который может датируется V веком н.э.

Капиллярные сосуды: самые тонкие кровеносные сосуды тела, также называемые капиллярами. В капилляры, где происходит обмен веществами между кровью и клетками попадает, кровь попадает из артерий. Затем кровь по венам возвращается назад в сердце.

Капха: буквально «слизь»; один из трех основных типов (дош) телесной конституции, согласно учению Аюрведы. Качества: тяжесть, земля, влага, холод и тупость. Люди с преобладанием капхи в теле преимущественно велики, хорошо развиты, медлительны и склонны к избыточному весу (см.: вата и питта).

Карана-шарира: «причинное тело»; самая тонкая и самая эфирная из трех человеческих оболочек тела. Отображение отдельной души (джива-атман), в котором она живет как во сне без сновидений, до тех пор пока не объединится с Парама-Атманом, высшим бестелесным духом или Вселенской Душой (см. бхута-шарира; линга-шарира или сукшма-шарира).

Кариес: первоначальное название для болезни загнивания костей, сегодня же используется лишь для зубного кариеса, вызванного бактериями разрушения зубов.

Карма: буквально «поступок, действие»; последовательность умственного или физического действия или сумма всех последовательностей действий индивидуума в этой или предшествующей жизни. Карма - это причинно-следственная цепь всех действий и мыслей, плоды которых пожинаются в форме радости и горя.

Карма-йога: объединение с божественным через бескорыстную работу, в то время, как все плоды собственного действия преподносятся Богу как жертва. Карма-йога, как средство для самореализации - это эссенция «Бхагават-Гиты».

Карцинома: злокачественная опухоль при раке.

Каталепсия: ненормальное состояние полной неподвижности, которое встречается обычно только при определённых психических заболеваниях. Йоги на высоких стадиях медитации и концентрации в состоянии переходить в каталептические, похожие на смерть состояния полного оцепенения. В этом состоянии функционирование организма снижаются до минимума, как у лягушек во время зимней спячки.

Катехин: содержащееся в коре акации вида acacia catechu дубильное вещество, которое положительно отражается на здоровье десен. В Индии кора дерева бабул (acacia arabica) используется для изготовления продукции по уходу за зубами. Это активное вещество, также содержится в черном чае.

Каула: направление йоги (Каула-Марга), которое использует тело как инструмент божественной самореализации с тем, чтобы достигать соединения Шивы и Шакти, т.е. – космического сознания благодаря абсолютному единению праприроды и всеобщего духа через подъем Кундалини. Каула-Марга это хатха или кундалини-йога такая, как она излагается Матсьендранатхом в тантрическом в труде «Каула-Джняна-нирвана».

Кауравы: буквально «происходящие от Куру»: старо-индийское племя, которое прогнало Пандавов из их же царства. В битве при Курукшетре Пандавам, к которым принадлежал также героический Арджуна, удалось победить Кауравов (см. Арджуна; Бхагавад-Гита; Махабхарата).

Кашмирский шиваизм: философская система Индии, основывающаяся на Шива-Сутрах, также называемая Трикашастра (троекратное обучение), потому что в ней излагается троекратный принцип: Бог, душа и материя. Основатель этой духовной системы Васугупта, который жил на рубеже VIII и IX веков в Шринагаре. Основа кашмирского шиваизма это Тантры - специально написанные для кали-юги наставления для освобождения человека.

Квасцы: минеральная соль, которая используется как кровоостанавливающее средство.

Кевала-кумбхака: спонтанная остановка дыхания без пураки и речаки, благодаря которой йог впадает в медитативное состояние транса, которое ведет к самадхи. При этом дыхание может останавливаться на минуты, часы или даже дни. Кевала-Кумбхака - это наивысшая форма пранаямы и случается если садхака переступает порог медитации и вступает на более высокие ступени аштанга-йоги (см.: сахита-кумбхака).

Кедара: название Кедарнатха, священного места паломничества к Богу Шиве на южном склоне Гималаев в Уттар Прадеш, в 205 км к северо-востоку от Ришикеша. В переносном смысле название точки между бровями (аджна-чакра), где обитает Бог Шива.

Киста: пустота в органе, которая часто разделена на несколько отсеков и может заполняться водой, кровью или гноем.

Клизма: промывание кишечника с помощью клизмы. В хатха-йоге считается предосудительным вялотекущим вариантом очищения кишечника.

КЛИМ: биджа-мантра (см. также Биджа) Камешвары, Повелителя любви, в которой вибрирует сила духовной и чувственной любви.

Колика: патологический приступ боли, например, из-за почечных камней.

Кора надпочечников: часть надпочечников, в которой производятся более 40 различных гормонов, таких как, например: кортизон, андроген и эстроген. Сбой в их функционировании может привести к серьёзным болезням обмена веществ.

Кортизон: самый важный, производимый корой надпочечников гормон, который действует на белковый и сахарный обмен в крови и обладает противовоспалительным действием.

Коша: буквально: «покров, оболочка»; наше наивысшее Я (атман или дживатман) окружается пятью оболочками, которые образуют наше человеческое существо: 1. аннамайя-коша (оболочка питания) 2. пранамайя-коша (жизненная оболочка) 3. маномайя-коша (умственная оболочка) 4. виджнанамайя-коша (оболочка сознания) 5. анандамайя-коша (оболочка блаженства); (см.: сукшма- и стхула-шарира).

Крестец: (лат. os sacrum); расположенная над копчиком часть нижнего отдела позвоночника, в котором находится «крестцовое сплетение», нервное сплетение вегетативной нервной системы.

КРИМ: биджа-мантра (см. также Биджа), в которой содержится сила богини Кали.

Кришна: буквально «темный, черный»; имя - символ бескрайнего космического пространства. Кришна - это родственник Джадавов «лунной расы», которые были, вероятно, одним из иммигрировавших с запада арийским пастушьим родом. Основные центры его культа Вриндаван и Матхура в штате Уттар Прадеш, вблизи от Агры на реке Ямуне. Кришна - это восьмое воплощение (Аватара) Бога Вишну. Главные источники истории его жизни Махабхарата и Бхагавата Пурана, а эссенция его учения занесена в «Бхагавад-Гиту», которая представляет самую значительную философскую дидактическую поэму Индии. Кришна - это Бог милости, которому верующие преданы в любви и преданности (бхакти). О нем имеются бесчисленные истории и легенды, и как о пастухе (гопале), который развлекается со своими пастушками (гопи) в бесконечном любовном хороводе, он увековечен в высшей степени в индийской народной душе.

Крия: буквально «ритуальный акт»; в хатха- и аштанга-йоге, крии - это упражнения очищения шаткарма, которые образуют основу практики.

Кркала (также кркара): буквально «ящерица»; одно из десяти дыханий жизни (вайю), которое принадлежит к группе пяти, менее значимых нагади-вайю. Он влияет на чувство голода в животе и вызывает позыв к чиханию.

Кродха: буквально «гнев, ярость»; одна из трех самых больших преград на дороге к самореализации (см. кама; лобха).

Крта-юга: также называется «сатья-юга». Первая «золотая» из четырёх эпох всемирного времени, в котором человечество сопровождалось высокими этическими идеалами (см. сатья-, трета-, дварапа-, кали-юга)

Кула: синоним для Кундалини-шакти; абсолютный, женский прапотенциал природы, самое глубокое подсознание, которое йог хочет объединить с божественным сверхсознанием (см. кундалини).

Кумбхака: остановка дыхания в асане и пранаяме. Различается как антар-кумбхака, (внутренняя задержка дыхания) после вдоха (пурака), и бахья-кумбхака, (внешняя остановка дыхания) после выдоха (речака).

Кумбха-Мела: буквально «водный кувшин» (кумбха); «собрание» (мела); священный праздник, в котором садхи (святые и пилигримы) собираются вместе, чтобы принять ритуальное омовение в Ганге. Самая большая Кумбха-Мела проходит каждые 12 лет в Аллахабаде в Уттар Прадеше, где Ганга и Ямуна соединяются вместе (см. тривени).

Кундали, кундалини, кундалини-шакти: буквально «свёрнутая». Кундалини в переносном смысле «змея, змеиная сила»; космический прапотенциал природы, латентно дремлющая в человеке сила самого глубокого подсознания. Кундалини спит в животе в области копчика у муладхара-чакры, она пробуждается практикой йоги и поднимаясь через лежащие вдоль позвоночника чакры, где объединяется с божественным надсознанием, содействует таким образом йогу в просветлении (самадхи).

Кунджала: буквально «упражнение слона»; также известна как гаджакарани крия, при которой вызывается большое количество несоленой воды и извергается.

Куперовы железы: величиной в горошину 2 железы, которые выходят ниже простаты в мужской мочеиспускательный канал. Они увлажняют мочеиспускательный канал и головку полового члена слизью.

Куркума длинная: (curcuma longa, халди, куркума, турмерик). Естественный антибиотик, укрепляющий пищеварение и флору кишечника , чистит кровь и делает эластичными суставы и связки.

Куркума: смотри золотой корень.

Курма: буквально «черепаха»; одно из десяти дыханий жизни (вайю) в теле. Принадлежит к менее значимым нагади- вайю, циркулирует в коже и костях и вызывает движение век.

Курма-нади: смотри мановаха-нади.

Курукшетра: буквально «поле курус»; равнина вблизи от сегодняшнего Дели, где происходила кровавая битва между Кауравами и Пандавами, которая описывается в Махабхарате(см. Арджуна).

Кутиланги: буквально «изогнутая форма»; синоним для Кундалини.

Куху-нади: энергетический канал (нади), который регулирует функцию выделения испражнений.

Кхечари-мудра: буквально «печать космического происхождения». Требовательная техника, при которой йоги подрезают уздечку языка, чтобы суметь поместить язык в пространство носа. Вследствие этого нервы и нади стимулируются, чтобы контролировать Свару и запускать течение Амриты.

Кшана: короткое миг, продолжительностью доли секунды.

Л

Лагхиман-сиддхи: одна из восьми сверхъестественных сил (сиддхи), которые могут появиться, благодаря йоге. Способность становиться очень легким, т.е. превозмогать силу земного тяготения и способность к левитации.

Лагхима-шакти: сила легкости и левитации.

Лайя-йога: буквально «растворение, слияние»; вид тантрической реализации, которая подобно хатха-йоге рекомендует практику асан и пранаямы, однако прежде всего, сосредотачивается на проявлении внутренних звуков и внутреннего света с тем, чтобы привести адепта к самадхи. Лайя - это также синоним для самадхи, т.е. для высших ступеней практики йоги, когда существо йога полностью растворяется в божественном.

Лакшмана: сын короля Дашаратхи из Айодхьи и сводный брат героя богов Рамы, которому он посвятил себя и помогал при освобождении Ситы из рук демона Раваны.

Лакшми: богиня счастья, любви, красоты и благополучия. Она супруга Бога Вишну и часто представляется в качестве Гаджа-Лакшми, персонификации богатства, вместе со слонами.

Лалита: буквально «играющая»; имя Великой богини Шри в ее наиболее очаровывающей форме. Она центральное содержание почитания Шри Янтры.

ЛАМ: биджа-мантра (см. также Биджа) муладхара-чакры, в которой вибрирует сила элемента земля.

Лангот: туго повязанный набедренный платок йогов, который закрывает половые органы и оказывает давление на канду

Летаргия: состояние физической и умственной инертности, меланхолии и уныния, которое может вести к депрессии.

Лимфатическая система: органы, отвечающие за важные задачи иммунной системы (очистка крови) (селезёнка, миндалины, лимфатические узлы и т. д.).

Линга: буквально «знак, символ»; в переносном смысле слово линга используется всегда для фаллоса Бога Шивы, символа созидания. В индуистских храмах линги из камня олицетворяют творческий аспект Бога или даже самого Бога. Линга возвышается над йони (вульвой богини), и тем самым символизируют единство женской и мужской силы творения, первопричину всего бытия.

Линга-шарира: также называемое сукшма-шарира, (см. астральное тело).

Лобковая кость: (лат. os pubis); называемый также «холм стыда». Находящийся впереди, лежащий над срамными губами или пенисом, возвышающаяся часть тазовой кости, в которой находятся важные нервы вегетативной нервной системы.

Лобха: буквально «жадность»; одно из трех врат в ад (см. кама; кродха).

Лота: маленький круглый горшок из латуни, который используется как водный сосуд. В хатха-йоге - это название сосуда с носиком, используемого для джала-нети.

Луна: см. чандра.

Лунги: набедренная повязка из хлопка (примерно 100 × 160 см), которая скручивается в т.н. гендури для стойки на голове.

М

Магха-Мела: проходящий ежегодно в январе - феврале священный праздник омовения в Аллахабаде, в северо-индийском штате Уттар Прадеш, где сливаются вместе реки Ганга и Ямуна. Достигает высшей точки каждые 12 лет в огромной Кумбха-Меле при участии миллионов пилигримов (смотри также: тривени).

Мадья: буквально «вино»; синоним для амриты или сомы, упоительного, дающего бессмертие нектара, который начинает течь благодаря хатха-йоге.

Майтхуна: ритуальное половое сношение (смотри также: панча-таттва).

Майя: буквально «обман, иллюзия». Шакти в ее аспекте как создательница космической фальсификации, которую она сотворила из бесформенной энергии Брахмана и в которую пойманы все живые существа. Практика йоги ведет к видье (познание), благодаря чему человек может освободиться из пут майи. Авидья (ослепление) ведет человека прочь от божественного, к страстям и к жадности.

Макара: мифологическое морское чудовище; верховое животное водного Бога Варуны.

Мамса: буквально «мясо». Синоним для языка, который «съедается» при кхечари-мудре. Язык иногда называется также «го» (корова), мясо которого йог может потреблять, не совершая греха, как случилось бы при употреблении настоящей говядины.

Манас: «умственный орган человека», который обозначаются обычно как «душа» или «дух» и благодаря которому обрабатываются чувственные впечатления.

Мандуки-мудра: буквально: «печать лягушки»; положение языка, которым стимулируется энергетическая река амриты. (сравните: набхо-мудра).

Манипура-чакра: буквально «колесо украшенного драгоценностями города»; один из 7 энергетических кругов расположенных вдоль позвоночника, находящийся на высоте пупка и поэтому также называемый Набхи-чакрой.

Мановаха-нади: буквально «носитель сознания». Энергетический канал, проходящий из середины черепа вдоль грудины к животу, благодаря которому достигается концентрации и укрепляется сила воли. Он соответствует на физическом уровне блуждающему нерву и называется в «Йога-Сутрах» Патанджали «курма-нади» (канал черепахи), так как он дает возможность йогу замедлять биение сердца, подобно черепахе в зимней спячке. Если йог концентрируется на мановаха-нади в состоянии самого глубокого транса (самьяма), то возникает непоколебимая устойчивость.

Маномайя-коша: умственная оболочка. Третья из пяти оболочек, которые окружают душу человека (смотрит также: коша).

Манонмани (мана-унмани): буквально «экстаз духа». Состояние самой глубокой медитации, погружения и вхождения в нирвикальпа-самадхи, наивысшую ступень самореализации; также называем унмани.

Мантала и(Джамму и Кашмир): горная деревня, расположенная в индийском Кашмире, примерно на 100 км севернее Джамму, на высоте 1850 м над уровнем моря. Там находился «Апарна-ашрам», где автор был посвящён в кундалини-йогу Свами Дхирендрой Брахмачари.

Мантра: священная формула, которая состоит из имени Бога или так называемой биджи (зародышевый слог), повторение которой (джапа) успокаивает дух, ведет к концентрации и созерцанию, и наконец, объединяет ученика с божеством.

Мантра-йога: самореализация через мантра-джапу.

Ману: буквально «человек»; один из родоначальников человечества, сын солнца, передавший человечеству жизненные заповеди.

Маричи: буквально «луч света»; имя солнца.

Марма (мармастхана): буквально «место жизненности». Витальные, чувствительные точки вдоль самых важных меридианов в физическом теле. В хатха-йоге говорят в основном о 18 мармах, безупречное функционирование которых гарантируется притоком жизненной энергии праны (смотри также адхара).

Матанги: буквально «слониха». Название мудры, которой очищается желудок.

Матка: (лат. uterus); орган в женском животе, в котором прикрепляется эмбрион в случае оплодотворения (смотри также яичники).

Матра: единица времени при пранаяме, продолжительность вдоха, примерно одну секунду.

Матсьендра: буквально «повелитель рыб»; один из 84 Маха-Сиддхов, который жил около IX века н.э. Адепты тем не менее полагают, что он происходит из доведического времени. Матсьендра был шаманом и считается основателем Хатха-йоги. Укрывшись в животе рыбы, он услышал это учение, когда на отдалённом острове Шива рассказывал о Хатха-йоге своей супруге Парвати. У него было 12 учеников, из которых Горакша - самый известный.

Матсья: буквально «рыба»; тантрический символ органов зачатия.

Маха-бандха: буквально «большой замок»; взаимодействие джаландхара-, уддияна- и мула-бандх.

Махабхарата: индийский национальный эпос и самое обширное произведение литературы на санскрите, записан около V века до Р. Х. Произведение, состоящее из 18 книг с 106 000 стихами, наряду с Рамаяной, оно является самым выдающимся героическим эпосом индуизма. Таинственный Мудрый Вьяса считается автором «Махабхараты». Там описывается борьба за королевство Хастинапур между родственными семьями Пандавов и Кауравов, происходящими от короля Бхараты. Самая важная часть, «Бхагавад-Гита», находится в 6-ой книге, где записаны наставления Бога Кришны герою Арджуне, прежде чем тот двинется в битву при Курукшетре.

Маха-ведха: буквально «великое пронзание»; техника для пробуждения Кундалини, которая проводится как дополнение к маха-бандхе и маха-мудре.

Маха-врата: буквально «великий обет»; соблюдение и выполнение правил ямы и ниямы, согласно йога-сутрам Патанджали.

Маха-Кала: буквально «великий обет»; соблюдение и выполнение правил ямы и ниямы, согласно йога-сутрам Патанджали.

Маха-Кали: см. Кала-Бхайрава.

Маха-Лакшми: буквально «большое счастье»; одна из самых могущественных манифестаций Деви, форма Дурги в ее аспекте сулящем счастье. Она особенно ассоциируется с Шивой, хотя и несет в себе силы всех богов. Называется также возвышенная (шри) и почитается Шри-Янтрой.

Маха-мудра: буквально «большая печать»; так называемое дивья-мудра (божественная печать) хатха-йоги. «Большой мудрой» она называется потому, что существует во многих различных вариациях и в ней находится огромный потенциал. Благодаря ей подготавливаются пробуждение и подъем Кундалини. Только совершенный гуру может познакомить садхака с тайнами и тонкостями маха-мудры.

Махариши: буквально «большой пророк»; так называли в древности мудрецов которым открывались Веды. Почётное звание для святых и просветлённых.

Махариши-Картикея: гуру Дхирендры Брахмачари, Маха-сиддха, который учил в йогашраме Вишваятане при Гопал Кхере, вблизи от города Лукнов (Лакхнау) в северно-индийском штате Бихар. Махариши-Картикся был воплощением божественного, который родился в 17-ом веке, чтобы служить человечеству. Он владел совершенным знанием всех систем йоги и посвящал в их тайны молодого Дхирендру. 24 сентября 1953 во время вечернего богослужения в Гуптар Гхате, у реки Сараю в Айодхье, месте рождения героя богов Рамы, он покинул свое тело и вошёл в Маха-самадхи. Ему было 336 лет.

Маха-самадхи: буквально «великое самадхи»; сознательный выход из физического тела во время медитации и оставление его с тем, чтобы проникнуть в другие сферы бытия. Великие святые иногда выбирают этот вид смерти, в то время как они еще наслаждаются хорошим телесным здоровьем.

Маха-сиддха: буквально «великий совершенный»; святой и просветлённый, который осуществил наивысшие цели духовного стремления и благословлён с божественным качеством и силами. В индуистской буддийской традиции передаются истории о 84 Маха-Сиддхах, к которым также принадлежат Горакша и Матсьендра.

Махатма Гандхи: родился 2 октября 1869 г. как Мохандас Карамчанд Гандхи. Махатма Ганди был одним из самых величайших религиозно-политических руководителей Индии во время борьбы за независимость от Англии и символичным образом ненасильственного сопротивления. Он был убит фанатиком 30 января 1948.

Махатма: буквально «великая душа»; почётное звание для выдающихся людей и святых.

Маха-шакти: буквально «великая сила»; синоним для Кундалини.

Маха-шунья: буквально «большая пустота»; в хатха - йоге состояние обозначается тогда, когда Кундалини поднялась в лотос третьего глаза (аджна-чакра) и йог, благодаря растворению Рудра-грантхи, входит в состояние парияйач-авастха.

Махиман-сиддхи: одна из сверхъестественных способностей, которую можно достигнуть благодаря йоге. Позволяет расширяться до размеров Вселенной.

Меланин: цветной пигмент, который окрашивает кожу , волосы и радужную оболочку глаз и при солнечном воздействии делает кожу коричневой. Также родинки и веснушки обязаны своей окраской меланиновым клеткам (меланоцитам) кожи. Образование меланина стимулируется меланоцитостимулирующим гормоном МСГ (меланотропин), который вырабатывается гипофизом.

Мелатонин: образованный в шишковидной железе (эпифиз) гормон, который также известен как «гормон молодости», так как он содержится в большом количестве у молодых людей.

Менструация: (от лат. mensis - месяц) часть менструального цикла женского организма, отторжение функционального слоя эндометрия (слизистой оболочки матки), сопровождающееся кровотечением. Процессом управляют гормоны из гипофиза, которые вызывают созревание яйцеклетки в яичниках. При этом образуется эстроген - гормон, который позволяет наполнять в избытке слизистую оболочку матки кровью. Если оплодотворение яйца не происходит, слизистая оболочка матки и переполняющая ее кровь выделяются наружу. Целью хатха - йоги является уменьшение этой кровопотери или ее полная остановка, так как с кровью теряется много праны.

Меру: также называется гора Меру или Сумеру. Гора «мира» (вселенская гора), которая, по индуистскому преданию, стоит в центре Вселенной, где живут все боги, демоны, люди и животные и все континенты и страны расположены на ней. Синоним позвоночника, который образует всемирную ось внутреннего микрокосма.

Метаболизм: обмен веществ; совокупность всех происходящих в теле химических процессов, которые управляются железами внутренней секреции. Имеется созидательный (анаболизм), расщепляющий (катаболизм) и промежуточный обмен веществ, который превращает собственные субстанции тела в другие тоже свойственные телу субстанции. Собственно говоря, все имеющиеся в теле вещества (например, жиры, углеводы и т. д.) имеет собственный обмен веществ.

Мигрень: проявляющаяся сильными приступами головная боль, сопровождающаяся тошнотой, рвотой и чувствительностью к свету. Психосоматическое страдание, причины которого предположительно кроются в расстройстве нервов и кровеносных сосудов в мозге.

Мимамса: буквально «рассмотрение»; одна из шести философских систем (Шат-даршаны) старой Индии. Она базируется на Ведах и Упанишадах и основана Мудрецом Джаймини, период жизни которого неизвестен. Эта философия занимается правильной интерпретацией ведических ритуалов и текстов. Из нее произошла философия Веданты.

Митахара: буквально «соразмерное питание»; соблюдение уравновешенной, питательной диеты, базирующейся на пранических, саттвических пищевых продуктах таких как молоко, гхи, зерно, плоды и т. д.

Мозговой слой надпочечников: часть надпочечников, где производятся адреналин и норадреналин.

Мозговой ствол: верхняя часть позвоночника, а именно – продолговатый спинной мозг, который связан нервными путями с головным мозгом, промежуточным мозгом (гипоталамус) и мозжечком. Из этого центра, исходят импульсы блуждающего нерва. Мозговой ствол содержит центры управления вегетативной нервной системой, которые регулируют дыхание, циркуляцию, глотание, рвоту и т. д. Многие упражнения йоги, такие как кунджала, аджагари, уддияна и, особенно стойка на голове, отражаются на здоровом функционировании этой важной части мозга.

Мокша: буквально «освобождение»; последний и наивысший из трех индуистских жизненных идеалов, стремление к освобождению из круга повторных воплощений (смотри также артха; кама).

Молочные железы: молочные железы женщины.

Мочевые камни: (также почечные камни); смотри: нефролитиаз.

Мудра: буквально «печать». Используемые в индийском танце и в йоге жесты и положения тела для молитвы, медитации и для пробуждения тонкой энергии. Различаются хаста-мудры, ритуальные положение рук символической силы, и дивья-мудры, энергетические практики хатха-йоги, которые являются эффективным соединением асан, кумбхак и бандх. В тантре «мудра» - это также название йогини, как партнерши при ритуальном половом сношении.

Мукти: буквально «освобождение»; синоним для мокши.

Мула-бандха: буквально «корневой замок»; сильное сжатие мышц заднего прохода, благодаря чему апана соединяется с праной.

Муладхара-чакра: буквально «колесо, подпирающее корень»; нижний из семи расположенных вдоль позвоночника энергетических кругов, находящийся в области копчика.

Мула-дхаути: буквально «омовение корня»; также называется мула-шодхана (очищение корня) и представляет собой промывания прямой кишки водой.

Мула-мантра: буквально «корневая мантра»; празвук «ОМ» (АУМ), из которого проявляется все творение и все другие священные слоги и звуки.

Мула-шодхана: см. мула-дхаути.

Мурчха: буквально: «потеря сознания, обморок»; одна из высших пранаям, которой нужно обучаться только у опытного преподавателя или гуру.

Мухурта: промежуток времени протяжённостью в 48 минут, тридцатая часть дня.

Н

Набхи-парикша: исследование центра пупка на предмет его возможного смещения.

Набхи-чакра (центр пупка): см. манипура-чакра.

Нага: буквально «змея»; одно из десяти жизненных дыханий (вайю), которое контролирует функцию отрыжки и рвоты, и принадлежит к пяти второстепенным Нагади-вайю.

Нада: буквально «тембр, звук, тон»; мистическая манифестация божественной вибрирующей энергии во внутренней части тела, которая помогает йогу в концентрации (см. бинду, кала).

Нада-авастха: буквально «состояние (мистического) звука»; Ступень трансцедентальной реализации в хатха-йоге, которую достигают благодаря пронзанию грантхи при подъёме кундалини в более высокие чакры. Оно характеризуется возникновением мистических звуков, в которых полностью воспаряет дух йога. В шастрах упоминаются четыре нада-авастхи: 1. Арамбха 2. Гхата 3. Парикая 4. Нишпати.

Нади: буквально «труба, сосуд, канал»; 1. название для энергетических каналов в астральном теле, часто также для нервов и кровеносных сосудов. 2. Редко используемое выражение для меры времени длительностью 24 минуты (смотри также гхатика).

Нади-Шодхана-пранаяма: очищение нади анулома-вилома-пранаямой.

Надпочечники: железа величиной с большой палец, которая находится непосредственно на почках и производит гормоны. Они образуются из коры надпочечников и мозгового слоя надпочечников. Повреждение надпочечников оказывает серьёзное влияние на весь баланс тела.

Нала: (см. Musculus rectus abdominis); также имя древнеиндийского короля из Махабхараты, который был в браке с прелестной Дамаянти, и был обезьяньим воином, который служил в армии Ханумана.

Намаскар/намасте: в Индии употребительная форма приветствия со сложенными ладонями (анджали-мудра), тем самым индусы свидетельствуют свое уважение к божественному, находящемуся перед ними.

Намдхари: вымирающий орден садху, члены которого из уважения к богу Раме часто носят татуировку с его именем на теле и лице.

Нанаи-Деви: буквально «богиня глаз»; эманация Дурги.

Нанди: бык Бога Шивы.

Насикагра-Дришти: одна из фиксаций взгляда с направленными на кончик носа глазами.

Натавара: имя Бога Кришны, который был мастером танцевального искусства.

Натараджа: буквально «король танца»; имя Бога Шивы, который считается основателем танцевального искусства и йоги. Как Натараджа он кружится в танце тандава, танце творения и разрушения.

Натас: танцоры и акробаты в древней Индии.

Натешвара: буквально «Господин танца»; синоним для слова Натараджа.

Натха-орден: монашеский орден тантрического шиваизма, который берёт начало от Матсьендранатха и Горакшанатха. Члены-садху, (канпхата-йоги) внесли большой вклад в развитие хатха-йоги.

Наули: изоляция и вращение передней прямой мышцей живота. Считается «вершиной хатха-йоги» и является существенной составной частью таких важных приёмов, как гансша-крийя, васти и ваджроли. Изоляция среднего жгута брюшной мышцы называется мадхья-наули, движение мышцы налево вама-наули, а движение направо дакшина-наули.

Невроз навязчивых состояний: психическое нарушение, которое создается навязчивым мышлением и действием (например, необходимостью мыть или чистить и т. д.). Преимущественно сочетаются со страхами, которые действуют как спусковая кнопка.

Неврологические: соответствующие функции нервной системы.

Нервная система: все нервные пути тела. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга и занята обработкой информации, т.е. воспринимает и анализирует сенсорные данные, после чего вызываются реакции. Периферическая нервная система устанавливает связь центральной нервной системы с телом. Вся нервная система состоит из одушевлённой, произвольной, и вегетативной, бессознательной нервной системы. Первая обрабатывает внешнее раздражение органов чувств и контролирует сознательные движения, в то время как вторая управляет обменными процессами и бессознательными мышечными движениями, например, биением сердца.

Нети: название обозначает грубую веревку, которая до настоящего времени служит в сельских местностях Индии тому, чтобы приводить в действие вращающуюся в глиняном горшке взбивалку, чтобы производить масло. Нети также называются шнурки, которые используются для сутра-нети, причем слово сутра (нить) указывает на то, что речь идет о тонких скрученных из хлопчатобумажных нитей шнурках.

Нетра-бандха: фиксирование взгляда с закрытыми глазами.

Нефролитиаз: почечнокаменная болезнь с образованием камней в почках, почечной лоханке и мочеточнике. Они образуются из минеральных солей мочи и могут вызывать болезненные нарушения (колика почечного камня).

Нирвикальпа-самадхи: буквально: «самореализация без формы»; наивысшее трансцедентальное состояние совершенного экстаза и слияния с божественным, в котором полностью растворяется в бесконечности чувство собственной идентичности (см. дхарма-мегха-самадхи).

Ниргарбха-пранаяма: выражение «ниргарбха» дословно означает «без эмбриона» и означает то, что в этом виде пранаямы при подсчёте матр в пураке, кумбхаке и речаке биджа-мантра не используется. Ниргарбха - это форма сахита-кумбхаки (см. сагарбха-пранаяма).

Нирману: очищение нади «без мантры», т.е. очистительными упражнениями шат-кармы. «Без мантры» указывает на то, что при этом виде очищения нади не используются биджа-мантры, как это часто бывает при нади-шодхана-пранаяме (см. саману).

Нишпатти-авастха: буквально «состояние реализации»; следующее за парикая-авастхой наивысшее состояние совершенного счастья, когда Кундалини объединяется в сахасрара-чакре с Шивой. Это - состояние самадхи, просветления и познания Бога (см. нада-авастха).

Ниям а: буквально «укрощает, подчиняет». Вторая ступень аштанга-йоги, кодекс личного образа жизни.

Норадреналин: (также норэпинефрин); образуется в мозговом слое надпочечников и во всей симпатической нервной системе и помогает выравнивать действие адреналина и делать кровяное давление постоянным.

Носовое нервное сплетение: которое регулирует из полости носа движения носовых и глазных мышц.

Ньяя: буквально «логически, правильно». Одна из шести философских систем Индии (Шат-Даршана), ее основатель – Гаутама (Готама), современник Будды (мыслитель Готама известен также как Акшапада), который жил примерно в 550 гг. до Р. Х. Ньяя - это наука логического мышления, фундаментальный метод философского исследования субъекта и объекта через аналитическое исследование.

О

Обмен веществ: см. метаболизм.

Оджас: буквально «физическая сила, энергия, мужественность»; энергия, образованная в теле йога, благодаря удержанию семени (ваджроли), которая распространяется по всем частям тела и является, особенно в мозге, инициатором к активизации тонкоматериальных энергетических центров. Оджас поддерживает течение амриты и происходящую вместе с тем трансформацию.

Околощитовидные железы: размером с чечевицу, железы, лежащие на обратной стороне щитовидной железы, которые влияют на обмен кальция. Жизненно важно её здоровое, уравновешенное функционирование.

ОМ (АУМ): называемая также «мула-мантра» (корневая мантра), «ади-биджа» (пра-зародыш) или «пранава», самая священная формула индуизма. Звук беззвучного космоса, вибрирующий звук, из которого проявляет себя всё творение, электромагнитная сумма атомов во Вселенной, чей танец обнаруживает существование материального мира.

Опухоль: ненормальное увеличение тканей с образованием язвы. Существуют злокачественные (карциномы или саркомы) и доброкачественные опухоли.

Остеопороз: потеря костного вещества, вследствие чего кости становятся хрупкими.

П

Павана: буквально «ветер»; синоним для вайю и праны.

Пандавы: потомки короля Панду (буквально «бледный»), король Хастинапура. Пять принцев, к которым принадлежал также Арджуна, вели войну против поссорившихся с ними Кауравов, о которой рассказывается в эпосе «Махабхарата».

Панча-бхута: пять материальных элементов природы (пракрити), из которых состоит космос: земля (притхви), вода (амбу или ап), огонь (тейджас), воздух (вайю) и эфир (акаша); (см. танматра).

Панча-таттва-ритуал: буквально «ритуал пяти эссенций»; также называемый «панча-макара-ритуал», состоящий ритуал из пяти «М». Пять понятий начинающихся с буквы «М» - «мадхья» (буквально вино - синоним амриты), «мамса» (буквально мясо - синоним языка, который поглощается при кхечари-мудре), «матсья» (буквально рыба - синоним органов зачатия), «мудра» (буквально печать - синоним йогини, партнера при половом акте) и «майтхуна» (ритуальное половое сношение). Ритуальный половой акт служит йогам высших ступеней средством для усиления потока оджаса и амриты. Чтобы скрыть этот процесс энергетической трансформации от общества, они пользовались закодированным способом выражения. Это часто понималось превратно и практиковалось в дальнейшем в дегенери-

ровавшем виде, так называемом тантризмом «левой руки», непосредственно как наслаждение вином, мясом, рыбой и зерном, с последующим половым актом.

Паракай-правесана: одна из сверхъестественных сил (сиддхи) йогов. Сила проникать в другие тела.

Парама-атман: буквально «высшее Я»; всемирная душа, первоначальный дух, который идентичен с Брахманом.

Парамешвари: буквально «высшая хозяйка»; синоним богини Дурга.

Парампара: буквально «от одного к другому»; древняя традиция устной передачи йоги от учителя (гуру) ученику (шишья). Для садхака нет ничего лучше, чем принадлежать к такой линии, так как много важного в содержании практики не записывается. Устная и духовная передача знания, т.е. посвящение (дикша) через совершенного гуру, считается приносящей счастье.

Паранойя: умственный сбой, который дает о себе знать в форме иллюзий, например, как мания преследования или мания величия, или как преувеличенная ревность и т. д.

Парасимпатика: часть вегетативной нервной системы, которая служит аккумуляции энергии и восстановлению обменных процессов, в то время как это замедляет некоторые физические процессы, такие, как как биение сердца, одновременно стимулирует пищеварение, что важно для йогов, так как таким образом в животе усиливаются тепловые процессы. Основной нерв для управления парасимпатической нервной системой – блуждающий нерв (10-ый черепномозговой нерв), который воздействует, к примеру, на сердце, кровеносные сосуды, легкие, пищевод, живот и кишечник (см. гипоталамус).

Парвати: буквально «дочь гор»; имя спутницы Шивы. Она была дочерью Гималаев и матерью слоноголового Бога Ганеши. Также она произвела на свет Сканду, которого называют Карттикея или Субрахманья (см. Сканда).

Париаяч-авастха: буквально «состояние накопления»; обозначает ступень после гхата-авастхи, если Кундалини поднимается в аджна-чакру и растворяет рудра-грантхи (см. нада-авастха).

Паридхана: набедренный платок (см. лангот).

Паркинсон: заболевание нервной системы, которое встречается преимущественно у пожилых мужчин. При этом речь идет о дегенерации основных нервных узлов, нервных клеток в мозге, которые участвуют в управлении телодвижениями. Видимый симптом - это невольная дрожь, вздрагивание и замедление движений. Связано зачастую с сильной меланхолией и депрессией. Это происходит из-за уменьшения производство нейромедиатора допамина, который вырабатывается в мозге в субстанции нигра и необходим для безупречного функционирования основных нервных узлов.

Пародонтоз: ретракция десны, которая ведет к ослаблению и потере зубов.

Патала: ад, согласно индуистской традиции - прекрасный мир, который не соответствует нашим представлениям о «преисподней» или «царстве мертвых», а является местом чувственных радостей и богатства, населённым полубогами, змеиными богами и необычными чудовищами.

Патанджала Йога Даршана: буквально «учение йоги Патанджали»; известное также как «Патанджала-сутра» или - «Йога-сутра» - произведение о практике аштанга-йоги, восемь частей которой образуют совершенный синтез хатха- раджа- йоги. Было написано примерно в III веке до Р. Х. и до сегодняшнего образует дня основу к комментариям восьми ступеней, которые ведут от ямы/ниямы через асаны и пранаяму к самадхи.

Патанджали: автор знаменитых «Йога-сутр» о методах концентрации и медитации, которые ведут к сиддхам и самадхи. Он жил около в 3. В. до Р. Х. и считается подлинным основателем восьмиступен-

чатого пути йоги (аштанга-йога) и философии йоги, так как он был первым, который систематически разделил и разъяснил восемь ступеней хатха-и раджа-йоги. О его происхождении и жизни точно ничего не известно, хотя имеются источники, где его связывают с одним грамматистом жившем во II веке до Р. Х. Так как в индийской духовной истории имелись разные известные мужчины с подобным именем, то речь может идти об авторе «Патанджала йога даршана» как о практикующем йоге, а не интеллектуальном ученом.

Паховая грыжа: см. грыжа с выходом кишки.

Пашу: буквально «связанный узами»; синоним для животных и людей «подобных животным» с не совсем развитым сознанием. Так называемые «стадные животные», которые ориентируются на массу и неспособны настойчиво идти по пути йоги.

Пашчима: буквально на санскрите означает сторону света - запад. В хатха-йоге используется как синоним для позвоночника (пашчимоттанасана).

Паясвини-нади: буквально «из молочного цвета»; один из энергетических каналов (нади) в астральном теле, который связан с правым большим пальцем ноги и правым ухом.

Передняя брюшная мышца: называемая также «нала», которая проходит от грудины до лобковой кости. Овладение ею посредством наули имеет большое значение для хатха-йогов, чтобы проводить ганешакрию, васти и ваджроли.

Перистальтика: движения кольцевой мускулатуры кишечника, для транспортирования содержимого кишечника.

Периферическая нервная система: нервные пути в теле, которые связаны с центральной нервной системой и координируют все телесные процессы с мозгом.

Печень: один из самых жизненно важных органов обмена веществ в правой эпигастральной области, так сказать, «лаборатория тела», где производятся важные жидкости для поддержания всего обмена веществ (холестерин, желчь и т. д.).

Пингала-нади: буквально «огненный канал»; восходящий по правой стороне позвоночника энергетический канал, заканчивающийся в правой ноздре, в нем течет солнечная, горячая, положительная, женская энергия, которая ассоциируется с Шакти.

Пипали: индийский длинный перец (piper longum); принадлежит к семейству черного перца и действует укрепляюще на генитальную систему. Йоги используют высушенный плод для приготовления чая и как отвар в молоке, так как, благодаря этому, поддерживается пробуждение внутреннего огня.

Питта: буквально «желчь»; один из трех основных типов (дош) телесной конституции, согласно учению Аюрведы. Качества: горячая, острая, легкая, маслянистая, немного влажная, распространяющаяся, кислая, горькая, острая. Люди с преобладающей конституцией питты - чаще всего - среднего телосложения, с мягкой кожей, и имеют хорошее пищеварение и обмен веществ (см. так же капха и вата).

Плавини: буквально «пловец»; одна из высших пранаям, приводящая к остановке мысли.

Платизма: мускулатура нижней челюсти, с помощью которой можно напрягать мышцы шеи.

Поджелудочная железа: похожая на толстый шланг железа, расположенная за желудком, она выделяет пищеварительные секреции и гормоны (инсулин, глюкагон) и регулирует процент содержания сахара в крови (см. диабет сахарный).

Поллюция: самопроизвольное излияние семени.

Половые железы: железы женщины (яичники) и мужчины (яичко), в которых образуются сперматозоиды или яйцеклетки и большая часть половых гормонов.

Половые органы: мужские и женские половые органы. Женские половые органы - это влагалище (вагина), срамные губы, холм стыда, мочеиспускательный канал, шейка матки, матка, яичники и фаллопиевы трубы. Мужские половые органы - это пенис, мочеиспускательный канал, яички, придатки яичка, семенные пузырьки и простата. Эти первичные признаки пола имеются уже при рождении. Вторичные развиваются позже, например, женская грудь или волосяной покров лобка.

Почечные камни: см. нефролитиаз.

Пракамая-сиддхи: сверхъестественная сила в форме абсолютного исполнения желаний и реализации собственной воли.

Пракрити: буквально «сотворяющая»; праматерия природы, из которой формируется внутренняя и внешняя Вселенная. Также в философии самкхья называется «прадхана» и обозначает творение, которое возникает из вечного, абсолютного, божественного сознания (Пуруша) и создаёт мир мыслей и образов. Ее структура состоит из трех гун - тамас, раджас и саттва.

Практикопасана: обращение собственной тени; техника концентрации на силуэте тени для визуализации собственного Я.

Прана: буквально «жизненное дыхание»; космическая жизненная сила (прана-шакти), которая поддерживает все Творение и проявляет себя в дыхании всех живых существ. Прана воспринимается, прежде всего, с вдыхаемым кислородом, но также и с питанием. Из десяти жизненных сил (вайю) - прана - самая важная и в высокой степени влияющая на развитие человеческого сознания. Хатха-йога придаёт большое значение накоплению и использованию этой ценной жизненной энергии, которая считается ключом к самоосуществлению (см. пранаяма; митахара).

Пранава: см. ОМ.

Пранаяма: буквально «удлинение дыхания»; четвёртая ступень аштанга-йоги, которая имеет дело с дыхательными упражнениями. Пранаяма состоит из пураки (вдох), кумбхаки (задержка дыхания) и речаки (выдох) и практикуется при очищении тонкоматериальной системы нади, чтобы усилить течение праны в теле и таким образом подготовить садхака к ступеням пратьяхары и дхараны.

Пранмайя-коша: энергетическая жизненная оболочка, которая учреждает вместе с четырьмя другими оболочками существо человека. Ее манифестация оживляет дыхание, тело и мышление (см. коша).

Прапти-сиддхи: одна из восьми больших сиддх йогов; сверхъестественная способность расширяться по своему усмотрению и передвигаться в любое место во Вселенной.

Пратьяхара: буквально «отстраняться»; пятая ступень восьмиступенчатого пути йоги, когда, благодаря разгоранию внутренней энергии, восприятие органами чувств отделяется от внешнего мира и йог постепенно становится способен к концентрации (дхарана) (см. также адхара).

Прахара: продолжительность времени 3 часа, восьмая часть дня (см. яма).

Праяга: см. тривени.

Предстательная железа: см. простата.

Притхви: элемент земля, один из пяти бхут, из которых состоит Вселенная.

Проказа: лепра; особенно распространённое в третьем мире инфекционное заболевание, которое переносится бактериями.

Промежность: так называемая «перемычка», мост из мягких тканей между задним проходом и внешними половыми органами.

Простата: мужская предстательная железа; величиной примерно с каштан, расположена около мочеиспускательного канала. Ее основная задача - это производство субстанции, которая смешивается со спермой и повышает ее подвижность.

Протеин: самый важный строительный материал клеток тела; строительные камни которого - аминокислоты.

Прямая кишка: задний проход и прямая кишка (нижняя часть кишечника длиной примерно 15 см, где скапливаются отходы, прежде чем они будут удалены).

Психокинез: перемещение предметов духовной силой.

Психосоматическое: связь психических и физических (соматических) процессов.

Психофизический: тело (телосложение) и дух (психика) соответственно.

Псориаз: чешуйчатый лишай; проявляющаяся, преимущественно в Европе, психосоматическая болезнь цивилизации. При этом места, сопровождаемые сильным зудом с образованием чешуек, особенно часто встречаются на локтях, покрытой волосами голове и коленях. Считается неизлечимым, но тем не менее может быть побеждён, такой практикой, как ширшасана и солнечными ваннами.

Пуджа: ритуальное поклонение Богу в Индии; церемония с окуриванием, мантрами, пением и часто также с инструментальным сопровождением. Исполняющий называется пуджари.

Пупочная грыжа: см. грыжа с выходом кишки.

Пурака: вдох при пранаяме (см. кумбхака; речака).

Пурана: буквально «старый». Пураны - это мифологически-религиозные рассказы индусов, которые содержат легенды из жизни богов.

Пурна-уддияна: «полный брюшной замок»; практика уддияна- и удара- бандх с кумбхакой, также называется аджагари или чита-крийя.

Пуруша: буквально «мужчина, человек»; вечный, неизменный, Высшее божественное Я, из вибраций которого в соединении с праприродой (пракрити) образуется вся Вселенная. Пуруша, высшая душа, идентичен атману и брахману.

Пуша-нади: от «пушан», поэтического названия Солнца. Энергетический канал, поднимающийся с солнечным каналом (пингала) по правой стороне тела, связан с органами слуха и органами зрения.

Р

Равана: король демонов царства Ланка (сегодня Шри-Ланка) сводного брата Кубера, хранителя земных сокровищ. Он - предводитель Ракшасов, демонов, и как олицетворение зла мог принимать любой вид. После того как он похитил прекрасную Ситу, в дальнейшем, был окончательно побежден Рамой, Лакшманом и Хануманом.

Рагхус: члены восходящей к мифологическому королю Рагху «солнечной расы», к которой принадлежит также герой Богов Рама.

Раджа-йога: буквально «королевская йога»; возникшая из практики хатха-йоги. Практика силы и энергии, которая ведет ученика к ступеням медитации, созерцания и самореализации (смотри так же: аштанга-йога).

Раджас: буквально «страсть, эмоция, движение»; одно из трех качеств (гун) природы (пракрити). В человеке является динамичным принципом и проявляется жадностью, страстью, требованием, желанием и неуравновешенностью (смотри также: тамас; саттва). Раджас - это также название менструальной крови женщины, сохранение которой является целью хатха-йоги. Раджас используется в основном как обозначение динамичного, женского аспекта природы (Шакти).

Радха: одна из пастушек (гопи), с которыми Бог Кришна предавался во Вриндаване любовной игре (лила-раса). Радха - это его любимая подруга детства, и вместе они символизируют вечную игру между Богом и индивидуальной душой.

Рак: общее название злокачественного опухолевого заболевания. Считается что, разрастанию раковых клеток способствует ослабление иммунной системы и рак является одной из частых причин смертности.

РАМ: биджа-мантра (см. также Биджа) манипура-чакры, в которой вибрирует сила Бога Огня.

Рама: (также Рамачандра); Седьмое воплощение (аватара) Бога Вишну на Земле представитель солнечной расы (Рагу), который появился в конце трета-юги. Он был старшим сыном короля Дашаратхи из Айодхьи и олицетворяет саттвический принцип в человеке. Он и его супруга Сита считаются идеалом отношений между мужчиной и женщиной. Мудрец Вальмики изображает духовный путь развития Рамы в «Йога-Васиштхе», и в монументальном поэтическом эпосе «Рамаяна» Вальмики рассказывает, как Рама вместе со своим братом Лакшманом и Богом обезьян Хануманом освобождает прекрасную Ситу из плена демона Равана. Подвиги Рамы и его спутников публично инсценируются в Индии ежегодно во время праздника Рама-лила.

Рамаяна: буквально: «биография Рамы»; старейший эпос на санскрите, который приписывается святому Вальмики и написан около II века до Р. Х. В нём описывается жизнь Рамы и Ситы, ее похищение демоном Раваной, война с демонами и возвращение в Айодхью. Вместе с «Махабхаратой» Рамаяна - важнейшее произведение ранней литературы на санскрите.

Раса: буквально «сок, эликсир, эссенция»; санскритское слово «раса» означает жидкость, в переносном смысле – восприятие вкуса, и возникающий через раздражение органов чувств поток ощущений и чувств. Этот поток чувств связан с элементом воды и языком, которым «пробуется на вкус» окружающий нас мир. В хатха-йоге используется жизнедающий сок амрита, который возникает в области головы благодаря практикам кхечари- и набхо-мудры. В бхакти-йоге «раса» означает собой эссенцию чистейшего восхищения, которое возникает из преданности к Богу. В алхимии «раса» - это название ртути.

Рахит: заболевание скелета из-за недостатка кальция, которое возникает от ограниченного образования витамина D при недостаточности солнечного света.

Ректа: синоним для спермы (см. бинду; шукра).

Речака: выдох при пранаяме (см. пурака; кумбхака).

Риг-Веда: «знание представленное в стихах»; старейшее и самое обширное собрание текстов Вед, истоки которых, благодаря занесённым в Веды астрономическим данным находятся приблизительно в 4500 году до Р. Х.

Риши: буквально: «ясновидящий; пророк»; так называют святых и вдохновлённых поэтов, и особенно пророков, которым открывались Веды.

Родничок: место пересечения трех костей черепа на черепном своде. У новорожденных детей на этом месте находится отверстие в кости, которое покрыто только тонким слоем кожи, что делает воз-

можным деформирование черепа для облегчения рождения. Также у взрослых это место на голове является очень чувствительным и никогда не должно перегружаться (см. брахма-рандхра).

Рудра: буквально «ревун, крикун»; древнее имя Шивы в его разрушительном аспекте как Бога бури и огня.

Рудра-грантхи: мистический узел в аджна-чакре, пронзание которой приводит йога в состояние парикая-авастха (см. нада-авастха).

Рупа: буквально «форма, вид»; сила, присущая элементу огня, которая связана с органами зрения (см. бхута; танматра). Вообщем рупа означает физическую форму всех видимых вещей.

С

Савикальпа-самадхи: буквально «самореализация в форме». Состояние трансцедентальной самореализации и экстаза, в котором сознание собственной идентичности еще сохраняется.

Сагарбха-пранаяма: выражение «сагарбха» означает дословно «с эмбрионом» и относится к биджа-мантре, которая используется при этом виде пранаямы для подсчёта матр (временных интервалов) при пураке, кумбхаке и речаке. Сагарбха - это форма сахита-кумбхаки (см. нигарбха-пранаяма).

Сада-Шива: буквально «вечный Шива»; имя Бога Шивы.

Садхака: ученик йоги, стремящийся к духовной самореализации (жен. садхика; название для добродетельной женщины).

Садхана: дорога йоги и тантры, которая приводит к самореализации.

Садху: буквально «добродетельный»; святой мужчина, индуистский нищенствующий монах.

Самаведа: «ритуальное песнопение», состоит преимущественно из гимнов, воспеваемых священниками удгатарами во время обрядов жертвоприношений, и возлияния священного напитка «сома»

Сама-дришти: одна из фиксаций взгляда с неподвижно и прямо направленными глазами.

Самадхи: восьмая и последняя ступень аштанга-йоги. Состояние божественной самореализации и просветления.

Самана: одно из десяти дыханий жизни (вайю) в теле, относится к группе так называемых пранади-вайю. Находится в животе, проникает во все тело и отвечает за распределение питательных элементов.

Саману: очищение нади «с мантрой», т.е. посредством пранаямы (анулома-вилома). «С мантрой» указывает на то, что при нади-шодхана-пранаяме многократно используются биджа-мантры для отчёта временных интервалов (матр) (см. нирману).

Самкхья: буквально «количество»; одна из шести даршан (шад-даршана), и пожалуй, старейшая философская система Индии, которая восходит к мудрецу Капиле, жившему, вероятно в VI веке до Р. Х. Название «самкхья» (количество, перечисление) указывает на то, что эта философия перечисляет принципы и ступени космической эволюции. Исходя из двух высших реальностей Пуруши (Дух) и Пракрити (Природа) из взаимодействия которых возникает творение. Самкхья предпринимает логичную, систематическую классификацию всех научных доступных принципов в этой Вселенной. Система исключительно эмпирически имеет дело с миром, который воспринимается через чувства и разум и предоставляет человеку теоретическую основу для самореализации и освобождения. Философия самкхья дает интеллектуальную основу для практической науки йоги.

Самньяса: буквально «отречение»; четвертая и последняя из ведических жизненных ступеней (ашрам), при которой человек живет в полном отсутствии собственности и направляет свое стремление только на достижение освобождения (мокша). Самньясин (также санньясин) - это отрёкшийся, который преимущественно странствует как нищий монах.

Самореализация: см. самадхи.

Самсара: буквально «течение, путешествие». Вечный круг рождения, смерти и возрождения, который может прерваться только познанием единства с божественным (самадхи).

Самскара: буквально «совершенствуют, шлифуют». Выражение относится в основном к ритуальным действиям и праздникам, таким как, бракосочетания или похороны. Отпечатки, создающиеся в нашем сознании называются в йоге «самскарами», которые возникли от действий и мыслей из совокупности наших существований, порождающих наш характер.

Самтоша: буквально «невзыскательность, равнодушие». Одна в из пяти добродетелей, представленных «ниямой», необходимых садхаку.

Самьяма: абсолютная концентрация в состоянии самадхи. Если йог концентрируется в самом глубоком трансе на внутреннем или внешнем объекте и становится единым с ним, он может достичь различных сверхъестественных сил (сиддхи), как это описывается в гл. III «Йога-сутр» Патанджали.

Сангама: см. тривени.

Сарасвати: Богиня музыки и искусства, эрудиции и языка. Она - супруга Бога Брахмы и создательница языка санскрит и письменности деванагари. Имя «Сарасвати» обозначает также мистическую реку, которая в Праяге сливается с Гангом и Ямуной (см. тривени).

Сарасвати-нади: буквально «текущая»; тонкий энергетический канал, берущий начало в середине тела в центре пупка, поднимающийся вместе с сушумна-нади в область головы и оканчивающийся в языке. Сарасвати-нади ассоциируется с богиней Сарасвати и играет важную роль для практики кхечари-мудре.

Саркома: злокачественная опухоль (см. карцинома; рак).

Сат: абсолютное, вечное, неизменное бытие (см. сатчитананда).

Саттва: буквально «доброта, чистота, истина»; наивысшее и самое божественное из трех качеств (гун) праприроды (пракрити). В йоге большое значение придаётся усилению этого аспекта существования, так как вследствие этого возникают равновесие, невозмутимость и миролюбие и нрав и тело наполняются легкостью (смотри также тамас; раджас).

Сатчитананда: буквально «бытие, сознание, блаженство»; составлено из сат(бытие), чит (сознание) и ананда (счастье). Это три основных аспекта божественного (Брахман).

Сатья: буквально «истинный, настоящий, действительный, верный»; правдивость существа - это одна из пяти необходимых добродетелей на пути аштанга-йоги.

Сатья-юга: буквально «век истины» (см. крта-юга).

Сахаджа: буквально «естественно, стихийно»; используется, например, чтобы характеризовать удерживание семени ваджроли (сахаджоли), или, чтобы описать суть самадхи, если наше Я находится в своем естественном, раскрывшемся состоянии. Это указывает на то, что много сверхъестественных способностей и состояний, возникающих у человека, существуют как естественная предрасположенность.

Сахаджоли: буквально «спонтанное (владение)»; контроль над эякуляцией возникающее из ваджроли (см. амароли).

Сахарный диабет: нарушение обмена веществ, развивающиеся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина в поджелудочной железе, в результате чего развивается стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Сахасрара-чакра: буквально «колесо 1000 спиц»; высший из семи лежащих вдоль позвоночника энергетических центров, расположенный над родничком (брахма-рандхра). Также называется «тысячелепестковым лотосом».

Сахита-кумбхака: задержка дыхания с пуракой (вдох) и речакой (выдох), т.е., дыхательная деятельность протекает нормально и поддерживается сознательной волей практикующего (смотри также кевала-кумбхака).

Свадхиштхана-чакра: буквально «в самом себе закреплённое колесо»; один из семи энергетических кругов расположенных вдоль позвоночника, находящийся на высоте половых органов.

Свадхьяя: изучение святых писаний и учений; одно из пяти добродетелей аштанга-йоги, необходимых в нияме.

Свами: (санск. свамин); буквально «господин, владелец»; почётное звание для йогов и святых, которые достигли мастерства над самим собой.

Свара: буквально «то, что имеет значение»; в переносном смысле – «звук, звон»; мастерство свары (звук, звон; синоним для дыхания) образует святая святых хатха-йоги. Совершенное сознание возникает благодаря контролю над изменением потока дыхания из одной ноздри в другую, из чего проявляются сверхъестественные силы (сиддхи) йогов (смотри Шива-сваródая).

Свара-виджняна: буквально «наука о звуке (дыхании)»; изложенное в наставлении «Шива-сваródая» знание о силе возникающей при овладении дыханием (см. Шива-сваródая).

Сварга: небо богов, находящееся на самом верху горы Меру, где правит Индра.

Свастика: буквально «дающая счастье»; свастика, один из старейших символов человечества. Солнечный символ, тесно связанный с манипура-чакрой, а также с Богом Ганешей, устранителем преград, являющимся носителем энергии.

Сватмарама: автор знаменитого учебного текста «Хатха-йога Прадипика». Он считается учеником Матсьендры и Горакши и жил, предположительно, в раннем средневековье.

Сваямбху-линга: буквально «возникший из самого себя божественный фаллос»; золотой Шива-лингам в муладхара-чакре, обернувшись вокруг которого спит Кундалини-Шакти. Если она пробуждается, прана начинает течь по сушумна-нади (смотри также бана-линга; итара-линга).

Седалищный нерв : - это самая длинное соединение нервов тела и простирается от спинного мозга вплоть до ноги. Этот нерв может раздражаться давлением (например, при смещённом диске) или простудой, причём в области бедра возникают боли, которые могут простираться вплоть до ступни.

Селезёнка: лимфатический орган, находящийся в левой эпигастральной области на высоте желудка.

Сердечное нервное сплетение: (лат. plexus cardiacus); нервы автономной, вегетативной нервной системы, которые взаимодействуют с проводящей системой сердца, иннервируются специальные мышечные клетки, обеспечивая биение сердца. Адаптация биения сердца к потребностям тела передаётся через вегетативную нервную систему синусоидальному узлу, специальной мышечной ткани, которая задаёт ритма биения сердца. Центром управления числа сердечных сокращений является медулла, расположенная в области мозгового ствола.

Сердечные коронарные сосуды: миокард как венец циркулирующих артерий. Отложения (атеросклероз) в этих кровеносных сосудах опасны, так как они могут привести к ангине пекторис или к инфаркту сердца.

Серотонин: так называемый моноамин, который действует в организме как тканевый гормон (медиатор) в центральной нервной системе, нервной системе кишечника, системе сердечного кровообращения и в крови. Влияет на кровяное давление и на тонус кровеносных сосудов.

Сивани-нади: «канал промежности»; также называемый читраккхья- или читра-нади. Энергетический канал, проходящий от заднего прохода через промежность к половым органам. У мужчин контролирует деятельность яичек, семенной пузырек, семявыводящий проток и простату, у женщин аналогично – деятельность яичника, яйцевода, матки и вместе с тем процесс менструации.

Сиддхи: буквально «осуществление, реализация»; сверхъестественные силы, возникающие благодаря практике йоги, которые помогают йогу пройти чреватую опасностями дорогу к самадхи. Имеется множество сиддх, в основном, говорят о восьми особенно важных силах. «Маха-сиддхах» (большие силы): 1. Аниман 2. Махиман 3. Лагхиман 4. Гариман 5. Прапти 6. Пракамая 7. Вашитва 8. Ишитва.

Сила змеи: см. Кундалини-Шакти.

Симпатический нерв: часть вегетативной нервной системы. Симпатическая система мобилизует силы организма в экстренных ситуациях, активизирует процессы, связанные с распадом энергии (усиливает сердцебиение, угнетает движения кишечника и т. п.)

Синус: наполненная воздухом полость, например, в области черепа (область носоглотки) .

Сита: буквально «пахотная борозда»; дочь короля Джанаки из Видехи. Она считается символом красоты и добродетели. Раме удалось покорить ее тем, что он был единственным, кто мог натянуть лук короля Джанаки.

Ситкари: пранаяма для очищения и активизации нервов и нади в области черепа и шеи.

Сканда: буквально «излитый»; индуистский Бог войны и правитель планеты Марс, имя которого указывает на его фаллическую силу. Другие имена: Шаравана, Кумара, Махасена, Гуха, в Южной Индии Субрахманья или Муруган. Его атрибуты - лук, копьё и знамя с изображением петуха. Его вахана (ездовое животное) - павлин или петух. Он считается повелителем змей. В его зачатии участвовали различные боги, такие, как: Шива, Агни, Ганга, Парвати, и шесть звезд Плеяд (богинь в созвездии Тельца).

Сколиоз: искривление позвоночника.

Скротум: мошонка.

Сознательная нервная система: также называемая «одушевлённой» нервной системой. Сенсорные и моторные нервы, которые выполняют обработку внешних раздражений (например, органов чувств) и задают сознательные телодвижения.

Солнечное сплетение /Солнечное нервное сплетение: «солнечное сплетение»; важное сплетение нервов вегетативной нервной системы, которое находится на высоте почек около больших артерий внутренности тела.

Сома: нектар, который часто изготавливается из грибов и дурманящих трав и пьется во время шаманских ритуалов. В хатха-йоге сома приравнивается к амрите - эликсиру, дающему бессмертие, образующемуся в виома-чакре и делающему тело йога божественным.

Спарша: буквально «касание»; присущая элементу воздуха (вайю) энергия (смотри также танматра). Также восприятие, полученное силой органов чувств (джнана-индрии); ассоциируется с осязанием (смотри также индрия).

Сперма: семенная жидкость, образованная в яичках мужчины.

Сперматорея: истечение семени из мочеиспускательного канала без полового возбуждения.

СПИД: синдром приобретённого имунодефицита. Заболевание характеризующиеся не способностью иммунной системы справляться с инфекциями и опухолями. Заражение происходит через семенные и влагалищные жидкости или непосредственно через кровь.

Спленомегалия: патологическое увеличение селезёнки.

Стенокардия (грудная ангина, ангина пекторис): приступообразная боль в районе сердца, возникающая, когда сердечные коронарные сосуды не в состоянии достаточно снабжать сердце кровью и кислородом, например, из-за артериосклероза.

Стероиды: большая группа химически похожих соединений, к которым принадлежат, например, гормоны коры надпочечников, половые гормоны, а также витамин D. Человеческие стероидные гормоны образуются из холестерина, который сам является стероидом.

Стхула-шарира: также называется бхута-шарира: материальное тело человека.

Субала: мифический король из эпоса «Махабхарата», отец Гандхари, которая родила 100 Кауравов слепому королю Дхритараштре.

Сугрива: мифологический король обезьян из эпоса «Рамаяна»; сын солнца и властителей Кишкинда, который дал в помощь герою Раме армию обезьян под командованием Ханумана, чтобы освободить Ситу.

Сукшма-дришти: сверхъестественная сила (сиддхи) йогов; способность видеть тонкие элементы и скрытые вещи.

Сукшма-шарира: называется также линга-шарирой, тонкое тело человека (смотри также астральное тело).

Сурья: имя ведического Бога Солнца. Так же название для «горящего солнца» области пупка или для пингала-нади, солнечного канала, который проходит по правой стороне позвоночника и ассоциируется с Шакти.

Сурья-бхеди-пранаяма: (также: сурья-бхедана); высшая пранаяма для очищения и пробуждения солнечного канала пингала-нади.

Сурья-нади: синоним для пингала-нади.

Сутра: буквально «нить, шнур»; означает «священную нить» брахманов, которая носится на верхней части туловища. Также означает используемые для чистки носа, скрученные нити (сутра-нети). Слово «сутра» - является синоним для «путеводной нити» или «учебного материала» и обозначает многочисленные записанные в стихах ведические произведения, например, Йога-Сутры Патанджали.

Сутра-нети: крия хатха-йоги, очищение носовой полости шнуром.

Сушумна-нади: самый важный срединный энергетический канал в позвоночнике, берущий начало от муладхарара-чакры и заканчивающийся в сахасрара-чакре, через который прана и кундалини-шакти поднимаются и приводят человека к освобождению (см. брахма-нади; ида; пингала).

Т

Тамас: буквально «темнота»; одно из трех качеств (гун) праприроды (пракрити), возникающее из неподвижности, инертности, пассивности и незнания. Тамас - причина заблуждения и страха, считающееся преградой на пути к самореализации (см. раджас; саттва).

Тандава: неистовый танец под дробь барабанчика дамару, которым Бог Шива в форме Натараджи уничтожает творение Бога Брахмы, чтобы заново сотворять его снова и снова.

Танин: дигаллоновая кислота; широко распространённое в растительном мире органическое вещество, которое используются для изготовления кож. Также присутствует в черном чае и благоприятно воздействует на кожу.

Танматра: качества (энергии) присущие, пяти материальным элементам (панча-бхута). Танматрой земли (притхви) является запах (гандха), танматрой воды (амбу) - вкус (раса), танматрой огня (теджас) – форма, зрение (рупа), танматрой воздуха (вайю) - осязание, чувство (спарша), танматрой эфира эфира (акаша) - звук, слух (шабда).

Тантра: буквально «ткань»; старое, преимущественно скрытое обучение практикам самореализации, поклонению Богу и культивированию божественных тенденций в человеке. Центральное содержание всех тантр есть Шива и божественная творческая сила Шакти, в частности, Кундалини-Шакти, пробуждение которой является ключом к освобождению и реализации. Тантры учат дисциплине и самовоспитанию как дороге к освобождению и образуют эмпирические основы практики йоги.

Тантры: тантрические писания, например, Куларнава-Тантра и Маханирвана-Тантра.

Тапас: буквально «(внутренний) жар, жара, огонь»; внутренний огонь, возникающий благодаря духовным практикам и аскезе. В ниями, второй ступени восьмиступенчатого пути йоги, необходимая добродетель садхака.

Таттва: буквально «такой ты»; эссенция, основной принцип и истинная суть всех материальных и духовных вещей и элементов этой Вселенной.

Теджас: буквально «огонь, блеск, жар»; элемент огонь (см. панча-бхута). Теджас может означать также сияющую ауру святого.

Телекинез: передвижение предметов трансцендентными силами.

Тестостерон: образующийся в яичках и в небольшом количестве –в коре надпочечников и яичниках гормон, оказывающий существенное влияние на развитие мужских половых признаков. .

Тимус зобная железа - железа в области грудины, которая принадлежит к лимфатической системе. Она развивается в младенчестве вплоть до половой зрелости, затем она замещается жировой тканью. Тимус оказывает влияние на развитие иммунной системы и организма.

Тиннитус: постоянные внутренние шумы уха, которые ощущаются больным, как «звонки». Часто тиннитус является результатом резкого падения слуха и в большинстве случаев предшествует наступающей односторонней глухоте. Решающим фактором падения слуха может быть стресс, и связанный с этим процесс нарушения кровоснабжения внутреннего уха. Причину тиннитуса нужно искать преимущественно в животе, йога учит что нервы в области живота непосредственно связаны с органами расположенными в черепе. Например, расстройства прямой кишки могут вызывать проблемы в ухе.

Трава куша: трава, которая используется для пуджи и как подстилка для медитации.

Тратака: крийя из шат-кармы - длительная фиксация глаз на свете или объекте.

Трета-юга: второй «серебряный» из четырех периодов всемирного времени, в котором правдивость людей убавляется на четверть (смотри также крта-юга; двапара-юга; кали-юга).

Тривени: место встречи трех самых важных нади ниже брахма-рандхры. Часто называются также Сангама или Праяга, как священный город Аллахабад в северо-индийском штате Уттар Прадеш, где слива-

ются Ганга и Ямуна, и согласно легенде, также течет невидимая небесная река Сарасвати. Аллахабад - это место проведения каждые 12 лет знаменитой Кумбха-Мелы.

Трикату: молочный напиток на аюрведической основе с имбирем, пиппали и черным перцем, который чистит кровь, а также разжигает внутренний огонь.

Трилока: буквально: «три мира»; небо (сварга), земля (бхуми) и ад (патала), три мира индуистской космологии.

Тримурти: буквально «трехпроявленное»; троица: Шива, Вишну и Брахма.

Трипатха: буквально: «тройной путь»; место в верхней части пространства носа, где сливаются три главных канала ида, пингала и сушумна (см. тривени).

Триптофан: аминокислота, содержащаяся в пищевых продуктах, особенно в таких как: молоко, сыр и финики, которая превращается в теле в серотонин и благотворно отражается на психическом здоровье. Она способствует улучшению настроения, является успокоительным средством, способствует уменьшению веса и считается «природным антидепрессантом», так как повышенной уровень серотонина устраняет депрессивные душевные состояния.

Туберкулез: бактериальное инфекционное заболевание легких, которое может распространяться также на другие органы (кожа, кости).

Тулси: «священный» базилик (лат ocimum sanctum); священное растение Бога Вишну.

Тулсидас: великий индийский поэт (1532-1623), который написал самую знаменитую версию Валмики «Рамаяны», «Рамачарита Манаса».

Турмерик: см. золотой корень.

Турья: буквально: «четвертый»; состояние по ту сторону трех обычных состояний бытия: бодрствования, сновидений и глубокого сна. Синоним самадхи.

У

Углеводы: класс веществ из углерода, кислорода и водорода, к которым принадлежат сахар и все составленные из сахара субстанции.

Углекислый газ: конечный продукт обмена веществ, образующийся в результате сгорания углеводов или жиров и выводится из организма на выдохе через легкие.

Удана: дыхание жизни (вайю) в теле, принадлежит к группе 5 важных пранади-вайю. Вызывает срыгивание и отрыжку.

Удара-бандха: буквально «брюшной замок» («удара» обозначает брюшную полость); выпячивание вперёд брюшной стенки после полного вдоха; составная часть пурна-уддияны (смотри также аджагари).

Удджайи: буквально «победоносно»; пранаяма для стимуляции гипофиза и развития сознания.

Уддияна-бандха: буквально «замок взлетающей (жизненной силы)»; втягивание и подтягивание живота после полного выдоха; часть пурна-уддияны (см. аджагари).

Уздечка языка: (лат. frenulum linguae); подобная сухожилию тонкая связка, которой прикреплён язык снизу в полости рта. Подрезается при кхечари-мудре для того, чтобы сделать язык подвижнее.

Унмани: см. манонмани.

Упанишады: последняя часть Вед, в которых содержится тайное учение об освобождении индивидуума из оков кармы и повторяющихся рождений. Пояснения, научные выводы и истинность Упанишад образуют философский фундамент йоги.

Урдхва-ретас: буквально «(текущее) вверх семя»; так называют йога, который может сохранять свое семя (см. ваджроли; сахаджроли; амароли).

Урогенитальная система: система мочевыводящих и половых органов.

Ф

Фарингит: воспаление глотки с болями в горле, затруднённым глотанием, температурой и часто сопровождаемый ушными болями, с опуханием шейных лимфатических узлов.

Физиология, физиологический: учение о жизненных процессах в теле.

Физический: соответствующий телу .

Фистула: патологический трубчатый канал, который образуется между различными полостями тела, полыми органами или поверхностями тела.

Фобия: преувеличенный патологический непомерный страх перед банальными вещами и событиями (боязнь пространства, звериный страх, страх перед пылью и грязью и т. д.).

Фосфатурия: скопление извести и фосфатов в моче, которое может вести к образованию мочевых камней (смотри также: нефролитиаз).

Фурункул: воспаление волосяного мешочка, которое может привести к болезненному опуханию кожи и нагноению.

Х

Халди: индийское название куркумы.

Халитозиз: зловонное дыхание.

ХАМ: биджа-мантра (см. также Биджа) центра шеи (вишудха-чакра).

Хануман: героический Бог обезьян из эпоса Рамаяна, генерал обезьяньего королевства Сугрива помогал во многом герою Раме, чтобы освободить его любимую Ситу из власти демона Равана. Хануман - это символ бескорыстного воина, который жертвует собой для хороших дел. В честь него поза вирасана называется также хануман-асана (смотри также: Рамаяна).

Хара: в переводе с Японского - середина тела, выражение для «живота, внутренностей». Хара (в смысле середина тела (не путать с кандой)) - синоним для манипура- или набхи-чакры. В индуистской традиции «хара» (дорога хищника) - это одно из имён Шивы в его форме разрушителя, смерти и распада всего проявленного творения.

Харитаки: желтые миробаланы (лат. chebulic myrobalan; terminalia chebula). Харитаки самое важное аюрведическое лекарственное растение и рассматривается в Тибете в качестве «короля всех лекарств». Его используют при приготовлении традиционного чая из пряностей, и как вяжущее средство для практики кхечари-мудры.

Хаста-мудра: буквально «печать рукой»; ритуальный жест к пробуждению внутренней энергии, которое используется для пуджи (поклонения Богу), медитации и танца. Хастиджива-нади: буквально «язык слона»; тонкий энергетический канал, проходящий от канды к большому пальцу правой ноги и к правому глазу.

Хастинапура: империя короля Панду, родоначальника Пандавов, которые были изгнаны оттуда Кауравами (смотри также: Махабхарата).

Хатха-йога: интегральный путь йоги, затрагивающий все уровни человека: физический, духовный и психический, придающий телу высокое значение «божественного храма». Санскритское слово «хатха» значит «власть, сила, напряжение» и указывает на трудность этой архаичной и эффективной формы йоги, которая известна также под названиями аштанга-йоги, кундалини-йоги или раджа-йоги. В Шастрах хатха называется корнем и стволом дерева, на котором растут золотые плоды раджа-йоги. Аштанга-йога - это путь восьми ступеней, которые ведут от хатха – к раджа-йоге, т.е. к самадхи, божественной самореализации. Ключ для этого - это кундалини-шакти, змеиная сила, в которой объединяется вся власть под- и сверх-сознания. Хатха-йога произошла непосредственно из уст Бога Шивы и была передана в древние времена от йога-шамана Матсьендры его ученику Горакше. Хатха-йога в эзотерическом смысле также означает «йогу солнца и луны», т.е. слоги ха и тха связываются непосредственно с этими двумя небесными телами. Аналогично с пингала- и ида-нади, положительными и отрицательными энергетическими потоками в теле.

Хатхайога-прадипика: одно из трех самых значительных наставлений хатха-йоги, буквально «светильник хатха-йоги», составленный Сватмарамой, который сам представляет себя как ученик Горакши и Матсьендры. Возраст этого текста, состоящего из 4 глав и из 389 стихов неопределён. Считается, что он был написан в раннем средневековье. Здесь систематически описываются последовательные шаги, ведущие от ямы-ниямы, шат-кармы, асан, пранаямы, мудры и бандх, к более высоким медитационным ступеням, например - нада-авастхи, и в конце концов - к самадхи.

Хираньягарбха: буквально «золотой зародыш» или «золотое яйцо»; изначальное существо, из которого развилось человечество. Хираньягарбха считается создателем философии йоги, так как в этом двуполом божественном существе содержится знание о воссоединении противоположностей.

Холестерин: стероид, который выполняет много жизненно необходимых функций и является исходным материалом в образовании многочисленных гормонов. Помогает в построении клеток организма и нервных клеток. Тело нуждается примерно в 1 г. холестерина в день, который производится преимущественно в печени и отчасти принимается через пищу.

Хрид-дхаути: буквально «омовение сердца» (смотри также: дхаути).

Ц

Центральная нервная система: состоит из головного и спинного мозга и связана через периферическую нервную систему с телом.

Цистит: катар пузыря; воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, вызывается бактериями. Симптомы - это боли при мочеиспускании и частые позывы к мочеиспусканию незначительными объёмами мочи. Встречается чаще у женщин, чем у мужчин (смотри также: гиперестезия мочевого пузыря).

Ч

Чакра: буквально «колесо, круг». Центры тонкой энергии в астральном теле человека, которые расположены вдоль позвоночника.

Чамунда: устрашающая форма богини Дурги.

Чандакапали: ученик мудреца Гхеранды, который в трактате «Гхеранда-самхита» обращается к нему с вопросами.

Чандра: луна. В хатха-йоге так обозначается область выше нёба, где в виома-чакре образуется нектар бессмертия (амрита). Обозначение чандра-нади используется также для «лунного канала», проходящего по левой стороне тела (ида-нади).

Чандра-бхеди: пронзание «лунного канала»; оно происходит синхронно с сурья-бхеди, пронзанием «солнечного канала». Чандра-бхеди-пранаяма не практикуется в данной традиции, так как оказывает отрицательное воздействие.

Чандра-нади: «чандра» - это имя Бога луны; название для ида-нади (лунного канала), проходящего по левой стороне тела .

Чарана Даса: путешествующий аскет и йог, который написал трактат «Бхактисагара-грантха».

Чинна.маста: безголовая форма богини Дурги, которая держит собственный череп в руке, чтобы пить вытекающую из ее шеи кровь. Она символизирует вечный круговорот бытия и исчезновения и жестокую силу природы, которая питается из себя самой. Она считается повелительницей йогов, которым она помогает вырваться из этого цикла жизни и смерти.

Чит: чистое, трансцендентное сознание.

Читракхья-нади: буквально «канал тигра». Другое обозначение сивани-нади, энергетического канала, проходящего от заднего прохода вдоль промежности к половым органам. В частности у мужчин и женщин он контролирует функции половых органов (см. сивани-нади; читра-нади).

Читрини-нади: буквально «светящийся канал» во внутренней части сушумна-нади, тончайший энергетический канал, по которому Кундалини-Шакти может подняться до брахма-рандхры (смотри также: ваджра-нади).

Читта: буквально «умственная субстанция», умственное существо человека.

Щ

Щитовидная железа: орган величиной с грецкий орех в шее, расположенный перед трахеей под гортанью. Эта железа производит гормоны, которые отражаются на всем обмене веществ нашего организма. Она регулируется гипофизом и гипоталамусом. Сбой функционирования щитовидной железы приводит к серьёзным последствиям для психофизического здоровья человека.

Э

Экзостоз: наросты в суставах, происходящие на поверхности кости и проявляющие себя воспалительными недомоганиями и опухолями.

Эндокринные железы: железы, которые производят жизненно важные гормоны и передают их секрецию в кровоток.

Эпилепсия: буквально «падучая». Судорожные приступы и потеря сознания при нарушении деятельности мозга.

Эпифиз: шишковидная железа; железа внутренней секреции в промежуточном мозге, которая производит гормон мелатонин, влияющий на сексуальное развитие.

Эстроген: половой гормон, который производится в яичниках и частично в коре надпочечников. Образуется также в незначительном количестве в яичках у мужчин. Эстрогены контролируют развитие событий при овуляции и при беременности и имеют влияние на обмен веществ.

Эякуляция: излияние семени мужчины, которое рефлекторно вызывается при оргазме.

Ю/ Я

Юга: Эпоха четырёх периодов всемирного времени, срок который рассчитывается по божественным годам.

Яджурведа: веда жертвоприношений, была составлена примерно в 1000 г. до Р. Х. в пяти книгах (самхита).

Яду: члены так называемой «лунной расы», восходящая к Яду, сыну короля Яяти, который был прародителем рода, из которого вышел Бог Кришна.

Яички: часть мужских половых органов, где образуются сперматозоиды и мужские половые гормоны (андроген; тестостерон).

Яичники: (лат. ovarium); внутренние органы женщины, в которых созревают яйцеклетки, которые при овуляции попадают в яйцевод и путешествуют оттуда в матку. Женский плод уже перед рождением образует незрелые яйцеклетки, в количестве, достаточном для всей жизни. В яичниках во время овуляции образуется желтое тело, которое при оплодотворении распределяет яйцеклетки эстрогены и гестагены. Это гормоны, которые поддерживают беременность и препятствуют менструации (см. матка).

ЯМ: биджа-мантра (см. также Биджа) анахата-чакры.

Яма: буквально «сдержанность, контроль»; 1. Первая ступень восьмиступенчатого пути йоги, правила социального поведения. 2. Имя Бога мертвых в индуистской мифологии. 3. Промежуток времени в три часа (см. прахара).

Ямуна: священная река индусов, река-близнец Ганги, названная Ямуной. Дочь солнца и сестра Бога мертвых Ямы. Ямуна течёт через Нью Дели и объединяется с Гангой в Аллахабаде (Уттар Прадеш) (см. тривени).

Яшасвини-нади: энергетический канал, проходящий от канды к большому пальцу левой ноги и к левому уху.

Предметный указатель

А

Абсолютная остановка дыхания (см. также кевала-кумбхака)
Авастха 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139
Авахани-мудра 397
Авгиевы конюшни 104
Австралия 125, 131
Автономная нервная система (см. также вегетативная нервная система)
Агнейи (вайшванара-дхарана-мудра) 491
Агни (огонь) 130, 337, 491
Агнисара 55, 57, 342
Агония (созидание) 321
Агрессивность 182
Ад 136, 152, 454
Адепт 18, 20, 126, 133, 134, 151, 162, 186, 199, 204, 359, 384, 394, 398, 413, 415, 421, 425, 456, 473, 490, 491, 493
Аджагари (см. также пурна-уддияна) 53, **57, 58**, 214, 342, 433, 460
Аджна-чакра 119, 128, **131, 132**, 133, 135, 137, 138, 139, 346, 450
Адинатха (Шива) 31, 405
Адхара 124, 125, 151
Адхо-дхарана-мудра 489, 490
Азия 125, 130
Аим (см. также биджа-мантра) 366
Айодхья 22
Акарна-дханурасана 285
Акаша (см. также элемент-эфир, набхас) 152, 160, 412, 493
Акаши-мудра 493
Аламбуша-нади 122
Адреналиновая система 56
Алкоголь 333, 334
Аллахабад 423
Аллергия 189, 208, 274, 284, 484
Альвеолы 50, 210, 274, 355, 361, 385
Альцгеймер 483
Амар (см. также амрита) 468, 469
Амараваруни 422
Амароли-мудра 394, **468**
Амброзия (см. также амрита)
Амбу (см. также элемент воды) 152, 160
Амбхаса-дхарана-мудра 490
Америка 125, 128, 131
Аминокислоты 333
Амрита (см. также амар; нектар; сома) 261, 345, 414, **421–424**, 468
Ананас 335
Ананда (см. также блаженство; счастье) 134
Анандамайя-коша 118
Ананта 65
Анахата-нада (анахатадхвани) 312, 379, 390
Анахата-чакра 128, **130, 131**, 133, 136, 138, 139, 347, 387, 390, 450, 492
Ангада 172
Ангидроз 183
Ангина 40, 81, 193
Ангули-мула-шакти-викасака 48
Ангули-шакти-викасака 48, 49
Анджали-мудра 32, 176, 250, 322, 326, **396**
Аниман-сиддхи 275, **358**
Анис 337
Аннамаяйя-коша 118
Аноректальные заболевания 104, 168, 200, 202, 212, 222, 235, 261, 267, 280, 303, 484
Антарктика 125
Антар-кумбхака 365, 367, 386, 387
Антибиотики 197, 335
Анулома 366
Анулома-вилома **366–371**, 386, 387
Анус (см. также задний проход)
Ап (см. также амбу)
Апана 63, 134, 137, 139, 169, 180, 183, 185, 197,

200, 212, 217, 239, 252, 265, 266, 269, 274, 276, 279, 311, 315, 341, 347, 349, 351, 352, 385, 429, 449, 463
Апариграха ... 498
Аппетит ... 107, 212
Аравия ... 125, 130
Арамбха-авастха ... **133, 134,** 489
Арамбха-нада ... 136
Арджуна ... 16
Ардха-матсьендрасана ... 197 198
Ардха-падмасана ... **176,** 346
Ардха-пурвоттанасана ... 297, 298, 299
Ардха-урдхвасана ... 312, 313
Ардхачандра-мудра ... 400, 401
Ардхонмеша ... 159, 161
Ариадна ... 18
Ариец ... 353, 424
Арктика ... 125, 132
Артерии (артериальный кровоток) ... 43, 56, 72, 103, 120, 139, 241, 329, 344, 482, 486
Артрит ... 154, 202, 204, 212, 222, 231, 253, 280
Артроз ... 154, 203, 222
Арундхати ... 470
Асана ... 22, 23, 28, 30, 31, 62, 78
Асафетида (стинказант) ... 333, 334
Аскеза (см. также тапас) ... 23, 25, 199, 500
Аскет ... 499
Астения ... 188, 296
Астея (см. также правдивость) ... 497
Астма ... 49, 81, 98, 100, 168, 210, 261, 265, 282, 307
Астральное тело ... 19, 28, 32, 63, 64, 87, **117, 119,** 120, 126, 127, 201, 285, 357, 395, 470, 493, 500
Атишунья ... 137
Атман ... 118, 384
АУМ (ОМ) ... 132, 137, 138, 266
Афганистан ... 336
Африка ... 15, 19, 26, 125, 129, 403, 493
Афродизиак ... 337
Ахимса ... 156, 497
Аша-асана ... **278, 279,** 345, 362
Ашваттхасана ... 217, 218
Ашвини-мудра ... 426, 427, 428
Ашвины ... 426
Аштанга-йога ... 14, 16, 22, 23, 28, 118, 133, 153, 155, 162, 330, 333, 353, 365, 386, 408, 489, 496
Аштанга-йогаварнана ... 79, 82, 100, 106

Б

Багхи ... 97, **102–103**
Баддха-падмасана ... 182, 183–184, 186, 350, 420, 469, 470, 471
Баддха-хаста-падасана ... 432, 433
Бакасана ... 286
Бактерии ... 376
Баланс на пальцах (см. также толангуласана)
Балансовое растяжение (см. также пурвоттанасана)
Бамбук ... 105, 106, 107, 133
Бана-линга ... 130, 450
Бананы ... 334
Бандха ... 34, 53, 55, 134, 153,169, 173, 177, 213, 259, 290, 299, 301, 339, 341, 342, 345–347, 369, 374, 376, 381, 383, 384, 387, 394
Барабан в форме песочных часов (см. также дамару)
Барабанная перепонка ... 39, 408
Басти (см. также васти)
Бахья-кумбхака ... 365, 367, 386, 387, 389
Безумие ... 484
Бели (см. также лейкорея)
Белок ... 335
Беременность ... 146, 217, 227, 267, 327
Бесплодие ... 112, 146, 484
Бессилие (см. также астения)
Бессмертие ... 18, 138, 154, 261, 344, 345, 421, 422, 424, 450, 454, 468, 485, 490
Бессознательная нервная система (см. также вегетативная нервная система)
Бесстрашие ... 172, 174, 188, 284,336, 498
Бетховен ... 496
Биджа-мантра ... 130, 266, 489, 493
Биение сердца ... 241, 358, 414

Бинду (см. также ретас; семя; шукра; сперма).. 137, 178, 422, 423, 455, 456, 462
Бицепс 42
Благословенная поза (см. также бхадрасана)
Блаженство (см. также ананда; счастье)..... 16, 27, 117, 118, 119, 132, 134–138, 237, 317, 319, 320, 379, 384, 391, 395, 453, 455, 464, 467, 472, 487, 488, 494, 501, 502
Близорукость 208
Блуждающий нерв (nervus vagus) 50, 58, 81, 91, 121, 241, 358
Бог ветра (см. также вайю)..... 492
Бог любви (см. также Кама; камешвара)
Богатство 351, 354, 498
Богиня (см. также Шакти) 353, 366, 403, 404, 457, 458
Богопознание (см. также гнозис)
Богослужение (см. также пуджа)..... 156, 498
Болезни ..... 38, 40, 51, 81, 84, 91, 98, 100, 104, 106, 107, 112, 130, 132, 138, 140, 152, 171,173, 174, 177,179, 182,183,191, 193, 196, 197, 200, 211, 214, 236, 237, 246, 247, 256, 265, 267, 271, 284, 285, 286, 302, 307, 309, 312, 319 ,332, 333 ,336, 345, 359, 360, 371, 372, 375, 376, 377, 378, 387, 407, 408, 410, 412, 413, 422, 428, 449, 471, 483, 484, 493
Болезни желчи 81, 100, 102, 112, 378, 387
Болезни ушей 408
Болезнь сердца 145, 257, 259, 261, 307, 391, 485
Боли 30, 112, 119, 138, 146, 157, 168, 188, 202, 203, 214, 217, 222, 231,238, 246, 247, 254, 255, 259, 263, 267, 271. 284, 290, 299, 315, 337, 360, 408, 415, 483
Боли в животе 146, 255, 259, 360
Боли в конечностях 164. 202
Боль в спине 168, 193, 212, 227,238, 246, 266, 299, 315, 483
Большая печать (см. также маха-мудра)
Большое пронзание (см. также маха-ведха)
Большой замок (см. также маха-мудра)
Большой палец (см. также падангуштхасана). 401
Брахма 134, 138, 220, 317, 319, 320, 352, 450
Брахмачари 177, 292, 482, 498
Брахмачарья (см. также воздержание; контроль семени) ..19, 20, 154, 161, 290, 307, 421, **498**
Брахмачариасана 167, **293**, 458
Брахмачари (см. также Дхирендра Брахмачари)
Брахма-грантхи **133–136**, 347, 489
Брахма-мухурта 135
Брахман 119
Брахманы 424, 454
Брахма-нади (см. также сушумна-нади)
Брахмананда 124
Брахма-рандхра (см. также родничок) 34, 120, 126, 132, 135, 201, 342, 351, 423, 470, 474
Бронхи..... 355
Бронхит 49, 100
Брови 124, 131, 135, 137, 138, 139, 151, 158, 160, 161, 169, 170, 173, 186, 352, 382, 384
Брюшной замок (см. также пурна-уддияна; удара-бандха; уддияна-бандха)
Брюшные мышцы 51–57, 92–97, 103, 106, 122
Будда 32
Буддхи-татха-дхрти-шакти-викасака (развитие силы духа и силы воли) 33
Бхава-шуддхи 114
Бхага (см. также йони)
Бхагавад-Гита 154
Бхагасана 202
Бхадрасана 150, **170, 171**
Бхайрава 317
Бхайрава-дршти 161, 227, 229
Бхакти (см. также поклонение; молитва; преданность)
Бхакти-йога 16
Бхактисагара-грантха 79, 82, 100, 106, 153
Бхактиасана 250, 251
Бхарата 16
Бхасмасана 183
Бхастра-кумбхака 58, 352, 367, 386, 388, 389
Бхастрика 33, 78, 90, **91**, 355, 380, 381, 382,

386, 387, 389, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 470, 471
Бхаума-таттва 489
Бхрамари 352, **379, 380**
Бхру-мадхья-дришти 36, **158, 160**, 170, 173, 186, 227, 245, 297, 299, 346, 380, 381, 387, 410, 436, 438, 440, 442, 443, 446, 448, 466
Бхуджа-балли-шакти-викасака (укрепление рук) 43
Бхуджа-бандха-шакти-викасака (укрепление плеч) 41
Бхуджангасана 151, **244**
Бхуджанги 410, 411, 470, 471
Бхуджанги-мудра 121, 173, 214, 215, 227, 410, 412, 413
Бхуджангини 410, 411
Бхуми (см. также земля) 136, 152, 454
Бхунаманасана **304**, 393
Бхута 152, 160
Бхута-шарира 117
Бхучари-сиддхи 239

В

Вагина (см. также вульва, йони) 460, 463
Вагинальная жидкость 455, 457, 463, 464
Ваджра 166, 167, 452
Ваджра-нади 120
Ваджрасана 150, 152, 162, 166 167, 293, 380, 381, 451, 452, 471
Ваджроли ... 56, 92, 123, 178, 259, 264, 290, 292, 341, 394, 395, 405, 423, 450, 453, 454–467, 468, 469
Вайшванара-дхарана-мудра 491
Вайшешика 116
Вайю (Бог ветра) 492
Вайю (см. также элемент - воздух) 130, 152, 160, 162, 217, 351–352, 354, 359, 360, 361, 366
Вайю-ранджана 114
Вайю-сиддхи 349
Вайава-дхарана-мудра 492
Вакша-стхала-шакти-викасака (укрепление грудной клетки) 49, 50
Вакья-сиддхи 136
Валмики 172
ВАМ 129, 490
Вама-дакшина-наули 92
Вамана-дхаути 97, **102**
Вама-наули 92, 95
Ванапрастхи 177
Варикозное расширение вен 301
Варисара (см. также шанкха-пракшалана)
Варуна 122, 129, 157, 241, 428, 490
Варуна-нади 122
Васти 56, 78, 92, **105–107**, 287, 290, 341, 386
Вастра-дхаути 97, **98–100, 102**, 287
Васу Рай Бахадур Сриса Чандра 454
Вата (см. также доши)
Ватаянасана 194
Вашитва-сиддхи 358
Вдох (см. также пурака)
Вегетарианство 334, 335, 482, 497
Вегетативная нервная система 50, 58, 97, 357, 358, 382, 424, 481, 483, 484
Веданта 116, 117, 353
Веды 353
Веко 159, 161, 227, 351
Венозный клапан 486
Вены (венозный кровоток) 120, 241, 485, 486
Вера 31, 499, 500
Вертиго 51, 232, 241
Верхняя часть туловища 164, 175, 190, 196, 197, 232, 274, 301, 304
Ветер (см. также элемент - воздух; вайю) .351, 492
Вечность 353
Вивека 490
Видение 160, 489
Виджнянамайя-коша 118
Викатасана 204
Вилома 366
Вино 422, 424

Виноград 335
Випарита-карани-мудра
(см. также ширшасана) 261, 332, 344, 345, 394, 421, 472 487
Випарита-ширша-двихаста-баддхасана..... 232, 233, 393
Вира 18, 134, 140, 172
Вирасана 150, 151, **172**
Вирус/вирусы 284
Вирьяваха-нади (см. также семявыводящий проток; читраккхья-нади; сивани-нади) **121**, 157, 234, 293, 456, 462
Висок 124, 151
Виштрта-падавакша-бхумиспаршасана 303
Виштрта-пада-сарвангасана 260–261, 413
Витилиго 263, 484
Вишводара-нади 122
Вишну 135, 138, 220, 379, 490
Вишну-грантхи 133, 135, **136–137**, 349, 492
Вишудха-чакра 33, 128, 131, 137, 138, 139, 422, 424, 493
Вкус 152
Влагалище (см. также вагина; вульва; йони)
Влагалишные выделения
(см. также также лейкорея)
Владение телом 414, 425
Внутренности 56, 64, 78, 102, 104, 106, 108, 112
Внутриглазное давление 483
Водный баланс тела 424
Водянка 107
Воздержание (см. также брахмачарья) 23, 154, 173, 178, 292, 293, 456, 498
Воин (см. также вира)
Волосы 33, 78, 84, 263, 336, 366, 371, 415, 474, 475, 483, 486, 487
Волосяной покров тела 366
Волшебство (см. также магия)
Воробей 355
Вороний клюв (см. также каки-мудра)
Восток 125, 140, 242, 395
Восточная Европа 125, 132
Восьмиступенчатый путь йоги
(см. также аштанга-йога)
Вращение брюшным жгутом (см. также наули)
Время 227, 353, 493, 502, 503
Время года 331
Вриндаван 320
Вркшасана 150, 305–307
Вршабхасана 151, **212–215**, 364, 410
Вршчикасана 307–310
Вселенная, мироздание
(см. также космос; универсум) 413, 420, 488, 490, 493, 494, 502
Вселенская душа
(см. также пара-атман) 117, 118, 137
Втягивание живота (см. также удара-каршанасана)
Вуду 129
Вульва (см. также вагина; йони) 450
Выделение (см. также экскременты)
Выделение мочи 212
Выделения из носа 82, 84, 88, 375, 412
Выдох (см. также речака)
Выпадение волос 84, 263, 483, 486
Вытягивание спины (см. также пашчимотганасана)
Вытянутая лягушка
(см. также уттана-мандукасана)
Вытянутая поза пальца ноги
(см. падангуштха-уттанасана)
Вытянутая поза рука-палец ноги
(см. падангуштха-хастотганасана)
Вытянутая черепаха (см. также утгана-курмасана)
Вийома-чакра 422, 423
Вьяна 217, **351**
Вяжущее средство 336, 418

Г

Гаджакарани (см. также кунджала)
Газообмен (легкие) 265, 355
Галит (см. также каменная соль)

ГАМ (см. также биджа-мантра) 366
Ганапати (см. также Ганеша)
Ганг 422, 423, 471
Гандхари-нади **123**, 422
Гандхи (см. также Махатма Гандхи)
Ганеша..... 104, 127, 366, 403, 489, 494
Ганеша-крия 92, 97, 103–104, 107, 134, 287, 339, 341, 386, 428, 460
Гарбхасана 186–187, 414
Гариман-сиддхи 358
Гарима-шакти 162, 175
Гармония 484, 492
Гаруда..... 221
Гарудасана 151, **220–222**, 466
Гвоздика (пряность) 337, 338
Гельминтоз 196
Геморрой..... 63, 107, 185, 200, 203, 232, 265, 267, 271, 275, 280, 282, 302, 303, 304
Гендури 472–476
Гениталии 64, 122, 124, 156, 163, 202, 243, 336, 339, 450–469
Геном 357
Геркулес 104
Герой ..... (см. вира)
Гиамлаи 30, 188, 346, 400
Гибкость (см. также подвижность)..... 73, 77, 156, 176, 186, 205, 225, 227, 230, 242, 250, 257, 258, 260, 267, 281, 287, 302, 303, 304, 311, 313, 315, 327, 335, 338, 429
Гипергидроз 164, 183, 191
Гипертензия мочевого пузыря (neuralgia vesicae) 279, 461
Гипоталамус 58, 91, 132, 169, 345, 358, 389, 424, 480, 483, 484
Гипофиз 35, 132, 263, 344, 358, 375, 411, 413, 414, 421, 423, 424, 433, 468, 480, 483, 486
Глаза 36, 82, 84, 87, 107, 112, **113–114**, 124, 151, **158–161**, 208, 230, 234, 235, 257, 258, 261, 286, 309, 310, 375, 380, 383, 390, 412, 425, 483, 484
Глазная мышца 36
Глазное яблоко 161, 235
Глаум (см. также бижда-мантра) 366
Глобус (см. также земной шар; мир) 126
Глотание ткани (см. также вастра-дхаути)
Глубокое расслабление 72, 328 329
Говядина 424
Голень 171, 194
Голова..... 87, 104, 132, 139, 232, 286, 290, 344, 358, 382, 407, 410, 411, 412, 420, 422, 423, 424, 425, 483 486
Голова коровы (см. также гомукхасана)
Головная боль 84, 112, 336, 360, 483
Головной мозг 35, 37, 50, 51, 57, 58, 87, 97, 119, 132, 232, 238, 241, 263, 265, 286, 290, 305, 336, 342, 345, **357–358**, 377, 380, 381, 382, 389, 391, 425, 433, 434, 457, 481, 482, 485, 486
Голос, голосовые связки 40, 174, 185, 263
Гомукхасана 150, 151, **209–210**, 361
Гопал Кхера 22
Гопешвара Махадева 320
Гопи 320
Гора Мира (см. также Меру)
Горакшанатха 116, 196, 199, 395, 456, 485
Горакша-паддхати 456
Горакшасана 150, **199–200**
Горло 230
Гормон молодости (см. также мелатонин)
Гормональная система 279, 375
Гормоны 197, 263, 267, 271, 280, 424, 429, 463, 483, 486
Гортань 124, 131, 151, 263, 424, 493
Грааль 133
Грантхи ..... 133 - 139, 349, 387
Гренландия 125, 132
Грива-шакти-викасака (укрепление шеи)..... 39, 40
Грихаста (отец семейства) 177, 463
Громовые стрелы (см. также ваджра)
Грубоматериальное тело 112, 117, 118, 120, 127, 155, 315
Грудина..... 39, 121, 396
Грудная клетка (см. также грудь)

Грудь (женская) 189
Грыжа с выхождением кишки 179, 180, 183, 194, 245, 246, 247, 261, 264, 312, 327
Гулпха-пада-прштха-пада-тала-шакти-викасака (укрепление ступней и лодыжек) 70
Гуна 333
Гуптасана 123, 150, 174, **178,** 458
Гуру **17–27**, 104, 107, 132, 134, 135, 173, 330, 354, 360, 384, 405, 412, 419, 425, 434, 454, 455, 462, 463, 468, 471, 485, 487, 496, 499
Гуру-чакра (см. также аджна-чакра)
Гхата-авастха 133, **136–137**, 492
Гхатика (Гхати) 136, 138, 332, 359, 489, 490, 491, 492, 493
Гхеранда 150, 163, 167, 171, 182, 247, 256, 328, 366, 371, 407
Гхеранда-самхита 65, 100, 103, 112, 150, 163, 164, 167, 171, 211, 247, 256, 266, 289, 328, 333, 335, 339, 341, 347, 366, 368, 371, 373, 375, 379, 384, 394, 407, 412, 413, 415, 428, 429, 489, 490, 491, 492, 493
Гхи (топленое масло) 30, 84, 88, 92, 103, 104, 105, 111, 113, 312, 331, 335, 338, 461, 472, 482
Гхрта-нети 88

Д

Дакшина-наули 92, 96
Дальнозоркость 208
Дамару 199, 367. 400
Даммару-мудра 367, 369, 371, 382, 386, 398–400, 401
Данда 268
Данда-дхаути 97, **100–102**
Дардури-сиддхи 239
Даршана 116
Даршанопанишады 152
Двипада-бхуджасана 281–282
Двипада-вистрасана 301–302
Двипада-кандхарасана 271
Двойственность 18, 20, 118, 135, 153, 464, 472, 502
Двухсторонняя поза ступни-плечи (см. также двипада-кандхарасана)
Двухсторонняя поза ступни-плечи до локтя (см. также двипада-бхуджасана; уттхита-двипада-бхуджасана)
Девадатта 217, **351**
Дегенерация 127, 254, 457
Демон 104, 107, 203, 311, 400, 410, 457, 458, 497, 499
Депрессия 212, 484
Десна 334
Дефект осанки 226, 231
Дефект речи 33, 40, 185
Деформация большого пальца 70, 71
Джайна 497
Джала-васти 290
Джаландхара-бандха 34, 35, 39, 161, 170, 173, 174, 213, 214, 330, 339, 344–346, 347, 349, 350, 369, 371, 374, 376, 379, 380–383, 386, 389, 394, 406, 408, 435–449, 451, 470, 483, 489, 490, 491, 492
Джала-нети 82–87, 287, 375, 386, 411
Джангха-шакти-викасака (укрепление бедер) 66, 67
Джану-бхуми-стхирасана 294–295
Джану-шакти-викасака (укрепление коленей) 68
Джану-ширшасана 175, **179–180**
Джива-атман 117, 118, 119, 126, 136
Джихва-бандха 412
Джихва-мула-дхаути 97, 417
Джихва-шодхана 97, 417
Джнана (см. также мудрость) 140
Джнана-йога 16, 353
Джнана-мудра 157, 163, 164, 165, 175, 178, 199, 202, 203, 397–398
Джнанасана 169
Джхуласана 189–190
Джьотсна 124

Диабет 56, 63, 112, 193, 197, 247
Диафрагма 355
Дивья-мудра 405–488
Диета 482
Дикша (посвящение) 23, 199
Диоксид углерода 186, 217, 251, 310, 329, 355
Дисбаланс 130, 131
Дисциплина 23, 28, 154, 330, 335
Доверие 25, 26, 27, 134, 342, 391, 499
Долголетие 344, 354, 407, 421, 428
Доша 107
Древо жизни 104, 125, 130, 341, 483
Дрожание рук 191, 222, 254
Дубильная кислота (танин) 334
Дугхда-нети 87, 88
ДУМ 366
Дура-дришти 136
Дура-шрути 136
Дурга 26, 121, 334, 366, 458
Дух 16, 26–28, 32–34, 91, 114, 115, 117, 118, 123, 134, 135, 139, 153–155, 161, 203, 261, 263, 318, 336, 337, 352, 357, 379, 405, 461, 462, 472, 480, 483, 487, 488, 490, 499
Духовенство 457
Душа (см. также Атман; джива-атман) 25, 26, 117, 118, 119, 126, 137, 428, 494, 495, 496
Дхананджайя 217, **351**
Дханурасана 150, 151, 247, **256–257**, 285, 413
Дхарана (см. также концентрация) 28, 125, 137, 138, 151, 153, 161, 304, 365, 391, 414, 496, 501
Дхарма 15, 16
Дхарма-мегха-самадхи (см. также нирвикальпа-самадхи) 502
Дхату 107
Дхаути 78, 92, **97–103**, 122, 287
Дхирендра Брахмачари 13 27, 487
Дхритараштра 123
Дхьяна 28, 137, 151, 153, 161, 304, 365, 391, 413, 414, 496, 501, 502
Дхьяна-мудра 157, 165, 175, **398**
Дыхание 62, 77, 156, 212, 214, 234, 241, 250, 265, 277, 279, 303, 304, **355–356**, 359, 375, 376, 378, 413, 414
Дыхание кузнечные меха (см. также бхастрика)
Дыхательные пути 33, 78, 91, 214, 238, 265, 285, 336, 355

Е-Ё

Европа 125, 132
Евстахиева труба 39, 408
Еда (время приёма пищи) 167, 293, 333
Ёж 355

Ж

Жадность 127, 129, 134, 490, 497, 498
Жажда 25, 112, 127, 360, 377, 378, 422, 496
Жар (см. также огонь)
Желание 13, 25, 347, 359, 403
Железа придатка мозга (см. также гипофиз)
Железы 28, 35, 37, 39, 56, 78, 84. 87, 100, 124, 127, 131, 132, 154, 174, 197, 237, 244, 247, 263, 279, 310, 342, 344, 356, 375, 378, 380, 382, 390, 407, 408, 411, 413–415, 420, 424, 425, 430, 434, 461– 464, 483, 485, 504
Железы судьбы 35, 132, 375, 411, 420, 424, 425, 486
Желудок 30, 79, 97–101, 108, 112, 156, 167, 185, 196, 208, 211, 247, 253, 312, 333, 335–338, 342, 463
Желчный камень 112
Желчный пузырь 100, 102
Женственность 404, 470
Живот 125, 186, 203, 213, 214, 242–247, 325, 340–343, 408, 430 434, 460
Жизненная сила (см. также прана) 19,

35, 56, 114, 118, 120, 127, 133, 135, 136, 137, 139, 152, 153, 330, 332, 341, 342, 349, 351, 352, 354, 357, 365, 373, 449, 450, 455–457, 475, 481, 487, 489, 491, 494, 500
Жизненность (см. также оджас). 50, 421, 460, 484
Жизненный вдох (см. также павана; вайю)
Жизнь 422, 455, 456, 462, 464
Жужжание пчелы (см. также бхрамари)

З

Заботы 25, 127, 169, 215, 275, 364, 464, 497, 498
Забывчивость 15, 84
Загрязнение воздуха 274
Задержка дыхания (см. также кумбхака)
Задний проход (см. также прямая кишка) 63, 103, 104, 106, 107, 122, 124, 151, 178, 253, 287, 293, 339, 426–428, 450
Заикание (см. также дефект речи)
Замок языка (см. также джихва-бандха)
Замок брюшной полости (см. также удара-бандха)
Запад 125
Западная Европа 125, 132
Запах изо рта 38
Запах изо рта (см. также халитоз)
Запор 81, 107, 145, 176, 182, 193, 208, 219, 220, 242–245, 247, 265, 267, 289, 327, 334, 350
Запястье 45, 46, 48, 49, 58, 59, 76, 77, 124, 151, 182, 186, 234, 268, 279, 401
Зародышевый слог (см. также биджа-мантра)
Затылок 35, **39–40, 87,** 145, 151, 154, 163, 167, 169, 193, 213, 220, 231, 250, 268, 270, 273–275, 276, 287, 295, 299, 309, 328, 345, 410, 413, 415, 420, 428, 429, 430, 480, 481
Зачатие 129, 267, 271, 275, 429
Заяц 215, 355
Звуковая вибрация (см. также нада)
Звучание (см. также нада)
Здоровье..... 28, 79, 87, 104, 112, 132, 140, 146, 152, 155, 156, 169, 204, 217, 232, 240, 250, 253, 255, 258, 260, 265, 286, 290, 292, 330, 335, 337, 351, 356, 360, 361, 412, 413, 425, 454, 486
Земля (см. также бхуми) 136, 152, 454, 489, 490
Земля Элемент (см. также притхви) 127, 138, 160, 489
Земная ось 311
Земной шар (см. также глобус; мир) 126
Зимнее оцепенение (лягушка) 241, 414
Змеиный яд (см. также яд)
Змея (см. также шеша; ананта)..... 57, 65, 134, 136, 208, 341, 351, 471
Золото..... 116, 117, 127, 136
Зрение 28, **36, 37, 84, 114**, 122, 123, 130, 169, 173, 174, 193, 203, 208, 232, 235, 257, 263, 265, 293, 309, 336, 353, 407, 483, 503
Зубная щетка..... 415, 417
Зубы 38, 81, 82, 97, 112, 174, 230, 310, 333, 334, 336, 337, 375, 376, 378, 407, 410, 412, 415, 417, 420

И

Ида-нади 87, 119, **120**, 123, 138, 216, 315, 346, 353, 354, 357, 359, 365, 369, 371, 372, 387, 412, 421, 422, 423, 456, 471, 480, 500
Избавление (см. также освобождение)
Избыточное потоотделение (см.также гипергидроз)
Излишний вес (см. также ожирение)
Изнуряющая поза (см. также бхасмасана)
Изоляция 131
Изучение (см. также свахьяя) 499, 500
Изучение пупка (см. также набхи-парикша)
Изюм 335
Икра (ноги)..... 69, 70, 75, 177, 186, 202, 204, 222, 231, 232, 284, 287
Иллюзия (см. также майя) 400, 463
Имбирь 336

Иммунная система 79, 112, 131, 132, 279, 283, 310, 337
Импотенция 64, 112, 454, 484
Импульсивность 174
Индеец 131
Инджана-даура (хрд-гати, упражнение локомотив)..... 74, 75
Индира Гандхи 19
Индия 125, 130
Индонезия 125
Индра 166, 452
Индрии (органы восприятия чувств) 107, 117, 407
Индус/индуизм 104, 134, 164, 217, 220, 317, 366, 372, 395, 396, 424, 458, 475, 499
Инерция 25, 84, 191, 215, 327, 351, 359, 377
Инжир 335
Инициация (дикша) 20, 22, 104, 395, 498,
Инстинкт 18, 57, 104, 107, 116, 126, 130, 134, 162, 163, 205, 206, 234, 279, 290, 293, 353, 398, 404, 483, 495
Инстинкт (половая жизнь) 104, 107, 161, 398, 404
Инсулин 197
Интелект (рассудок, логическое мышление) **34**, 84, 116, 118, 133, 279, 353, 354, 362, 377, 384, 405, 455, 483
Интуиция 116, 130, 140, 205, 206, 353, 354, 360, 362, 381, 420, 483
Инфекция 38, 140, 197, 407
Искренность 27, 500
Ислам 129
Использование кальция..... 35
Истощение 34, 375, 422
Итара-линга 450
Ишвара 492
Ишвара-пранидхана (см. также бхакти) 499
Ишвари 470
Ишиас 212, 217, 226, 227, 231, 236, 251, 284
Ишитва-сиддхи 359

Й

Йог 120, 26, 104, 107, 123, 124, 126, 130, 131, 133–139, 151–154, 161, 162, 164, 167, 176, 177, 183, 186, 197, 208, 230, 237, 279, 317, 347, 358, 365, 371, 372, 373, 375, 377, 379, 384, 385, 390, 392, 394, 398, 400, 401, 407, 408, 412, 413, 415, 420, 422, 424, 425, 428, 434, 450, 456, 457, 462, 463, 464, 467, 470–473, 487, 489–499, 502, 503
Йога 116, 130, 150, 155, 356, 384–387, 395, 425, 455, 456, 458, 468, 469, 470, 485, 496, 497
Йога-кундала-упанишада..... 134, 135
Йога-мудра (джнана-мудра) 397
Йога-нидра 362, 503
Йогасана 151, **181–182**, 366
Йогасана Виджняна 150
Йога-сутра (Патанджала Йога Даршана) 121, 133, 152, 153, 230, 356, 390, 497, 500, 501, 502
Йога-таттво-упанишада..... 134, 176, 177
Йога-Упанишада 134
Йога-чай 338
Йога-чудамани-упанишада ... 35, 63, 134, 139, 151
Йога-шастра (писания йоги (см. также тантры) 78, 120, 150, 339, 394, 405, 423, 454, 456, 458, 467, 468, 499, 503
Йога-шикхо-упанишада..... 134, 135, 136, 157, 162, 319, 320
Йогешвара 317
Йогиня 178, 259, 264, 267, 290, 377, 394, 429, 453, 457, 458, 459, 460, 461, 463, 467, 484
Йогическая стхула вьяяма..... 73–77
Йогическая сукшма вьяяма..... **32–73**, 134, 493
Йогурт 112, 335
Йони (см. также вагина; вульва) 129, 404, 450, 463
Йони-мудра 64, 131, 167, 380, 403–404, 422, 423, 450–454, 458, 462, 463, 464
Йонистхана 451

К

Кагасана 82, 87, 88, 98, 100, 102, 103, 108, 110, 111, 287, 411, 428, 460
Кадуцей 119
Кайлас 132
Каки-мудра 37, 38, **406–407**
Кал (см. также экскременты)
Кала 161
Кала-Бхайрава 227
Кала-бхайравасана 227–230, 410
Кали (см. также Махакали) 121, 353, 366, 410, 424
Калий алюминий сульфат (см. также квасцы)
Кама 366, 450
Камаласана 174, 384
Кама-рупа 127
Камачари-сиддхи 136
Каменная соль 418
Камешвара 23
Канал черепахи (см. также курма-нади)
Канда 120, 122, 135, 200, 201, 238, 470, 471
Кандакапали 366
Кандапидасана 200–201
Канпатха-йоги 395
Кантха-купа 34, 345
Капалабхати 78, 84, 90, **91**, 166, 375, 386, 387
Капила 117
Капилляр (см. также капилярный сосуд)
Капиллярные сосуды 241, 475, 483, 486
Капола-шакти-вардхака (омоложение щек) 37
Капха (см. также доши) .....
Капхони-шакти-викасака (укрепление локтей) 42
Чарана Даса 162
Карана-шарира 117
Кара-прштха-шакти-викасака (укрепление тыльной стороны кисти руки) 46
Кара-тала-шакти-викасака (укрепление ладоней) 47
Кардамон 337, 338
Кариес 38
Карма 15, 16, 30, 336, 425
Карма-йога 16
Карнапидасана 264–265
Карна-шакти-вардхака (улучшение слуха) 38, 39
Карри 112, 333
Кастор 426
Каталепсия/каталептический 125, 137, 501
Катаральный цистит (см. также цистит)
Катетер 87, 458, 461
Катехин 334
Кати-чакрасана 62, 110, **219–220**
Кати-шакти-викасака (укрепление спины) 59–62
Катуш-конасана 284
Каузальное тело (см. также карана-шарира)
Каула 194
Куперовы железы 462
Кауравы 16, 123
Кашель 81, 84, 98, 100
Кашмирский шиваизм 116, 353
Квасцы 418
Кевала-кумбхака 137, 152, 161, 364, 365, 368, 390 392, 415
Кедара 346
Кедарнатх 346
Кислород 35, 38, 50, 51, 58, 72, 73, 74, 77, 91, 155, 186, 187, 190, 210, 212, 217, 222, 245, 250, 265, 274, 285, 310, 327, 329, 342, 355, 358, 359, 378, 385, 389, 391, 407, 460, 484, 485, 486
Кислотный обмен в теле 107, 145, 329
Киста 187, 212
Китай 125, 130
Кишечник 30, 63, 78, 103, **106–108,** 111, 112, 196, 212, 265, 290, 334, 335, 336, 408
Клетки мозга 475
Клизма 107
Клим (см. также биджа-мантра) 366
Кумин 337
Книга за семью печатями 126, 499
Кобра 48, 49, 109, 151, 244, 245, 246, 325, 326, 410, 470

Кожа 120, 183, 193, 206,230, 251, 258, 263, 271, 307, 309, 310, 327, 334, 336, 351, 395, 418, 419, 463, 481, 486, 498,
Кожа головы 486
Кожная болезнь ..... 38, 81, 211, 227, 230, 258 - 260, 263, 271, 307, 309, 310, 327, 486
Коитус (см. также половое сношение; майтхуна)
Кокиласана 185
Кокосовое масло 461
Кокосовый орех 335
Колибри 355
Колики 100, 146, 247, 378
Конасана 226–227
Конец грудины (см. также кантха-купа)
Конец света 493
Континент 19, 114, 125, 126, 129, 131, 132, 311, 493
Контроль дыхания (см. также пранаяма)
Контроль семени (сдерживание семени, см. также брахмачарья; ваджроли)..... 20, 23, 126, 178, 234, 290, 292, 390, 421, 423, 450–469
Концентрация (см. также дхарана) 18, 32, 36, 37, 51, 52, 73, 77, 113, 121, 123, 125, 136, 138, 153, 160, 161, 163, 164, 168, 169, 171, 182, 183, 197, 213, 214, 230, 234, 239, 266, 279, 292, 293, 296, 297, 310, 318, 329, 337, 349, 361, 364, 365, 380, 381, 396, 398, 408, 412, 449, 451, 483, 487, 489–493, 501, 502
Кончик носа 159, 160, 170
Копчик 65, 87, 104, 127, 167, 284, 403, 446,
Корень языка..... 82, 102, 135, 378, 413, 415
Кориандр 334
Корица..... 337
Корневая мантра (см. также пранава) .....
Корневой замок (см. также мула-бандха)
Корневой центр (см. также муладхара-чакра)
Корова 23, 88, 333, 422
Коровий навоз 467
Космическое сознание 120, 132, 137, 138, 152, 317, 336, 353, 372, 400, 457, 493
Космос (см. также универсум; вселенная) 114, 126, 132, 152, 357, 495
Костная лихорадка..... 183, 350
Костный мозг 457
Костоеда зубов (см. также кариес)
Кость 167, 205, 222, 243, 244, 251, 253, 254, 268, 283, 289, 333, 347, 404,
Кофе 333
Кофеин 334
Коша 118
Кошка 355
Красота 187, 204, 217, 258, 347, 373,
Крест (см. также спина)
Крестец 125, 127, 147, 167, 211, 404
Крим (см. также биджа-миантра) 366
Кришна 16, 154, 320
Крия..... 119, 122, 331, 360, 386, 411, 420, 458, 469
Кркала (кркара) **351**
Кровеносные сосуды..... 104, 243,
Кровоснабжение (см. также кровообращение)
Кувшинчик для промывания носа (см. также лота)
Куккурасана **214**, 345
Куккутасана 150, 151, **191–192**
Культ Шакти 353
Кумбхака 31,50, 58, 91, 134, 135, 136, 137, 152, 155, 161, 162, 167, 168, 169, 181, 182, 213, 215, 237, 240, 245, 266, 299, 301, 330, 332, 342, 352, 364, 365–392, 408, 413, 415, 429, 453, 470, 489, 491
Кумбха-мела 423
Кундали 470, 471
Кундалини (см. также шакти) 16, 19, 20, 35, 65, 87, 103, 104, 120, 121, 123, 125, 126, 127, 129, 130, 133–139, 140, 161, 162, 169, 173, 178, 180, 185, 196, 197, 200, 202, 237, 269, 335, 341, 347, 352, 369, 372, 373, 382, 386, 387, 390, 391, 395, 401, 410, 411, 412, 428, 429, 450, 460, 469, 470–471, 489, 490, 491, 492, 493, 496
Кундалини-йога 16, 134
Кундалини-шакти-викасака.....
Кундалини-шакти-викасака (пробуждение Кундалини) 65
Кунджала 78, **79–81**, 102, 108, 111, 338
Куриная слепота 84
Куркума (см. также золотой корень)

Курма 217, **351**
Курма-нади 121, 230, 238
Курмасана 150, **236–238**, 345
Курукшетра 16
Кутиланги 470
Куху-нади **122**, 157
Кханджанасана 295–296
Кхечари-мудра 20, 97, 121, 152, 183, 332, 336, 365, 394, 412, 415–425, 470, 485
Кхир (молочный рис) 102, 338
Кхичри (рисовый пуддинг) 92, 338
Кшана 422, 423, 487

Л

Лабиринт 18, 19, 127, 279, 472
Лагхиман-сиддхи 358
Лагхима-шакти 162, 175, 398
Ладонь 47
Лайя 503
Лайя-йога 380, 408
Лакшмана 172
Лакшми 366
Лам (см. также биджа-мантра) 129, 489
Лампа с гхи 113, 487
Лангот (см. также набедренный платок; паридхана) 135, 471
Ларингит 40
Лев 174, 355, 483,
Левитация 136, 176, 239, 398, 425, 460, 492
Левое наули (см. также вама-наули)
Легенда об Артуре 133
Легкое 49, 50, 51, 58, 77, 92, 168, 171, 186, 188, 208, 210, 214, 220, 227, 240, 241, 242, 250, 261, 265, 275, 282, 285, 337, 342, 355, 361, 385, 391
Легкость (духа) 183, 208, 212
Легкость (тела) 162, 176, 182, 183, 185, 205, 206, 227, 239, 240, 242, 275, 358, 398
Легочный пузырек (см. также альвеолы)
Лежачая поза освобождения ветра (см. также супта-павана-муктасана)
Лежачая поза ступня на плече (см. также супта-пада-кандхарасана)
Лежащий алмаз (см. также супта ваджрасана)
Лежащий лотос (см. также супта-камаласана)
Лейкорея 146, 292
Летаргия 212
Лила (игра богинь) 400
Лимон 334
Линга (см. также пенис; фаллос; шивалингам) 23, 127, 130, 131, 134, 139, 421, 450
Линга-шарира 117
Лихорадка 183, 350, 375, 378
Лицевые мышцы 38, 375, 407
Лоб 124, 179, 182, 193, 226, 231, 241, 242, 250, 273, 301, 304, 350, 379, 386, 431, 474
Лобковая кость 404
Лодыжка (см. также щиколотка) **70**, 124, 151, 171, 200, 296
Ложка (для кхечари) 419–420
Локоть 42 43, 124, 151, 191, 222
Лоласана 190 191
Лома (волосы) 366
Лонавла 468
Лота 82
Лотос 489
Лошадь 426, 427, 428
Лук 256, 285, 333, 334
Луна (см. также полнолуние) 120, 122, 124, 127, 130, 132, 135, 138, 139, 196, 260, 261, 263, 344, 345, 353–354, 356, 357, 372–373, 400, 401, 421, 422, 423, 450, 455, 456, 463, 464, 468, 485, 490
Лунги (набедренный платок) 473
Лунная энергия (см. также луна)
Лунный канал (см. также ида-нади)
Любовь 22, 26, 27, 130, 405, 497, 499
Лягушка 150, 239, 240, 241, 414

М

Магия 19, 127, 373
Магха-мела 423
Мадхья-наули 92, 94, 103, 460, 461
Майтхуна (см. также половое сношение)..... 23, 394, 457, 462
Майя (см. также иллюзия)..... 118, 400
Макарасана 151, **241–242**
Макрокосмос 126, 318, 457, 491
Манас (см. также орган ума; ум; умы)..... 107, 117, 384
Манго 335
Мандукасана 150, **239–241**, 345, 414
Мандуки-мудра 241, 412, 413, **414–415**
Мани-бандха-шакти-викасака (укрепление запястья)..... 45
Манипура-чакра 128, 130, 138, 139, 143, 243, 255, 491
Мановаха-нади 32, **121**, 123, 180, 230, 396
Маномайя-коша 118
Манонмани (см. также Унмани) 161, 352, 423, 425, 488, 503
Манталай (Джамму и Кашмир) 14, 20, 22, 23, 24, 26, 27
Мантра . 129, 130, 131, 132, 266, 366, 375, 395, 396
Ману 120
Марма (мармаастхана) 124 125, 151, 481
Масло (см. также гхи) 30, 78, 84, 87, 88, 92, 105, 106, 146, 312, 335, 338, 422, 461, 472, 482, 498
Массаж 56, 84, 97, 146, 461, 481, 482
Маструбация 458
Матанги-мудра 411–412
Материнское лоно 117, 404
Материя 160, 357
Матка (см. также утерус)..... 121, 177, 183, 187, 188, 193, 259, 263, 267, 271, 274, 280, 429, 457
Матра 331, 332, 366, 367, 368, 369, 371
Матриархат 120, 353, 456
Матсьендра 114, 194, 196, 197, 199
Матсьендрасана..... 150, 151, **194–197**
Матсьясана 145, 150, **193**
Матсья-мудра 403
Мать богиня 424
Маха-бандха **346–347**, 349
Махабхарата 16, 123
Маха-ведха 346, **347–349**, 367
Маха-врата 497
Махакала 317
Махакали 421
Маха-мудра 180, 347, 410, **434–450**
Маха-раджас (см. также менструальная кровь; раджас)
Махариши Картикея 14, 21, 22, 26, 115, 487
Маха-самадхи 22, 26
Маха-сиддха 194, 485
Махатмы Ганди 497
Маха-шакти 457
Маха-шунья 137
Махешвара 317
Махиман-сиддхи 275, **358**
Маюра-падмасана 208 209
Маюрасана 106, 150, 151, 207–208
Мед 30, 98, 335
Медикаменты 146, 334
Медитация (см. также дхьяна)..... 19, 20, 22, 28, 125, 137, 140, 154, 156, 161, 162, 166, 168, 176, 177, 197, 213, 266, 299, 303, 304, 310, 311, 315, 318, 329, 350, 365, 390, 391, 394, 398, 401, 414, 420, 425, 450, 487, 489, 492, 493, 496, 500, 501, 502
Медха-шакти-викасака (раскрытие интеллекта) 34
Меланезия 125, 131
Мелатонин 483
Менструальная кровь (см. также раджас) 126, 146, 178, 193, 259, 264, 290, 292, 353, 391, 429, **455–458**, 460, 463
Менструальные недуги..... 112, 146, 337, 483, 484
Менструация 193, 290, 429, 457, 460
Меридиан (см. также нади)
Меру (Гора Меру, Сумеру) 127, 310, 311, 339, 422, 424

Меру-дандасана 310–312
Месячные кровотечения (см. также менструация)
Метаболизм (обмен веществ) 35, 58, 62, 74, 131, 132, 155, 169, 236, 238, 243, 310, 327, 329, 342, 356, 358, 389, 405, 412, 413, 419, 424, 434, 483, 484
Метеоризм 97, 185, 208, 215, 240, 244, 245, 252, 307, 350
Мигрень 84, 112, 484
Микрокосмос 126
Мимамса 116, 117
Миндалины (шея) 169, 260, 263, 265
Миндаль (пищевые продукты) 335
Минералы 191
Минеральное вещество 333
Минос 18
Минотавр 18
Мир (см. также земной шар; глобус) 125–127, 211
Митахара (см. также умеренность). 156, **333–338**
Мозговой ствол 124, 421, 423, 424, 454, 463, 480, 483, 485, 496
Мозжечок 480, 483
Мокша 27, 455
Молитва (см. также поклонение; бхакти)..... 26, 32, 166, 176, 321, 396
Молодость 247, 483, 485
Молоко 23, 30, 87, 88, 89, 98, 102, 108, 112, 156, 176, 271, 301, 312, 331, 333, 335, 336, 338, 389, 390, 422, 461, 462, 472, 482
Молочная лихорадка 350
Молочный рис (см. также кхир)
Морская вода 412
Морщины 230, 232, 263, 375, 407, 415, 483, 487
Моча 97, 122, 136, 157, 212, 453, 455, 461, 469
Мочевой камень (см. также нефролитиаз)
Мочевой пузырь 30, 279, 290, 331, 461, 462
Мочевыводящие пути/ мочевыделительная система 107, 112, 178, 191, 200, 222, 304, 454, 461–463
Мочеиспускательный канал 56, 290, 461
Мошонка (см. также семенное яичко)..... 163
Мргасана 204–206, 363,
Мртасана (см. также шавасана)
Мудра (см. также хаста-мудра; дивья-мудра) 13, 20, 134, 152, 157, 317, 321, 331, 332, 339, 350, 394
Мудрость (см. также джнана) 26, 130, 140, 398
Мужественность/мужество 18, 31, 134, 172, 227, 391
Мукта-падангуштхасана 290 291
Мукта-падмасана 384
Муктанасана 150, **163**
Мукти 455
Мула-бандха 134, 161, 168, 169, 173, 178, 203, 213, 214, 215, 253, 266, 330, 339, 341, 346, 347, 349, 350, 369, 371, 372, 374, 376, 377, 378, 379, 382, 384, 386, 387, 389, 394, 408, 428, 435–448, 451, 453, 470, 489, 490, 491, 492
Муладхара/муладхара-чакра 19, 63, 65, 104, 120, 124, 125, 127, 129, 133, 134, 138, 139, 239, 339, 352, 450, 471, 481, 490
Муладхара-чакра-шуддхи (очищение и усиление муладхара-чакры) 63, 339
Мула-дхаути (см. также ганеша-крия)..... 97, 103, 339, 417, 428
Мула-мантра (см. также пранава)
Мула-шодхана (см. также ганеша-крия; мула-дхаути)
Мурчха 91, 167, 352, **380–384**
Мускулатура нижней челюсти (см. также платизма)
Мускулатура/мышцы 28, 38, 40, 154, 222, 242, 250, 268, 296, 329, 481
Мухурта 135, 153, 177, 212, 332, 471
Мыло 78, 82, 98, 107, 498
Мысль 114, 115, 152–154, 277, 292, 310, 354, 355, 360, 380, 383, 384, 390, 434, 454, 498
Мышь 19, 355
Мясо 102, 333, 334, 422, 424, 497

Н

Набедренная повязка (см. также лунги)
Набедренный платок
(см. также лангота; паридхана) 135, 471
Набха 412, 493
Набхи-парикша 141–143
Набхи-чакра (см. также пупочный центр)
Набхо-дхарана-мудра 492–493
Набхо-мудра 121, **412–413**, 414, 470
Нага 217, **351**
Нагади-вайю 351
Нагаланд 395
Нада..... 133, 136, 137, 152, 312, 353, 379, 415
Нада-авастха 133–139, 371, 408
Нади (отрезок времени) 332
Нади (энергетический канал, меридиан) 87, 108, 112, 119–124, 139, 153, 157, 161, 162, 167, 178, 183, 200, 201, 205, 236, 238, 250, 255, 259, 269, 285, 293, 312, 315, 330, 332, 333, 335, 338, 344, 345, 346, 351, 352, 354, 363, 365, 366, 369, 371, 372, 390, 398, 414, 420, 422, 423, 449, 450, 456, 462, 464, 470, 471, 481, 500
Нади-шодхана-асана 314–315
Нади-шодхана-пранаяма
(см. также анулома-вилома)
Надкостница 154
Надпочечник 56, 237
Насикагра-дришти 159–160, 170, 347, 371, 376, 387, 435–448, 470, 489, 490, 491, 492
Найна Деви 26
Накула 426
Намаскар (намасте) 321, 322, 396
Напряжение 16, 31, 34, 36, 49, 56, 64, 92, 154, 167, 232, 236, 301, 329, 341, 375, 397, 398, 431, 451
Наркотики 334
Нарушение равновесия (см. также вертиго)
Ната (танцор) 313
Натавара 320
Натараджа 31, 317, 318, 319, 320, 367, 400, 401
Натараджасана 316–320
Натешвара 317, 318, 319, 320, 400
Натянутый лук (см. также акарна-дханурасана)
Наукасана 242
Наули 55, 78, 92–98, 103, 105, 106, 290, 341, 428, 460, 461, 464
Нёбо..... 38, 124, 151, 196, 230, 261, 263, 344, 345, 376, 410, 412, 413, 414, 415, 417, 419, 420, 421, 423, 485
Небо (см. также сварга) 494
Невзыскательность
(см также самтоша) 499, 500
Невроз навязчивых состояний..... 484
Нектар (см. также амрита) 35, 135, 139, 261, 345, 411, 413, 414, 415, 421 424, 450, 454, 463, 468, 469, 485, 490
Немота 40
Ненависть 129
Ненасилие (ахимса) (см. также ахимса)
Непал 194
Неподвижность суставов 176, 180, 258
Нервная система 28, 36, 37, 50, 51, 56, 58, 64, 66, 72, 78, 81, 97, 103, 112, 119, 155, 285, 334, 342, 344, 356, 357, 358, 362, 424, 430, 481, 484, 500
Нервное перенапряжение 34, 35
Нервозность 254, 256, 296, 299, 334, 356
Нервы 35, 37, 39, 41, 44, 50, 51, 57, 58, 71, 81, 87, 91, 974, 104, 108, 112, 121, 125, 139, 151, 153, 154, 161, 169, 200, 201, 204, 205, 227, 230, 235, 236, 238, 241, 251, 254, 255, 265, 267, 336, 337, 339, 342, 344, 358, 362, 375, 380–382, 389, 401, 404, 410, 414, 420, 421, 425, 433, 434, 449, 453, 462, 464, 475, 480, 481
Неспособность к сосредоточению 215, 483
Нети 78, 84, 87
Нетра-бандха 160, 161
Нетра-шакти-викасака
(усиление силы зрения) 36
Нефролитиаз 112, 191, 212
Нигерия 19
Низкий наклон (см. также бхунамасана)
Низкорослость 62, 216, 219, 226, 227, 232, 235, 302, 303, 327

Никотин 334
Нирвикальпа-самадхи
(см. также дхарма-медха-самадхи)..... 138, 139, 425, 488, 502
Ниргабха 367
Нирману 366
Нишпатти-авастха 133, 136, **138–139**
Нияма (см. также яма)..... 23, 28, 333, 469, 496, 497, 498–500
Новая Зеландия 125, 128, 131
Ноздря ..... 31, 33, 37, 82, 84, 88, 91, 120, 121, 156, 162, 181, 183, 212, 276, 279, 346, 349, 356, 360, 361, 363–365, 367–369, 371–374, 376–379, 382, 385 –387, 411, 412, 420, 421, 470, 474, 482
Нос 31, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 43, 44, 48, 51, 53, 54, 57, 59, 60, 74, 75, 76, 82, 83, 84, 85, 87, 88, 91, 112, 124, 151, 154, 159, 160, 170, 171, 177, 181, 210, 230, 234, 235, 265, 310, 315, 321, 345, 347, 364, 365, 369, 371, 376, 377, 382, 384, 387, 406, 408, 411, 412, 420, 422, 423, 428, 430, 435–442, 444, 445, 448, 449, 468–470, 482, 492
Носовое кровотечение 88
Носоглотка (полость носа) 78, 87, 124, 151, 355, 373, 375, 419, 420, 422, 423, 485
Нью Дели 20

О

Оба Эредиаува 19
Обезьяна 355
Обет (см. также маха-врата)
Облысение (см. также выпадение волос)
Обмен веществ (см. также метаболизм)
Обморок (см. также мурчха) 422
Обоняние 152
Образование морщин на лице ..263, 375, 407, 483
Овес 335
Овощи 108, 335
Овсяный отвар (кисель)..... 92
Огонь
(внутренний жар; см. также агни; тапас)... 130, 134–136, 139, 183, 196, 216, 327, 342, 373, 387, 390, 412, 449, 450, 470, 491, 499
Оджас 421, 423, 454, 456, 460, 463
Односторонняя поза ступня-плечо
(см. также экапада-кандхарасана)
Одностороняя поза ступня-плечо (до локтя)
(см. также экапада-бхуджасана; уттхита-экапада-бхуджасана)
Ожирение 50, 56, 75, 103, 185, 211, 215, 219, 232, 238, 239, 242, 244, 257, 258, 259, 260, 263, 265, 309, 327
Озон 274
Океания 125, 131
Околощитовидная железа 35, 56
ОМ (см АУМ)
Омоложение 155, 186, 258, 260, 261, 310, 336, 344, 405, 483
Опасность..... 205
Опасность 215
Оплодотворение 280
Опухоль злокачественная 107, 312, 334
Органы (тело) 186, 386, 389
Органы чувств 107, 115, 380, 382, 407, 425
Орехи 335
Осанка 188, 227
Освобождающая поза лотоса
(см. также мукта-падмасана)
Освобождение 27, 107, 116, 139, 177, 405, 455, 467, 469, 470, 493, 494, 503
Освобожденный палец
(см. также мукта-падангуштхасана)
Основной замок (см. также мула-бандха)
Основные правила практики йоги 30
Ось мира 125, 311
Осязание 30, 152, 407
Отвлечение чувств (см. также пратьяхара)
Отец семейства (см. также грихаста)
Отрыжка..... 252, 351

Отсутствие алчности (см. также апариграха)
Отсутствие собственности 498
Отшельник 28
Охлаждающее дыхание (см. также шитали)
Очищение (см. также шат-карма)
Очищение глаз (см. также тратака)..... 36, 78, 113–114, 158–161
Очищение желудка (см. также кунджала; дхаути)
Очищение кишечника (см. также ганеша-крия; васти;шанкха-пракшалана)
Очищение корня (см. также ганеша-крия)
Очищение молитвой (см. также бхава-шуддхи)
Очищение нади 78–115, 162, 315, 333, 335, 338, 366–371, 471, 500
Очищение носа (см. также сутра-нети; джала-нети; дугхда-нети; гхрта-нети)
Очищение раковины (см. также шанкха-пракшалана)
Очищение языка (см. также джихва-шодхана; джихва-мула-дхаути)
Ощущение головокружения (см. также вертиго)

П

Павана 153, **351–352**
Правана-васти 290
Павана-муктасана 252–253
Павлин с лотосом (см. также маюра-падмасана)
Пада-мула-шакти-викасака (укрепление подошв ног) 69, 70
Падангули-шакти-викасака (укрепление пальцев ноги)..... 71
Падангуштха-наза-спаршасана 234–235
Падангуштхасана 123, **291–292**, 458
Падангуштха-уттанасана 323, 324
Падангуштха-хастоттанасана 324
Пада-скандха-дандасана 268–269
Пада-хастасана 231–232, 322, 326
Падмасана 135, 136, 145, 150, 151, 152, 166, 174–177, 181–185, 186, 188, 193, 208, 330, 339, 347, 349, 350, 367, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 382, 384, 386, 387, 397, 398, 400, 406, 408, 410, 427, 451, 479, 487, 489, 490, 491, 492
Пазуха 87
Пакшьясана 274–275
Пандавы 16
Панча-дхарана 138
Панча-дхарана-мудра 489–493
Панча-коша 118
Панча-таттва (панча-макара) 394
Паприка 334
Паракай-правесана 136
Парама-атман (см. также вселенская душа; Бог) ...117, 118, 119
Парамахамса 139
Парамешвари 470
Парампара 23
Паранормальные силы (см. также сиддхи)
Параноя 484
Парасимпатика 50, 58, 81, 97, 342, 357
Парватасана 188
Парвати 188, 354
Паридхана (см. также лангота; набедренный платок) 135, 471
Паричайя-авастха 137–138
Паркинсон 483
Партхивадхарана-мудра 489
Парящий лотос (см. также уттхита-падмасана)
Патанджала Йога Даршана (см. также йога-сутра)
Патанджали 121, 133, 390, 497, 502
Патриархат 353
Паховая грыжа (см. также грыжа с выхождением кишки)
Паховая область 302, 452, 453
Паша 428
Пашини-мудра 266, **428–429**, 458
Пашу 18
Пашчима 125
Пашчимоттанасана 150, 151, 180, 211–212, 431, 436

Паяшвини-нади 122
Педофилия 457
Пенис (см. также линга; фаллос) 157, 166, 452, 457, 462, 463, 464, 467
Пепел 467
Перевернутый замок голова-руки (см. также випарита-ширша-двихаста-баддхасана)
Переплетенная поза (см. также санкатасана)
Переплетенная поза лотоса (см. также баддха-падмасана)
Переплетенная поза рука-нога (см. также баддха-хаста-падасана)
Перец 111, 336
Периодизация времени йогов ... 331–332, 366, 371
Перистальтика 104, 112, 245, 265
Периферическая нервная система 35
Перхоть (кожа головы) 486
Петля каната (см. также паша)
Печать шести лиц (см. также шнмукти-мудра)
Печать божественной вульвы (см также.йони-мудра)
Печать вороны (см. также каки-мудра)
Печать вселенной (см. также набхо-мудра)
Печать вульвы (см. также йони-мудра)
Печать громовержца (см. также ваджроли-мудра)
Печать йоги (см. также йога-мудра; джнана-мудра)
Печать концентрации на пяти элементах (см. также панча-дхарана-мудра)
Печать концентрации на элементе вода (см. также амбхасадхарана-мудра)
Печать концентрации на элементе воздух (см. также вайявадхарана-мудра)
Печать концентрации на элементе земля (см. также партхивадхарана-мудра; адходхарана-мудра)
Печать концентрации на элементе огонь (см. также вайшванарадхарана-мудра)
Печать концентрации на эфирном элементе (см. также набходхарана-мудра; акаши-мудра)
Печать королевской кобры (см. также бхуджанги-мудра)
Печать космического путешествия (см. также кхечари-мудра)
Печать лягушки (см. также мандуки-мудра)
Печать мудрости (см. также джнана-мудра)
Печать наложения оков (см. также пашини-мудра)
Печать небесной лошади (см. также ашвини-мудра)
Печать нектара бессмертия (см. также амароли-мудра)
Печать песочных часов (см. также дамару-мудра)
Печать погружения (см. также дхьяна-мудра)
Печать полумесяца (см. также ардхачандра-мудра)
Печать почтения (см. также анджали-мудра)
Печать приглашения (см. также авахани-мудра)
Печать пробуждения Шакти (см. также шакти-калана-мудра)
Печать пруда (см. также тадаги-мудра)
Печать рыбы (см. также матсья-мудра)
Печать слонихи (см. также матанги-мудра)
Печать сознания (см. также чин-мудра; джнана-мудра)
Печать спонтанного блаженства (см. также сахаджоли-мудра)
Печать счастья (см. также шамбхави-мудра)
Печень 107, 183, 185, 196, 201, 208, 237, 350
Пингала-нади 87, 119, **121**, 122, 123, 138, 216, 315, 346, 353, 354, 357, 359, 365, 369, 372, 387, 412, 421, 422, 423, 456, 471, 480, 500
Пиндали-шакти-викасака (укрепление икр) ... 69
Пиппали 336
Питта (м. доши)
Питье 333
Пищеварение 35, 56, 58, 92, 112, 122, 167, 168, 177, 182, 183, 190, 196, 242, 243, 245, 252, 265, 269, 293, 335, 336, 342, 350, 351, 387, 407, 413, 420
Пищеварительная железа 56
Пищеварительный огонь (см. также огонь)
Плавини 352, **384–385**
Плечо 40–41, 74, 87, 124, 151, 169, 186, 188, 190, 210, 213, 214, 220, 222, 231, 242, 243, 250, 257, 260, 267, 268, 271, 280, 286, 310, 481
Плечо (до локтя) 41, 190

Пловец (см. также плавини)
Победа обещанной задержки дыхания (см. также Уджаи-кумбхака)
Поворотная поза (см. также ардха-матсьендрасана)
Поворотный крест (см. также свастика)
Повторное рождение 428
Погружение 114, 121, 139, 318, 398, 425, 502
Подвижность (см. также гибкость) 56, 97, 194, 205, 225, 250, 266, 280, 287, 309, 310, 335
Поджелудочная железа 56, 197, 237, 247
Подкожная мышца шеи 40, 414
Подошва ноги 69–70
Подсознание 120, 123, 129, 134, 358, 382, 383, 434 490
Подчревная область 92, 121, 205, 271, 279, 336, 358, 385, 401, 403, 408, 421, 429, 430, 460
Подъем кундалини 133–139, 185, 395, 468, 492
Поза алмаза (см. также ваджрасана)
Поза благородного оленя (см. также мригасана)
Поза быка (см. также вршабхасана)
Поза вентилятора (см. также ватаянасана)
Поза верблюда (см. также уштрасана)
Поза воздержания (см. также брахмачарьяасана)
Поза ворона (см. также какасана)
Поза героя (см. также вирасана)
Поза голова-колени (см. также ширша-джану-спаршасана)
Поза горы (см. также парватасана)
Поза дерева (см. также вркшасана)
Поза духа(см. также претасана)
Поза журавля (см. также бакасана)
Поза зайца (см. также шашасана)
Поза змеи (см. также сарпасана)
Поза йоги (см. также Асана)
Поза каната (см. также санкатасана)
Поза качелей (см. также джхуласана)
Поза кобры(см. также бхуджангасана)
Поза колеса (см. также чакрасана)
Поза крокодила (см. также макарасана)
Поза кузнечика (см. также шалабхасана)
Поза кукушки (см. также кокиласана)
Поза лотоса (см. также падмасана; камаласана)
Поза лягушки (см. также мандукасана)
Поза маятника (см. также лоласана)
Поза мудрости (см. также джнанасана)
Поза надежды (см. также аша-асана)
Поза орла (см. также гарудасана)
Поза освобождающая ветер (см. также павана-муктасана)
Поза освобождения (см. также муктасана)
Поза очищения нади (см. также нади-шодхана-асана)
Поза павлина (см. также маюрасана)
Поза пальмы (см. также тадасана)
Поза петуха (см. также куккутасана)
Поза подушки (см. также такийасана)
Поза преданности (см. также бхактиасана)
Поза рука-палец ноги (см. также хаста-падангуштхасана)
Поза свечи (см. также урдхва-сарвангасана)
Поза скорпиона (см. также вршчикасана)
Поза собаки (см. также куккурасана)
Поза ступня-плечо-посох (см. также пада-скандха-дандасана)
Поза трупа (см. также шавасана)
Поза угла (см. также конасана)
Поза фикуса (см. также ашваттхасана)
Поза целостности (см. также сарвангасана)
Поза целостности с широко расставленными ступнями (см. также вистрта-пада-сарвангасана)
Поза черепахи (см. также курмасана)
Поза четырех конечностей (см. также каурангасана)
Поза четырехугольника (см. также катуш-конасана)
Поза чибиса (см. также титтибхасана)
Поза чинка (см. также санкатасана)
Поза эмбриона (см. также гарбхасана)
Поза-большой палец ноги-нос (см. также падангуштха-наза-спаршасана)
Поза-вульвы (см. также бхагасана)
Поза-йога (см. также йогасана)
Поза-колени-голова (см. также джану-ширшасана)

Поза-льва (см. также симхасана)
Поза-птицы (см. также пакшиасана)
Поза-рыбы (см. также матсьяасана)
Позвоночник 77, 104, 120, 125, 127, 168, 171, 186, 193, 211, 217, 220, 222, 227, 232, 243, 247, 250, 251, 254, 257, 258, 260, 267, 299, 309, 311, 313, 327, 339, 342, 358, 385, 415, 424, 429, 483
Познание 319, 474
Позыв к мочеиспусканию 279
Поклонение (см. также бхакти) 156, 396, 404
Поклонение солнцу, приветствие солнцу (см. также сурья-намаскара)
Покой (дух)..... 163, 169, 212 213, 256, 284, 290, 299, 352, 356, 385, 390, 469, 487, 490
Поллукс..... 426
Поллюция (см. также сперматорея) 234, 292, 293, 334, 484
Полная поза-рука-большой палец ноги (см. также пурна-хаста падангуштхасана)
Полнолуние 494
Полнота, тучность (см. также ожирение)
Половинная приподнятая поза (см. также ардха-урдхвасана)
Половинный баланс-растяжение (см. также ардха-пурвоттанасана)
Половинный лотос (см. также ардха-падмасана)
Половое сношение (см. также майтхуна) 395, 456–458, 462, 463, 467, 484, 498
Половой инстинкт 32, 162, 163, 234, 290, 292, 293
Половой инстинкт (см. также сексуальный инстинкт)
Половой секрет 121, 259, **457**
Половые органы (см. также гениталии)
Половые органы (см. также гениталии)
Положение- большой палец-нос лежа (см. также супта-падангуштха-наза-спаршасана)
Положение руки (см. также хаста-мудра)
Положение свастики (см. также свастикасана)
Положение тела (см. также асана)
Полость рта 38, 39, 174, 375, 376, 378, 407, 408, 410
Полумесяц (ардха-чандра) 130, 400, 401
Полушарие головного мозга 357, 358
Понос..... 111, 145, 255, 375
Посвящение (см. также дикша)
Посвященный (см. также адептt)
Послушание 500
Пот (см. также ангидроз; гипергидроз) 25, 164, 183, 237, 254, 263, 327, 371, 378, 386, 424, 481
Потенция 23, 121, 292, 293
Потеря семени (см. также поллюция; сперматорея) 292, 293, 334, 455, 457, 463, 464, 483
Потусторонний мир 395
Поцелуй колено (см. также пада-хастасана)
Почечный камень (см. также нефролитиаз)
Почка 63, 112, 201, 212
Поясница 225, 253, 275
Поясничный поворот (см. также кати-чакрасана)
Правдивость (см. также сатья) 497, 500
правое наули (см. также дакшина-наули)
Пракамая-сиддхи 358
Пракрити (см. также природа) 117, 333, 353
Практикопасана 494–495
Прана (см. также жизненная сила) 23, 56–58, 63, 72, 120, 124, 125, 131–139, 151–153, 161, 169, 180, 183, 197, 199, 201, 211, 212, 217, 239, 265, 266, 269, 274, 277, 279, 311, 315, 327, 329, 330, 333, 334, 336, 341, 342, 347, 349, 350, 351–352, 354, 359, 360, 365, 366, 368, 377, 385, 390, 413, 423, 429, 449, 457, 469, 471, 474, 481, 489–493, 496, 501, 503
Пранава 138, 266
Пранавасана 266–267
Пранади-вайю 351
Пранамайя-коша..... 118
Пранамасана **32**, 322, 326
Пранаяма 50, 72, 78, 119, 132,136, 151, 152, 153, 155, 156, 161, 162, 166, 176, 177, 181–183, 239, 241, 321, 329, 330–393, 413, 420, 422, 449, 450, 454, 456, 458, 469, 496, 500

Прапти-сиддхи 358
Прартхана (молитва) 32
Пратьяхара 26, 125, 137, 151, 153, 279, 365, 391, 398, 414, 496, 501
Прахара 332
Праяга 423
Преданность (см. также бхакти; ишвара-пранидхана) 360, 497, **499**
Предки 129, 134
Предплечье 43, 191, 279, 475
Предстательная железа (см. также простата)
Предупреждение (беременности) 267, 271, 274, 275, 280
Пресс клубня (см. также кандапидасана)
Претасана 203
Приподнятая двухсторонняя поза ступни-плечи (см. также уттхита-двипада-кандхарасана)
Приподнятая поза (см. также уткатасана)
Природа (см. также пракрити) 117, 333, 353, 424, 457
Притхви (см. также земля) 152, 160
Пробуждение кундалини 65, 87, 103, 126, 134, 140, 161, 169, 173, 197, 237, 352, 369, 372, 373, 382, 385, 386, 391, 412, 460, 471, 489, 493, 496
Проглатывание шнура (см. также данда-дхаути)
Продукты питания (см. также питание; митахара)
Произвольная нервная система (см. также церебро-спинальная нервная система)
Проказа 98, 100, 484
Проказа (см. также лепра)
Промежность 64, 121, 124, 139, 156, 157, 173, 178, 250, 270, 279, 290, 291, 339, 346, 422, 430, 437, 448, 450, 451
Промежуточный мозг 58, 424, 484
Пророк (см. также риши)
Просветление (см. также самадхи)
Просо 335
Простата 453, 461, 462
Простая поза (см. также сукхасана)
Пространство (см. также мировое пространство)
Процесс старения 77, 186, 250, 258, 260, 263, 485
Прошлое 117, 134, 460
Прыщи 38, 81, 107, 227, 230, 271, 309, 486
Прямая кишка (см. также задний проход) 63, 64, 97, 103–107, 112, 240, 253, 265, 281, 339, 347, 408, 426–428, 451
Пряности 335–337
Психические проблемы 255, 484
Психическое заболевание 483, 484, 486
Психоанализ 377
Психогигиена 498
Психокинез 285
Психосоматические нарушения 279, 484
Псориаз 263, 484, 486
Птица 282, 333, 334
Пуджа (см. также богослужение) 27, 156, 397
Пузырь (см. также мочевой пузырь)
Пульс 142
Пупок 120, 124, 125, 130, 135, 139–149, 151, 169, 185, 236, 239, 241, 255, 256, 261, 341, 346, 347, 427, 456, 470, 483, 491
Пупочная грыжа (см. также грыжа с выхождением кишки)
Пупочный центр 81, 120, 130, 139–149, 237, 243, 250, 255, 315, 342, 429, 471, 481, 485, 491
Пурака 50, 181, 330, 365, **368, 371, 379**, 450
Пурвоттанасана 297–300
Пурна-бхуджа-шакти-викасака (укрепление рук) 44
Пурна-уддияна (см. также аджагари) 53, 57, **341–342**
Пурна-хаста-падангуштхасана 226
Пуруша 117, 353
Пустота (см. также шунья)
Пуша-нади 122
Пчелиный воск 82
Пшеница 335

Р

Равновесие 73, 119, 162, 188, 194, 225, 269, 275, 286, 290, 296, 301, 351, 478
Равнодушие (хладнокровие) 286, 499
Раджа-йога 16, 31, 133, 341, 353, 359, 364, 390, 489, 496, 503
Раджас (гуна) 333
Раджас (см. также менструальная кровь) 259, 334, 337, 353, 390, 455–457
Разрастание кости (см. также экзостоз)
Разрушение 117, 127, 129, 318, 319, 321, 367, 375, 421, 449, 457, 467
Рай 117
Рак 484
РАМ 130, 491
Рама 172
Рамачаритаманаса 172
Рамачандра (см. также Рама)
Рамаяна 172
Раса 152
Раскрытие (см. также даршана)
Расслабление 72, 241, 329
Расстройства зрения 84, 169, 193, 232, 263, 309, 483
Расстройство пищеварения 81,103, 107, 176, 183, 208, 215, 219, 244, 253, 289, 327, 337, 375
Расстройство сна 84, 146
Растягивание рук (см. также хастотганасана; урдхва-хастотганасана)
Растяжка стопы (см. также уттана-падасана)
Расширение сознания 16, 134, 277, 319, 423, 449, 454, 460,
Рахит 81
Рвота водой (см. также кунджала; багхи; вамана-дхаути)
Реальность 119
Ребра 168, 190, 220, 385
Ревматическое заболевание 68, 70
Рекха-гати (шаги по прямой линии) 73
Ретас (см. также Бинду; семя; Шура ; сперма; урдхва-ретас) 456
Речака 182, 330, 365, 368, 371, 390
Рис 92, 102, 111, 335, 338
Риши 28, 116, 117, 499
Ришикеш 346
Родничок (см. также Брахма-рандхра) ... 124, 132, 351, 474
Родовые схватки 217
Рождение 16, 138, 187, 217, 319, 455, 464, 457
Рудра (Шива) 491
Рудра-грантхи 133, 135, 136, **137–138**
Рука (кисть) 46–49, 129, 188, 191, 207, 213, 222, 254, 275, 290, 398
Руки 41, **44**, 129, 173, 191, 208, 210, 213, 214, 220, 222, 246, 254, 282, 309, 327, 398
Рупа 152
Рыба (см. также матсья) 333, 334, 403
Рыцарство 173

С

Савикальпа-самадхи 139, 502
Сагарбха 367
Сада-Шива 120, 493
Садхака 18, 20, 55, 78, 134, 199, 386, 394, 405, 415, 424, 464, 491, 493, 496, 497, 499
Садхана 116, 140, 173, 250, 332, 333, 354, 373, 391, 394, 403, 408, 458, 468, 499
Садхика 460
Садху 22, 25, 199, 395, 400
Сакральное сплетение 404
Сама-дршти 158, 160, 171, 387
Самадхи 16, 20, 28, 114, 119, 120, 121, 126, 151, 152, 153, 156, 161, 201, 212, 311, 342, 350, 351, 352, 362, 365, 380, 391, 398, 463, 487, 496, 502, 503
Самана 217, 347, **351**
Саману 366

Самкхья 116, 117, 126, 160
Самоосуществление 58, 66, 116,120, 131, 134, 137, 140, 152, 154, 156, 161, 212, 259, 292, 339, 342, 350, 354, 372, 391, 415, 424, 425, 460, 469, 487, 493, 499, 502
Самоотверженность 130
Самсара 339
Самскара 16
Самтоша (см. также невзыскательность) 499
Самьяма 230, **502**
Сангама 423
Санкатасана 150, **222, 223**, 225
Саньясин 177
Сарасвати (богиня) 121, 366, 415, 422
Сарасвати (река) 423
Сарасвати-нади 121, 135, 415
Сарванга-пуштхи (укрепление тела) 76, 77
Сарвангасана 258, 259, 413
Сарпасана 109, **245–246**, 325, 326
Сат 152
Саттва (гуна) 23, 333, 492
Сатья (см. также правдивость) 497
Сахадева 426
Сахаджа 467, 503
Сахаджоли-мудра 394, 454, 463, 464, **467**–469
Сахар 30, 102, 331, 334, 335, 338
Сахарная болезнь (см. также сахарный диабет)
Сахасрара-чакра 34, 35, 120, 126, 132, 133, 138, 139, 352, 471
Сахита-кумбхака 365, 371, 386, 391
Свадхиштхана-чакра 64, 129, 135, 138, 139, 398, 490
Свадхьяя (см. также изучение) 499
Свара 212, 215, 276, 279, **353–355**, 415, 420
Свара-чинтамани 354
Сварга 136, 152, 454
Свастика 164
Свастикасана 150, **164**
Сватмарама 16, 151, 174, 177, 196, 208, 211, 372, 385, 390, 422, 462, 468, 469, 471, 485
Сваямбху-линга 127, 134, 139, 450
Сверхестественные силы (см. также сиддхи)
Сверхсознание 120
Свет **114**, 133, 134, 379, 487, 495
Свобода 135, 140, 496
Священная гора Меру (см. также меру-дандасана)
Сгиб пальцев (см. также сустав пальца руки)
Северная Америка 125, 128, 131
Северный полюс 125, 139
Секреция желез 424, 434
Сексуальность 23, 35, 58, 129, 161, 264, 292, 293, 457, 458, 484
Сексуальная энергия 20, 22, 26, 123, 161, 169, 173, 259, 290, 292, 293, 396, 404, 421, 424, 429, 450–469, 472, 482, 484, 498
Секта Намдхари 395
Селезенка 98, 100, 107, 183, 196, 201, 208, 350, 375, 378
Семена фенхеля 337
Семенное яичко (см. также мошонка) 180, 222, 453, 463
Семя
(см. также бинду; ретас; шукра; сперма) ..121, 126, 157, 173, 178, 234, 259, 290, 292, 390, 401, 421, 423, 453, 455–457, 460, 462, 463, 464, 484
Семявыводящий поток
(см. также вирьяваха-нади) 121, 462
Сердечное нервное сплетение
(plexus cardiacus) 51, 238, 241, 381, 433
Сердечный центр (см. также анахата-чакра)
Сердце 44, 50, 58, 74, 81, 97, 124, 130, 131, 134, 136, 151, 169, 185, 190, 210, 238, 241, 251, 258, 263, 290, 301, 305, 307, 336, 337, 342, 391, 414, 481, 484–486
Серьга 199, 395
Сетчатка 36
Сжимание ушей (см. также карнапидасана)
Сивани-нади
(см. также читрахья-нади; вирьяваха-нади). 121, 123, 157, 173, 234, 290, 292, 293, 453, 456, 462, 464
Сиддха 489
Сиддхасана 136, 150 153,

156–162, 163, 164, 175–177, 341, 397, 398, 415, 471
Сиддхи 136, 156, 163, 174, 239, 320, 349, 358, 405, 422, 493, 499, 502
Сила 127, 172, 174, 201, 277, 282, 290, 292, 356, 404, 434
Сила воли..... 33, 118, 121, 129, 230, 327, 391 500
Сила духа 33, 34, 345, 480, 483
Сила змеи (см. также кундалини)
Сила любви (см. также Кама)
Сила памяти 34
Сила прыжка 194, 206, 239
Сила тяжести 73, 423, 485, 486
Сила, мощь 114, 129, 354
Симпатический нерв 357
Симхасана 150, **173**, 410
Система нади 112, 119–123, 124, 285, 330, 352, 369
Сита 172
Ситкари 91, 352, **375–376**
Скальпель 418
Скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака (укрепление плеч) 41
Скелет 35, 167, 222, 283
Сколиоз 62, 193, 211, 216, 219, 220, 222, 244, 257, 299
Скопление газа в кишечнике 106, 190, 213, 240, 252, 253, 265
Скребок для удаления слизи с языка..... 417
Скромность 500
Скрытая поза (см. также гуптасана)
Слабость мышц (см. также астения)
Слезные каналы 87
Слезный мешок 375
Слизистая оболочка матки 457
Слизь 91, 351, 375, 387, 417
Слон 355, 412
Слух.... 38–39, 84, 123, 131, 152, 265, 407, 408, 425
Слюна 378, 407, 413, 420
Смарана-шакти-викасака (раскрытие силы памяти) 34
Смерть 127, 136, 138, 139, 227, 259, 319, 332, 341, 342, 345, 346, 349, 351, 352, 359, 373, 375, 395, 412, 421, 422, 450, 454, 455, 462, 464, 471, 487, 489, 490, 492, 493, 496, 502, 503
Смещение пупка..... 140-149
Смирение 242, 250
Сновидения 129, 146
Собака..... 355
Совершенная поза (см. также сиддхасана)
Совершенство 14, 153, 156, 161, 163, 167, 185, 319, 422,
Созерцание (см. также дхуана) 139, 161
Созидание (см. также творение)
Сознание 329, 355, 357, 359, 376, 377, 381, 385, 401, 408, 410, 414, 422, 423, 424, 450, 455, 456, 460, 481, 484, 489, 490, 491, 492, 493, 501, 502
Сознательная нервная система (см. также церебро-спинальная нервная система)
Солнечное сплетение (см. также сплетение солнца)..... 56, 57, 58, 81, 97, 237, 342, 382
Солнечные ванны 373
Солнечные часы 332
Солнечный канал (см. также пингала-нади)
Солнце (см. также сурья) 122, 127, 130, 131, 135, 138, 139, 237, 255, 261, 263, 321, 327, 336, 344, 345, 353, 354, 371–373, 421, 450, 456, 457, 464, 471, 485, 494
Солодка..... 336
Соль 82, 84, 87, 108, 112, 312, 334, 411
Сом 403
Сома (см. также амрита) 421, 422, 423, 485
Сон..... 137, 172, 191, 205, 293, 331, 361, 377, 422, 424, 463
Сострадание 500
Сочувствие, сострадание 130, 500
Спарша..... 152
Сперма (см. также бинду; ретас; семя; шукра) .. 178, 456, 462, 463
Сперматорея 64, 292, 484
СПИД..... 483
Спина 50,

58–62, 77, 125, 168, 190, 193, 211, 212, 213, 216, 219, 220, 222, 226, 238, 244, 246, 250, 254, 257, 260, 263, 267, 268, 282, 299, 304, 310, 315, 327, 481
Спинной мозг 35, 37, 66, 119, 357, 480
Спленомегалия 183, 201, 208
Спокойствие 163, 284, 352
Спорт 68, 71, 154, 302, 391
Спящий скорпион (см. также супта-вршчикасана)
Среднее наули (см. также мадхья-наули)
Среднее ухо 408
Старость 138, 139, 259, 319, 345, 373, 422, 492
Стойка на голове (см. также ширшасана; випарита-карани-мудра)
Стойка на коленях (см. также джану-бхуми-ширшасана)
Стойка на плечах (см. также урдхва-сарвангасана)
Стойкость (духа) 127, 136, 230
Страх 127, 136, 215, 254, 284, 425, 462, 486, 490
Страх смерти 136, 352, 471, 491
Стрелец 172
Стресс 217, 299, 408, 486
Стройность 63, 75, 103, 173, 211, 216, 219, 231, 235, 241, 282, 309, 369, 390, 422
Ступня 69–71, 125, 127, 164, 169, 171, 173, 177, 188, 201, 202, 210, 212, 222, 226, 250, 263, 268, 271, 275, 279, 290, 295, 299, 302
Стхула вьяяма (см. также йогическая стхула-вьяяма)
Стхула-шарира 117, 118
Субала 123
Судьба 15, 16, 126, 356, 359, 424, 499
Сукхасана **165–166**
Сукшма-вьяяма (см. также йогическая сукшма вьяяма)
Сукшма-дришти 136
Сукшма-шарира 32, 117, 118
Супта-ваджрасана 168–169, 393
Супта-вршчикасана 309–310
Супта-камаласана 384
Супта-павана-муктасана 253
Супта-пада-кандхарасана 267
Супта-падангуштха-наза-спаршасана 145, 235 236
Сурья 321
Сурья-бхеди-пранаяма (сурья-бхедана) 162,352, 370, **371–373,** 387
Сурья-нади (см. также пингала-нади)
Сурья-намаскара 232, 246, **321–327**
Сустав 48, 72, 156, 200, 222, 251, 282, 289, 295
Сустав пальца руки 48–49
Сутра 82
Сутра-нети 81, **82–87**, 287, 375, 386
Сухожилие 155
Сухофрукты 335
Сушумна-нади 56, 119, 120, 121, 123,125, 127, 129, 133, 134–139, 161, 177, 197, 200, 211, 236, 274, 311, 315, 341, 342, 347, 349, 350, 352, 365, 385, 387, 390, 415, 422, 423, 429, 449, 450, 468, 469, 470, 471, 481, 489, 492, 496, 501
Схватки 217
Счастье 494
Сыр 335

Т

Тадаги-мудра 58, **430–434**
Тадасана 216–217
Таз 63, 64, 97, 168,200, 204, 251, 254, 267, 271, 299, 449, 453, 464
Такиасана 276–277, 279
Талия 103, 168, 173, 186, 210, 211, 216, 219, 235, 238, 241, 243, 244, 250, 255, 257, 263, 271, 282, 303, 304, 310, 315
Тамас (гуна) 333
Тандава 318, 367, 400
Танец **318–320**, 400
Танин 334
Танматра 152
Тантра (тантризм) 394, 395, 403, 453, 463, 469
Тантры (тайнопись; см. Также йога-шастра).....20, 65, 114, 129, 407, 464, 488

Тапас (см. также аскеза) 23, **499**
Татуировка 27, 395
Творение 317–319, 400, 404, 457,
Творог 112
Теджас (см. также элемент-огонь) 152, 160
Тесей 18
Теин 333-334
Телекинез 285
Телепатия 285
Телесный запах 58, 180, 211, 251, 259, 260, 263, 334, 483,
Тело сна 117
Температура тела 378
Тень (см. также пратикопасана) 494, 495
Терморегуляция тела 58, 424
Терпение 232, 391. 500
Течение энергии (см. также оджас) 152. 164, 421, 454, 501
Тибет 194, 491
Тигр 121, 458, 469
Титтибхасана 282–283
Тихий океан 125
Ткань (тела) 186, 222, 238, 243, 256, 334, 336, 338, 482, 486
Толангуласана 254–255
Толстая кишка 103, 253
Тонкая пыль 274
Тонкий слух 359
Тонкоматериальное тело (см. также астральное тело)
Трава куши 154
Травмы 156. 301. 333
Транс 125, 129, 133, 139, 161, 194, 303, 365, 391, 502
Трансформация 25, 133, 493
Трансцендентное восприятие 407
Тратака . 78, **113–114, 158, 160**, 205, 206, 487, 495
Трахея 355
Третий глаз 131, 133, 161, 227
Три мира (см. также трилока)
Трибандхасана 58, 182, **349–350**, 366, 367
Тривени 423
Трикату 336, **338**, 390
Трилока 136, 454
Тришатха 423
Триптофан 335
Тройной замок (см. также трибандхасана)
Трудная поза (см. также викатасана)
Трясогузка (см.также кханджанасана)
Туберкулез 49, 77, 100, 168, 182, 210, 220, 261, 312
Тулсидас 172
Тумо (Tumo) 491
Турмерик (см. также золотой корень)
Турья 503
Тыльная сторона кисти руки 46
Тысячелепестковый лотос (см. также сахасрара-чакра)

У

Убийство (см. также ахимса) 497
Уважение 322, 396. 494
Увеличение желез 100
Удана 217, **351**
Удара-бандха (см. аджагари; пурна-уддияна) 53, 57, 213, 214, 266, 339, 342–343, 372, 374, 381, 382, 386, 387, 408, 433, 435–438, 440–449, 460, 470, 471
Удара-каршанасана 110, **288–289**
Удара-шакти-викасака (укрепление г. брюшных мышц) 51–58
Уддияна-бандха (см. аджагари; пурна-уддияна) 55, 56, 57, 81, 93, 161, 173, 178, 213, 214, 232, 259, 264, 330, 339, 340–341, 342, 347, 349, 367, 387, 394, 430, 431, 432, 433, 458, 460, 470, 471
Удджайи-кумбхака 352, **373–375**
Уздечка языка 20, 415, 418, 419
Уздечка языка (frenulum linguae)

Уккарана-стхала-татха-вишудха-чакра-шуддхи (очищение полости глотки и вишуддха-чакры) 33
Укрепление сердца (хрид-гати; см. инджана-даура)
Уксус 112, 333
Ум (мозг, орган ума) (см. также манас) 28, 107, 114, 115, 117, 118, 134, 153, 154, 161, 266, 328, 352, 355, 469, 486, 496, 501
Умеренность в еде (см. также митахара) 500
Умственная усталость 35
Умы (см. также манас) 501
Универсум (см. Космос; Вселенная) 114, 115, 126, 132, 160, 310, 357, 358, 359, 367, 372, 400, 423, 489, 493
Унмани (см. также манонмани) 114, 161, 352, 365, 425, 488, 503
Упанишады 117, 134, 395
Упаштха-татха-свадхиштхана-чакра-шуддхи (очищение свадхиштхана-чакры) 64, 339, 451
Упражнение для пупка (см. также уттана-падасана)
Упражнение локомотив (см. также инджана-даура)
Упражнение пантеры (см. также аджагари)
Упражнение слона (см. также кунджала, матанги)
Упражнение тигра (см. также багхи)
Упражнения для пупка 142–145
Уравновешенность 172, 211
Урдхва-гати (шаги с подниманием колен) 74
Урдхва-ретас 456
Урдхва-сарвангасана 263–264, 413
Урдхва-хастоттанасана 109, **219**
Уретра (см.также мочеиспускательный канал)
Урогенитальная система 453, 460
Усталость 168, 190, 204, 222, 231, 241, 299, 328
Уткатасана ... 105, 107, 150, **289–290**, 426, 427, 461
Уткурдана (прыжковые упражнения) 75
Уттана-курмасана 145, 150, 151, **238**
Уттана-мандукасана 145, 150, **240–241**
Уттана-падасана 141, 142, 143, 146, **255–256**
Уттар-Прадеш 423
Уттхита-двипада-кандхарасана 272–274
Уттхита-двипада-бхуджасана 281, 282
Уттхита-падмасана 188–189
Уттхита-экапада-бхуджасана 280, 281
Уши ...39, 82, 264, 265, 351, 375, 379, 383, 408, 425
Ушная сера 408
Уштрасана 144, 149, 151, **247**, 259

Ф

Факир 391
Фаллос (см. Также линга; пенис) 23, 117, 130, 421
Фарингит 40, 193
Физическая сила .. 77, 220, 230, 241, 284, 286, 429
Финики 335
Фистула 302
Фобия 189, 209, 274, 284
Форма (см. рупа)
Фосфатурия 191
Фрукты 108, 335
Фурункул 38, 81, 107, 227, 230, 271, 309, 486

Х

Халди (см. также золотой корень)
Хам (см. также биджа-мантра) 212, 461
Хамсопанишады 134
Хануман 172
Хануман-асана (см. также вирасана)
Характер 356, 486
Харитаки 20, 336, 338, 418, 460
Хаста-мудра **394–405**, 450
Хаста-падангуштхасана 225–226
Хастиджива-нади 122, 422
Хастоттанасана 322

Хатха-йог 23, 130, 285, 290, 353, 359, 395, 450, 456, 470,
Хатха-йога 16, 20, 25, 31, 120, 353, 390, 468, 469, 489, 501
Хатха-йога Прадипика..... 16, 31, 36, 65, 87, 91, 92, 98, 106, 114, 119, 124, 136, 137, 138, 151, 152, 156, 161, 174, 177, 196, 207, 208, 211, 332, 333, 335, 342, 345, 346, 347, 352, 359, 365, 367, 368, 372, 373, 377, 378, 379, 384, 385, 387, 390, 394, 405, 415, 418, 422, 425, 455, 460, 462, 467, 468, 469, 470, 472, 487, 488, 496, 500, 503
Хираньягарбха 23, 116, 117, 135
Храм 498-499
Хрид-гати (см. также инджана-даура)
Хрид-дхаути 97
Хрящ 154, 222
Худощавость 50, 67, 75
Хум (см. также биджа-мантра) 366

Ц

Целибат (см.также брахмачарья)..... 161, 457, 498
Целомудрие (см. также брахмачарья)
Центр гениталий (см. также свадхиштхана-чакра)
Центр лба (см. также аджна-чакра)
Центр тела (см. также хара)
Центральная Америка 125
Центральная нервная система 37, 51, 119, 357
Циркуляция крови.... 43, 68, 87, 178, 180, 253, 261
Цистит..... 461

Ч

Чай (чай с пряностями) 334, 335–338
Чакра 119, 126, **127–132**, 138, 139, 366, 489,
Чакрасана 144, **248–250**
Чандра (см. также луна)..... 120, 345, 421, 422
Чандра-бхеди 372
Чандра-нади (см. также ида-нади)
Челюсть 174, 230, 410, 425
Череп 91, 121, 351, 382, 421, 423, 450
Черепаха 355, 501
Черепная коробка (см. также родничок)..... 483
Черный перец 336
Чеснок 333, 334
Честность (см. также астея)..... 500
Четах-крия (см. также аджагари)
Чечевица 92, 111, 335, 338
Чешуйчатый лишай (см. также псориаз)
Чили (см. также перец) 333, 334
Чин-мудра (джнана-мудра) 397
Чистота, чистоплотность (тела или духа) (см. также шауча)..... 78, 498, 500
Чит 120, 152
Читракхья-нади (см. сивани-нади; вирьяваха-нади)..... 121, 123, 157, 173, 178, 456, 462
Читра-нади (см. также читракхья-нади)
Читрини-нади 120, 136
Читта 153
Чтение мыслей 277, 359
Чувственность 127, 404
Чувствительность к холоду 153, 183, 217, 237, 254, 263
Чувство вкуса 129, 407
Чувство обоняния 127, 407

Ш

Шабда 152
Шава 372
Шавасана 72, 141, 142, 150, 151, 241, 328–329, 386, 460, 482, 486
Шат-даршана 116
Шакта 372, 404

Шакти (см. также Богиня) 25, 26, 27, 30, 119, 120, 121, 132, 352, 353, 354, 364, 372, 395, 397, 401, 404, 420, 421, 422, 428, 429, 434, 455, 456, 458, 463, 469, 470, 471, 503
Шакти-чалана-мудра 183, 332, 386, 469–472
Шалабхасана 151, 243
Шаман 117, 194, 353, 400
Шамбхави-мудра 114, 161, 487 488, 495
Шамбху 317, 487
Шанкара 317, 318
Шанкара-парвати-самвада (см. также Шива-свародая)
Шанкха-пракшалана (варисара) 62, 79, 108–112, 244, 287, 289, 386
Шанкхини-нади 123
Шанмукхи-мудра 38, 407–409
Шастра (см. также йога-шастра)
Шат-карма 78–115, 134, 156, 331, 366, 386, 493, 498
Шауча 78, 498
Шашасана 215, 345
Шейная мышца 40, 414, 415
Шейный замок (см. также джаландхара-бандха)
Шейный замок (см. также джаландхара-бандха)
Шейный отдел позвоночника 483
Шейный центр (см. также вишуддха-чакра)
Шепелявость 33, 40
Шестикратный очистительный процесс (см. также шат-карма)
Шестое чувство 131, 407
Шеша 65
Шея 35, 40, 124, 131, 168, 231, 238, 246, 250, 260, 267, 279, 285, 287, 309, 310, 344, 410, 413, 415, 420, 430, 433
Шива 16, 23, 31, 114, 115, 117, 119, 120, 131, 132, 133, 138, 150, 162, 177, 188, 194, 199, 220, 227, 259, 310, 315, 317–320, 336, 346, 352, 353, 354, 358, 364, 366, 372, 395, 400, 401, 405, 421, 423, 424, 428, 450, 455, 456, 463, 471, 483, 487, 491, 492
Шивалингам (см. также линга) 127, 131
Шива-самхита 115, 127, 129, 136, 137, 138, 239, 347, 349, 360, 371, 450, 453, 454, 455, 463, 468, 494
Шива-свародая 352, 353–354
Шива-таттва 114, 354, 358, 488
Шикха 33, 475
Ширша-джану-спаршасана 230–231
Ширшасана (см. также випарита-карани-мудра) 263, 329, 345, 380, 413, 458, 472 487
Шитали 91, 352, 377 378
Шишковидная железа (см. также эпифиз)
Шпагат (см. также двипада-вистртасана)
Шпагат с наклоном вперед (см. также вистртападавакша-бхумиспаршасана)
Шри-гуру 434
Шрим 366
Шукра (см. также бинду; ретас; семя; сперма) .. 456
Шум в ушах 39, 265, 408
Шунья 137, 153

Щ

Щека 37, 38, 407
Щитовидная железа 35, 56, 131, 132, 263, 279, 285, 310, 375, 411, 414, 424, 434, 486
Шишья 32, 384, 455, 497

Э

Эволюция 116, 358
Эго 354
Экапада-бхуджасана 280
Экапада-кандхарасана 270–271
Экапада-скандха-маюрасана (см. также данда-сана)
Экзокринная железа 463
Экзостоз 200, 203, 251, 284, 295, 296

Экскременты 97, 104, 106, 111, 122, 157
Экстаз 201, 320, 502
Электромагнитная энергия 119, 123, 125, 126, 216, 285, 356, 357, 372, 412
Элемент -воды (см. также амбу) 129, 138, 152, 160, 319, 490
Элемент воздуха (см. также вайю) 130, 138, 152, 160, 319, 387, 492
Элемент огня (см. также теджас) 130, 138, 152, 160, 319, 367, 491
Элемент эфира (см. также акаша) 131, 138, 151, 152, 160, 319, 492, 493
Элементы (см. также панча-бхута)
Элементы тела (см. также дхаты)
Эликсир жизни 344, 345, 261
Эмоции 355, 357
Эндокринные железы 28, 35, 37, 39, 56, 408, 411, 433, 463, 486
Энергетические каналы (см. также нади)
Энергия 58, 172, 174, 183, 241, 242, 315, 329, 363, 387, 423, 434, 481, 482, 484
Эпилепсия 484
Эпифиз 35, 132, 375, 411, 414, 423, 434, 480, 483, 486
Эредиаува (Оба из Бенина / Нигерия) 19
Эротика 20, 401
Эякуляция 178, 453, 456, 462, 463, 464, 484

Ю

Южная Америка 125, 128, 131
Южный полюс 125, 139
Юнг К.Г. 376

Я

Я (душа, дух) 32, 114, 117, 118, 119, 135, 154, 161, 391, 487
Яблоко 335
Ягодицы 63, 125, 186, 211, 219, 227, 247, 254, 257, 267, 282, 284, 287, 426
Яд 63, 208, 307, 329, 334, 378, 422, 425
Язык 20, 38, 97, 121, 124, 230, 376, 378, 410, 412–425
Яйца 333, 334
Яйцеклетка (яичник) 456, 457, 463
Ям 131, 492
Яма (бог мертвых) 428
Яма (продолжительность времени) 153, 177, 212, 332, 487
Яма (см. также нияма) 23, 28, 156, 333, 469, 496, 497–500
Ямуна 422, 423, 471
Япония 125, 130
Ясновидение 136, 161, 227, 359
Ясность (ума) 169
Ячмень 111, 335
Яшасвини-нади 122

Библиография

Swami Dhirendra Brahmachari:
«Yogic Sukshma Vyayama»
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi/India 1953

Swami Dhirendra Brahmachari:
«Yogasana Vijnana»
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi/India 1966

Maharishi Patanjali, Rama Prasada (Перевод):
«Patanjala Yoga Darshana» (Yoga-Sutra)
Panini Office, Allahabad/India 1912

Mahasiddha Gorakshanatha, Fausta Nowotny (Перевод):
«Das Gorakshashataka» (Goraksha-Paddhati)
in: Dokumente der Geistesgeschichte
Köln/Germany 1976

Yogi Svatmarama, Hermann Walter (Перевод):
«Hathayoga-Pradipika»
Universität München (Изд.)
München/Germany 1893

Shyam Ghosh (Перевод):
«The Original Yoga»
daraus: «Shiva-Samhita»
Munshiram Manoharlal, New Delhi/India 2004

Rishi Gheranda, Peter Thomi (Перевод):
«Gheranda-Samhita»
Institut für Indologie (Изд.)
Wichtrach/Switzerland 1993

Yogi Carana Dasa:
«Bhaktisagara-Grantha» (Ashtanga-Yogavarnana)
Kaivalyadhama (Изд.)
Lonavla/India ca. 1980

T.R. Srinivasa Ayyangar (Перевод):
«The Yoga-Upanishads»
из: «Yogacudamanyupanishad»,
«Yogashikhopanishad»,
«Yogakundalyupanishad»,
«Darshanopanishad»,
«Yogatattvopanishad»,
«Hamsopanishad»,
«Varahopanishad»
Adyar Library, Madras/India ca. 1920

Maharishi Vedavyasa, A. Kuppuswami (Перевод):
«Bhagavat Gita»
Chaukhambha Orientalia, Varanasi/India 1983

Ram Kumar Rai (Перевод):
«Shivasvarodaya» (Shankara Parvati Samvada)
Prachya Prakashan, Varanasi/India 1997

