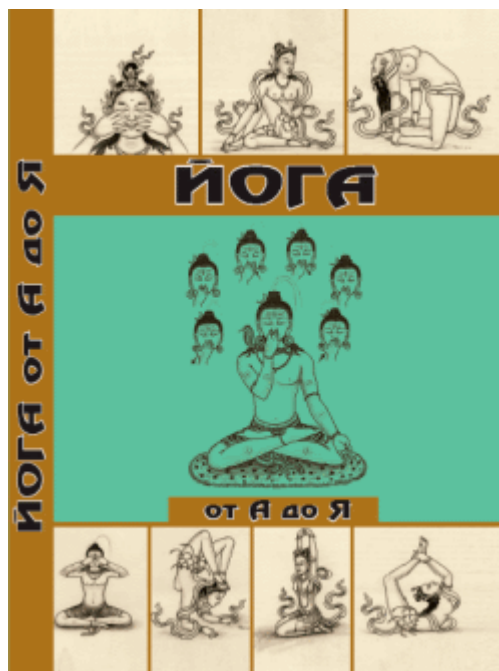


**Давид Фроли**  
**Йога от А до Я. Практика асан с позиции Аюрведы**



Издательство: Феникс  
Серия: Феникс-Фитнес  
ISBN 978-5-222-13931-8 2008 г.  
Страниц 320 стр.

## **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЙОГИ**

Чтобы понять йогу и аюрведу, нам сначала нужен беглый обзор йоги, ее современного применения и исторических корней. Йога – это широкая система с детальными техниками для всех аспектов развития человечества – от музыки и танца до психологии и социологии. Она подобна великой горе, на которой есть чудесные животные, растения, минералы и широкий простор и на которую надо долго смотреть с разных ракурсов.

Главная практика йоги, которую мы сегодня наблюдаем во всем мире, – это асаны. Асаны распространяются на все упражнения, а также на дыхательные методики и ментальные упражнения. Асана – это внешнее лицо йоги, и для большинства людей – их первый шаг к ее изучению. Для большинства из нас йог – это человек, похожий на отличного гимнаста, выполняющий трудную позу. Корни асан уходят в традицию, которая называется Хатха йога. В этой традиции асаны (позы), пранаяма (дыхание) и медитация образуют триединство духовных практик, направленных на развитие наших внутренних энергий. Йога, имеющая дело с асанами, иногда называется Хатха йога, потому что тексты Хатха йоги содержат самое подробное описание асан. Но мы должны помнить, что она охватывает только один ее аспект, а не всю систему в целом.

Традиция Хатха йоги уходит своими корнями в классическую йогу, сконцентрированную в сутрах великого мудреца Патанджали (200 год до н. э.). Эти сутры называются йога Даршана, или философия йоги. Однако Патанджали не был изобретателем йоги, она существовала за много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал долгую традицию йоги в форме афоризмов, по сей день остающихся лучшим итогом системы, которая была разными путями усвоена из разных методик йоги.

Йога Патанджали называется Раджа йога, или королевская йога, из-за своего высокого

уровня преподавания. Это Аштанга йога, или восьмиступенчатая йога, из-за восьми уровней практики, где асаны – всего лишь один из них. Хатха йога имеет отношение к начальным стадиям Раджа йоги, особенно к подготовке тела и праны, и считается важным шагом на пути к их полному развитию.

Система Патанджали Раджа йога, в свою очередь, уходит своими корнями в более древние учения Хинду йоги в Упанишадах, Бхагавад Гита, Махабхарата и Пуранас и в философскую систему Самкхья, которая содержится в них. Эти санскритские тексты объясняют различные йоговские практики медитации, мантры, посвящения и развития праны. После Патанджали сама Гита считается обычно первоначальным текстом йоги, обрисовывающим в общих чертах интегральный подход, похожий на йогу в сутрах.

Таким же образом Кришна, величайший учитель Бхагавад Гита, часто считается и величайшим из всех йогов.

Все более древние учения йоги в Индии восходят к Ведам, учениям древних гималайских риш, насчитывающим более пяти тысячелетий. Веды представляют огромное и разнообразное духовное наследие древнего мира, большая часть которого потеряна или забыта и которое однажды распространилось по всему миру.

Действительно, йога так же стара, как и само человечество, и представляет более высокое по духовности наследие, которое, по сути, есть у всех нас глубоко в сердце, как бы мы это ни называли и в какой бы форме ни представляли себе. Йога – часть нашего вечного поиска самореализации, которой мы все должны достичь в этой или иной жизни.

Ее методы и идеи важны для каждого, независимо от его происхождения, и применимы в любое время, когда человек готов заглянуть внутрь себя и развивать внутреннюю жизнь сознания и радости.

## **ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ**

Патанджали рисует полный восьмиступенчатый путь йоги, который имеет отношение ко всем аспектам жизни, внутренним и внешним. Эти восемь ступеней (аштанга) следующие:

- Яма – поведение.
- Нияма – развитие образа жизни.
- Асана – позы йоги.
- Пранайяма – контроль над Праной.
- Пратъяхара – контроль над ощущениями.
- Дхарана – концентрация.
- Дхьяна – медитация.
- Самадхи – реализация.

### **1. Пять яма: пять практик социального и персонального поведения**

Яма – это практики, применяющиеся для того, чтобы исключить возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения. Они создают основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря этим практикам йога предоставляет простую модель самодисциплины, которая искореняет проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, существующих в реальной жизни. Она обеспечивает нас справедливыми этическими законами учителей йоги и аюрведических докторов.

#### **Пять яма**

- Ахимса – непричинение вреда.
- Сатья – правдивость, или неживость.
- Брахмачарья – правильное использование сексуальной энергии.
- Астейя – неучастие в воровстве.
- Апариграха – нестяжательство.

Первой идет Ахимса, или непричинение вреда. Основой любой истинной мудрости или здорового образа жизни является желание не навредить любому живущему существу – не только человеку, но любому творению, включая камни! Помните, что нанося вред другим – мысленно, эмоционально или своими действиями, – вы всегда наносите вред и себе. Ахимса

означает необходимость избегать любых действий, которые могут причинить вред, и поддерживать те действия, которые уменьшают его или защищают от несправедливости и вреда.

Второй принцип – это правдивость. Правдивость в мыслях и поведении необходима для ясности и покоя ума и для создания социальных взаимодействий, чтобы устанавливать доверие и исключать конфликты. Мы можем обмануть других, но мы сами знаем правду о том, что делаем.

Неучастие в воровстве означает не брать то, что нам не принадлежит. Это, естественно, относится к материальным вещам, но также распространяется на психологические факторы – например, не лишать кого-либо хорошей репутации, говоря о нем плохо. Материальные вещи обладают психической силой. Если мы берем вещи, которые законно не принадлежат нам, их негативная психическая сила будет давить на нас. Брахмачарья означает избегать неправильного сексуального поведения, что является серьезной причиной и обмана, и вреда – и для нас самих, и для других людей. Неправильное использование сексуальной энергии является главным фактором социальных и психологических страданий. Сексуальная энергия, которая используется правильно, является основой и для целительной, и для духовной энергий.

Нестяжательство означает, что мы не должны думать, будто реально владеем вещами. Мы должны смотреть на нашу собственность как на часть общего добра, а на себя – как на слугу для блага всех. Нестяжательство вызывает отсутствие жадности и жажды накопления, не порицается наличие только небольшой собственности. Оно показывает материальную простоту, присущую практике йоги.

## **2. Пять нияма: пять практик личного развития, принципы йоговского образа жизни**

- Шауча – чистота и непорочность.
- Сантоша – удовлетворенность.
- Тапас – самодисциплина.
- Свадхия – самообучение.
- Ишвара Пранидхана – признание божественной воли.

Чистота относится к внешней аккуратности, включая следование вегетарианской диете.

Вегетарианская диета считается одним из самых действенных видов помощи для медитации, и ее должны придерживаться все серьезные ученики йоги. Непорочность и чистота относятся также и к чистоте сердца и ума. Мы должны быть свободными от ментальных и физических ядов, для того чтобы функционировать в полную силу и с максимальной мощностью. Чистый ум, свободный от озабоченности, алчности, страха и других эмоциональных затруднений, создает ясность и мудрость. Удовлетворенность означает сохранение равновесия во всем, что мы делаем. Это не значит быть самодовольным. Оставаться невозмутимым при всех жизненных взлетах и падениях означает истинное удовлетворение, сантошу. Быть уравновешенным, способным оставаться сосредоточенным и пронизательным во всех поступках и жизненных переживаниях – вот ключ к нашему успеху.

Тапас означает дисциплину, опирающуюся на постоянное применение воли в достижении значительной цели, которая предполагает способность жертвовать на этом пути менее важными вещами. В любой сфере жизни, будь то соревнования по бегу или бизнес, нам нужны правильная мотивация и дисциплина, воля продолжать дело при любых обстоятельствах. Поэтому, чтобы продвигать работу вперед и добиться более высокого сознания, мы должны оставаться постоянными в нашем осуществлении тапаса.

Самообучение означает, что мы должны понимать, кто мы и какими могут быть наши реальные способности и потребности. Каждый из нас обладает уникальной природой и потенциалом, который мы должны раскрыть. То, что хорошо для одного человека, может быть плохо для другого.

Поэтому, следуя данному принципу, йога всегда адаптируется к нашей индивидуальной основе. Все ее практики являются средством саморазвития, а не внешней

системой, навязанной нам.

Признание Бога или космической воли не является предметом только религиозных представлений. Это означает сублимацию «я» и его потребностей до более высокого сознания, работающего на протяжении всей нашей жизни и управляющего этой необъятной Вселенной. С целостным «я» скорее становится возможным переживать это «целое».

### **3. Асана**

Асана состоит из физических поз и движений, которые снимают напряжение, выводят токсины и подготавливают ум для медитации. Это не только знакомые позы, такие, как, например, стойка на голове, но также из менее знакомых последовательностей движений. Это первая стадия персональной практики, направленной на физическое тело – основу всего, что мы совершаем в жизни. Асана, обращенная к другим уровням, предлагает еще больше. Фокусируясь больше на процессе практики асан, чем на выполнении отдельной позы, практикующий может узнать о работе своего ума и о препятствиях, созданных прошлыми переживаниями. Затем асана может стать воплощением одной из форм медитации.

### **4. Пранайяма**

Избыточная прана, или энергия, необходима, чтобы добиться наших целей или выполнить что-то значительное в жизни. Большинство практик пранайямы состоят из дыхательных упражнений, которые развивают жизненную силу, помогающую активизировать энергию, дремлющую в уме, и очистить тело. Эти упражнения состоят из специфических типов степеней дыхательных практик. Асана приводит тело в состояние равновесия, чтобы мы могли работать над нашими пранами посредством пранайямы.

Однако пранайяма распространяется на все способы развития и контроля над праной в теле и уме и на доступ к новым источникам праны, как внутренним (посредством медитации), так и внешним (например, вдыхание праны солнца).

Некоторые техники пранайямы являются духовными практиками, специально изобретенными для развития более глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

### **5. Пратьяхара**

Пратьяхара касается разнообразных методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются нашим главным источником контакта с внешним миром. Все, что мы получаем через ощущения, воздействует на наше сознание, подобно тому, как пища, которую мы едим, воздействует на наше тело. Многие великие учителя говорили: «Ты становишься тем, что тебя окружает». Ваши ощущения вбирают окружающую вас среду. Посредством правильного использования ощущений мы можем жить в гармонии с миром вокруг нас.

Большинство методов пратьяхары заключается в отталкивании от бремени внешних ощущений и переходе к покою и тишине внутри нас. Глубокая релаксация также является частью пратьяхары, которая заключается в приведении моторных органов в спокойное состояние. Большинство асан должно заканчиваться какой-либо из форм пратьяхары, например, использованием Савасаны.

### **6. Дхарана**

Дхарана состоит из практик по концентрации, которые организуют и стабилизируют внимание. Внимание – это главная сила ума. Мы должны учиться тренировать его, как мышцу, если хотим раскрыть наши высшие ментальные способности. В противном случае мы попадем под контроль внешних сил и не сможем реализовать наше высшее предназначение в жизни. Культивируя силу внимания, мы будем способствовать тому, что все возможности ума постепенно раскроются перед нами. Типичные методы дхараны заключаются в концентрации на различных чакрах (внутренних энергетических источниках) или длительном внимании к какому-то объекту (например, на пламени свечи), до тех пор пока ум не становится спокойным и стабильным. Удерживая тело в устойчивой позе, асана помогает концентрации сознания.

### **7. Дхьяна**



Дхьяна относится к медитации, которая является продолжительной концентрацией или глубоким размышлением над каким-нибудь мысленным объектом. Через удерживание «одноточечного» внимания мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего, о чем мы медитируем. На чем бы мы ни сосредоточили полностью наше внимание, это раскроет нам свое внутреннее значение. Все в жизни говорит с нами, если мы умеем войти в медитативное состояние ума. Величайший инструмент знания – это не машина или книга, но наше собственное сознание, достигшее стабильности.

Медитация – основной метод классической йоги, цель которого – в управлении сознанием. Разнообразные методы медитации в йоге включают Самопознание, признание Божественного начала (оформленного или нет), религиозные практики, энергетические практики и использование мантры (самого первого звука). Асана успокаивает тело, для того чтобы помочь успокоить сознание для медитации.

### **8. Самадхи**

Самадхи состоит в слиянии ума с объектом его внимания, что происходит естественным путем в процессе длительной медитации. Когда сознание становится одним целым со своим объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Мы понимаем все, что мы видим, как сторону нашей собственной, более значительной и универсальной природы. Мы, вероятно, можем лучше понять самадхи как тотальную концентрацию, в которой мы так полно преданы тому, что делаем, что совершенно забываем о себе. Мы возвращаемся глубже к нашему сердцу и забываем все тревоги внешнего мира.

Самадхи – конечная цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Йога показывает нам, как добиться этого внутреннего состояния блаженства, постепенно работая с телом, праной, ощущениями, сознанием и сердцем. Она показывает нам, как организовать нашу жизнь и поведение на всех уровнях, чтобы прийти к этой высочайшей цели, которая обычно предназначена только для немногих необыкновенных мистиков.

### **ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ АСАН**

Асана связана со всеми ступенями йоги, которые переплетаются различными способами. Асана является частью жизненных практик ямас и ниямас, потому что это средство самообучения и самодисциплины. Асана – это форма пранайамы, потому что посредством правильной позы мы можем контролировать нашу прану. Асана – это форма пратьяхары, потому что она дает нам контроль как над нашими ощущениями, так и над нашими двигательными органами. Асана – это форма дхараны, потому что посредством ее мы можем концентрировать наши энергии. Наконец, асана – это форма медитации, потому что ее правильное выполнение требует, чтобы мы поддерживали наше сознание в ясном и активном состоянии.

Не считая других аспектов йоги, асаны также полезны сами по себе благодаря тому, что поддерживают здоровье и жизнеспособность, лечат многие болезни, даже если мы не используем позы для нашего духовного развития. Асаны снимают стресс, напряжение и успокаивают нервы, что является распространенной проблемой при нашем бешеном ритме жизни. Они являются важной частью здорового образа жизни и имеют терапевтическое влияние как на наше тело, так и на наше сознание. По этой причине люди, которые не интересуются духовной составляющей йоги, могут все же найти много пользы в практике асан.

### **ВАЖНОСТЬ ВОСЬМИ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ**

Восемь ступеней йоги – это нечто совершенно необычное. Однако они также отражают естественную структуру нашей жизни. Это не искусственная конструкция, но часть естественного движения тела и сознания.

- Все мы имеем разные ценности и представления, которые мотивируют нас в жизни (яма и нияма), становятся основой наших профессий, увлечений и углубленных поисков.

- Из этих ценностей мы развиваем первоначальную физическую активность или позу (асану), сидим ли мы за столом в офисе или бежим трусцой. Это как бы характерная поза

нашей индивидуальной жизни, и она также влияет на наше сознание.

- Наша первоначальная физическая активность вызывает отдельную проекцию энергии (пранайяма) – того, как мы задерживаем наше дыхание или приводим в действие энергии в главных физических позах, которые мы принимаем. Для некоторых из нас это может быть то, как мы задерживаем дыхание, сидя перед экраном компьютера. Для других – энергия, которую мы способны вложить в нашу работу.

- Наша проекция энергии вызывает специфическую ориентацию ощущений (пратьяхара), подобно той, которая есть у человека, сосредоточенно смотрящего на монитор компьютера, или у художника, сосредоточенного на написании картины. Ощущения впитывают все, что они воспринимают от окружающих.

- Эта ориентация ощущений ведет нас к концентрации на отдельном проекте (дхарана), будь то бизнес-проект, творческий поиск или некая духовная практика.

- Длительная концентрация приводит нас в состояние рефлексии (дхьяна), в котором мы постоянно думаем об отдельном проекте, и это поглощает нас полностью. Многие из нас поглощены своими тревогами, амбициями или конфликтами и не знают, как использовать свое сознание, чтобы подумать о чем-то трансцендентном.

- Эта рефлексия со временем приводит нас к тому, что мы сосредоточиваемся на объекте нашего внимания (самадхи) до такой степени, что становимся с ним одним целым, подобно тому, как это происходит у спортсмена с его усилием, у художника с его произведением или у верующего с его божеством. Самадхи так же относится к тем экстремальным состояниям, в которых мы достигаем объектов наших поисков, добиваемся успехов, достижений и реализации всех планов, что доставляет нам огромную радость.

Большую часть времени мы следуем этому процессу механически или неосознанно, ведомые скорее своими желаниями, чем высшим духовным стремлением. Йога показывает нам, как следовать процессу осознанно, для того чтобы развивать высшее понимание и творческие способности. Мы всегда занимаемся йогой или стремимся достичь какой-то цели в жизни, которая заставит нас чувствовать себя счастливее, гармоничнее или мудрее. Восемь ступеней йоги дают нам путеводную нить того, как это делать оптимальным способом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

## **ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ АЮРВЕДЫ**

Аюрведа появилась на западной сцене позднее йоги, следуя за ней по пятам. Еще 15 лет назад знание аюрведы было уделом небольшого количества людей, которые вслед за йогой познакомились с этой великой традицией. В последние несколько лет вместе с ростом интереса к нетрадиционной и дополнительной медицине аюрведа приобрела большое признание. Сейчас она проявляет себя как одна из важнейших в мире систем духовно-телесной медицины.

Аюрведа предлагает уникальную систему лечения, основанную на корректировании образа жизни, индивидуализированных диетических программах, действенных травяных формулах и духовном фокусе йоги и медитации. Ее глубокая классификация духовно-телесных типов позволяет сделать ясную оценку индивидуальной конституции и того, как целостно лечить человека. Это делает аюрведу идеальной практикой для профилактики заболеваний, увеличения продолжительности жизни и развития творческих способностей. Она не является только способом противостоять болезням, хотя аюрведа может это делать достаточно хорошо, применяя специфические планы лечения при любых жалобах на здоровье, начиная с банальной простуды и заканчивая серьезными заболеваниями.

Аюрведа стала главной частью того, что мы могли бы назвать «второй фазой» интереса к йоге, она является лечебной методикой и инструментом исцеления. На этом строится первая фаза интереса к йоге как системе физических упражнений. Люди, вникающие в терапевтический аспект йоги, по существу, приобщаются к аюрведе из-за исторического

родства двух систем.

По мере развития терапевтического аспекта йоги, обязательно раскрываются ее связи с аюрведой. Это приводит к новому взаимодействию двух дисциплин, в котором каждая из них заряжается энергией от другой. Йога развивает современные подходы через разнообразные формы физических упражнений, физического лечения и психологии, которые возникли первоначально из столкновения с современной медициной. Теперь она должна снова обратить внимание на свои традиционные медицинские корни из аюрведы и подумать, как их сложить вместе в единую картину ее мощного лечебного потенциала.

Аюрведа также сталкивается с современной медициной и новыми проблемами со здоровьем, созданными сегодняшней информационной эпохой. Она подобным образом саморегулируется в связи с новыми методами лечения и изменениями в образе жизни. Она вступает в контакт с новыми формами йоги, особенно на Западе, что также расширяет ее перспективы. Эта новая область контакта йоги и аюрведы, самоисцеления и самореализации является одной из важнейших тенденций в йоге и должна стать более значительной в будущем.

### **АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНИ**

Аюрведа означает «мудрость жизни» (жизни в ее самом глубоком ощущении) как творческого и духовного приключения в реальности сознания. Цель такой жизни не просто здоровье, но гармония индивида с физическим, ментальным и духовным аспектами Вселенной. В этом отношении концепция жизни (аю) в аюрведе выходит далеко за пределы любой персональной и материалистической дефиниции и охватывает ту целостность, которой мы можем стать. Аюрведа определяет истинное здоровье или благополучие (сватха) как правильный баланс тела, ощущений, сознания и души (Атман или Пуруша). Это полная связь внешних аспектов нашего бытия с его внутренней сущностью – чистым осознанием. Выравнивание позвоночника при выполнении асаны является частью этого великого приведения в соответствие внешнего и внутреннего аспектов нашей природы, что позволяет нашим энергиям подниматься вверх по направлению к трансформации.

Тело – это основа всего, что мы делаем. Оно должно быть сильным, здоровым и чистым, свободным от токсинов, с хорошей иммунной системой, здоровым аппетитом и физической выносливостью. Ощущения – это инструменты, посредством которых мы контактируем с внешним миром. Они должны быть острые и ясные, быстро реагирующие и свободные от неестественных потребностей и пристрастий. Психика – это основа нашего сознания. Она должна быть спокойной, уравновешенной и восприимчивой, свободной от эмоционального потрясения и вредных мнений. За телом и психикой скрывается наша душа, или внутреннее сознание, чувство единства со всем, которое не ограничено временем или пространством и связывает нас с целой Вселенной. Она должна быть частью всего, что мы делаем, источником нашей мотивации для всего, что имеет реальное или постоянное значение.

Для того чтобы лечить тело, нам нужны здоровая пища, травы и физические упражнения – не только лекарства или новейшее медицинское оборудование, но целостный сбалансированный образ жизни. Для лечения психики нам нужны правильные впечатления, выражения и ассоциации, полный режим для психологического счастья, а не только анализ и советы. А что касается души, нам нужна подходящая духовная практика, чтобы соединить нас с вечностью и бесконечностью, находящейся за пределами наших забот и тревог. Все эти соображения являются составной частью огромных масштабов аюрведы.

Аюрведическое лечение имеет два главных компонента, которые взаимосвязаны между собой. Первый состоит из специальных рекомендаций для лечения конкретной болезни, которые, скорее, находятся в ведении медицины; как известно, это действенные травяные формулы аюрведы и методики Панча кармы. Второй и более фундаментальный компонент состоит из аюрведических рекомендаций по улучшению общего состояния здоровья и самочувствия. Он включает факторы образа жизни, такие, как физические упражнения и медитация, индивидуализированные программы здоровья, целостную систему практик

социального здоровья и преданную заботу о нашей естественной окружающей среде. Аюрведа заставляет нас осознать свое место в мире природы через ход времени. Она учит нас, как гармонизировать себя с восходом и закатом солнца, временами года и этапами жизни от рождения до смерти. Она показывает нам, как адаптироваться к воздействиям холода и тепла, сырости и засухи, ясным и пасмурным дням. Аюрведа поднимается с солнцем, прекрасно светит с луной и свободно движется с ветром. Вместе со своим природным ритмом аюрведа включает осознание нашей внутренней природы через наши мысли и эмоции, что также следует органической модели. Она заставляет нас осознать наш собственный внутренний пейзаж, климат и времена года наших умов и сердец. В своем многоуровневом подходе аюрведа показывает правильную диету для физического тела, правильное дыхание для пранического тела, правильные впечатления для ума, гармонические эмоции для сердца и правильные мысли для нашего высшего разума.

Аюрведа базируется на признании жизненной силы, называемой в санскрите прана. Она смотрит на тело как на форму, чистую оболочку, сотворенную и наполненную энергией посредством праны как посредника для сознания. Аюрведа обучает нас силам праны, которые управляют нашей жизнью и показывают нам, как овладеть ею для нашего более полного раскрытия. Она имеет свой собственный язык этих жизненных сил, которые становятся дошами (биологическими телесными жидкостями), обозначающими наш индивидуальный психофизический тип. В нашей книге мы будем подробно говорить об этих типах.

Согласно аюрведе, мы приобретаем болезнь из-за двух факторов, которые обычно идут бок о бок: извне – неправильное отношение с силами внешней среды, такими, как пища или климат, и изнутри – неправильное движение внутренних энергий, вызываемое дисгармоничными мыслями и эмоциями. Трансформацией этих двух факторов является движение аюрведического исцеления, которое происходит и извне, и изнутри.

## **ЙОГА И АЮРВЕДА**

Аюрведа, подобно йоге, возникла как часть разнообразных гималайских спиритуалистических учений. Ее традиционное божество – Дханвантари, индуистский бог медицины, являющийся формой Бога Вишну, аспектом космического сознания, которое бережет и охраняет Вселенную. Ее традиционными основоположниками являются Чарака и Сушрута (155 год до н. э.). Они создали два главных классических текста по аюрведе – Чарака Самхита и Сушрута Самхита. Великий учитель йоги Патанджали сам написал комментарий к труду Чараки, что подчеркивает, как всегда были близки йога и аюрведа.

Йога традиционно преподавалась, используя терминологию аюрведы, особенно для объяснения физического воздействия и полезности для здоровья различных асан. Подобно этому, аюрведа использует язык йоги и ее понимание психики и тела для психологической и духовной составляющих ее лечебных практик.

Классическая йога имеет в качестве своей основной цели самореализацию, являющуюся унификацией с нашим высшим «я» или чистым осознанием, которое выходит за пределы внешнего мира и его границ. Аюрведа ставит своей основной целью оптимальную жизнь, проявление нашего полного потенциала здоровья и энергии на всех уровнях. Оба эти учения идут вместе. Без полного расцвета нашей жизненной энергии мы не сможем реализовать нашу истинную способность высшего осознания. Без самопонимания мы не сможем использовать нашу жизненную энергию должным образом или полностью, но мы растратим ее в неосознанных стремлениях. Йога покоится на аюрведической медицине для своих выводов о здоровье. Аюрведа покоится на йоге для своего ментального и духовного измерения.

И йога, и аюрведа отражают ведическую идею того, что мы должны жить в согласии с нашей уникальной природой и ее особыми возможностями. Согласно аюрведе, мы все обладаем разными индивидуальными конституциональными типами психики и тела. Требования в пище, физических упражнениях и образе жизни будут различны для каждого типа.

Точно так же йога должна выполняться в гармонии с индивидуальной конституцией и физически, и психологически. Тип асаны и медитации, полезный для одного человека, может оказаться вредным для другого. Так же, как мы должны есть пищу, подходящую для данного типа, мы должны подбирать упражнения. Режимы асан больше пойдут нам на пользу, если они планируются с учетом индивидуальных потребностей и аюрведических конституциональных соображений. В этом отношении практика асан может быть использована на трех различных уровнях:

- Асана как упражнение – как часть здоровой жизни.
- Асана как терапия – чтобы лечить отдельные болезни или дисфункции тела и психики.
- Асана как спиритуалистическая практика – для самопознания и саморазвития.

Чаще всего люди выполняют асаны в облегченном варианте для здоровья и физической тренировки. Некоторые люди выполняют асаны, чтобы лечить отдельные болезни, как часть йоговской терапии. Они лечат боли в спине, болезни сердца, расстройства нервной системы, ВИЧ-инфекцию или другие состояния. Классическая йога, как йога в сутрах, интерпретирует асаны как часть садханы, или спиритуалистической практики, но мало говорит о пользе для здоровья отдельных поз, которые упоминаются мимоходом.

Аюрведическое лечение включает рекомендации упражнений для поддержания хорошего здоровья и для лечения отдельных болезней. Оно делает акцент на практику асан как на идеальную и полную систему упражнений, поддерживающих оптимальное функционирование тела. Согласно аюрведе, мы должны следовать типу упражнения, согласующемуся с нашей индивидуальной конституцией, которая определяется как доши Вата, Питта и Капха. По этой причине аюрведа предписывает асаны, основанные на определении конституционального типа человека (его доши). Те, кто хочет заниматься йогой, либо упражнениями, либо лечением, должны обратиться к аюрведе, чтобы узнать, как интегрировать йоговскую практику в конституциональные измерения и индивидуализированные планы лечения болезней.

Аюрведа – ведическая дисциплина о здоровье тела и психики, в то время как классическая йога – соответствующая система духовной практики. Это означает, что как режимы образа жизни асаны попадают в поле аюрведических исправлений образа жизни и должны принимать во внимание аюрведическую конституцию человека, так и терапевтические методики для лечения отдельных болезней и расстройств также попадают в поле аюрведы и должны увидеть дисбаланс доши за каждой отдельной болезнью.

Йога-терапия традиционно находилась в поле аюрведы, имеющей в своем диапазоне как рекомендации по образу жизни, так и предписания по лечению отдельных болезней. Это верно не только по отношению к индуисткой традиции йоги, но также к тибетскому буддизму, который в значительной степени опирается на аюрведу в лечебной части своей традиции.

Однако мало современных учителей йоги даже в Индии осознают аюрведические подтексты в практике йоги. Если они предписывают асаны, то могут учитывать только те физические кондиции человека, которые требуются от него по современным медицинским стандартам. Они склонны смотреть на асаны вне контекста йоговского языка, в котором непонятны их энергетические связи с праной и высшим проявлением Себя. С другой стороны, традиционная йога описывает асаны в аюрведических терминах и энергетиках, которые проливают много света на их применение. Ученики йоги должны знать этот аюрведический язык, для того чтобы адаптировать свою практику асан для наилучших возможных результатов. Аюрведический взгляд на практику асан дополняет то, чему йога уже научила их, обеспечивая медицинским языком, который хорошо вписывается в целостное поле йоговских концепций и техник.

Для тех, кто использует практику асан на любом уровне, аюрведическое понимание асан очень полезно, если не сказать более. Подобным же образом те, кто вникает в духовные достоинства аюрведической медицины, должны изучать йогу в более широком смысле – как

путь к Самопознанию. В следующих главах мы объясним, как использовать асаны и для поддержания здоровья, и для лечения энергетических дисбалансов так, как их определяет аюрведа.

### **ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ ДОШИ**

Аюрведа признает три формы пранической (или жизненной) энергии как основу для здоровья и болезни у всех людей. Это три доши, или биологических жидкости, – Вата (воздух), Питта (огонь) и Капха (вода). Доша означает «то, что вызывает порчу вещей» и имеет отношение к болезненному потенциалу жидкостей. Вата означает «ветер»; Питта означает «желчь», а Капха ассоциируется со «слизью или мокротой». Ветер, желчь и слизь – это три основные формы токсинов, которые вызывают боль и болезнь, когда они накапливаются в теле. Ветер вызывает сухость, ригидность, нервозность и слабость. Желчь, которая является формой огня, вызывает инфекцию, воспаление, кровотечение и лихорадку. Слизь вызывает закупорку сосудов, отек и ожирение.

#### **ВАТА-ДОША**

Вата – это движущая или энергетическая сила, ответственная за движение, выражение и разрядку всех импульсов.

Вата действует главным образом через нервную систему, она протекает через нее, подобно электрическому току.

Толстый кишечник является главным местом ее болезненных процессов, в котором скапливаются отработанные газы или токсины Ваты, и оттуда они распространяются в кровь, кости и другие части тела

#### **ПИТТА-ДОША**

Питта – это огненная или трансформирующая сила, ответственная за пищеварение, тепло и восприятие всех типов.

Питта главным образом действует через пищеварительную систему и кровь как главные телесные термогенетические области.

Она отвечает за болезненные процессы в области тонкого кишечника, где накапливаются избыточная кислота или токсическая Питта, и распространяется через кровь к различным частям тела.

#### **КАПХА-ДОША**

Капха – это поддерживающая или сохраняющая сила, ответственная за формирование тканей, субстанции и поддержку.

Капха действует главным образом через плазму или лимфатическую систему как основу питательного раствора, создающего массу тела и обеспечивающего питание всех его тканей.

Болезненные процессы, связанные с Капхой, развиваются в желудке, в котором избыток слизи (отработанная Капха) накапливается и распространяется через кровь и лимфу к различным частям тела.

Цель практики асан заключается в том, чтобы сохранять правильное течение дош, поддерживать их как силы здоровья и жизнеспособности. Ее целью является предупреждение накопления дош в их характерных местах (Вата – толстый кишечник, Питта – тонкий кишечник, Капха – желудок) и начала болезненных процессов.

Асана с ее смягчающим, растягивающим и расслабляющим действием является главным физическим упражнением для поддержания баланса дош. Она успокаивает Вату, охлаждает Питту и освобождает Капху. Асаны поддерживают наше физическое строение и энергию в гармонии, для того чтобы не беспокоить доши, обеспечивая правильную циркуляцию крови и праны во всем теле. Эти три доши всегда вовлекаются в то, что они делают:

- Вата – это курьер.
- Питта толкает или провоцирует.

- Капха укрепляет или сопротивляется.

Вата, которая имеет отношение к пране, или жизненной энергии в целом, представляет собой движущую силу, циркулирующую и работающую. Питта является трансформирующей силой, которая заставляет вещи переходить из одного состояния в другое, как, например, пища становится тканью посредством сгорания в пищеварительном тракте. Капха – это поддерживающая сила, которая удерживает предыдущие состояния, будь то здоровье или болезнь.

Вата движется вперед поступательным движением, делая нас активными и способными к продолжению движения. Сначала мы должны иметь дело с Ватой и быть уверенными в том, что наша жизнь движется в правильном направлении. Питта вызывает изменение уровня или манифестации. Она заставляет вещи двигаться вверх или вниз и является источником нового. Во вторую очередь мы имеем дело с Питтой, чтобы убедиться в правильности усвоения нами своего жизненного опыта. Капха удерживает все, что было раньше, и сохраняет, сдерживая, и горизонтальное движение Ватты, и вертикальное движение Питты. Она также обеспечивает топливо, на котором работают две другие доши, чтобы вырабатывать энергию, служащую для их стабилизации. В третью очередь мы имеем дело с Капхой, для того чтобы охранять свою основу.

Доши имеют психологические последствия – такие, как силу темперамента, эмоциональные факторы, которые в избытке приводят к дисбалансу. Вата, или ветер, создает страх и беспокойство, которые проистекают из чувства неустойчивости и нестабильности. Питта, или огонь, вызывает гнев, следствие избытка тепла или страсти в нашей системе. Капха как вода вызывает скупость и преданность, состояния привязанности и удержания чего-либо.

## **ГЛАВА 4. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП**

Чтобы практиковать йогу, подходящую именно для вашего типа, вы должны сначала суметь определить ваш реальный тип. В этой главе мы будем рассматривать конституциональные типы йоги и аюрведы, чтобы позволить вам правильно подобрать упражнения. Существуют два уровня йоговской типологии. Первый (и более важный с точки зрения духовного аспекта) определяется тремя гунами – саттва, раджас и тамас. Второй, более важный с точки зрения вопросов здоровья, согласуется с тремя дошами – Ватой, Питтой и Капхой. Гуны представляют ментально-духовную модель, чтобы помочь понять нашу способность к высшим йоговским практикам. Доши отражают психологическую модель, чтобы помочь нам поддерживать равновесие состояний нашего комплекса психики и тела. Оба этих уровня обеспечивают фундамент для практики йоги, которая отражает и динамику нашего индивидуального духовно-телесного типа, и конкретный уровень нашего спиритуалистического развития.

### **1. МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГУНАМИ**

Йога и аюрведа определяют человеческую психологию в соответствии с тремя великими качествами Первичной Природы (Пракрити) – гунами саттва (баланс), раджас (агрессия) и тамас (инерция). Первоначальная природа сознания – это саттва, которая есть ясность, покой и гармония. Однако под воздействием внешних влияний, передающихся через ощущения, сознание приходит в состояние беспокойства (раджас) и теряет свой внутренний фокус, что ведет к внешнему поиску счастья. Со временем это беспокойство приводит к длительной инерции или сопротивлению (тамас), которое означает привязанность к внешнему миру ощущений и невидению внутреннего мира сознания.

Наше обычно ментальное состояние представляет собой комбинацию наших состояний ясности (саттва), волнения (раджас) и скуки (тамас). Йога стремится вернуть сознание к его первоначальному ясному или саттвическому качеству, для того чтобы оно могло

воспринимать правду и функционировать как посредник для чистого осознания. Вот почему традиционная йога так сильно акцентирует развитие саттвы. Чтобы развивать йоговское сознание, мы должны всегда стремиться усилить нашу саттву.

Если говорить о болезненных процессах, мы можем видеть состояние тамас как негативное болезненное состояние, которое мы хотим исправить, – состояние инерции, или неправильного действия, которое создало и поддерживает наши проблемы со здоровьем. Раджас – это активность, которая необходима, чтобы исправить болезнь, – нам нужно применить различные методы лечения и перемены, ломающие болезненную модель. Саттва – это новое состояние гармонии, которую мы ищем, чтобы создать то, что свободно от болезни, – состояние равновесия, или свободы от болезни.

## **МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ**

### **Саттвические типы**

Саттвические личности – миролюбивые, спокойные и внутренне сосредоточенные. У них хорошие мысли и намерения и спонтанно добрые поступки. Они чутки, мягки и неэгоистичны, ставят нужды других прежде своих собственных нужд. Эмоционально склонны сильно любить, быть верными, преданными и удовлетворенными.

### **Раджастические типы**

Раджастические личности всегда активны и внутренне возбуждены, переходят от одной вещи к другой в поисках осуществления своих желаний. В них много энергии, напора, амбиций и уверенности, но мало миролюбия или покоя. Они продвигают свои собственные интересы, защищают тех, кто им служит, и враждебны к тем, кто им противостоит. Эмоционально они много возмущаются и не любят, когда им создают препятствия в том, что они делают.

### **Тамасические типы**

Тамасические личности страдают от ментальной скуки, инертности и апатии. У них мало мотивации в достижении и духовных, и материальных целей. Эмоционально они имеют серьезный дефицит чувств и не могут выражать себя гармонично, легко впадают в заблуждение и жестокость. Их жизнь обычно остается в состоянии стагнации, и у них небольшие шансы что-либо изменить в ней или улучшить себя.

Однако мы должны заметить, что качество раджас имеет двойственный потенциал. Оно может двигаться либо вверх, к саттве, либо вниз, к тамас. Активность может помочь нам достичь высшего состояния гармонии и благополучия или может заставить нас создавать негативное состояние инертности, пустой траты энергии. Поэтому управление раджас, или нашей активностью, является главной в гунах.

## **АСАНЫ И ГУНЫ**

Согласно классическому тексту Хатха йоги Прадипика, главная цель практики асан – это «уменьшение качество раджас». Это означает – уменьшать жар, возбуждение и агрессию и создавать покой и мир в теле и сознании. Она требует перехода от возбужденной физической активности в состояние релаксации и покоя, в котором мы должны только сидеть и медитировать.

Однако использование асаны для движения от раджас к саттве предполагает, что человек, выполняющий асаны, уже уменьшил качество тамас, что такие люди избавились от инертности и скуки в теле и сознании. Сегодня это подходит лишь немногим из нас. Большинство людей страдает от тамас из-за сидячего образа жизни, тяжелой пищи и других факторов. Энергия тамас скрыта за большинством случаев ожирения, депрессии и слабости, от которых сегодня страдает так много людей. Если тамас все же существует в человеке, каждый должен в первую очередь активно заниматься ее снижением. Это требует увеличения раджас посредством активных физических упражнений, включая ходьбу или бег, некоторые виды физической работы или активную практику асан.

Те, у которых саттвическое, или ясное, сознание, обычно не нуждаются так сильно в практике асан. Они легко приступают к сидячим позам. Их сознание находится в состоянии покоя. Их ментальная и праническая энергии движутся, и их тела легки. Однако такие люди



редки, особенно в наше время, когда мы все чрезмерно заняты и возбуждены.

Однако люди, которые слишком сильно заняты своими мыслями и пренебрегают своим телом, могут развить саттву в своем сознании, но могут позволить тамас все еще находиться в теле.

Они могут проявлять сильную ригидность и недостаток гибкости, особенно в области шеи и плеч. Им нужна сильная, регулярная практика асан, чтобы разрушить физическую тамас, которая может присутствовать параллельно с их ментальной саттвой.

Те, у кого раджастический тип сознания, особенно ориентированные на успех люди, нуждаются в асанах, чтобы уменьшить повышенную энергию и агрессию. Им нужно контролировать свою возмущенную прану и работать над сидячими позами для медитации. Однако раджастические типы могут чрезмерно увлекаться физической практикой и использовать асаны как еще одну форму (создающего напряжение) раджастического движения. Мы должны помнить, что асана предназначена не для персонального достижения, но для освобождения нашего «я».

### **ФАЗЫ ПРАКТИКИ**

Так как каждый из нас имеет все три гуны, первая стадия практики предназначена для того, чтобы разрушить тамас. Она состоит из активных, или стимулирующих, поз, чтобы снять усталость и скуку и вывести токсины. Необходимо уделить больше внимания физическому телу, чтобы устранить инертность, накопленную в нем. Например, качество тамас преобладает рано утром после сна (который является тамасическим состоянием). Нужны, поэтому, более активные асаны и более стимулирующая пранайама, чтобы противостоять этому.

Вторая фаза практики требует успокаивающейся раджас, или уменьшающегося возбуждения. Это подразумевает успокаивающие и расслабляющие асаны и пранайаму. Нужно перенести свое внимание с тела на сознание и сердце. Внутренние практики мантр, уверений и визуализаций становятся важными для этой цели.

Третья фаза практики – возрастающая саттва, осуществляемая посредством спокойной и сосредоточенной медитации, в которой забывают о теле, а прана отдыхает. Это самый высокий уровень практики йоги, проходящий через чистую саттву, в которой мы приходим к контакту с нашим высшим «я».

### **МЕНТАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ, СОГЛАСНО ТРЕМ ГУНАМ**

Аюрведа и йога используют три гуны для определения индивидуальной ментальной или духовной природы. Как правило, в каждом из нас доминирует какая-либо одна гуна. Мы в основном относимся к тамасическому, раджастическому или саттвическому типу. Однако хотя мы можем определить, что индивидуально в нас преобладает один или другой тип, мы должны помнить, что у нас у всех есть та или иная сторона каждой из трех гун. У нас у всех бывают свои спокойные (саттвические), беспокойные (раджастические) и инертные (тамасические) периоды. Ключевая задача состоит в том, чтобы усилить наши саттвические качества и уменьшить качества раджас и тамас. Мы должны развиваться от тамас (скрытого потенциала) к раджас (активному развитию) и затем – к саттве (полному владению собой).

#### **Физическое управление**

- Саттвическое тело – чистота, гибкость, отчужденность, мягкие упражнения.
- Раджастическое тело – самоукрашение, демонстративность, потворство своим слабостям, резкие упражнения.
- Тамасическое тело – нечистоплотность, неряшливый внешний вид, лень, отсутствие упражнений.

#### **Эмоциональное состояние**

- Саттвические эмоции – любовь, вера, преданность, сочувствие, лояльность.
- Раджастические эмоции – амбиция, уверенность в себе, гнев, страсть, гордость.
- Тамасические эмоции – ненависть, паранойя, мания величия, жестокость.

#### **Ментальное состояние**

- Саттвический ум – миролюбивый, правдивый, чувствующий, ясный, восприимчивый.

- Раджастический ум – неутомимый, возбужденный, уверенный, логичный.
- Тамасический ум – невежественный, скучный, нечестный, упрямый.

#### **Духовный уровень**

- Саттвическая душа – возвышенная, милосердная, любящая, просветленная.
- Раджастическая душа – эгоистичная, страстная, амбициозная, властная.
- Тамасическая душа – неосознанная, вредная, лживая, криминальная, извращенная.

## **2. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ДОШ**

Три доши являются не только общими факторами, ответственными за физиологические реакции; они также являются специфическими факторами, которые создают различные энергетические типы людей. Эти типы дош можно легко понять в соответствии с их элементами. В типах Вата доминирует воздух, но есть и вторичный компонент – эфир как пространство, главным образом между костями и суставами, которое содержит Вата в теле. Питта – типы с преобладанием огня, но имеется вторичный компонент (вода, горячие жидкости) такие, как кровь и пищеварительные соки, которые удерживают Питту. В типах Капха доминирует вода, а вторичным компонентом является земля как подкладка кожи и слизистых оболочек, в которой они находятся.

### **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТИПЫ ДОШ**

#### **Типы Вата**

На физическом уровне типы Вата выше или ниже среднего роста, тонкие по телосложению, с тенденцией к небольшому весу. У них плохое кровообращение, сухая кожа, выступающие вены и мало подкожного жира. Их пищеварение неустойчивое, изменчивое, и они склонны к запорам. Они страдают чаще всего от ветра, сухой погоды и холода.

На психологическом уровне Вата – нервные типы, беспокойные, активные, экспрессивные и творческие. Они эмоционально чувствительны и подвержены страхам и беспокойству, у них быстро меняются настроения и мнения. В отношении к йоговской практике людей этого типа привлекают все типы энергетических практик, включая асаны, пранайаму и мантры. Они любят быть активными, занимаясь чем-то, изменяющим их жизнь.

#### **Типы Питта**

На физическом уровне они имеют средний рост и телосложение. У них хорошее кровообращение, свежий цвет лица, теплые конечности и теплая влажная кожа. Отличаются сильным аппетитом, как и потребностью в жидкости, и у них хорошо работает выделительная система. Они страдают от жары, солнца и огня. На психологическом уровне они агрессивные, динамичные, волевые, сосредоточенные и решительные. Эмоционально они сильны и уверены в себе, с сильными мнениями и тенденцией выходить из себя. В отношении к практике йоги люди этого типа больше всего склонны к медитации и умственной работе. Они естественно стремятся к просветлению как к своей цели в жизни. Однако рассматривают практику асан как средство развития энергии.

#### **Типы Капха**

На физическом уровне они обычно ниже среднего роста, но могут быть и высокими. Однако всегда имеют крупное телосложение с тенденцией набирать вес и удерживать воду. У них плохое кровообращение и грубая кожа, которая часто бывает влажной. Отличаются постоянным аппетитом, но их метаболизм медленный, и они склонны к вялости. Больше всего страдают от влажности и холода.

На психологическом уровне это эмоциональные типы, с сильными и устойчивыми чувствами. Они спокойны, удовлетворены, преданы и последовательны. Могут сильно привязываться к другим людям, и им трудно расставаться. В отношении к практике йоги Капхи предпочитают религиозный подход, включающий пение, молитвы и культ божеств. Они выполняют асаны, если убеждены, что это полезно для здоровья.

Три доши создают три различных первоначальных типа индивидуальных конституций, или психотелесных типа, таких, как Вата, Питта и Капха. Это подчеркивается на всем

протяжении аюрведы. Мы должны заметить, что ни один из отдельных типов не является лучшим или худшим по сравнению с другими. Каждый тип имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. Каждый требует специальной корректировки или адаптации, чтобы держать его в равновесии. Научитесь понимать сильные и слабые стороны своего типа.

- Будучи по своей натуре связанными с водой и землей, типы Капха обладают самым сильным телосложением и резервом жизненной энергии, но у них может отсутствовать мотивация и адаптация правильно использовать эти сильные стороны.

- Будучи по своей натуре изменчивыми как воздух, люди типа Вата имеют самые слабые телосложение и внутренние резервы организма, но зато обладают самой большой способностью к переменам и адаптации, для того чтобы защитить себя.

- Будучи по своей натуре страстными как огонь, люди типа Питта обладают умеренной физической силой и выносливостью, но имеют ментальную и эмоциональную силу и решимость, которые заставляют их упорно заниматься факторами здоровья или болезни в зависимости от их ценностей.

### **ДЕТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОНСТИТУЦИИ**

Детально изучите несколько вариантов определения конституции. Когда вы будете читать эти описания, помните о том, что вы представляете собой комбинацию всех трех типов в различном соотношении. Отметьте, какая доша в вас преобладает. Это обычно и будет ваша доминирующая доша. У некоторых людей двойственная природа: две доши у них находятся в относительно равной пропорции. У других все три доши могут быть представлены в одинаковом количестве. Когда особенно трудно решить этот вопрос, придавайте больше значения более явным факторам. Говоря в общем, мы знаем себя достаточно хорошо, чтобы определить нашу собственную конституцию. Определение конституции других людей – более трудная задача.

Наша врожденная, или природная, конституция лучше всего проявляется фиксированными признаками нашего физического тела, особенно формой скелета и весом. Наш общий метаболизм и пищеварение – еще один верный и хороший показатель. Постоянные привычки и склонности и типы хронических заболеваний – следующие важные показатели. Хотя конституция обычно не меняется на протяжении всей жизни, исключительные факторы, такие, как длительная болезнь, могут изменить ее, особенно если человек изначально сочетает в себе два типа конституции. Иногда она меняется на разных стадиях жизни, например, как в случае с Ватой, возникающей в пожилом возрасте, который является ее стадией жизни. Или мы можем переживать другую дошу кратковременно, в связи с повседневными или сезонными изменениями. Например, мы все более вспыльчивы (Питта) летом, в сезон Питты, более бледные (Капха) весной, в сезон Капхи, более легкомысленны (Вата) осенью, в сезон Ваты. По этой причине мы должны иметь представление обо всех трех дошах и их возможном влиянии на наше здоровье, даже если относимся исключительно к одному определенному типу.

## **АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ТЕСТ**

### **ВАРИАНТ I**

#### **Телосложение и внешность**

|                             | <b>Вата</b>   | <b>Питта</b>  | <b>Капха</b>  |
|-----------------------------|---|---|---|
| ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ                | Высокий или низкий, худой, плохо развит физически         | Среднее, умеренно развит физически                              | Плотный, приземистый, невысокий, крупный, хорошо развит физически |
| ВЕС                         | Небольшой, неустойчивый, выступающие вены и кости         | Средний, хорошая мускулатура                                    | Тяжелый, склонен к полноте  |
| ЦВЕТ ЛИЦА                   | Серый, коричневый, смугловатый                            | Красный, румяный, яркий, свежий                                 | Белый, бледный  |
| ТЕКСТУРА КОЖИ И ТЕМПЕРАТУРА | Тонкая, сухая, шершавая, потрескавшаяся, выступающие вены | Теплая, влажная, розовая, с родинками, веснушками и прыщами     | Плотная, белая, влажная, холодная, мягкая, гладкая                |
| ВОЛОСЫ                      | Редкие, грубые, сухие, коричневые, слегка волнистые       | Средней толщины, блестящие, мягкие, рано поседевшие (или лысый) | Густые, жирные, толстые, очень волнистые, блестящие               |
| ГОЛОВА                      | Маленькая, худая, длинная, дрожащая                       | Средней величины  | Крупная, плотно посаженная  |
| ЛОБ                         | Маленький, морщинистый                                    | Средний, со складками   | Большой, широкий  |

|              |   |  |  |
|--------------|---|--|--|
| ЛИЦО         | Худое, маленькое, длинное, морщинистое, серое, смуглое  | Среднего размера, румяное, с резкими контурами                                     | Крупное, круглое, полное, белое или бледное, с мягкими контурами |
| ШЕЯ          | Тонкая, длинная   | Средней длины  | Большая, толстая   |
| БРОВИ        | Маленькие, тонкие, неровные                             | Средние, ровные  | Густые, кустистые  |
| РЕСНИЦЫ      | Маленькие, сухие, жесткие                               | Небольшие, тонкие, ровные  | Большие, толстые, жирные, жесткие                                |
| ГЛАЗА        | Маленькие, сухие, тонкие, коричневые, тусклые, дрожащие | Средней величины, водянистые, красные (легко воспаляются), зеленые, пронизательные | Большие, навывкате, маслянистые, бледные, привлекательные        |
| НОС          | Тонкий, маленький, длинный, сухой, неровный             | Среднего размера   | Толстый, большой, твердый, маслянистый                           |
| ГУБЫ         | Тонкие, маленькие, темноватые, сухие, дрожащие          | Среднего размера, мягкие, красные  | Полные, крупные, маслянистые, гладкие, плотные                   |
| ЗУБЫ И ДЕСНЫ | Тонкие, сухие, маленькие, грубые, неровные              | Среднего размера, мягкие, розовые десны, склонные к кровоточивости                 | Крупные, толстые, мягкие, розовые, маслянистые                   |

|                |   |                          |   |
|----------------|---|--------------------------|---|
| ПЛЕЧИ          | Худые, узкие, покатые, сутулые                                      | Средние                  | Широкие, полные, твердые                          |
| ГРУДНАЯ КЛЕТКА | Тонкая, маленькая, узкая, плохо развитая                            | Средняя                  | Широкая, крупная, хорошо или чрезмерно развитая   |
| РУКИ           | Худые, слишком короткие или длинные, плохо развитые                 | Средние                  | Большие, полные, округлые, хорошо развитые        |
| КИСТИ РУК      | Маленькие, худые, сухие, холодные, грубые, потрескавшиеся, дрожащие | Средние, теплые, розовые | Крупные, полные, маслянистые, прохладные, твердые |
| БЕДРА          | Худые, узкие  | Средние                  | Хорошо развитые, округлые, полные                 |
| НОГИ           | Худые, чересчур длинные или короткие, с выступающими коленями       | Средние                  | Большие, приземистые                              |
| ИКРЫ           | Маленькие, твердые, ригидные  | Расслабленные, мягкие    | Твердые, развитые                                 |
| СТОПЫ          | Маленькие, худые, длинные, сухие, грубые, потрескавшиеся, дрожащие  | Средние, мягкие, розовые | Большие, полные, тяжелые, плотные                 |

|         |  |                            |  |
|---------|--|----------------------------|--|
| СУСТАВЫ | Маленькие, худые, сухие, неустойчивые, хрупкие                       | Средние, мягкие, свободные | Крупные, полные, хорошо сложенные                      |
| НОГТИ   | Маленькие, тонкие, сухие, грубые, потрескавшиеся, ломкие, темноватые | Средние, мягкие, розовые   | Большие, толстые, гладкие, белые, твердые, маслянистые |

## ПРОДУКТЫ РАСПАДА/МЕТАБОЛИЗМ

|                      | Вата   | Питта   | Капха  |
|----------------------|--|---|--|
| МОЧА                 | Редкая, с трудом, бесцветная   | Обильная, желтая, красная, вызывающая ощущение жжения   | Умеренная, беловатая, молочного цвета  |
| ФЕКАЛИИ              | Скудные, сухие, твердые, с трудом или болезненные, газы, тенденция к запору                | Обильные, свободные, желтоватые, тенденция к диарее, ощущение жжения                                  | Умеренные, твердые, иногда бледного цвета, слизь в стуле                                   |
| ПОТ/ЗАПАХ ТЕЛА       | Мало, без запаха   | Обильный, горячий, сильный запах  | Умеренный, холодный, приятный запах  |
| АППЕТИТ              | Неустойчивый, с особыми предпочтениями   | Сильный, устойчивый   | Небольшой, постоянный  |
| ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ | Предпочитает сладкое, кислое или соленое, приготовленное со специями и растительным маслом | Сладкая, горькая или острая пища, сырая, слегка обработанная, без специй или большого количества соли | Пикантная, горькая или пряная пища, приготовленная со специями, но без растительного масла |
| КРОВООБРАЩЕНИЕ       | Плохое, неустойчивое, переменчивое   | Хорошее, теплое   | Медленное, стабильное  |

## ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                                  | <b>Вата</b>   | <b>Питта</b>  | <b>Капха</b>  |
|----------------------------------|---|---|---|
| <b>АКТИВНОСТЬ</b>                | Быстрый, неустойчивый, переменчивый, гиперактивный  | Средняя, мотивированная, целенаправленная, целеустремленная | Медлительный, устойчивый, размеренный   |
| <b>СИЛА/ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>         | Маленькая, плохая выносливость, быстро начинает и прекращает любое дело   | Средняя, плохо переносит жару                               | Сильный, выносливый, но медлительный в самом начале   |
| <b>СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИРОДА</b>       | Непостоянный, изменчивый, отклоняющийся от нормы; сильное желание, но низкий энергетический потенциал, мало детей | Умеренная, страстная, конфликтная, властная                 | Несильное, но устойчивое сексуальное желание, хорошая сексуальная энергия, преданный, много детей |
| <b>ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ</b>          | Бойся холода, ветра, чувствителен к сухой погоде  | Страх перед жарой, нелюбовь к солнцу, огню                  | Боязнь холода, сырости, любит ветер и солнце  |
| <b>СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ БОЛЕЗНЯМ</b> | Плохая, неустойчивая, слабая иммунная система   | Средняя, склонен к инфекциям                                | Хорошая, склонен к закупоркам   |

|                              |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|
| <b>СКЛОННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ</b> | Болезни нервной системы, боли, артриты, психические расстройства                      | Лихорадки, инфекции, воспалительные заболевания | Респираторные заболевания, слизь, отеки                     |
| <b>РЕАКЦИЯ НА ЛЕКАРСТВА</b>  | Быстрая, нужна малая доза, неожиданные эффекты или реакции со стороны нервной системы | Средняя, дозы средние                           | Медленная, нужны большие дозы, эффекты проявляются медленно |
| <b>ПУЛЬС</b>                 | Нитевидный, быстрый, поверхностный, неритмичный, слабый, змеевидный                   | Напряженный, умеренный, похож на прыжки лягушки | Глубокий, медленный, стабильный                             |



## МЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И РЕАКЦИИ

|         | Вата                               | Питта                                      | Капха                                   |
|---------|------------------------------------|--|---|
| ГОЛОС   | Низкий, слабый, хриплый            | Высокой частоты, резкий                    | Приятный, глубокий, хорошего тембра     |
| РЕЧЬ    | Быстрая, нечеткая, чрезмерная      | Умеренная, аргументированная, убедительная | Медленная, ясная, немногословен         |
| ПСИХИКА | Быстрая, пластичная, нерешительная | Умный, проницательный, критически мыслящий | Медлительный, стабильный, заторможенный |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
| ПАМЯТЬ                  | Плохая; легко замечает ве-щи, но легко забыва-ет   | Четкая, сильная  | Медленно реаги-рует, но хорошо запоминает  |
| ФИНАНСЫ                 | Быстро зарабаты-вает и тратит не-рационально   | Тратит на определенные цели, дела и проекты  | Накапливает заработанное, особенно соб-ственность  |
| ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ | Пугливый, беспокойный, нервный   | Импульсивный, раздражитель-ный, вздорный, сердитый   | Спокойный, удовлетворен-ный, преданный, сентиментальный                                  |
| НЕВРОТИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ | Истеричен, приступы страха и беспокойства  | Буйный тем-перамент, при-ступы гнева и раздражения   | Депрессия, грусть, невоспри-имчивость  |
| ВЕРА                    | Необычная, переменчивая, бунтарская  | Решительный, фанатичный, лидер   | Постоянный, лояльный, кон-сервативный  |
| СОН                     | Поверхностный, с тенденцией к бессоннице   | Умеренный, может просы-паться, а затем засыпать  | Тяжелый, трудно просыпаться  |
| СНОВИДЕНИЯ              | Мимолетные, подвижные, беспокойные, ночные кошмары   | Цветные, страст-ные, конфликт-ные  | Романтические, сентименталь-ные, зыбкие, немногочислен-ные                               |
| ПРИВЫЧКИ                | Любит скорость, путеше-ствия, парки, игры, шутки, истории, художественную деятельность, танцы, приятные мелочи | Любит спортив-ные соревнова-ния, дебаты, политику, охоту, исследовательс-кую деятель-ность | Любит воду, прогулки по воде, цветы, космети-ку, рискованный бизнес, пригото-вление пищи |

ИТОГ (50) В \_\_\_\_\_ П \_\_\_\_\_ К \_\_\_\_\_

## ВАРИАНТ II ОПРОСНЫЙ ЛИСТ I

### Приобретенный конституциональный дисбаланс

Ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы являетесь в настоящее время, каким вы были в прошлом году или же каким вы были с начала последнего заболевания. Например, если вы страдаете от утомляемости, бессонницы, плохого аппетита, головных болей или ощущения беспокойства в течение последних шести месяцев, но не ощущали этих симптомов раньше, отвечайте на вопросы с точки зрения последних шести месяцев. Это поможет вам понять, где коренится ваш сегодняшний дисбаланс.

**0 очков = совсем не описывает меня**

**1 = описывает меня в некоторой степени**

**2 = хорошо соответствует моему состоянию**

**3 = полностью соответствует моим характеристикам**

|   |       |   |
|---|-------|---|
| Мои волосы:   | _____ | тонкие, сухие, вьющиеся   |
|   | _____ | тонкие, но прямые   |
|   | _____ | волнистые, густые, блестящие  |
| Цвет волос:   | _____ | каштановые или светло-каштановые  |
|   | _____ | светлые, рыжеватые или с ранней сединой   |
|   | _____ | темно-каштановые, черные  |
| Количество волос:   | _____ | среднее   |
|   | _____ | волосы редкие, ранняя лысина  |
|   | _____ | густая шевелюра   |
| Моя кожа:   | _____ | сухая, шершавая, жесткая  |
|   | _____ | чувствительная, нежная<br>(но я ненавижу говорить об этом)  |
|   | _____ | гладкая и жирная  |
| Цвет лица:  | _____ | смугловатый   |
|   | _____ | красноватый, лицо покрыто веснушками  |
|   | _____ | светлый, даже бледный   |
| Как мне кажется,<br>у меня:   | _____ | кости мельче, чем у других  |
|   | _____ | кости среднего размера  |
|   | _____ | крупные, более длинные кости  |
| Тело:   | _____ | худое, я с трудом набираю вес   |
|   | _____ | среднее телосложение, иногда<br>я поправляюсь, но легко сбрасываю вес   |
|   | _____ | у меня тяжелое тело, я легко<br>поправляюсь (стоит мне подумать о<br>еде!)  |
| Мой уровень энергии:  | _____ | неустойчивый, колеблющийся  |
|   | _____ | от умеренного до высокого; я легок на<br>подъем   |
|   | _____ | обычно очень хороший и ровный,<br>однако мне нужно некоторое время<br>«на раскачку»                                 |
| Моя жизнестойкость,<br>способность<br>доводить<br>начатое до конца: | _____ | переменная; иногда сил хватает<br>очень надолго, а иной раз я сделаю<br>немного и уже чувствую себя выдох-<br>шимся |

|                                 |       |  |
|---------------------------------|-------|--|
|                                 | _____ | очень хорошая; я могу трудиться длительное время с высокой интенсивностью;   |
|                                 | _____ | впереди всегда остается много дел  |
|                                 | _____ | прекрасная; я более вынослив, чем большинство людей, если у меня есть соответствующая мотивация, но все-таки я предпочитаю ничегонеделанье |
| В каких условиях мне комфортно: | _____ | терпеть не могу холод или ветер  |
|                                 | _____ | люблю холод; я легко потею, и поэтому мне очень хорошо зимой   |
|                                 | _____ | в тепле или в холоде; не люблю сырость; хорошо переношу экстремальные условия  |
| Мой аппетит:                    | _____ | изменчивый; иногда я не проявляю никакого интереса к еде и даже забываю поесть   |
|                                 | _____ | прекрасный; когда я голоден, мне необходимо поесть, иначе я прихожу в раздражение и начинаю злиться  |
|                                 | _____ | хороший; я могу пропустить прием пищи, но обычно этого не делаю  |
| Какую пищу я предпочитаю:       | _____ | теплую, маслянистую, влажную   |
|                                 | _____ | прохладную и холодную  |
|                                 | _____ | теплую и сухую   |
| Обычно я ем:                    | _____ | быстро; часто ем по многу раз в день маленькими порциями   |
|                                 | _____ | с умеренной скоростью  |
|                                 | _____ | медленно, но много   |
| Сон у меня:                     | _____ | очень чуткий, легко прерывающийся (обычно сплю 4–6 часов)  |
|                                 | _____ | чуткий, умеренный (сплю около 6–8 часов)   |
|                                 | _____ | очень глубокий; мне трудно просыпаться (сплю 8–10 часов)   |
| Интерес к сексу:                | _____ | минимальный, если только у меня не завязываются романтические отношения  |
|                                 | _____ | от умеренного до сильного  |
|                                 | _____ | обычно очень сильный   |

|                               |       |  |
|-------------------------------|-------|--|
| Я чувствителен:               | _____ | к громкому шуму или беспорядочной деятельности                         |
|                               | _____ | к яркому слепящему свету   |
|                               | _____ | к сильным (резким) запахам   |
| Мое эмоциональное состояние:  | _____ | часто и легко меняется; я быстро реагирую (или реагирую слишком бурно) |
|                               | _____ | интенсивное; меня называют вспыльчивым                                 |
|                               | _____ | ровное; я редко впадаю в гнев; не спешу предпринимать что-либо         |
| Моя реакция на стресс:        | _____ | страх, беспокойство  |
|                               | _____ | раздражение, чувство бессилия или гнева                                |
|                               | _____ | спокойствие и собранность  |
| Когда дело касается денег, я: | _____ | импульсивен  |
|                               | _____ | трачу деньги, но обычно не позволяю себе безумных трат                 |
|                               | _____ | склонен к экономии   |
| Я учусь:                      | _____ | очень быстро, но часто забываю то, что выучил                          |
|                               | _____ | быстро   |
|                               | _____ | довольно медленно, но хорошо запоминаю выученное                       |
| Лучше всего:                  | _____ | когда слушаю и воспринимаю что-то                                      |
|                               | _____ | когда читаю или использую визуальные средства                          |
|                               | _____ | когда у меня задействован еще один вид памяти                          |
| Память:                       | _____ | самая хорошая краткосрочная  |
|                               | _____ | вообще хорошая   |
|                               | _____ | очень хорошая долгосрочная   |
| Я говорю:                     | _____ | быстро и точно, иногда слишком много, с пылом                          |
|                               | _____ | четко, ясно; я указываю все подробности                                |
|                               | _____ | медленно, обдуманно, с паузами   |

|   |  |
|---|--|
| Характерная для меня положительная черта: | <input type="checkbox"/> живость<br><input type="checkbox"/> решимость<br><input type="checkbox"/> коммуникабельность, спокойствие   |
| Во взаимоотношениях я:                    | <input type="checkbox"/> умею приспосабливаться к разным людям, и у меня много друзей<br><input type="checkbox"/> часто выбираю друзей на основании их достоинств (их ценности для меня)<br><input type="checkbox"/> не так быстро завожу дружбу, но храню ей верность |
| Другие могут охарактеризовать меня как:   | <input type="checkbox"/> разбрасывающегося/<br><input type="checkbox"/> нерешительного<br><input type="checkbox"/> нетерпимого, раздражительного<br><input type="checkbox"/> упрямого, медлительного   |
| Меня хотели бы видеть более:              | <input type="checkbox"/> уравновешенным<br><input type="checkbox"/> терпимым, не столь резким в суждениях<br><input type="checkbox"/> живым, деятельным  |
| Заполняя эту анкету, я чувствую:          | <input type="checkbox"/> нерешительность<br><input type="checkbox"/> раздражение<br><input type="checkbox"/> потрясающую скуку   |
| Физические упражнения:                    | <input type="checkbox"/> очень люблю; я люблю бегать, ездить на велосипеде<br><input type="checkbox"/> очень люблю и посвящаю им много времени<br><input type="checkbox"/> не очень люблю, но после них чувствую себя лучше  |
| Я не люблю:                               | <input type="checkbox"/> холодную погоду<br><input type="checkbox"/> жаркую погоду<br><input type="checkbox"/> прохладу и влажность  |
| Мое настроение:                           | <input type="checkbox"/> быстро меняется<br><input type="checkbox"/> медленно меняется<br><input type="checkbox"/> стабильное, неизменное  |
| Я работаю:                                | <input type="checkbox"/> очень быстро, проявляя большую инициативу<br><input type="checkbox"/> с умеренной скоростью   |

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | <input type="checkbox"/> медленно и методично                 |
| Я хожу (двигаюсь):   | <input type="checkbox"/> довольно быстро                      |
|                      | <input type="checkbox"/> с умеренной быстротой, но решительно |
|                      | <input type="checkbox"/> медленно, неспешно,                  |
|                      | <input type="checkbox"/> размеренным шагом                    |
| Мой стул:            | <input type="checkbox"/> я склонен к запорам; у меня кишечник |
|                      | <input type="checkbox"/> срабатывает нечасто                  |
|                      | <input type="checkbox"/> мягкий или водянистый                |
|                      | <input type="checkbox"/> стул более плотной консистенции      |
| Ментальная природа:  | <input type="checkbox"/> я очень быстрый, беспокойный         |
|                      | <input type="checkbox"/> у меня очень острый, живой ум        |
|                      | <input type="checkbox"/> я спокойный, ровный, стабильный      |
| Я прихожу            | <input type="checkbox"/> легко и часто                        |
| в возбуждение:       | <input type="checkbox"/> не так легко и часто                 |
|                      | <input type="checkbox"/> медленно, меня нелегко взволновать   |
| Я прихожу в волнение | <input type="checkbox"/> очень легко                          |
| и беспокойство:      | <input type="checkbox"/> иногда                               |
|                      | <input type="checkbox"/> редко                                |
| Мое пищеварение:     | <input type="checkbox"/> нерегулярное: иногда хорошее, иногда |
|                      | <input type="checkbox"/> — нет                                |
|                      | <input type="checkbox"/> очень хорошее, хотя иногда у меня    |
|                      | <input type="checkbox"/> бывает изжога                        |
|                      | <input type="checkbox"/> медленное и вялое                    |
| Моя память:          | <input type="checkbox"/> короткая                             |
|                      | <input type="checkbox"/> средняя                              |
|                      | <input type="checkbox"/> долгая                               |
| Я реагирую           |   |
| на жизненные         |   |
| проблемы             |   |
| и трудности:         | <input type="checkbox"/> с тревогой, склонен к нерешительнос  |
|                      | <input type="checkbox"/> ти, беспокоюсь                       |
|                      | <input type="checkbox"/> с гневом, раздражением, ощущением    |
|                      | <input type="checkbox"/> бессилия                             |
|                      | <input type="checkbox"/> спокойно, уравновешенно              |
| Я больше             |   |
| узнаю себя           | <input type="checkbox"/> веселый, живой, неунывающий          |
| в следующем          | <input type="checkbox"/> (жизнерадостный), с хорошо развитым  |
| описании             | <input type="checkbox"/> воображением, импульсивный,          |

положительных черт  
характера  
и сторон  
поведения:

чувствительный, бодрый, дружелюбный,  
гибкий, легко приспосабливающийся,  
заражающий своим примером,  
сметливый, душа компании,  
оптимистично настроенный,  
с живым умом

\_\_\_\_\_ умный (хорошо информированный),  
уверенный, предприимчивый,  
жизнерадостный, приятный в общении,  
сильный, волевой, практичный, чест-  
ный, справедливый, мужественный,  
полный воодушевления, собранный, ру-  
ководитель (лидер), амбициозный, ме-  
тодичный, деятельный, легко приспо-  
сабливающийся, обладающий ясным  
умом, дружелюбный, страстный  
\_\_\_\_\_ спокойный, мирный, полный  
сочувствия, мужественный, любящий,  
прощающий, последовательный, невоз-  
мутимый, уравновешенный, тихий, тер-  
пеливый, скромный, преданный, непо-  
колебимый, щедрый, сострадательный,  
приземленный

Я больше  
узнаю себя  
в следующем  
описании  
отрицательных  
черт характера и  
сторон поведения:

\_\_\_\_\_ беспокойный, нервный,  
жалующийся, полный тревоги,  
тоски, апатичный, несосредоточенный,  
пребывающий в депрессии, в страхе,  
неустойчивый, непредсказуемый,  
очень взвинченный, сопротивляющийся  
упорядоченности, сверхактивный ум,  
быстро выдыхающийся, хаотичный,  
разбрасывающийся, не в состоянии  
завершить начатое, с трудом  
концентрирующий внимание,  
ненадежный  
\_\_\_\_\_ доминирующий, злой, обидчивый,  
враждебно настроенный,  
самокритичный, раздражительный,  
нетерпеливый, вспыльчивый,



Для меня находиться  
в ладу с самим собой  
и быть в здоровом  
состоянии означает:

теряющий самообладание, любящий  
спорить, с замашками тирана,  
критично настроенный по отношению  
к другим, нетерпимый, нетерпящий  
задержек, обидчивый, вспыльчивый,  
испытывающий разочарование  
— приставучий, нудный, обладающий  
собственническим инстинктом,  
склонный опекать, доходя  
до крайности, поддающийся влияниям,  
спокойный, погруженный в себя,  
пессимистически настроенный,  
неспособный принимать перемены,  
сомневающийся, непользующийся  
расположением или любовью,  
чрезмерно привязчивый, медлительный  
(волочитчик), пассивный, жадный,  
негибкий, упрямый, инертный (косный)  
— быть гибким, коммуникабельным,  
обладать четким и ясным представле-  
нием о жизни, быть знающим, актив-  
ным, живым, предприимчивым, умею-  
щим приспосабливаться к обстоятель-  
ствам, полным энтузиазма, обладаю-  
щим правильным ощущением общнос-  
ти, пониманием, энергичным, положи-  
тельно настроенным, инициативным,  
способным осуществлять изменения и  
двигаться вперед  
— иметь ясный ум, быть интеллектуаль-  
ным, рациональным, умным, вос-  
приимчивым, проницательным, друже-  
любным, мужественным, обладающим  
задатками лидера, независимым, про-  
свещенным  
— быть мирным, удовлетворенным,  
уравновешенным, последовательным,  
верным, стойким, твердым, добросовес-  
тным, честным, постоянным, заботли-  
вым, дающим поддержку, спокойным,  
умеющим прощать, сочувствующим,  
преданным, восприимчивым

Для меня  
дисбаланс  
означает:

- \_\_\_\_\_ быть ненадежным, склонным к неискреннему энтузиазму, быть не заслуживающим доверия, склонным к страхам и недобрым предчувствиям, расстроенным, поверхностным (несерьезным), беспокойным, взбудораженным, раздражительным, нерешительным
- \_\_\_\_\_ быть импульсивным, амбициозным, агрессивным, своевольным, упрямым, критично настроенным, доминирующим, манипулировать другими, предаваться гневу, быть высокомерным и тщеславным

Для меня находиться  
нездоровом состоя-  
нии означает:

- \_\_\_\_\_ быть чересчур привязанным к чему-либо, жадным, корыстолюбивым, скупым, эгоистичным, слишком материалистичным, сентиментальным, стремящимся к комфорту и роскоши, старающимся все контролировать
- \_\_\_\_\_ причинять вред другим, быть в нечестным, утаивать что-то, бояться чего-то, находиться в депрессии, оказывать на самого себя разрушающее действие, иметь вредные пристрастия
- \_\_\_\_\_ быть достойным презрения, ничтожным, низким, полным ненависти, оказывающим разрушительное воздействие, злым по отношению к людям
- \_\_\_\_\_ быть безразличным, лишенным эмоций (бесчувственным), равнодушным, апатичным, скучным, вялым, грубым (вульгарным)

Я имею предраспо-  
ложенность к следу-  
ющим нарушениям:

- \_\_\_\_\_ нервные расстройства, боли в спине, шее, головные боли, запоры, депрессия, варикозное расширение вен, бессонница, сухость кожи и морщины
- \_\_\_\_\_ пептические язвы/язвы двенадцатиперстной кишки, нарушения функции печени, воспаления, лихорадки, колит, высокое кровяное давление, изжога

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ простудные заболевания, грипп, бронхит, застойные явления в околоносовых пазухах (sinus congestion), аллергии, диабет, астма, боли в горле</li> <li>_____ холодные руки и ноги, сухость кожи, запавшие глаза, онемение или обесцвечивание кожи, псориаз, экзема, сухой кашель, ощущение беспокойства, отсутствие уверенности, ощущение неустойчивости</li> </ul>   |
| <b>ЛИМФА («РАСА»)</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ лихорадка, акне (угри), горячие приливы, чувствительность глаз, критический настрой, краткие, но бурные эмоциональные взрывы, повышенные потоотделение и жажда, боль в горле, псориаз, экзема, бронхит</li> <li>_____ задержка жидкости, опухание суставов, потеря аппетита, апатия, частые простуды, застойные явления в бронхах (bronchial congestion)</li> </ul>  |
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ головокружения, сухая экзема, легкое появление порезов или ранок, учащенное сердцебиение, анемия, сердечная болезнь, подагра, варикозное расширение вен, высокое кровяное давление</li> <li>_____ горячие приливы, покраснение кожи, ощущение жжения в ладонях и ступнях, воспаления, сыпь, кровотечения, дерматит</li> <li>_____ повышенный уровень холестерина в крови, нарушения кровообращения, анемия, желчный конкремент (камни в желчном пузыре), застой в печени/застой желчи</li> </ul> |
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ мышечные спазмы, атрофия мышц, потеря координации, пониженная подвижность, судороги, мышечные боли</li> </ul>  |
| <b>МЫШЦЫ («МАМСА»)</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ воспаление мышц, тендинит (воспаление ткани сухожилия), бурсит,</li> </ul>   |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <div>язвы, гастрит, воспаление желудочно-кишечного тракта</div> <div>_____ повышенное скопление слизи в носу, отекание слизистой, затрудненность движений, тугоподвижность мышц, апатия</div>  |
| ЖИР («МЕДАС»)                        | <div>_____ сухость кожи, боли в пояснице, потрескивание суставов, повышенная жажда, диабет, изнуряющая болезнь (болезнь, вызывающая истощение)</div> <div>_____ обильное потоотделение, целлюлит, почечная инфекция, избыточное мочевыделение</div>  |
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <div>_____ повышенный уровень холестерина в крови, избыточный вес, повышенный уровень триглицеридов, утомляемость, хронические инфекции, нарушения поджелудочной железы и селезенки</div> <div>_____ выпадение волос, ломкие ногти, ослабление костной ткани, трещины, боли в костях и суставах, артрит, остеопороз, ревматоидный артрит, кариес зубов</div> |
| КОСТИ («АСТХИ»)                      | <div>_____ поседение волос, раннее облысение, инфекции ногтей, жжение в суставах, покраснение суставов, воспалительный артрит</div> <div>_____ опухание суставов, костные шпоры</div>  |
| Иногда (или часто)<br>у меня бывают: | <div>_____ головокружения, обмороки, потеря координации, ослабление нервной системы, нервные боли, боли и хруст в суставах, звон в ушах, треморы, нервозность, бессонница, ощущение беспокойства, ишиалгия (воспаление седалищного нерва), невралгия, ощущения опустошенности и страха, потеря памяти</div>  |
| НЕРВНАЯ СИСТЕМА/<br>КОСТНЫЙ МОЗГ     | <div>_____ паралич, гнев, раздражительность, обостренное восприятие, неврит, анемия, головокружения, головные боли</div>   |

|                            |       |   |
|----------------------------|-------|---|
| Иногда (или часто) бывают: | _____ | тупые боли, утрата чувствительности нервной системы, притупление чувств   |
|                            | _____ | нерегулярный гормональный у меня цикл, болезненные менструации, нарушения менструального цикла, нервозность, страх, ощущение беспокойства, пониженное сексуальное влечение, в целом снижение жизненной силы |
|                            | _____ | воспаление тканей половых органов, кровь в моче, болезненные менструации, опухание простаты   |
|                            | _____ | увеличенная простата, бесплодие, импотенция, эндометриоз, низкая сопротивляемость к простудным болезням и гриппу, пониженный уровень энергии, отсутствие мотивации  |

В ЦЕЛОМ:      ТИП ВАТА \_\_\_\_\_

ТИП ПИТТА \_\_\_\_\_

ТИП КАПХА \_\_\_\_\_

Самое большое число баллов \_\_\_\_\_ Тип тела \_\_\_\_\_

Второе по величине число баллов \_\_\_\_\_ Тип тела \_\_\_\_\_

(Вата-пигга, Пигга-вата, Капха-пигга и т. д.)

В настоящее время моим приобретенным типом тела/ума является: \_\_\_\_\_

## ОПРОСНЫЙ ЛИСТ II

### Врожденная конституция

Целью этой анкеты является получение по возможности большей информации о вашем истинном исходном типе тела/ума. Например, с возрастом уровень вашей активности и интенсивность метаболизма могли измениться. Возможно, вы несколько поправились, стали иначе выглядеть, действовать и ощущать себя по-другому. Случается так, что старые фотографии из семейного альбома кажутся нам фотографиями незнакомого человека. Возможно, вы страдаете от дисбаланса Капха, вызванного появлением избыточного веса. Если вы не очень хорошо себя чувствуете, попробуйте воспользоваться этой анкетой, чтобы выяснить, каковы были реакции вашего организма, когда вы были здоровы. Чтобы понять, к какому типу тела/ума вы принадлежали от рождения, ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы были на пике здоровья или в возрасте примерно 20–30 лет.

Если вы старше 30 и у вас очень хорошее здоровье, можете заполнить только одну анкету.

**0 очков = совсем не описывает меня**

**1 = описывает меня в некоторой степени**

**2 = хорошо соответствует моему состоянию**

**3 = полностью соответствует моим характеристикам**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Мои волосы были:              | _____ тонкими, сухими, вьющимися   |
|                               | _____ тонкими, но прямыми  |
|                               | _____ волнистыми, густыми, блестящими  |
| Каким был цвет волос:         | _____ каштановые или светло-каштановые   |
|                               | _____ светлые, рыжеватые или с ранней сединой                                    |
|                               | _____ темно-каштановые, черные   |
| Количество волос:             | _____ среднее  |
|                               | _____ волосы редкие, ранняя лысина   |
|                               | _____ густая шевелюра  |
| Моя кожа была:                | _____ сухой, шершавой, жесткой   |
|                               | _____ чувствительной, нежной   |
|                               | _____ гладкой и жирной   |
| Цвет лица был:                | _____ смугловатым  |
|                               | _____ красноватым, лицо покрывали веснушки                                       |
|                               | _____ светлым, даже бледным  |
| Как мне кажется, у меня были: | _____ кости мельче, чем у других   |
|                               | _____ кости среднего размера   |
|                               | _____ крупные, более длинные кости   |
| Тело было:                    | _____ худым, я с трудом набирал вес  |
|                               | _____ среднего сложения, иногда я поправлялся, но мог легко сбросить вес         |
|                               | _____ тяжелым, я легко поправлялся (казалось, мне стоило только подумать о еде!) |

|   |       |  |
|---|-------|--|
| Мой уровень энергии был:  | _____ | неустойчивым, колеблющимся   |
|   | _____ | от умеренного до высокого;   |
|   | _____ | я был легок на подъем  |
|   | _____ | обычно очень хорошим и ровным, однако мне требовалось некоторое время «на раскачку»  |
| Моя жизнестойкость, способность доводить начатое до конца была: | _____ | переменной; иногда сил хватало очень надолго, а иной раз я мог сделать немного и уже чувствовал себя выдохшимся                                  |
|   | _____ | очень хорошей; я мог трудиться длительное время с высокой интенсивностью; впереди меня всегда ждало много новых дел                              |
|   | _____ | прекрасной; я был более вынослив, чем большинство людей, если у меня была соответствующая мотивация; тем не менее, я предпочитал ничегонеделанье |
| В каких условиях мне было комфортно:                            | _____ | я терпеть не мог холод или ветер   |
|   | _____ | любил холод; я легко потел и поэтому очень комфортно чувствовал себя зимой   |
|   | _____ | в тепле или в холоде; я не любил сырость; хорошо переносил экстремальные условия   |
| Мой аппетит был:  | _____ | изменчивым; иногда я не проявлял никакого интереса к еде и даже забывал поесть   |
|   | _____ | прекрасным; когда я был голоден, мне непременно надо было поесть, иначе я приходил в раздражение и начинал злиться                               |
|   | _____ | хорошим; я мог пропустить прием пищи, но обычно этого не делал   |
| Какую пищу я предпочитал:                                       | _____ | теплую, маслянистую, влажную   |
|   | _____ | прохладную и холодную  |
|   | _____ | теплую и сухую   |
| Обычно я ел:  | _____ | быстро, часто ел по многу раз в день маленькими порциями   |



|                                 |       |  |
|---------------------------------|-------|--|
|                                 | _____ | с умеренной скоростью  |
|                                 | _____ | медленно, но много   |
| Сон у меня был:                 | _____ | очень чутким, легко прерывающимся (обычно я спал 4–6 часов)                |
|                                 | _____ | чутким, умеренным (я спал около 6–8 часов)                                 |
|                                 | _____ | очень глубоким; мне трудно было просыпаться (я спал 8–10 часов)            |
| Интерес к сексу был:            | _____ | минимальным, если только у меня не завязывались романтические отношения    |
|                                 | _____ | от умеренного до сильного  |
|                                 | _____ | обычно был очень сильным   |
| Я был чувствителен:             | _____ | к громкому шуму или беспорядочной деятельности                             |
|                                 | _____ | к яркому слепящему свету   |
|                                 | _____ | к сильным (резким) запахам   |
| Мое эмоциональное состояние:    | _____ | часто и легко менялось; я быстро реагировал (или реагировал слишком бурно) |
|                                 | _____ | было интенсивным; меня называли вспыльчивым                                |
|                                 | _____ | было ровным; я редко впадал в гнев; не спешил предпринимать что-либо       |
| Моими реакциями на стресс были: | _____ | страх, беспокойство  |
|                                 | _____ | раздражение, чувство бессилия или гнева                                    |
|                                 | _____ | спокойствие и собранность  |
| Когда дело касалось денег, я:   | _____ | был импульсивен  |
|                                 | _____ | тратил деньги, но обычно не позволял себе безумных трат                    |
|                                 | _____ | был склонен к экономии   |
| Я учился:                       | _____ | очень быстро, но часто забывал то, что выучил                              |
|                                 | _____ | быстро   |
|                                 | _____ | довольно медленно, но хорошо запоминал выученное                           |



|  |       |  |
|--|-------|--|
| Лучше всего я воспринимал что-то:                          | _____ | на слух  |
|  | _____ | когда читал или использовал визуальные средства                        |
|  | _____ | когда у меня был задействован еще один вид памяти                      |
| Память:  | _____ | самая хорошая краткосрочная  |
|  | _____ | вообще хорошая   |
|  | _____ | очень хорошая долгосрочная   |
| Я говорил:   | _____ | быстро и точно, иногда слишком много, с пылом                          |
|  | _____ | четко, ясно; я указывал все подробности                                |
|  | _____ | медленно, размеренно, с паузами  |
| Какая положительная черта была характерна для меня:        | _____ | живость  |
|  | _____ | решимость  |
|  | _____ | коммуникабельность, спокойствие  |
| Во взаимоотношениях я:                                     | _____ | умел приспосабливаться к разным людям и у меня было много друзей       |
|  | _____ | часто выбирал друзей на основании их достоинств (их ценности для меня) |
|  | _____ | не так быстро заводил дружбу, но хранил ей верность                    |
| Другие могли охарактеризовать меня как:                    | _____ | разбрасывающегося/нерешительного                                       |
|  | _____ | нетерпимого, раздражительного  |
|  | _____ | упрямого, медлительного  |
| Меня могли хотеть видеть более:                            | _____ | уравновешенным   |
|  | _____ | терпимым, не столь резким в суждениях                                  |
|  | _____ | живым, деятельным  |
| Если бы я заполнял эту анкету в то время, я бы чувствовал: | _____ | нерешительность  |
|  | _____ | раздражение  |
|  | _____ | потрясающую скуку  |
| Физические упражнения:                                     | _____ | очень любил; я любил бегать, ездить на велосипеде                      |
|  | _____ | очень любил и посвящал им много времени                                |

|                                       |       |   |
|---------------------------------------|-------|---|
|                                       | _____ | не очень любил, но после них чувствовал себя лучше          |
| Я не любил:                           | _____ | холодную погоду   |
|                                       | _____ | жаркую погоду   |
|                                       | _____ | прохладу и влажность  |
| Мое настроение:                       | _____ | быстро менялось   |
|                                       | _____ | медленно менялось   |
|                                       | _____ | было стабильным, неизменным                                 |
| Я работал:                            | _____ | очень быстро, проявляя большую инициативу                   |
|                                       | _____ | с умеренной скоростью                                       |
|                                       | _____ | медленно и методично  |
| Я ходил (двигался):                   | _____ | довольно быстро   |
|                                       | _____ | с умеренной быстротой, но решительно                        |
|                                       | _____ | медленно, размеренным шагом                                 |
| Мой стул:                             | _____ | я был склонен к запорам; у меня кишечник срабатывал нечасто |
|                                       | _____ | мягкий или водянистый                                       |
|                                       | _____ | стул имел более плотную консистенцию                        |
| Ментальная природа:                   | _____ | я был очень быстрым, беспокойным                            |
|                                       | _____ | у меня был очень острый, живой ум                           |
|                                       | _____ | я был спокойным, ровным, стабильным                         |
| Я приходил в возбуждение:             | _____ | легко и часто   |
|                                       | _____ | не так легко и часто  |
|                                       | _____ | медленно, меня нелегко было взволновать                     |
| Я приходил в волнение и беспокойство: | _____ | очень легко   |
|                                       | _____ | иногда  |
|                                       | _____ | редко   |
| Мое пищеварение было:                 | _____ | нерегулярным: иногда хорошее, иногда — нет                  |
|                                       | _____ | очень хорошим, хотя иногда у меня бывала изжога             |
|                                       | _____ | медленное и вялое   |
| Моя память была:                      | _____ | короткой  |

|   |       |  |
|---|-------|--|
|   | _____ | средней  |
|   | _____ | долгой   |
| Я реагировал на жиз-<br>ненные проблемы<br>и трудности:                         | _____ | с тревогой, был склонен к нерешительности, беспокоился   |
|   | _____ | с гневом, раздражением, ощущением бессилия   |
| Я больше узнаю себя<br>прежнего в следую-<br>щем описании<br>положительных черт | _____ | спокойно, уравновешенно  |
|   | _____ | веселый, живой, неунывающий (жизнерадостный), с хорошо развитым воображением, импульсивный, чувствительный,  |
| характера<br>и сторон<br>поведения:   |       | бодрый, дружелюбный, гибкий, легко приспосабливающийся, являющийся примером для подражания, сметливый, душа компании, оптимистично настроенный, с живым умом   |
|   | _____ | умный (хорошо информированный), уверенный, предприимчивый, жизнерадостный, приятный в общении, сильный, волевой, практичный, честный, справедливый, мужественный, полный воодушевления, собранный, руководитель (лидер), амбициозный, методичный, деятельный, легко приспосабливающийся, обладающий ясным умом, дружелюбный, страстный |
|   | _____ | спокойный, мирный, полный сочувствия, мужественный, любящий, прощающий, последовательный, невозмутимый, уравновешенный, тихий, терпеливый, скромный, преданный, непоколебимый, щедрый, сострадательный, приземленный   |
| Я больше узнаю себя   | _____ | беспокойный, нервный, жалую-   |

прежнего в следующем описании отрицательных черт характера и сторон поведения:

\_\_\_\_\_ шийся, полный тревоги, тоски, апатичный, несосредоточенный, пребывающий в депрессии, в страхе, неустойчивый, непредсказуемый, очень взвинченный, сопротивляющийся упорядоченности, сверхактивный ум, быстро выдыхающийся, хаотичный, разбрасывающийся, не в состоянии завершить начатое, с трудом концентрирующий внимание, ненадежный доминирующий, злой, обидчивый, враждебно настроенный, самокритичный, раздражительный, нетерпеливый, вспыльчивый, теряющий самообладание, любящий спорить, с замашками тирана, критично настроенный по отношению к другим, нетерпимый, нетерпящий задержек, вспыльчивый, испытывающий разочарование \_\_\_\_\_ приставучий, нудный, обладающий собственническим инстинктом, склонный опекать, доходя до крайности, поддающийся влияниям, спокойный, погруженный в себя, пессимистически настроенный, неспособный принимать перемены, сомневающийся, не пользующийся расположением или любовью, чрезмерно привязчивый, медлительный (волокитчик), пассивный, жадный, негибкий, упрямый, инертный (косный)

В ЦЕЛОМ: ТИП ВАТА \_\_\_\_\_

ТИП ПИТТА \_\_\_\_\_

ТИП КАПХА \_\_\_\_\_

Самое большое число баллов \_\_\_\_\_ Тип тела \_\_\_\_\_

Второе по величине число баллов \_\_\_\_\_ Тип тела \_\_\_\_\_

(Вата-пигта, Питта-вата, Капха-пигта и т. д.)

В настоящее время моим приобретенным типом тела/ума является: \_\_\_\_\_

## ГЛАВА 5. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

### ТИПЫ ТЕЛА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

#### Пищеварение типа Вата

Согласно аюрведе, тип Вата обладает самой слабой и неравномерно функционирующей пищеварительной системой, которая иногда работает нормально, а иногда – нет. Аппетит у Вата тоже нерегулярный, колеблющийся от одной крайности до другой. При определении

телесного типа я обычно задаю людям вопрос: «Вы когда-нибудь забывали поесть?» Люди Вата часто отвечают утвердительно, потому что их аппетит не слишком высок. Человек типа Питта с хорошим аппетитом может посмотреть на меня, как на ненормального, и ответить: «Конечно, нет». Люди типа Капха тоже могут дать отрицательный ответ на этот вопрос, потому что у них имеются своеобразные часы – они знают, когда им пора поесть.

Повышенная стимуляция симпатической нервной системы и увеличение продукции гормона соматостатина, характерные для телесного типа Вата, снижают и ограничивают пищеварительную способность тела. Поэтому у Вата возникает больше всего проблем с пищеварением в целом и с перевариванием белков в частности, что требует от них повышенного внимания к питанию. Нерегулярная пищеварительная способность типа Вата приводит к недостаточному или пониженному усвоению питательных веществ, что способствует предрасположенности людей типа Вата к худощавому или даже к «костлявому» телосложению. Они могут есть очень много, не набирая вес и не наращивая мышцы. Поскольку их пищеварительная система хуже всего переваривает белки, вегетарианская диета является наиболее благоприятной для таких людей, так как не вызывает газообразования и изжоги. Возможно, из-за простоты переваривания небелковой пищи вегетарианцы по преимуществу преобладают среди людей типа Вата (а вегетарианцы, как правило, более стройные или худые).

### **Пищеварение типа Питта**

В аюрведе типу Питта присуще самое «горячее» и мощное пищеварение. Обычно они обладают самым прекрасным аппетитом и, когда голодны, обязательно должны поесть. Питта просто не в состоянии пропустить прием пищи, обычно съедают большие порции, чем люди типа Вата или Капха, и если они здоровы, пища нормально «сжигается» в их организме. Однако если уровень пищеварительного огня слишком высок, это может не позволить им полностью переработать потребляемые питательные вещества.

Повышенная стимуляция симпатической и парасимпатической нервной систем и продукция гормона глюкагона, характерные для типа Питта, вызывают высокую пищеварительную способность, но одновременно и тенденцию к гиперактивности, что может отрицательно сказываться на способности полностью переваривать жиры. Избыток жиров в пище создает самые большие пищеварительные проблемы. При избыточном потреблении жиров они не могут эмульгироваться, и возникают связанные с этим проблемы с желчным пузырем и печенью, а также склонность к лишнему весу. Избыток пищеварительного тепла проявляется также в таких симптомах, как изжога, гастрит и колит. Можно принять антацидное средство для понижения огня, но, несмотря на краткосрочное облегчение, это может только усложнить пищеварительные проблемы, поскольку не лечит причину нарушений – избыток пищеварительного огня.

### **Пищеварение типа Капха**

Согласно аюрведе, люди типа Капха обладают самым медленным, но при этом наиболее эффективным пищеварением. Создается такое впечатление, что Капха едят меньше, а поправляются больше в результате более тщательного переваривания пищи. Люди, имеющие проблемы с весом, инстинктивно чувствуют, что у разных людей наблюдаются различия в обмене веществ. Они могут есть меньше, чем более худые люди, и при этом продолжать набирать лишние килограммы. Это свойство характерно для обмена веществ Капха. Общая тенденция к повышенной стимуляции парасимпатической нервной системы повышает способность тела переваривать пищу, но при этом приводит к медленно функционирующей, вялой пищеварительной системе. Так как пища медленнее перемещается в пищеварительной системе, она усваивается полнее. Вот почему люди типа Капха плотные и полные.

Для Капха характерна также повышенная инсулиновая реакция на углеводы, которая создает тенденцию к избыточному весу и потребность в пищевом рационе со сниженным содержанием углеводов. Диета с низким содержанием углеводов уменьшает стресс на поджелудочную железу.

## ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ВАТА-ДОШИ

Эффект Вата имеет тенденцию к более интенсивному метаболизму и к катаболизму (уменьшение и сокращение тканей тела). Предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Вата путем повышения эффектов Питта и Капха. Эти практики успокаивают нервную систему. Помните: людям типа Вата просто необходимо расслабляться. Медитация является великой вещью для людей типа Вата!

### ЧАСТЬ I. РЕГУЛЯРНЫЕ РУТИННЫЕ ПРАКТИКИ

- Регулярные рутинные практики. Независимо от того, какой у вас тип тела, для уравнивания дисбаланса Вата необходимо установить регулярный режим. Большинство людей не привыкли к соблюдению режима, и мало кто понимает, почему он имеет такую важность. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, является очень чувствительной и изменчивой, на нас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, а постоянный стресс будет приводить к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойства – то есть к эффекту Вата. Подвергшаяся стимуляции симпатическая нервная система должна возвращаться в состояние равновесия. Вата-доша задает ритм, в котором «танцуют» все остальные части нашего тела, поэтому в случае сверхстимуляции нам необходимо каким-то образом «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. Лучше всего каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Необходимо также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Желательно, чтобы каждое из этих событий происходило примерно в одно и то же время. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать баланс инсулина/глюкагона и уровень агни (пищеварительного огня). Физические упражнения нужно выполнять последовательно и ежедневно тоже примерно в одни и те же часы. Наша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности. Это не значит, что мы начинаем действовать как автоматы, это предполагает, что мы становимся более гибкими. Регулярность – то масло, которое смазывает скрипучее колесо Вата. Уравнивание эффекта Вата также помогает уравновесить эффекты Питта и Капха в нашем организме, поскольку Вата есть движение и эффект Вата задействован во всех переменах. Следовательно, для уравнивания эффекта Вата следует сделать упор на регулярность и ежедневность. Для оздоровления телесного типа Вата регулярность имеет первоочередную важность.

- Вам следует начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку.

- Питье горячей воды. В целях общего очищения организма частое питье горячей воды в течение дня оказывает благоприятствующий эффект, снижая холодное качество Вата-доша. Нагрейте воду и возьмите с собой на работу в термосе. Каждые полчаса делайте несколько глотков. Эта программа не окажет никакого действия, если вы будете выпивать по 3–4 чашки горячей воды по утрам и больше не пить горячую воду до вечера. Следует пить понемногу в течение всего дня, тогда вы достигнете желаемого эффекта.

- Фенхель после еды. Если жевать семена фенхеля (около четверти чайной ложечки) после ланча и обеда (обеда и ужина), это благоприятно скажется на процессах пищеварения. Следует тщательно разжевать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

- Старайтесь все время находиться в тепле: Вата-доша имеет холодную природу. Людям типа Вата необходимо пребывание в тепле. Им следует избегать переохлаждения. Хотя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Вата просто не могут позволять себе мерзнуть и простужаться. Даже холодные напитки могут охладить организм и создать предпосылки для сильного пищеварительного огня.

## **ЧАСТЬ II. РАЦИОН ПИТАНИЯ, ПОНИЖАЮЩИЙ ВАТА-ДОШУ**

Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. В аюрведических практиках принято готовить пищу непосредственно перед едой, чтобы она всегда была свежей. Естественно, полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью совершенно неприемлемы в такой практике. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела.

Вата-доша обладает естественной тенденцией к возрастанию. Когда она выходит из равновесия, нам требуется понизить эффект Вата в организме. Пищевой рацион, направленный на снижение Вата, снизит тенденцию Вата к накоплению. Нам необходимо понизить холодные, сухие, легкие, быстрые, грубые и нерегулярные свойства Вата. В этом разделе содержится перечень рекомендуемых продуктов.

- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, которые являются теплыми, более тяжелыми и маслянистыми, поскольку такие продукты повышают эффекты Питта и Капха.

- Следует уменьшить потребление холодных, сухих, более легких продуктов, так как они повышают эффект Вата, который вы стремитесь понизить.

- Рекомендуется увеличить потребление сладких, кислых, соленых продуктов, так как они повышают эффекты Питта и Капха.

- Рекомендуется снизить потребление пряных (острых), горьких и вяжущих продуктов, поскольку они повышают эффект Вата.

- Вы можете съедать более объемные порции пищи, но, конечно, не больше, чем сможете легко переварить. Принимать пищу следует на регулярной основе. Люди типа Вата часто забывают поесть. (А людям типа Питта трудно в это поверить!) Помните, что у людей типа Вата пищеварительная система отличается повышенной нерегулярностью функционирования, поэтому количество пищи, съеденное вами в один день, может не так легко перевариться на следующий день.

- Молочные продукты (в малых количествах) снижают эффект Вата и потому являются допустимыми.

- Все подсластители (в малых количествах) снижают эффект Вата и потому допустимы.

- Растительные масла снижают эффект Вата и с успехом используются людьми типа Вата.

- Зерновые: рис и пшеница хороши для типа Вата, но следует уменьшить потребление ячменя, кукурузы, проса, гречки, ржи и овса.

- Фрукты предпочтительнее сладкие, кислые или тяжелые, например, бананы, авокадо, виноград, апельсины, вишня, персики, манго, папайя, дыни, ягоды, сливы и ананасы. Следует уменьшить потребление сухих или легких фруктов (яблоки, груши, сухофрукты).

- Овощи лучше есть в приготовленном виде, чем в сыром, поскольку вареные или тушеные овощи лучше перевариваются пищеварительной системой типа Вата. Время от времени человек телесного типа Вата может поесть салат или сырые овощи, но в целом приготовленные продукты легче перевариваются.

- Следующие специи понижают Вата: корица, черный перец, имбирь, кардамон, кмин тминовый, соль, гвоздика и семена горчицы.

- Орехи хороши для типа Вата при условии тщательного их пережевывания.

- Избегайте или снизьте потребление бобов (фасоли), за исключением «тофу» (соевый продукт), поскольку у людей типа Вата бобы перевариваются с большим трудом. У людей типа Вата существует больше проблем с перевариванием белка, чем у людей типа Питта или Капха, что приводит к непереваренным пищевым массам, газообразованию и отрыжке, то есть к эффекту Вата.

- Тем не менее людям типа Вата тоже необходимо адекватное количество белка. Мясо,

рыба, цыпленок, индюшати́на и морепродукты прекрасно подходят в малых количествах при условии тщательного пережевывания.

- Потребление пищи в спокойной и приятной обстановке важно для всех телесных типов, но особенно для людей типа Вата. Если мы едим, одновременно смотря телепередачу, читая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Кроме того, в такой обстановке мы недостаточно полно наслаждаемся пищей, потому что получаем удовольствие от чего-то еще или вообще перестаем обращать внимание на то, что едим. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

- Вегетарианская диета. Согласно аюрведе, наиболее здоровым является пищевой рацион с меньшим или минимальным содержанием мяса (тяжелого белка). Такой взгляд объясняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или неперевавленную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. Для людей типа Вата потребление мяса в любом случае может быть сопряжено с пищеварительными проблемами. Поскольку пищеварительная система типа Вата вообще имеет трудности с перевариванием пищи, особенно с перевариванием белка, многие люди телесного типа Вата совершенно естественно приходят к вегетарианству. Тем, кто продолжает есть мясо, рекомендуется снизить его потребление. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить для себя, стоит ли вам вообще отказаться от мяса или есть его иногда и в малых количествах. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

- Людям типа Вата лучше всего полностью исключить из пищевого рациона кофеин. Кофеин для Вата все равно что ракетное топливо. Кофеин стимулирует симпатическую нервную систему и активизирует функцию надпочечников. Образно можно сказать, что люди типа Вата и без того находятся на полпути к космосу. Потребление кофеина способно только ухудшить состояние Вата. Организм людей типа Капха способен лучше справляться с кофеином, но все равно это не самое лучшее, что нужно организму.

- Включение в пищевой рацион очищенного топленого масла из молока буйволицы (гхи). Рекомендуется включить гхи в повседневную диету. Это масло можно есть с хлебом, зерновыми, овощами и т. д. Гхи можно приобрести во многих магазинах натуральных продуктов или приготовить в домашних условиях. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблему с высоким уровнем липидов (высоким уровнем холестерина), следует ограничить потребление гхи.

- Имбирь в пищевом рационе. Имбирь можно с успехом использовать людям большинства телесных типов, главное – знать, как правильно его применять. Имбирь является теплой специей, поэтому он очень хорошо подходит для типа Вата. Лучше всего есть свежий имбирь. Его можно использовать при приготовлении самых разных блюд. Можно также очистить имбирь, нарезать на ломтики и прокипятить на медленном огне в отфильтрованной воде. У вас получится согревающий, целительный имбирный чай.

- Помните, что для типа Вата рекомендуется следующее соотношение белков, углеводов и жиров в пищевом рационе:

20 % белков; 40 % углеводов; 40 % жиров.

### **ЧАСТЬ III. ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ ТЕЛЕ**

- Теплая вода по утрам. Для стимуляции опорожнения кишечника по утрам начинайте день со стакана теплой воды. Это стимулирует перистальтику – сокращение мышц толстого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения. Процедура должна быть регулярной. Физиология типа Вата имеет большую предрасположенность к запорам, чем физиология Питта или Капха, поэтому следует уделять особое внимание правильному



опорожнению кишечника.

- **Спокойствие.** Нерегулярность природы Вата снижается и успокаивается благодаря спокойной релаксации, размышлениям и медитации. Эти практики способствуют успокоению истощенной симпатической нервной системы при гиперстимулированной Вата-доша. Регулярная спокойная релаксация будет понижать стимуляцию симпатической нервной системы и повышать реакцию парасимпатической нервной системы, что позволяет телу питать и исцелять себя.

- **Ланч (обед)** является основным приемом пищи. Следовать этому правилу не очень просто, поскольку большинством людей днем находятся на работе и вынуждены приносить обед с собой или перекусывать в перерыве в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати и до четырнадцати часов дня. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют более поздним, а не начальным фазам пищеварения. Мы все время от времени едим поздно вечером, а потом просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. Поэтому вечерняя еда должна быть более легкой, причем между приемом пищи и укладыванием в постель должно пройти не менее двух часов.

- **Отдых.** В современной жизни есть много вещей, возбуждающих нас и побуждающих к движению. Однако следует помнить, что если мы часто отдыхаем, наше тело получает способность к быстрейшему восстановлению сил. После отдыха человек способен сделать больше с повышенной энергией и выносливостью. Люди типа Вата продолжают действовать, пока не свалятся от усталости. Если они будут отдыхать пару раз в день, у них уменьшится ощущение беспокойства и повысится ясность восприятия.

- **Упражнения.** Упражнения полезны для людей типа Вата, но ими не следует злоупотреблять. Прекрасный эффект оказывают несложные асаны йоги и упражнения тай цзицюань (китайская гимнастика). Избегайте пребывания на ветру и в холоде, вам необходимо оставаться в тепле. Одевайтесь потеплее, даже укутывайтесь, когда это возможно. Людям типа Вата хорошо подходят несложные ежедневные упражнения, не вызывающие одышки, избыточного потоотделения или сильной усталости. Ходьба хороша, езда на велосипеде великолепна, плавание может приносить прекрасный эффект, но всем этим следует заниматься с не очень большой интенсивностью и недолго. В конце каждого упражнения вы должны ощущать прилив энергии, а не истощение сил.

- **Ежедневный массаж** с использованием кунжутного масла. Перед тем как лечь спать, каждый вечер наносите на тело теплое кунжутное масло. Можно смазать маслом все тело или только ноги, руки и область живота. Эта процедура оказывает очень успокаивающее действие на физиологию типа Вата. После такого самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец. Эта процедура очень успешно понижает эффект Вата.

- **Рано ложитесь спать.** Для людей телесного типа Вата это очень трудно. Они напоминают заведенные часы, которые никак не могут остановиться. Поскольку они не дают себе времени успокоиться перед сном, то не способны лечь спать в разумное время (между прочим, рекомендуется ложиться спать около десяти часов вечера). Если ложиться спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрым и отдохнувшим. Это важно для людей всех телесных типов, но особенно для типа Вата. Нервная система типа Вата самоисцеляется, если получает достаточно отдыха и сна. Поскольку тип Вата характеризуется тенденцией к нервному возбуждению, приводящему к истощению нервной системы, хороший ночной сон очень важен.

## **ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПИТТА-ДОШИ**

Все предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Питта путем повышения эффекта Вата и/или эффекта Капха. Помните, что людям типа Питта необходимы прохлада и умеренность. Эффект Питта проявляет тенденцию к быстрому и интенсивному метаболизму с трансформацией (изменением тканей).

### **ЧАСТЬ I. РЕГУЛЯРНЫЕ РУТИННЫЕ ПРАКТИКИ**

• Регулярные рутинные практики. Даже люди типа Питта выигрывают от регулярного режима. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, очень чувствительна и изменчива, на нас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, а постоянный стресс будет приводить к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойству, то есть к эффекту Вата. Да, подобное может произойти с человеком типа Питта. Подвергшаяся стимуляции симпатическая нервная система должна возвращаться в состояние равновесия. Вата-доша задает ритм, в котором «танцуют» все остальные части нашего тела, поэтому в случае сверхстимуляции нам необходимо каким-то образом «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. На людей типа Питта, так же, как и на людей типа Вата, оказывает благотворное действие привычка каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Очень важно также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать баланс инсулина/глюкагона и уровень агни (пищеварительного огня). Физические упражнения нужно выполнять последовательно и тоже примерно в одни и те же часы ежедневно. Наша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить этот вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности. Уравновешивание эффекта Вата одновременно помогает уравновесить эффекты Питта и Капха в нашем организме. Людям всех телесных типов необходимо следить за тем, чтобы эффект Вата не повышался слишком сильно.

Закрепление регулярности рекомендуется начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку.

• Питье горячей воды. Людям типа Питта повышение тепла обычно не рекомендуется – если только они не страдают от «ама», или повышенной токсической нагрузки. В более холодные месяцы года несколько глотков горячей воды каждые полчаса способны помочь легко дезинтоксигировать организм. Нагрейте воду и возьмите с собой в термосе на работу или на прогулку. Однако не следует чрезмерно перегревать организм. Людям типа Питта рекомендуется такой режим только с целью избавления организма от токсинов.

• Фенхель после еды. Если жевать семена фенхеля (около четверти чайной ложечки) после ланча и обеда (обеда и ужина), это благоприятно скажется на процессах пищеварения (у людей всех телесных типов). Следует тщательно разжевать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

• Старайтесь находиться в прохладе. Как мы уже говорили, Питта-доша имеет горячую природу. Людям типа Питта необходимы прохлада и покой. Им следует избегать перегревания – это касается как температуры, так и эмоций. Хотя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Питта просто не могут позволять себе перегреваться.

• Сделайте умеренность своей повседневной практикой. Ключом к уравновешиванию Питта-доша является умеренность. Дисбаланс Питта имеет свойство возникать тогда, когда люди превышают допустимые пределы, перегружая свой организм сверх его способности к самовосстановлению. Страстная (огненная) внутренняя природа Питта делает людей этого телесного типа стремительными, склонными к соперничеству и агрессивными. Огонь согревает, но он может и обжигать, и даже уничтожать. Необходимо уравновешивание огненной энергии, которое позволит вам много сделать и многого достичь и при этом не нанести вреда собственному организму. Необходима осознанная потребность сбалансировать свои склонности трудолюба, понимание важности вовремя остановиться, оценить результаты своих трудов, насладиться ими. Люди телесных типов Вата и Питта

способны «перегореть» от чрезмерных нагрузок – поэтому охлаждение просто необходимо.

- Охлаждение. Холодный компресс, положенный на лоб и/или на заднюю часть шеи способен оказать благотворное действие на перегретую Питта-доша. В теплую погоду рекомендуется также пить много жидкости (воды).

## **ЧАСТЬ II. РАЦИОН ПИТАНИЯ, ПОНИЖАЮЩИЙ ПИТТА-ДОШУ**

В пищевой рацион для телесного типа Питта должны входить более прохладные продукты, способные противодействовать горячим свойствам Питта-доши. Перечень предлагаемых продуктов приводится ниже в этом разделе. Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. Пища должна приготавливаться непосредственно перед каждой едой. Полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью являются совершенно неприемлемыми в аюрведической практике питания. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно. Людям типа Питта бывает необходимо понизить уровень Питта-доши в организме, когда она «переполняет чашу» и выходит из равновесия. Указанные ниже продукты помогут понизить естественную тенденцию Питта к накоплению. Следует как можно точнее соблюдать эти рекомендации. Необходимо понимать, что пища, которую мы едим, оказывает прямое воздействие на наше здоровье. Рацион питания для людей типа Питта направлен на снижение Питта-эффекта (уменьшение горячих, острых, влажных, подвижных, текучих свойств) и одновременно повышает эффекты Вата и Капха. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела.

- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, которые являются более прохладными, легкими и менее маслянистыми, поскольку такие продукты повышают эффекты Вата и Капха.

- Следует уменьшить потребление более горячих и маслянистых продуктов, так как они повышают эффект Питта.

- Увеличьте потребление сладких, горьких или вяжущих продуктов, так как они повышают эффекты Вата и Капха.

- Снизьте потребление пряных (острых), кислых или соленых продуктов, поскольку они повышают эффект Питта.

- Не переедайте. Люди типа Питта имеют прекрасный аппетит (который может становиться чрезмерным) и способны перегружать свою пищеварительную систему слишком большими объемами пищи. Подобно людям типа Вата, люди телесного типа Питта должны принимать пищу на регулярной основе.

- Молочные продукты, такие, как молоко, сливочное масло и гхи, приемлемы для людей типа Питта в умеренных количествах, хотя они способны повышать эффект Питта. Молочные продукты богаты жирами, поэтому проблемы физиологии типа Питта с перевариванием жиров могут нарастать. Умеренность является главным принципом и ключом к успеху.

- Все подсластители, за исключением меда и черной патоки (мелассы), снижают эффект Питта.

- Избегайте потребления йогуртов, сыра и сметаны, так как эти продукты повышают эффект Питта.

- В целом следует уменьшить потребление растительных масел, поскольку они повышают эффект Питта. Особенно это относится к кунжутному, миндальному и кукурузному маслу. Более благоприятными для людей типа Питта считаются оливковое, подсолнечное и кокосовое масла.

- Пшеница, рис, ячмень и овес хороши, поскольку снижают эффект Питта. Следует уменьшить потребление кукурузы, проса и ржи.

- Фрукты предпочтительнее сладкие, такие, как виноград, черешня (вишня), дыни,

авокадо, кокосы, гранаты, манго, апельсины, ананасы и сливы, поскольку они снижают эффект Питта. Следует уменьшить потребление кислых фруктов (грейпфруты, оливки и папайя), так как они повышают эффект Питта.

- Время от времени человек телесного типа Питта может поесть салат или сырые овощи, но в целом приготовленные продукты легче перевариваются пищеварительной системой Питта.

- Рекомендуется уменьшить потребление орехов, особенно кэшью и арахиса, поскольку они очень маслянистые и способствуют повышению эффекта Питта.

- Избегайте потребления бобов (фасоли), поскольку они тяжело перевариваются пищеварительной системой типа Питта. Приемлемыми видами бобов считаются турецкий горох, фасоль золотистая (*Phaseolus aureus*), соевые бобы и фасоль обыкновенная.

- Благоприятными являются такие овощи, как брокколи, цветная капуста, спаржа, огурцы, зеленые листовые овощи, зеленая фасоль, цуккини, тыквы пепо, сельдерей, гибискус съедобный, салат (латук), картофель и сладкий картофель (батат). Избегайте потребления горького перца, томатов, лука, чеснока, редиса, шпината, моркови и свеклы, так как они имеют тенденцию повышать эффект Питта.

- Приемлемыми специями являются кардамон, фенхель, корица, кориандр, черный перец (в малых количествах). Следует уменьшить потребление кмина тминового, гвоздики, семян сельдерея, имбиря, соли, пажитника сеного и семян горчицы, поскольку они имеют тенденцию к повышению эффекта Питта.

- Исключите перец чили и кайенский перец, так как они резко повышают эффект Питта.

- В целом следует уменьшить количество горячих (острых) продуктов в пищевом рационе.

- Для людей типа Питта предпочтительны мясо птицы (курятина, мясо фазана и индюшатины), хотя такие люди могут практически без проблем придерживаться вегетарианской диеты.

- Рекомендуется уменьшить потребление говядины, морепродуктов и яиц, так как все эти продукты повышают эффект Питта.

- Включение в пищевой рацион очищенного топленого масла из молока буйволицы (гхи). Люди типа Питта могут включать гхи в свой повседневный пищевой рацион в умеренных количествах. Это масло можно тонким слоем намазывать на хлеб, есть с зерновыми или овощами вместо маргарина или сливочного масла. Гхи можно приобрести во многих магазинах натуральных продуктов или приготовить в домашних условиях. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблемы с метаболизмом жиров, высоким уровнем холестерина или высоким уровнем триглицеридов, следует ограничить потребление гхи.

- Вегетарианская диета. Согласно аюрведе, наиболее здоровым является пищевой рацион с пониженным или минимальным содержанием мяса (тяжелого белка). Такой взгляд объясняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или непереваренную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. Люди типа Питта могут не испытывать таких проблем с перевариванием мяса, какие наблюдаются у людей типа Вата, за исключением случаев, когда в организме уже наблюдается нарушение функций пищеварительной системы. В случае дисбаланса Питта могут возникнуть большие трудности с перевариванием мяса из-за жиров. Хотя мясо богато белком, оно может также содержать большое количество жира; поэтому имеет смысл снизить потребление мяса в целом. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить, продолжать ли вам есть мясо вообще или есть его иногда и в малых количествах. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

- Потребление пищи в спокойной и приятной обстановке важно для всех телесных типов, не исключая людей типа Питта. Если мы едим, одновременно смотря телепередачу, читая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Кроме того, в такой обстановке мы недостаточно полно наслаждаемся пищей, потому что получаем удовольствие от чего-то еще или вообще перестаем обращать внимание на то, что едим. Человек типа Питта более склонен предаваться занятиям, включающим соревновательный элемент, что не способствует пищеварению. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

- Помните, что для типа Питта рекомендуется следующее соотношение белков, углеводов и жиров в пищевом рационе:

- 30 % белков;

- 50 % углеводов;

- 20 % жиров.

### **ЧАСТЬ III. ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ ТЕЛЕ**

- Никаких стимуляторов. Давать человеку телесного типа Питта стимулирующие средства – все равно что подливать бензина в огонь. Человек типа Питта, потребляющий кофеин (например, пьющий кофе), способен довести свою и без того горячую, агрессивную природу до точки кипения. Если у вас проявляются признаки дисбаланса Питта, включая злость и раздражительность, подумайте о том, чтобы уменьшить потребление таких стимулирующих веществ, как кофе, шоколад, чай и табак. Ваши родные и знакомые тоже выиграют от этого.

- Теплая вода по утрам. Физиология типа Питта отличается повышенной выработкой желчи, которая стимулирует перистальтику (сокращение мышц толстого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения). Однако даже у людей телесного типа Питта иногда проявляется тенденция к запорам, свойственная для физиологии типа Вата. В таких случаях можно стимулировать регулярную работу кишечника, начиная день с выпивания стакана теплой воды.

- Спокойствие. Физиологический тип Питта естественным образом включает компонент Вата, который можно успокоить релаксацией, созерцанием и медитацией. Эти тихие практики способствуют успокоению взбудораженной симпатической нервной системы в условиях сверхстимуляции Питта-вата. Регулярная спокойная релаксация будет понижать стимуляцию симпатической нервной системы и повышать реакцию парасимпатической нервной системы, что позволит телу питать и исцелять себя. Для людей типа Питта сдерживание агрессивных тенденций имеет основополагающее значение. Спокойное отношение к жизни улучшает ментальное и эмоциональное здоровье человека.

- Ланч (обед) является основным приемом пищи. Следовать этому правилу не очень просто, поскольку большинство людей днем находятся на работе и вынуждены приносить обед с собой или перекусывать в перерыве в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати до четырнадцати часов. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют заключительным, а не начальным фазам пищеварения. Все мы время от времени едим поздно вечером, а утром просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. В отличие от типа Вата, люди телесного типа Питта, как правило, к моменту трапезы испытывают сильный голод. Даже плотно поев в обед, люди типа Питта будут непрочь как следует покушать вечером. Однако вечерняя еда должна быть более легкой, причем между приемом пищи и укладыванием в постель должно пройти не менее двух часов.

- **Отдых.** Частый отдых позволяет нашему телу быстрее восстанавливаться и дает нам возможность переделать больше дел с повышенной энергией и выносливостью. Подобно людям типа Вата, люди типа Питта сохраняют активность, пока не превысят допустимый уровень, лишив тело возможности к успешному восстановлению сил. Если они отдыхают пару раз в день, то будут меньше утомляться и у них повысится ясность восприятия.

- **Упражнения.** Людям типа Питта требуются более интенсивные физические упражнения, чем людям типа Вата. Люди типа Питта способны с удовольствием выполнять упражнения и заниматься спортом регулярно, на открытом воздухе, в любую погоду; однако людям типа Питта противопоказано перегревание. Физическая нагрузка должна быть умеренной. После выполнения упражнений человек должен чувствовать себя зарядившимся энергией, бодрым, а не выдохшимся. Людям телесного типа Питта необходимы физические упражнения, но им не рекомендуется переусердствовать. Ходьба оказывает благоприятное действие на людей всех трех телесных типов, езда на велосипеде и плавание тоже оказывают прекрасный эффект. Всеми этими видами упражнений можно заниматься с достаточно высокой интенсивностью. На людей типа Питта хороший эффект оказывают регулярные аэробические упражнения и/или поднятие тяжестей. Физический труд с нагрузкой от умеренной до высокой тоже приносит типу Питта хорошие результаты, если человек не изнуряет себя трудом. Огненное качество Питта-доши может побуждать вас делать слишком много, перегружать собственный организм без всякой на то причины. Людям типа Питта необходимо находиться в движении и поддерживать себя в хорошей форме, однако перегрузки способны только ослабить их.

- **Ежедневный масляный массаж.** Перед тем как лечь спать, каждый вечер наносите на тело слегка подогретое кокосовое масло. Можно смазать маслом все тело или только ноги, руки и область живота. Эта процедура оказывает очень успокаивающее действие на компонент Вата в вашем организме. После такого самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец. Эта процедура с использованием охлаждающего кокосового масла помогает уравновесить эффект Питта.

- **Период успокоения.** Людям типа Питта в конце каждого дня требуется время для отдыха и релаксации для уравнивания их естественной потребности в «безостановочной» активности. Если тенденция людей типа Вата к безостановочной деятельности является, возможно, менее целенаправленной (например, уборка в уже убранной комнате), то людей типа Питта отличает большая агрессивность (им может прийти в голову идея захватить собственный город!). Раздраженному и взвинченному человеку типа Питта требуется время для постепенного успокоения, нужно удобное местечко для отдыха и релаксации, где можно чувствовать себя комфортно и спокойно. Как и для типа Вата, медитация может явиться наиболее полезной практикой.

- **Рано ложитесь спать.** Для людей телесного типа Питта это так же трудно, как и для типа Вата. Люди обоих типов чем-то напоминают заведенные часы, которые никак не могут остановиться. Поскольку они не дают себе времени успокоиться перед сном, они не способны лечь спать в разумное время (то есть около десяти часов вечера). Нервная система восстанавливается во время отдыха и сна; наша пищеварительная система завершает процесс пищеварения в ночные часы, когда мы спим. Если ложиться спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрыми и отдохнувшими. Это правило важно для людей типа Питта, а также для прочих телесных типов.

## **ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ КАПХА-ДОШИ**

Тип Капха имеет тенденцию к замедленному и более вялому метаболизму и к анаболизму (наращивание тканей тела). Предлагаемые ниже практики направлены на снижение эффекта Капха путем повышения эффекта Вата и/или эффекта Питта. Эти практики в целом оказывают согревающий и стимулирующий эффект на пищеварительную систему. Помните, что людям типа Капха необходимы тепло и стимуляция, чтобы

активизировать несколько вялую систему.

## **ЧАСТЬ I. РЕГУЛЯРНЫЕ РУТИННЫЕ ПРАКТИКИ**

- Регулярные рутинные практики. Даже если вы принадлежите к телесному типу Капха, вам рекомендуется установить регулярный режим для уравнивания тенденций типа Вата (которые имеются у людей всех типов) в своем организме. Уравнивание тенденций Вата одновременно помогает привести в состояние равновесия Питта-и Капха-части вашей натуры. Человеку типа Капха необходимо соблюдать регулярный режим, одновременно заботясь о своей Капха-природе. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, очень чувствительна и изменчива, на вас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, приводя к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойства – то есть к эффекту Вата, действие которого может испытывать на себе человек типа Капха. Хотя тип Капха менее подвержен гиперстимуляции, вам все равно может иногда потребоваться несколько «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. Лучше всего каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Необходимо также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Желательно, чтобы каждое из этих событий происходило также примерно в одно и то же время. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать уровень пищеварительного тепла и баланс инсулина/глюкагона. Физические упражнения (да, людям типа Капха необходимы физические упражнения!) нужно выполнять последовательно и тоже примерно в одни и те же часы ежедневно. Следует начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку. Ваша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить этот вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности.

- Питье горячей воды. В целях общего очищения организма и для снижения холодного качества Капха-доши рекомендуется регулярно пить горячую воду в течение всего дня, что оказывает благоприятный эффект на организм. У людей типа Капха повышение тепла (нагревание) помогает снизить токсическую нагрузку на организм. Нагрейте воду и возьмите с собой в термосе, отправляясь на работу или на прогулку. Каждые полчаса делайте несколько глотков. Эта программа не окажет никакого действия, если вы будете выпивать по 3–4 чашки горячей воды по утрам и больше не пить горячую воду до вечера. Следует пить понемногу в течение всего дня, тогда вы достигнете желаемого эффекта.

- Фенхель после еды. Если жевать семена фенхеля (около четверти чайной ложечки) после обеда и ужина, это благоприятно скажется на процессе пищеварения. Следует тщательно разжевывать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

- Старайтесь все время находиться в тепле. Капха-доша имеет холодную природу. Людям типа Капха необходимо пребывание в тепле. Им следует избегать переохлаждения. Хотя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Капха просто не могут позволить себе переохлаждаться. Они и без того склонны к некоторой медлительности.

## **ЧАСТЬ II. РАЦИОН ПИТАНИЯ, ПОНИЖАЮЩИЙ КАПХА-ДОШУ**

Пищевой рацион для типа Капха снижает эффект Капха (тяжелые, холодные, вялые, влажные, устойчивые, прилипчивые свойства) и одновременно повышает эффекты Вата и Питта. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела. Возможно, в этом случае мы начнем понимать, что природа потребляемых нами продуктов оказывает непосредственное воздействие на наше здоровье.

Люди типа Капха могут потреблять жидкости или жидкую пищу так часто, как пожелают. Они могут следовать жидкой диете один раз в неделю или раз в месяц. Жидкая диета снижает давление (нагрузку) на пищеварительную систему и способствует лучшему усвоению пищи. Женщины могут побыть на жидкой диете в первый день менструации. Жидкая диета не равнозначна голоданию; можно есть разные продукты, но в жидком виде.

Так как жидкая диета в основном используется для очищения организма, лучше всего использовать свежие и цельные продукты. Чаще всего в такие дни едят супы, пьют свежеотжатые фруктовые и овощные соки из моркови или свеклы, травяные чаи или горячую воду с лимоном; однако вы можете по выбору внести в список что-нибудь еще.

В пищевой рацион для людей типа Капха входят более теплые продукты, противодействующие холодным качествам Капха-доши. Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. В аюрведических практиках принято готовить пищу непосредственно перед едой, чтобы она всегда была свежей. Естественно, полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью совершенно неприемлемы в такой практике. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно.

Продукты, перечисленные в приведенном ниже перечне, способствуют понижению тенденции Капха к аккумуляции. Постарайтесь как можно точнее придерживаться указанных рекомендаций. Этот пищевой рацион одновременно направлен на питание организма и его детоксикацию. Рацион, способствующий понижению Капха, легок и приветствует потребление приготовленных на пару овощей, бобов (фасоли), острых специй и легких зерновых, которые повышают эффекты Вата и Питта и являются более мочегонными (выводящими воду) по своей природе. Людям типа Капха можно поголодать или поесть жидкую пищу в течение одного-двух дней, чтобы дать отдых пищеварительной системе.

- Следует увеличить потребление продуктов, которые являются более теплыми, легкими и менее маслянистыми, поскольку такие продукты повышают эффекты Вата и Питта.

- Рекомендуется уменьшить потребление более холодных и тяжелых продуктов, так как они повышают эффект Капха, который вы стремитесь понизить.

- Увеличьте потребление продуктов, обладающих острым, горьким и вяжущим вкусом, так как они повышают эффекты Вата и Питта.

- Снизьте потребление продуктов со сладким, кислым или соленым вкусом, поскольку они повышают эффект Капха.

- Не пере едайте. Люди типа Капха обладают меньшим аппетитом, чем люди типа Питта, но, несомненно, способны пере едать. Большинство людей считают, что у Капха, которые обладают самым плотным телосложением, аппетит тоже должен быть самым высоким; тем не менее в этой категории пальма первенства принадлежит типу Питта. Люди типа Капха более плотные и полные, потому что имеют очень эффективную систему пищеварения. Человек типа Вата может есть больше, чем Капха, и не поправляться. А если вы Капха, то, образно выражаясь, вы не можете просто посмотреть на еду и не поправиться. Люди типа Капха интуитивно ощущают разницу в метаболизме. Все это связано с преобладанием энтодермальной ткани (образующей выстилку желудочно-кишечной системы) и гормональной реакцией на углеводы. Если люди типа Вата и Питта должны есть регулярно, люди типа Капха могут позволить себе иногда пропустить прием пищи, причем, возможно, не один, а даже пару раз.

- Молочные продукты (молоко, сливочное масло и гхи) оказывают неблагоприятный эффект на физиологию Капха, поскольку повышают эффект Капха. Молочные продукты богаты жирами и молочным сахаром (лактозой), поэтому они повышают проблемы Капха с метаболизмом жиров и сахаров. Рекомендуется потреблять минимальное количество молочных продуктов.

- Следует сократить потребление всех подсластителей, за исключением меда, так как они повышают эффект Капха.

- Следует в целом снизить потребление растительных масел, поскольку они повышают эффект Капха.

- Зерновые: ячмень, просо, гречиха и рожь хороши для типа Капха, но следует избегать



потребления сладких зерновых, таких, как рис, пшеница, кукуруза и овес.

- Фрукты. Рекомендуется сократить потребление тяжелых или кислых фруктов, таких, как бананы, кокосовые орехи, ананасы, авокадо, апельсины и дыни.

- Салаты, сырые или приготовленные овощи снижают эффект Капха.

- Овощи в целом оказывают хорошее действие, хотя лучше уменьшить потребление сладкого картофеля, томатов, огурцов и цуккини.

- Следует уменьшить потребление орехов, поскольку они тяжелы и маслянисты и повышают эффект Капха.

- Бобы (фасоль) обычно оказывают хорошее действие, за исключением соевых бобов и фасоли обыкновенной, потребление которых следует уменьшить.

- Увеличьте потребление специй с острым вкусом (горячих специй), таких, как кмин тминовый, гвоздика, имбирь и семена горчицы, потому что они способствуют повышению эффекта Питта и снижению эффекта Капха.

- Мясо и рыба. Рекомендуется уменьшить потребление «красного» мяса и свинины, а также в целом рыбы и морепродуктов.

- Потребление пищи в спокойной и приятной обстановке важно для всех телесных типов, даже для типа Капха. Если мы едим, одновременно смотря телепередачу, читая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Людям типа Капха более свойственно обедать перед телевизором, что отвлекает человека от вкуса пищи – а это то, от чего люди типа Капха способны получать реальное наслаждение. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами, и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

- Вегетарианская диета. Как уже отмечалось выше, наиболее здоровой является пищевой рацион с малым или минимальным содержанием мяса (тяжелого белка). Это объясняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или неперевавленную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. На людей типа Капха потребление мяса может оказывать вредное воздействие, поскольку их пищеварение, хотя и эффективное, является более медленным и вялым. Хотя мясо богато белком, оно может также содержать большое количество жира. В более медленной пищеварительной системе Капха жиры усваиваются более эффективно, что приводит к прибавлению веса, который неблагоприятен для несбалансированной Капха-доша. Поэтому людям типа Капха, так же, как людям типа Вата и Питта, лучше всего уменьшить потребление мясных продуктов. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить для себя, будете ли вы есть мясо изредка и в меньших количествах или совсем от него откажетесь. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

- Включение в пищевой рацион очищенного топленого масла из молока буйволицы (гхи). Рекомендуется включить гхи в повседневную диету. Это масло можно есть с хлебом, зерновыми, овощами и т. д. Гхи можно приготовить дома или купить в магазинах натуральных продуктов. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблему с метаболизмом жиров, высоким уровнем холестерина или триглицеридов, следует ограничить потребление гхи.

- Помните, что для типа Капха рекомендуется следующее соотношение белков, углеводов и жиров в пищевом рационе:

- 30 % белков;

- 40 % углеводов;

- 30 % жиров.

### **ЧАСТЬ III. ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ ТЕЛЕ**

- Стимуляторы. У людей телесного типа Капха стимуляторы не повышают

энергетический дисбаланс, как это происходит у людей типа Вата или Питта. Хотя кофе, чай и другие стимуляторы не считаются хорошими для организма, их действие на систему типа Капха оказывается не столь разрушительным. Люди типа Капха могут иногда позволить себе кофеин. Это прибавляет им энергии. Однако регулярное потребление стимуляторов нежелательно.

- Теплая вода по утрам. Для стимуляции срабатывания кишечника по утрам рекомендуется начинать день со стакана теплой воды. Это стимулирует перистальтику, сокращение мышц толстого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения. Следует пить воду регулярно, так как физиология типа Капха отличается более медленными и вяло протекающими процессами пищеварения и выведения шлаков.

- Спокойствие. Физиологический тип Капха естественным образом включает компонент Вата. Для успокоения взбудораженной симпатической нервной системы, вызывающей нервозность и беспокойство (эффект Вата), необходимы релаксация и покой. Регулярная спокойная релаксация будет стимулировать парасимпатическую нервную систему, что позволит телу питать и исцелять себя. Это необходимо даже людям типа Капха. Спокойное отношение к происходящему улучшает ментальное и эмоциональное здоровье человека.

- Ланч (обед) является основным приемом пищи. Следовать этому правилу не очень просто, поскольку большинство людей днем находятся на работе и вынуждены приносить обед с собой или перекусывать в перерыв в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати до четырнадцати часов дня. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют завершающим, а не начальным фазам пищеварения. Все мы время от времени едим поздно вечером, а утром просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. Следовательно, вечером можно съесть что-то более легкое. У людей типа Капха ужин должен быть очень легким. Между последним приемом пищи и укладыванием в постель должно проходить не менее двух часов.

- Стимуляция. Хотя тишина и спокойствие необходимы для восполнения сил организма, ключом к уравниванию людей типа Капха является выявление в их жизни вещей, которые способны стимулировать их. У людей типа Капха дисбаланс может обуславливаться тем, что они не в состоянии сдвинуть себя с места, встать с дивана и окунуться в жизнь. Энергия Капха очень земная, очень устойчивая. Внутренняя природа Капха спокойная и мирная. Спокойствие – хорошо, но застой – отнюдь нет. Наверное, пульт дистанционного управления телевизором был изобретен человеком типа Капха. Чтобы уравновесить вяловатую энергию Капха-доши, необходимо пробудить компоненты Питта и Вата в натуре Капха. Получив побудительный толчок, люди типа Капха способны действовать более неутомимо и достигать большего, чем люди типов Вата и Питта.

- Отдых. Как правило, Капха знают, как отдыхать. Если люди типа Вата продолжают двигаться, пока не свалятся от усталости, а люди типа Питта в активности тоже превышают пределы организма к правильному восстановлению, люди типа Капха понимают прелесть небольшой передышки. Отдыхая пару раз в день, люди типа Капха будут меньше утомляться, и у них повысится ясность восприятия.

- Упражнения. Упражнения не просто хорошо действуют на людей типа Капха, они совершенно необходимы для таких людей. Они прекрасно влияют на их вяловатую систему. Самое главное – найти тот тип физических упражнений, который будет вам по вкусу. Упражнения следует выполнять часто. Они оказывают очень стимулирующий эффект.

- Ежедневный масляный массаж с использованием кунжутного масла. Каждый вечер, перед тем как лечь спать, наносите на тело слегка подогретое кунжутное масло. Можно массировать (с использованием масла) все тело или только ноги, руки и область живота. Для

людей типа Капха использование масла не обязательно, но они тоже могут выиграть от более спокойного, глубокого сна в результате глубокой релаксации в ходе массажа. После самомассажа можно принять теплую ванну, и вы будете спать сладко, как младенец.

- Период успокоения. Несмотря на естественное спокойствие природы Капха, людям этого типа, перед тем как лечь спать, тоже требуется время для релаксации. Если Вата склонны к безостановочному движению, а активность Питта имеет более целенаправленный характер, Капха могут посчитать, что раз уж они проявляют активность, что случается не так часто, можно для разнообразия продолжать действовать. Поэтому в конце дня людям типа Капха тоже может потребоваться время, чтобы «остановить завод».

- Рано ложитесь спать. Для людей телесного типа Капха это довольно трудно, если они привыкли по вечерам подвергать свой организм сильной стимуляции. Люди типа Капха тоже могут приходить в возбуждение и продолжать действовать без остановки, поэтому им также может потребоваться время для успокоения перед сном. Спать рекомендуется ложиться около десяти часов вечера. Это лучшее время. Если лечь спать в десять вечера, можно подниматься в 5–6 утра, ощущая себя более бодрым и отдохнувшим. Это правило важно для людей любого телесного типа. Во время сна нервная система исцеляется, а пищеварительная система завершает переваривание поглощенной пищи.

- Контроль веса. Люди типа Капха способны поправляться от одного взгляда на еду. Конечно, это шутка, но в каждой шутке есть доля правды, а правда довольно грустная. Вот почему людям типа Капха следует очень точно придерживаться рекомендаций по правильному питанию, чтобы понизить эффект Капха в теле. Полезно уменьшить потребление сладостей, поскольку сладкое повышает эффект Капха и вес тела. Слишком большое потребление сладкого может привести к развитию диабета – болезни Капха.

## **ГЛАВА 6. ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ АСАН**

### **ЧТО ДЕЛАЕТ АСАНА**

А саны воздействуют одновременно на тело и сознание, осуществляют глубокие изменения в теле и в нашем общем энергетическом потоке. Асаны имеют много аспектов и должны рассматриваться со многих сторон. На чисто физическом уровне асаны являются органичными для тела позициями, которые поддерживают плавную работу всех систем организма, давая ему максимальное здоровье и комфорт. Регулярная практика асан помогает вам чувствовать себя расслабленными, счастливыми телесно.

Асаны йоги приводят тело в равновесие, придавая необходимый тонус и пластичность мышцам. Они укрепляют слабые мышцы и растягивают ригидные мышцы. Они приводят в порядок мышцы, связки и сухожилия, обеспечивая их правильное функционирование. Асаны также управляют внутренними энергетическими системами тела. При последовательной практике они тонизируют основные системы организма, такие, как glandularная, нервная и сердечно-сосудистая системы. Регулярная практика асан может привести к пониманию неизвестных проблем в организме, раскрыть скрытые области стресса или боли. Благодаря систематической практике эти проблемы оптимизируются и часто полностью решаются.

Философия йоги учит нас, что негативные переживания – такие, как травма, негативные эмоции (например как страх и гнев), помещаются в нервной ткани и в подсознании. Эти эмоциональные токсины не просто лежат «спящими», но являются причиной скрытой депрессии или возбуждения в нашем поведении. Они также могут быть перенесены в будущие жизни, как кармические склонности, даже после смерти тела. Через практику асан мы можем освободиться от этого внутреннего напряжения прошлого опыта, которое находится в наших костях и нервной системе. Устранение прошлого из нашего тела и сознания создает новую гибкость и повышает энергию. Мы снова становимся связанными с нашим естественным безграничным источником жизнеспособности.

Практика йоги может направляться на многие хронические заболевания. Структурные телесные проблемы и специфические заболевания могут быть значительно облегчены с помощью регулярной практики. Научное исследование доказало, что йога оказывает действенное влияние на многие недуги. Вот состояния, которые йога помогает облегчить, сделать обратимыми или совсем устранить:

- болезни сердца
- астма
- гипертензия
- боль в спине
- боль в шее
- стресс
- сколиоз
- артрит
- диабет
- закупорка
- проблемы пищеварения
- бессонница
- эмоциональная неустойчивость
- усталость
- проблемы щитовидной железы
- ослабленная иммунная система

Асаны ведут свое происхождение от самой жизни и природы. Некоторые отражают позы великих воинов. Другие асаны отражают мир растений. Следующие отражают движения различных животных. Практика этих поз приносит нам свойства и энергии их тезок.

Например, Бхуджангасана создает атрибуты змеи в наших телах. Точно так, как змея имеет очень гибкий позвоночник, но достаточно сильный для того, чтобы удерживать вес тела, поза кобры создает такого же рода гибкость и силу в человеческом теле. Она стимулирует симпатическую нервную систему нашего тела, делая нас готовыми к действию, подобно змее.

Асаны – это сложная система управления энергией. Энергия каждой позы изучается посредством повторения опыта позы. Тело меняется специфическим образом для каждой позы и для каждого состояния, которое она отражает. Когда практикующий овладел этими изменениями, он или она могут использовать свою практику для уравнивания эмоциональных, ментальных и физических состояний, применяя необходимые асаны, чтобы противостоять любым волнениям.

Асаны – это первая официальная практика восьмиступенчатой йоговской системы Патанджали. Она начинает процесс усвоения того, чем является йога, заставляя нас осознавать, как мы используем наши тела. В нашей протекающей в бешеном темпе жизни мы проводим время, думая о будущем, вспоминая опыты или факты из прошлого, или список вещей, которые нужно выполнить прямо сейчас. И мы делаем все это, пока бегаем от поручений к назначениям и встречаем, мчась на машинах и меняя отношения. Делая одновременно так много действий, мы редко переживаем настоящий момент во всей его полноте. Некоторые из нас живут такой жизнью, как будто мы все время находимся в критическом положении.

Практика асан открывает для нас богатый опыт настоящего. С приведением тела, сознания, духа и дыхания одновременно в одно место сконцентрированный опыт целостности и благополучия становится доступным в Настоящем. Внешний поток энергии уравновешен с внутренним потоком, и мы переживаем контакт с нашим высшим «я». Но это переживание не только ощущается замечательно, оно также питает нас на очень глубоких уровнях физически, ментально и эмоционально.

Подобно тому, как растения требуют питания от почвы, воды и солнца, чтобы расти и

цвести, мы, люди, нуждаемся в балансе между внешним и внутренним потоками энергии в повседневной жизни. Когда наша жизнь фокусируется преимущественно на внешнем, мы можем стать похожими на увядшее растение. Контакт с нашим «я» и равновесие, которое питает нас, утрачивается. Регулярная практика йоги – это чудесное средство для управления потоком энергии, поддержания здоровья и чувства благополучия. Она возвращает нам энергию, чтобы мы могли обновляться и восстанавливать свои силы.

Однако асаны – это гораздо больше, чем исцеляющие инструменты и средство управления энергией. Они являются также дорогами к самораскрытию. Асаны могут быть использованы как зеркало, чтобы обнаружить поведение и состояние, которые мы в обычной жизни не воспринимаем. Зеркало практики асан дает нам способ увидеть самих себя, путь в сознание, который стимулирует наши реакции, дает перспективу нашим мыслям, позиции и личным качествам. Используя практику асан как зеркало, мы можем видеть изменения, которые мы хотим сделать внутри себя самих, для того чтобы чувствовать себя лучше и свободнее. Мы можем узнать, что мы делаем, чтобы создавать обстоятельства, которые делают нас постоянно несчастными, и изменить их навсегда.

Асана означает «поза». Когда вы заглянете в словарь, то найдете дефиницию этого слова как «позиция». Когда мы регулярно практикуем асаны, у нас есть возможность видеть не только позы, которые мы принимаем в нашем физическом теле, но также и позиции, которым мы следуем в нашем сознании. Эти ментальные позиции определяют наше поведение в отношениях с другими людьми, в бизнесе и собственной семье. Возможность видеть это поведение освобождает нас от неосознанных реакций, ведет к сознательному пониманию, в котором мы можем направлять наш собственный опыт.

Имея свободу от поведенческих принуждений, мы можем двигаться к высшей цели йоги, которая заключается в контроле над своими мыслями. Наше сознание дает инструкцию миллионам клеток нашего тела. Каждая мысль, которая у нас рождается, является инструкцией от главы нашего организма миллионам субъектов, отдельным клеткам. И клетки реагируют. Занимаясь йогой, мы можем контролировать мысли и обрести покой ума, который, в свою очередь, дает гармонию телу, хорошее здоровье, сбалансированный вес и повышенную энергию. Благодаря контролю над своими мыслями мы приобретаем контроль над телом, эмоциями, дыханием и своей жизнью. Мы больше не идем вслед за эмоциями, и дуалистичность этого мира больше не вредит нам. Мы свободны воспринимать благословение жизни в нашем собственной истинной природе.

На более глубоком уровне практика асан готовит нас для раскрытия нашего тонкого тела и его могучих пранических сил. Каналы тонкого тела, которые называются надисами, очищаются асанами и пранайамой для большей энергетической трансмиссии, необходимой для высших уровней йоги, в которых открываются энергетические центры тонкого тела (чакры).

**Асаны улучшают физическое здоровье и продолжительность жизни следующим образом:**

- Уравновешивают мышцы по отношению друг к другу и соответственно их надлежащей функции.
- Поддерживают здоровье и целостность суставов и позвоночника.
- Управляют энергетической системой тела.
- Расслабляют, укрепляют, растягивают и тонизируют тело.
- Тонизируют и питают каждую систему организма: железистую, нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную.
- Очищают и питают тело на каждом уровне.
- Выявляют проблемы тела, корректируя их.
- Дают систему энергетических моделей, которая, когда применяется к телу, может целенаправленно менять существующий в теле энергетический поток.
- Предлагают зеркало, в котором мы можем видеть наше поведение и позиции и выбирать, как их изменить.

- Подготавливают тело для прохождения тонких энергий как средства для высшего сознания.

## **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРАКТИКИ АСАН**

Согласно философии йоги, физическое тело является проявлением сознания. Оно является кристаллизацией кармических (поведенческих) моделей, созданных сознанием. Поэтому ключом к работе с телом является понимание сознания, стоящего за ним, большая часть которого лежит за пределами нашего обыденного сознания. Это требует, чтобы мы практиковали асаны, осознавая их не только с точки зрения техники поз, но также с точки зрения тех ментальных и эмоциональных состояний, которые они в нас вызывают.

Аюрведа разделяет эту йоговскую теорию. Она рассматривает тело как манифестацию дош, которые являются не чисто физическими, но также и праническими, и психологическими энергиями – факторами сознания. Мы не можем анализировать влияние дош на чисто физическом уровне, но должны учитывать также их психологические эффекты.

Йога рассматривает асаны не только как статические позы, но как состояния энергии, которые, в свою очередь, являются манифестациями сознания. Энергия и внимание, которое мы вкладываем в позу, так же важны, как и сама поза. Мы видим это в обыденной жизни, в которой то, как мы ощущаем себя на психологическом уровне, определяет, как мы функционируем на физическом уровне. Длительные модели ощущения и энергии определяют форму и ритм нашего тела.

### **АСАНА КАК ФИЗИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА**

На самом базовом уровне асана – это физическая поза, вид телесного жеста. В практике асан мы помещаем тело в положение, которое имеет определенный результат и смысл, зависящий от той формы, которая принимается телом. Каждая асана имеет свой собственный структурный эффект. Сидячие позы обеспечивают стабильность в позвоночнике. Некоторые из них создают гибкость в спине и ногах. Так как большинство сидячих поз создают парасимпатическое стимулирование, они обладают приятным успокаивающим влиянием. Стоячие позы увеличивают общую силу и энергетические уровни. Изгибы позвоночника в обратном направлении имеют тенденцию возбуждать парасимпатическую систему, усиливать растяжение позвоночника и создавать силу в мышцах, поднимающих тело. Позы релаксации выравнивают и успокаивают энергии, созданные во время практики асан. Все асаны, в группе или по отдельности, имеют свои собственные энергетика, зависящие от того, что они делают с телом. Подобно дому, они имеют свою собственную архитектуру.

Однако так как у людей структура тела отличается, восприятие асан будет разное в зависимости от телосложения, гибкости и органического состояния человека.

Эффект асаны – это комбинация структуры асаны, которая одинакова для каждого, и собственной структуры тела конкретного человека, которая не только у всех разная, но также у отдельного человека будет изменяться со временем.

### **АСАНА КАК ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ**

Физическое тело является проводником для наших внутренних энергий, которые характеризуются через прану. Асаны – это проводники, через которые проходит прана. Асана – это не только физическая структура, но и состояние энергии. Асаны выражают качество энергии, и даже успокаивающие позы могут скрывать в себе динамическое состояние сознания и праны. Этот факт придает всем асанам нейтральность в их энергетических эффектах просто потому, что проводник сам по себе является нейтральным и направление его движения определяется тем, кто его использует. Асана подобна автомобилю, в котором движущей силой является прана. Вопрос не только в том, чтобы иметь хороший автомобиль, но также и в том, чтобы двигаться в правильном направлении. Пранический импульс, стоящий за асаной, так же важен, как и сама асана.

Это означает, что в зависимости от того, как мы направляем нашу прану, одна и та же асана может приводить нас в разные места. Например, сидячая поза, выполненная с сильной

пранайамой, может иметь сильный стимулирующий эффект, тогда как выполненная с обычным дыханием, она будет успокаивать нас или даже погружать в сон. Пранические энергетика асаны зависят от разных факторов, в том числе от того, насколько быстро мы выполняем эту позу, с какой степенью усилия и, самое главное, как мы дышим во время асаны. По существу, цель практики асан заключается в успокоении тела для того, чтобы мы могли работать над нашей праной. Прана проявляется, когда тело неподвижно. В этом заключается значение сидячих поз для внутреннего исцеления.

### **АСАНА КАК МЫСЛЬ И НАМЕРЕНИЕ**

Асана – не только структура и энергия, она также отражает мысль и намерение. Мы можем назвать асану «мыслительной», или «задумчивой», формой упражнения. Эффекты одной и той же асаны будут различны в зависимости от того, является ли наше сознание ясным или затуманенным, а наши эмоции – беспокойными или спокойными. Мы можем выполнять асану с технической точностью, но наше состояние сознания будет определять, насколько эта асана будет на него действовать освобождаяще.

Наше ментальное состояние отражается в нашем дыхании. Когда наш мозг спокоен, дыхание тоже спокойное. Когда мозг возбужден, сознание тоже беспокойное. Поэтому ментальная и праническая энергетика идут параллельно друг другу. Хотя мы можем изменить пранический эффект асаны посредством дыхания, мы также можем изменить ментальные эффекты асаны посредством концентрации и медитации. Асана должна быть видом медитации в форме движения. Поэтому мы всегда должны погружать наше сознание в священную область тишины, наблюдения и отстранения, когда выполняем упражнения йоги.

Если наше сознание не вовлечено в выполнение асаны, тогда наша практика останется на поверхностном уровне. Прана следует за энергией внимания. Телесная поза является выходом этого. Вид позы, которую принимает человек, отражает то, как он фиксирует свое внимание в жизни, что он чаще всего делает. Вот почему сегодня так много сутулых людей. Наша основная поза – сидение за столом, в машине или на диване. Это помещает нашу энергию за пределами нас самих, и поэтому наша внутренняя энергия падает.

Следовательно, структурный эффект асаны является первым фактором. Тот способ, которым мы стимулируем асану посредством праны, является вторым фактором. Это включает и то, как мы движемся через асану и дышим, находясь в ней. Состояние нашего сознания – третий фактор. Главное правило в практике асан – сохранять сознание спокойным, собранным и внимательным, чтобы мы не потеряли фокуса в практике. Мы должны рассматривать все три фактора относительно аюрведического изучения асан. Все эти факторы взаимосвязаны. Доша часто содержит ключ к структурному, праническому и эмоциональному состоянию человека.

### **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ АСАН**

Каждая асана имеет свой специфический эффект, определяемый по отношению к трем дошам. Это то же самое, что и аюрведическая классификация еды в соответствии с ее дошическими эффектами: полезна или вредна она для Вата, Питта и Капха – в зависимости от вкусов и элементов, которые составляют каждый вид пищи. Мы можем посмотреть на различные асаны в соответствии с их структурной способностью повышать или понижать доши.

Однако это дошическое уравнение асан не должно восприниматься как нечто раз и навсегда данное, застывшее, потому что пранический эффект асаны может перевесить ее структурное влияние, как мы только что заметили. Форма асаны не является ее главным фактором. Посредством использования дыхания мы можем модифицировать или даже менять дошические эффекты асаны. Мы также должны помнить о важности мысли и намерения в практике асан. Учитывая асану, прану и сознание, мы можем изменять отдельную асану или корректировать всю практику в целом для получения специфического дошического результата. Посредством комбинирования отдельных асан, пранайамы и медитации можно создать и поддерживать полный внутренний баланс.

### **Дошическое применение асан двойственно:**

- В соответствии с конституцией человека, определяемого такими типами дош, как Вата, Питта и Капха и их сочетаниями.

- Относительно влияния асаны на доши как на общие физиологические функции. Каждая доша имеет свои места и действия в человеческом теле, на которые асаны будут влиять в зависимости от их ориентации.

### **Конституциональное применение**

Люди типа Вата имеют другую структуру тела и движутся в ином направлении, чем это делают люди типа Питта и Капха. Точно так же Питта и Капха имеют свои собственные движения и позы. Это различие между дошами отражается в пульсе каждого типа.

- Типы Вата имеют пульс, напоминающий движение змеи. Они движутся, как электрический разряд, – быстро, непредсказуемо, отрывисто и неравномерно. Их внутренняя энергия и мысли имеют такую же быстроту, яркость, непредсказуемость и прерывистость.

- Типы Питта имеют пульс, напоминающий прыжки лягушки. Они двигаются таким же образом: подпрыгивая в непрерывном движении, пока они не достигнут определенной цели. Это напоминает движение пламени, которое вспыхивает с каждой новой порцией топлива. Они действуют сосредоточенно и решительно, двигаясь шаг за шагом. Их внутренняя энергия и мысли имеют такое же решительное движение и поток.

- Типы Капха имеют пульс, напоминающий лебедя. Они двигаются, как лебеди: медленно, величаво и элегантно – в их волнообразной манере. Их энергия течет, как медленная извилистая река, неспешно следующая своей дорогой, уверенная в своей конечной цели. Их внутренняя энергия и мысли напоминают движение воды, они склонны к инертности и стагнации.

### **ВЛИЯНИЕ АСАНЫ НА ДОШИ**

Каждый дошический тип имеет свою собственную структуру и энергетику жизни, которая распространяется и на практики асан. Практика асан должна учитывать дошу человека, чтобы быть действительно эффективной.

- Энергия Вата импульсивна и причудлива, как ветер, который дует сильно, но недолго. Однако если мы противостоям ему, он унесет нас. Вата должна быть мягко ограничена и поддержана, «заземлена» и стабилизирована. Она должна быть гармонизирована, и ей нужно придать непрерывность в постоянной и решительной манере.

- Энергия Питта сфокусирована и проникательна, она может резать и вредить. Ее нужно мягко расслабить и рассеять. Она подобна яркому лучу, который делает глазам больно, и нужно уменьшить его яркость. Но он может быть просветляющей силой.

- Энергия Капха стойкая и самодовольная. Ее нужно двигать и стимулировать постепенно, как лед, который нужно медленно растапливать, пока он не сможет плавно течь. Мы должны постоянно стимулировать и наполнять энергией тип Капха для дальнейшего действия.

Однако то, что данная асана может не подойти какому-либо отдельному дошическому типу, не означает, что их не нужно никогда делать. Это означает, что данные типы должны практиковать асаны таким способом, который исключает возникновение у них дисбаланса. Возьмите, например, изгибы позвоночника назад. Если их выполнять с большим усилием или быстро, они могут вызвать обострение основных признаков Вата с серьезным напряжением нервной системы, возможно, большим, чем другие асаны. Однако нежные небольшие прогибы назад отлично помогают уменьшить признаки Вата, которые накапливаются в верхней части спины и в плечах.

Каждая группа асан, таких, как стоячие позы, наклоны вперед или инвертированные позы, имеют общие плюсы для тела в целом и его общего двигательного потенциала. Каждая группа тренирует определенные мышцы и органы, которыми как частью всей телесной структуры не надо пренебрегать. Чтобы противостоять любым тенденциям, направленным на разбалансирование, вы должны выбирать позы в пределах каждой группы асан, которые лучше подходят для вашего телесного типа, чем другие позы из той же самой группы. В общем, вы должны убедиться, что все основные группы мышц вашего тела представлены в



вашей практике, по крайней мере, несколько дней в неделю.

Точно так же, когда какая-то асана полезна для отдельной доши, это не означает, что все представители данного типа должны ее делать. Это означает, что асана может быть полезна для них, если ее делать правильно и если они физически могут ее выполнить. Каждая асана также имеет свою степень сложности, что может потребовать определенного разогрева или подготовительных поз, чтобы безопасно ее выполнить. Например, правильная подготовка к стойке на голове развивает мышцы плеч и рук, необходимые для поддержания хорошего и надежного баланса головы. То, что стойка на голове полезна для вашего дошического типа, не означает, что вы должны просто прыжком стать в эту позу или выполнить ее без всяких побочных эффектов.

Кроме того, эффекты различных асан варьируются в соответствии с последовательностью, в которой они выполняются. Это означает, что практика асан должна всегда рассматриваться как единое целое – не только с точки зрения отдельных асан, которые образуют его, но с точки зрения потока и отношений между всеми отдельными асанами, которые вы выполняете. Практика асан – имея в виду последовательность и манеру выполнения, а также отдельные асаны – должна планироваться для того, чтобы поддерживать доши в равновесии относительно индивидуальной конституции и состояния человека.

Полезно рассматривать последовательность асан, как рецепт трав. Аюрведическая травяная формула содержит ряд трав, которые используются для различных целей, что вносит вклад в общую эффективность формулы, выполняя отдельные роли. Общий дошический эффект формулы определяется этой формулой как единым целым, не отдельной травой внутри ее, рассмотренной изолированно от других компонентов. Сочетая эти аюрведические соображения с общими факторами, перечисленными выше, для эффективного предписания асан учителя должны научиться:

- определить аюрведический тип и дисбалансы данного человека
- определить структурное состояние личности, включая положение, возраст и физическое состояние
- определить его психическое состояние, его контроль над дыханием и ощущениями вместе с его жизнеспособностью и воодушевлением
- оценить его ментальное состояние, внимание, волю и мотивацию, а также эмоциональное состояние

Одна и та же асана должна выполняться по-разному в зависимости от типа человека (Вата, Питта и Капха), от возраста, пола и физического состояния. Она должна варьироваться в зависимости от того, сильная или слабая жизнеспособность у этого человека. Дополнительные варианты имеют место, если человек страдает вспышками гнева, горя, стресса или депрессии. Это отражает четыре первостепенные цели аюрведической практики асан:

1. Привести в равновесие доши.
2. Улучшить структурное состояние тела.
3. Облегчить движение и развитие праны.
4. Успокоить и насытить энергией сознание.

## **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТИПЫ ТЕЛА И ПРАКТИКА АСАН**

Чтобы понять потенциалы асан различных людей, нам необходимо будет посмотреть на них в соответствии с их дошическими телесными типами.

### **Телесный тип Вата**

Типы Вата имеют длинные и тонкие кости, которые часто бывают слабыми или ломкими. У них небольшой вес и плохо развитая мускулатура, но они быстрые и гибкие.

Их костная структура делает их способными к сгибаниям и растяжкам, особенно рук и ног, когда они молоды. Однако когда они становятся старше, склонность этого типа к

сухости возрастает и приводит руки и ноги к утрате подвижности, если они регулярно не занимаются физическими упражнениями.

Мягкая, медленная практика асан, ровно балансирующая обе стороны тела, является идеальной системой упражнений для типа Вата. Тип Вата очень нуждается в практике асан, потому что они смягчают боли в спине и костях. Болезни Вата начинаются с накопления нисходящего движущегося воздуха (Апана Вайю) в толстом кишечнике, который передается в кости, где он вызывает проблемы с ними и суставами.

Вата получают большую пользу от массажного воздействия асаны на мышцы и суставы, что снимает нервное напряжение и приводит всю систему в равновесие.

#### **Негативный потенциал Вата**

Типы Вата наиболее часто страдают от ригидности, происходящей из-за сухости и недостаточного количества ткани. Их недостаточный вес не позволяет адекватно окутать суставы и нервы тканью или достаточно увлажнить ткани. Они больше склонны к травмам, потому что любят быстрые и отрывистые движения, а также доходят до крайностей в своей практике.

#### **Позитивный потенциал Вата**

Типы Вата любят упражнения и получают удовольствие от движений. Они предпочитают быть активными и выражать себя и физически, и ментально. Они любят делать новые вещи. Асана – это нечто такое, к чему они быстро привыкают, и это становится частью их активной натуры. Их успокаивают физические упражнения.

#### **Блокированные Вата и дефицитные Вата**

Есть два основных состояния Вата, которые называются блокированный Вата и дефицитный Вата. Блокированный Вата проявляется в застойной энергии в какой-либо части тела, что сопровождается болью или дискомфортом, но при этом у него нормальный вес. Дефицитный Вата проявляется низкой энергией, маленьким весом тела и гиперчувствительностью, часто без острой боли. Заблокированный Вата требует двигательной ориентированной или пранической асан, чтобы снять эту блокировку. Дефицитный Вата требует мягкого и конструктивного подхода, избегая сильного напряжения. Заблокированный Вата чаще встречается у молодых людей, которые обладают достаточной энергией, но она у них заблокирована, в то время как дефицитный Вата более распространен в пожилом возрасте, когда качество тканей ухудшается.

#### **Телесный тип Питта**

Люди этого типа имеют среднее телосложение с достаточно хорошо развитой мускулатурой и свободным движением в суставах, что придает им значительную гибкость. У них хорошо получаются асаны, но они не могут выполнить некоторые более экзотические позы, которые удаются типам Вата, потому что у Питта более короткие кости. Польза для них от занятий асанами заключается в том, чтобы остудить голову и кровь, успокоить сердце и снять напряжение. Питта склонны к гипертензии из-за своего пылкого темперамента, который ведет их к успеху и победе.

#### **Негативный потенциал Питта**

Питта склонны к перегреву и раздражительности из-за избытка внутреннего тепла. У них может быть дефицит терпения, чтобы начать и затем продолжать практику. С другой стороны, один раз увлекшись асанами, они могут перегружать себя ими и быть агрессивными и воинственными в своей практике. Питта, которые слишком увлечены ею, будут чувствовать себя более раздраженными или даже сердитыми после занятий. Питта имеют также склонность излишне увлекаться позами, которые у них получаются хорошо, и игнорировать те, которые, возможно, помогут им развиваться дальше.

#### **Позитивный потенциал Питта**

Этот тип имеет наилучшие внимание и решимость из всех дошических типов. Они легко поддаются дисциплине и установленной практике, когда уже начали заниматься и их правильно сориентировали. Питта – самые организованные и постоянные из всех типов. Они просто должны найти правильный путь, чтобы направить туда свою энергию.

### **Телесный тип Капха**

Капха обычно невысокого роста и приземистые. Легко набирают вес. С их короткими и широкими костями они не имеют достаточной гибкости и не могут выполнять позы, которые ее требуют, например, позу лотоса. Однако они выносливые и крепкие – самые выносливые из всех типов. Капха нужны движение и стимуляция, чтобы противостоять тенденции к инертности. Они хорошо выполняют длительную практику, когда начинают ею заниматься всерьез.

### **Негативный потенциал Капха**

Капха склонны набирать лишний вес, который ограничивает свободу движения и делает их малоподвижными. У них часто бывает закупорка легких, что затрудняет глубокое дыхание. Им трудно сделать позитивное усилие и измениться без какого-либо внешнего воздействия. Их необходимо постоянно подгонять, чтобы они делали больше, иначе они останавливаются на полпути.

### **Позитивный потенциал Капха**

Капха стабильны и настойчивы в том, что они делают. Когда Капха начинают чем-то заниматься, то преданно выполняют это долгое время. Они остаются эмоционально спокойны и ровны в своей практике независимо от результатов. Смотрят на жизнь с любовью и относятся к работе как к служению.

## **АЮРВЕДИЧЕСКИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН**

Аюрведа не рассматривает асаны как фиксированные формы, которые сами по себе увеличивают или уменьшают доши, если их правильно используют. То же самое верно и в связи со взглядами аюрведы на пищу. То, как мы готовим пищу, как приправляем ее пряностями, как сочетаем разные ингредиенты в одно гармоничное целое, является столь же важным, как и сами отдельные продукты.

Ваша общая практика асан должны быть похожа на еду. Каждое блюдо должно содержать некоторую степень всех шести вкусов (сладкого, кислого, соленого, острого, горького и вяжущего) и некоторое количество питательных видов, необходимых телу (крахмал, углеводы, протеины, жиры, витамины), обязательно подобранное для каждого индивидуального типа конституции. Практика асан должна включать сидячие, стоячие и лежащие позы, широкие, сжимающие, восходящие и нисходящие движения, но в той манере и последовательности, которые удерживают нас в равновесии и учитывают наши индивидуальные структурные, энергетические и ментальные состояния.

## **РАЗВИВАЙТЕ СВОЮ ПРАКТИКУ**

### **МОМЕНТ РАСТЯЖКИ**

Помните, что вы ответственны за ваш собственный опыт. Ваш фокус определяет ваше поведение, которое, в свою очередь, определяет результаты. Если вы хотите углублять вашу практику, попробуйте следующее. Вместо того чтобы перегружать тело, дойдите только до момента растяжки, которую вы можете выполнить без большого усилия. Это должна быть точка, где вы можете задержаться надолго, не имея необходимости прекратить или уменьшить растяжку. Спустя примерно 20–30 секунд мышцы немного расслабятся, так что уменьшится ощущение натяжения. Потом эта поза станет легче.

После первого расслабления делайте растяжку до новой точки расслабления. Опять-таки, вы находитесь в той точке, где растяжка достаточно сильная, чтобы удержать ваше внимание на ней, но не чрезмерная. При постепенных наращиваниях нагрузки тело продолжает расслабляться, удерживая позу, и это полезно для вас.

### **ДЫХАНИЕ**

Еще один хороший метод заключается в том, чтобы поставить во главу угла ваше осознание момента дыхания. Попробуйте начать свою практику с того момента, как вы

вошли в комнату. Сфокусируйтесь на дыхании, пока вы идете, разогрейтесь и начинайте выполнять асаны. Заставьте себя удерживать свое внимание на движении дыхания во время практики. Легкий и эффективный способ сделать это заключается в том, чтобы применить легкий звук Уджайи, делая осознанно вдох через нос с заметным звуком. Таким способом вы можете использовать дыхание, чтобы отслеживать степень стресса в выполняемых позах, поддерживать сосредоточенность и связывать вместе позы и движения. И вы можете связать позы вместе с дыханием, удерживая внимание на дыхании при переходе от позы к позе.

Практиковать асаны, дыша осознанно, очень эффективно. Во время каждого вдоха осознавайте свои боковые части тела, переднюю и заднюю части. Каждый выдох – это время для увеличения растяжки каждой позы. Этот стиль практики может быть выполнен любым учеником – от новичка до мастера. Такого рода практика приведет вас в более динамичное понимание и равновесие. Как говорит Ванда Скаравелли, «если это не с дыханием, это не йога».

Посредством осознанного вдоха вы фокусируетесь на том, что происходит вокруг вас. Вы открыты для получения жизненной силы с каждым дыханием. Посредством выдоха вам напоминают, что вы часть целого, целой Вселенной. Это учит вас уважать дар жизни, работать в ритме жизни и отвечать за окружающую среду. Эта органическая и эгосублимирующая форма практики способствует хорошему усвоению и быстро приводит нас на более глубокие уровни йоги. Спустя 1–2 месяца этой практики вы увидите необыкновенную перемену.

### **НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОЕЙ ПРАКТИКОЙ**

Не забывайте наслаждаться своей практикой и сделать время своим другом. Не надо торопиться. Не надо ничего добиваться. Оставьте все, что давит на вас, за пределами того места, где вы занимаетесь практикой. Вы можете заниматься легко, без усилий и борьбы, когда вспомните слова Патанджали об асанах из сутр йоги: «Будьте уравновешены и расслаблены, обретая в этом бесконечность». Типам Вата и Питта особенно не следует напрягать тело или мозг во время занятий.

Помните, что необходимо время, чтобы выучить позы, и дополнительное время для того, чтобы тело изменилось, приспосабливаясь к ним, особенно на структурном уровне.

Планируйте изучать и практиковать позы долго и систематически.

#### **Рекомендации для эффективной, безопасной практики**

- Исключите усилия. Избавьтесь от давления, которое вы испытываете.
- Делайте меньше – будет лучше.
- На подготовку требуется время. Не спешите!
- Не перегружайте тело.
- За ошибки, которые вы систематически делаете, приходится систематически платить.
- Оставайтесь свежими и не судите себя слишком строго.
- Не старайтесь придерживаться определенной роли, правила или ярлыка. Вникайте в том момент, когда выполняете упражнение. Используйте зеркало йоги, чтобы увидеть самого себя, и работайте в неизведанном.

• Ваше внимание определяет ваше поведение, которое дает определенные результаты. Чтобы изменить результаты, которые вы получаете, измените ваш фокус.

### **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ КЛЮЧИ К РАЗВИТИЮ ВАШЕЙ ПРАКТИКИ**

Аюрведическое правило, касающееся обращения с разными типами людей, говорит, что с Вата нужно обращаться, как с цветком, с Питта – как с другом, а с Капха – как с врагом.

Тип Вата чувствителен, как цветок, который легко увядает. Хотя у таких людей вначале много энтузиазма, они легко разочаровываются и бросают заниматься. Им нужно особое внимание, забота и поддержка. Им требуется мягкая, теплая и успокаивающая практика, учитывающая их чувствительность и неустойчивость.

Типу Питта нужны дружеское участие и рекомендации друзей. Им нравится заниматься в команде. Они добиваются наилучших результатов в практике, в которой есть элемент

конкуренции и напряжения, но которая в конечном счете расслабляет и освобождает – после серьезного усилия.

Типу Капха нужна сильная мотивация, даже критика, чтобы эти люди приложили максимальные усилия. Они добиваются наилучших результатов благодаря практике, выталкивающий их за те пределы, которые они для себя мысленно определили. Однако хотя этому типу требуется больше дисциплины и усилия, чтобы заставить свои тела двигаться, это необходимо делать регулярно, изо дня в день.

#### **Аюрведические масла для массажа**

Аюрведические масла защищают кожу, мышцы, суставы и кости. Масляный массаж улучшает гибкость и предотвращает травмы. Если вы относитесь к типу Вата, вам особенно полезно регулярно применять масло для кожи и суставов. Это придаст вам больше гибкости и будет противостоять пересушиванию и ригидности ваших тканей. Перед тем как принимать душ и перед сном – хорошее время для применения масла, но в небольших количествах его можно использовать перед практикой асан тоже. Кунжутное масло наилучшим образом подходит для этой цели, потому что обладает особыми увлажняющими, питательными и обезболивающими свойствами. Уменьшает сухость и ригидность, снимает боль и улучшает гибкость. Также полезно типу Капха, у которого сухая кожа из-за плохого кровообращения.

Тип Питта получает пользу от применения кокосового масла, которое охлаждает кожу, особенно когда его применяют на голове при перегреве. Капха лучше всего подходит такое стимулирующее масло, как горчичное. Им не следует применять масло перед практикой, потому что оно делает их сонливыми.

Кроме того, обязательно используйте полезные растительные масла в вашей диете, так же как сегодня люди пьют хорошую воду. Топленое масло (осветленное масло) является наиболее полезным кулинарным маслом. Так же полезно и кунжутное масло. Подсолнечное масло полезно типам Питта и Капха. Хороши также и многие другие растительные масла, такие, как оливковое, ореховое, авокадное, сафлоровое. Кроме масляного массажа, типу Вата полезны солевые ванны, как еще одно полезное дополнение к практике асан.

#### **Аюрведические травы**

Многие аюрведические травы могут функционировать как внутренние катализаторы для улучшения вашей практики, либо как помощь в детоксикации, либо с целью восстановления. Аюрведические травяные чаи очень полезно пить либо до, либо после практики. Перед практикой травяные чаи помогают разогреться, улучшают кровообращение и способствуют усилению потоотделения, очищающее тело. После практики они помогают регидратации и удалению токсинов, которые извлекаются из клеток во время тренировки.

Люди типа Вата должны принимать теплое молоко или теплый коричный чай (с небольшим количеством молока и сахара). Капха должны пить стимулирующий пряный напиток, например, имбирный чай с медом. Питта должны пить охлаждающий напиток, например, сок (яблочный, виноградно-ананасовый или гранатовый) или мягкий зеленый чай. Пряный индийский чай отлично идет перед утренней йоговской практикой. Пряности, содержащиеся в нем, открывают кровообращение и восприятие. Собственно, чай проясняет ум и усиливает мочеотделение, способствуя очищению крови. После практики, особенно когда вы потеете, лучше всего восстанавливают потерю жидкости фруктовые соки, но пряные чаи также полезны для того, чтобы поддерживать движение нашей праны.

Имбирный чай отлично стимулирует, и его принимают до или после практики в течение дня люди типов Вата и Капха. Он поддерживает в сильном состоянии наш пищеварительный огонь, помогая сжигать токсины и улучшая пищеварение. Он согревает сердце, стимулирует кровообращение и проясняет голову и придаточные пазухи носа. Корица обладает подобными свойствами, так же как и другие традиционные пряности – базилик, кардамон, гвоздика и шалфей. Чай с базиликом часто используется в Индии, чтобы помочь в йоге и медитации, из-за способности раскрывать ум и сердце.

Куркума, распространенная кулинарная приправа, великолепна для улучшения

периферического кровообращения, очищения крови и лечения травм мягких тканей. Она помогает женщинам при периодических болях и напряжении. Шафран отлично помогает при тех же проблемах и хорошо действует, если его добавлять в теплое молоко. Гуг-гул, разновидность мирры, отлично подходит для улучшения гибкости, прекращения болей в костях и усиления соединительной ткани. Его обычно принимают в таблетках.

Гель алоэ является отличным очищающим средством для печени, крови и уrogenитального тракта. Когда его принимают с такими пряностями, как имбирь и куркума, он стимулирует пищеварение. Немного сока или геля алоэ перед практикой отлично действует на Питта и Капха, которым необходима детоксикация.

Ашвагандха – это отличный тоник для костей и мышц, укрепляющий легкие, почки и мозг. Он защищает от травм кости и суставы, одновременно улучшая выносливость и работоспособность. Отлично помогает укреплению типов Вата и увеличивает их физические возможности. Сибирский женьшень также отличное средство для улучшения кровообращения, укрепления костей и снятия боли.

Шатавари – отличное увлажняющее средство. Защищает от дегидратации и улучшает жизнеспособность и выносливость. Особенно полезно для Питта, но также хорошо и для Вата. Солодка – еще одно важное увлажняющее средство, которое помогает увлажнению головы, горла и пазух носа.

Альма – это превосходная аюрведическая трава для питания тела и создания саттвического типа тканей на всех уровнях – от кожи до мозга. Противостоит окислению, участвует в строительстве клеток крови и питает сердце.

### **Ароматерапия**

Еще одним важным и приятным средством улучшить свою практику является использование благовоний и ароматерапии. Несколько капель одного из любых ароматических масел можно добавить на область головы и ноздрей перед практикой.

Вата лучше всего подходят успокаивающие и укрепляющие масла, такие, как базиликовое, коричное, хеена и франджипани. Питта нужны охлаждающие и успокаивающие ароматы, такие, как сандаловое дерево, роза, жасмин, лотос, гардения и чампак. Капха лучше всего подойдут согревающие, стимулирующие и пряные ароматические масла, такие как камфара, эвкалипт, мята, шалфей и благовония. Сладкие ароматы – один из лучших способов уменьшить высокую Питту и охладиться после практики. Немного сандалового масла после тренировки уменьшает усталость и стабилизирует ум и сердце.

### **Панча Карма**

Для тех, кто хочет глубоко вникнуть в йоговские и аюрведические методики очищения, Панча Карма является важной практикой, на которую стоит обратить внимание. Панча Карма сочетает ежедневный масляный массаж и паровую терапию (снехана и сведана), проводимую в течение недели или дольше, за которыми следуют очищающие практики в форме клизм, слабительных и рвотных средств – в зависимости от состояния, направленных на устранение из тела вызывающих болезни дошей. Это отличный способ очистить мышцы, кости, суставы и соединительные ткани.

Панча Карма – проверенное на практике лечение, направленное против артритических и ревматических недомоганий и предназначенное для улучшения гибкости. Это может поднять вашу практику йоги на новый уровень не только с точки зрения асан, но также и в плане медитации. Вообще ею, как частью программы детоксикации, лучше всего заниматься весной и летом. Однако можно также использовать для лечения отдельных болезней.

Мы можем легко проследить успех нашей практики с помощью ключей аюрведы как на физическом, так и на психическом уровнях.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСАН ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДОШ**

Практика асан, как и аюрведические методики, может применяться для устранения болезненных дош из нашего организма. На физическом уровне прана является чистой энергией, которая появляется благодаря правильному пищеварению. Это позитивное состояние Вата. Доша Вата, или Вата как токсин, является продуктом распада или газом,

побочным продуктом пищеварения. Он ухудшает пищеварение и делает пищу более токсичной, чем она есть на самом деле. Этот отработанный газ, или доша Вата, образуется в толстом кишечнике, попадает в кровь и начинает откладываться в костях, месте Вата, где он способствует развитию таких болезней как артрит. Питта как позитивная сила является чистой жизнеспособностью, которая возникает в результате правильного строения и кровообращения. Она поддерживает тонкую энергию огня как мужества, силы воли и решимости, которые называются Теджа. Питта как негативная сила – это отходы крови, которые увеличиваются, когда кровь токсична. Доша Питта образуется как кислота в тонком кишечнике, откуда она затем попадает в кровь и разрушает ее клетки.

Капха как позитивная сила является питающей энергией, которая возникает благодаря правильному формированию и циркуляции плазмы. Она поддерживает тонкую энергию воды, называемую Оджа, которая поддерживает нашу креативность, сексуальность и иммунную функцию. Отходами плазмы при патологии ее образования является доша Капха, или слизь, которая появляется в желудке, откуда она поступает в системы кровообращения и лимфатическую, разрушая саму плазму.

| Доша  | Основа | Тонкая форма | Продукт отхода | Место               |
|-------|--------|--------------|----------------|---------------------|
| Вата  | Пища   | Прана        | Газ            | Толстый<br>кишечник |
| Питта | Кровь  | Теджа        | Кислота        | Тонкий<br>кишечник  |
| Капха | Плазма | Оджа         | Слизь          | Желудок             |

Общее правило для уменьшения дошей посредством практики асан заключается в том, чтобы предупредить скапливание дошей в местах их образования.

- Асаны, предназначенные для уменьшения Вата, снимают напряжение в толстом кишечнике и нижней части живота, включая удаление газа и уменьшение вздутия.

- Асаны, направленные на уменьшение Питта, устраняют стресс и жар в тонком кишечнике и середине живота, охлаждая кровь и печень.

- Асаны, направленные на уменьшение Капха, снимают закупорку и стагнацию в области желудка и грудной клетки, способствуя рассасыванию слизи.

Существуют также общие эффекты асан на различные доши.

- Большинство асан уменьшают Вата, потому что они используют мышцы и создают давление и массажное воздействие, которое рассеивает Вата.

- Асаны, которые открывают циркуляцию и печень и уменьшают количество желчи, уменьшают Питта.

- Асаны, которые повышают и углубляют частоту дыхания и пульса, уменьшают Капха.

#### **Вата и Питта выводятся вниз**

Асаны, которые снижают Вата, предназначены для выведения энергии вниз из толстого кишечника и отвода ее в землю.

Асаны, которые снижают Питта, выводят энергию вниз из тонкого кишечника и сбрасывают ее в землю.

#### **Капха выводится вверх**

Асаны, которые снижают Капха, уносят энергию вверх из желудка и грудной клетки, удаляя ее в форме слизи изо рта и носа.

#### **Движение Вата**

Вата имеет тенденцию либо к избыточному, либо к недостаточному движению, подобно ветру, который либо дует порывами, либо не дует вообще.

- Избыточное движение Вата (избыточный воздух) – это неустойчивость, чрезмерное движение, дрожание, волнение, возбуждение психики и дезориентация ощущений.

- Дефицит движения Вата (уменьшение воздуха) – параличи, ригидность, мышечные спазмы, расстройство психики.

#### **Движение Питта**

Питта имеет тенденцию двигаться либо вверх, либо вниз, хотя, как правило, она движется вверх.

Верхнее движение Питта вызывает гипертензию, головную боль, бессонницу, воспаленные глаза и носовые кровотечения.

Движение вниз вызывает инфекции мочевыводящих путей, кровь в моче или проблемы в репродуктивной системе.

- Прилив жара к глазам и голове – Питта, движущаяся вверх.
- Уменьшение жара через нижние отверстия – Питта, движущаяся вниз.

#### **Накопление Капха**

Капха имеет свойство накапливаться либо в верхней, либо в нижней половине тела, хотя ее главная область аккумуляирования обычно находится выше.

- Аккумуляирование Капха сверху – слизь в груди, горле и голове, закупорка в области сердца.

- Накопление Капха внизу – отложения жира в нижней части живота и на бедрах или отеки в нижней части живота и ног.

### **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ ЙОГОВСКОЙ ПРАКТИКИ**

**Общие признаки** – хорошее пищеварение, чистый язык, приятный запах тела, хороший цвет лица, хорошая работа органов выделения, легкость, гибкость, ясность и покой.

**Вата** – избавление от ригидности в суставах, стабилизация мышц (устранение дрожания), чувство устойчивости, покоя и основательности.

**Питта** – чувство прохлады, покоя, открытости, терпения, терпимости, уменьшение воспаления, кислотности или кровоточивости.

**Капха** – нормализация веса, уменьшение застойных явлений, удаление избытка жира, слизи и воды из тела, большее ощущение легкости.

### **ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

**Общие признаки** – боль, напряжение, травмы, возбуждение, нарушение пищеварения.

**Вата** – боль, ригидность, беспокойство, бессонница, запор. **Питта** – напряжение, гнев, раздражительность, лихорадка. **Капха** – апатия, сонливость, застойные явления, заторможенность.

## **ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ**

### **САМОПОДГОТОВКА**

Прежде чем приступать к занятиям асанами, обязательно проконсультируйтесь со своим доктором, есть ли у вас какие-то противопоказания в связи со здоровьем. Важно выяснить, какие будут в связи с этим рекомендации относительно вашей практики. Имея проблемы со здоровьем, помните о том, что вы должны двигаться медленно, практиковаться, прислушиваясь к своему организму, и оставаться в полном понимании нужд своего организма.

### **ЧТО ВАМ БУДЕТ НЕОБХОДИМО**

Асаны лучше всего выполнять на ровной земле или на полу, на шерстяном одеяле или коврик или на специальном мате. Если возможно, постоянно используйте для практики одно и то же оборудование. Имейте под рукой все, что вам понадобится: ручку и бумагу, свечку и спички, маты, одеяла, реквизит, наглазники и полотенца. Взаимодействие тела и сознания смягчается знакомой привычной обстановкой, поэтому наиболее эффективно практиковаться ежедневно с одними и теми же предметами в одном и том же месте в одно и то же время.

### **ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ**

Занимайтесь в хорошо проветриваемой комнате. Если вы занимаетесь на свежем



воздухе, лучше всего избегать прямых солнечных лучей, чрезмерной жары, холода и сквозняков. Это не только будет тяжело для вашего тела, но также отвлекает вас от внутреннего сосредоточения, очень важного в йоге. Выбирайте спокойное, уединенное место, где нет дорожного движения, пыли и достаточно территории для выполнения всех движений.

### **КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ**

Тело любит регулярность и легко воспринимает определенный ритм. Насколько возможно, практикуйтесь ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте. Постоянство создает более сильное ощущение надежности. В результате этого усилятся ваше самоуважение, акцентируется участие и увеличится способность удерживать внимание, концентрироваться. Самая важная вещь заключается в том, чтобы вы были внимательны и постоянны, поэтому выбирайте подходящее для начала занятий время дня.

Следующие моменты полезны при выборе оптимального для вашего типа времени практики. Тело ригидно рано утром, но ум и прана бодрые и свежие. И утренние асаны помогают в детоксикации. Днем тело более реактивно, но ум менее дисциплинирован и не способен начать практику.

Тип Вата, с их изменчивой натурой, больше всего нуждается в регулярной практике. Утро между восходом солнца и 10 часами оптимально для них, так как их энергия часто уменьшается днем. Для типа Капха также больше всего подходит утро, но как можно более раннее. Им также принесут пользу вечерние занятия. Утром и днем хорошо заниматься Питтам, но им следует избегать практики между 10-2 часами дня и любого другого времени, когда они голодны. В общем, утренняя практика полезна каждому типу, она дает заряд бодрости на целый день, тогда как дневная и вечерняя практики восстанавливают силы и уменьшают напряжение, полученное в течение дня.

Оставьте в запасе определенный минимум времени, который вы будете использовать для своих ежедневных занятий, будь то 10 минут или 2 часа, и твердо придерживайтесь этого порядка. Будьте реалистичны, определяя, сколько времени вы можете потратить на занятия йогой, чтобы потом избежать разочарования в себе самом. Оставайтесь свежими и внимательными. Несколько минут сфокусированного сознания имеют большую ценность, чем многочасовая практика бездумных движений.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АСАНАМ**

- Используйте свободную одежду (никаких поясов, украшений или чего-либо подобного) и минимум удобной одежды.

- Практикуйтесь только с пустым мочевым пузырем, желудком и кишечником. Мойте, опорожняйте и освежайте свое тело перед каждым занятием.

- Начинайте заниматься не ранее чем через два часа после последнего приема пищи. Однако, если нужно, можно выпить немного чая или лимонада за полчаса до занятий.

- Держите глаза открытыми, пока не начнете практику.

- Если нет других указаний, дышите носом.

- Когда вы занимаетесь, тело должно быть активным, а сознание должно оставаться наблюдательным, внимательным и спокойным.

- Некоторые люди любят повторять изо дня в день одно и то же, тогда как другие любят варьировать свои ежедневные занятия. Отрегулируйте свою практику в соответствии с тем, как вы себя чувствуете каждый день. Помните, что если вы занимаетесь с удовольствием, то занятия приносят вам пользу.

- Если вы все время допускаете одни и те же ошибки в технике асан, это со временем может привести к травмам и дисбалансу. Используйте замечания о выравнивании техники, данные в этой книге, чтобы избежать проблем.

- Хорошая последовательность для ваших занятий следующая: разминка, стоячие позы, обратные позы, наклоны, наклоны вперед и скручивания, заканчивать практику Савасаной. Эта последовательность нейтральна и уравнивает энергии, созданные позами. Используйте этот порядок, даже если вы не практикуете все виды упражнений, названные

здесь.

- Скручивания нейтральны, и их можно использовать в разных местах и столько времени, сколько вы сможете глубоко дышать в продолжении их выполнения. Скручивания замечательны для диафрагмы и межреберных мышц, и они восстанавливают равновесие в позвоночнике в конце практики асан непосредственно перед выполнением Савасаны. Пожалуйста, помните, что в этих позах емкость легких может уменьшаться, поэтому дышите глубоко. Чтобы убедиться в достаточном получении воздуха, вы можете дышать ртом.

- Практикуйте позы равномерно на каждой стороне тела. Если вы выполняете позу на правой стороне, то затем повторите ее на левой стороне то же самое количество времени. Когда вы работаете над устранением отдельного функционального дисбаланса (мускулатуры), вы можете больше практиковать на одной стороне, чем на другой.

- Сохраняйте свои горло, глаза и челюсти расслабленными во время занятий. Напоминайте себе: расслабляться во всех местах, в которых вы обычно чувствуете напряжение. Расслабьтесь, чтобы отрегулировать позы в соответствии с задачей устранить это напряжение. Йоговские позиции не являются статичными – они органичны. Независимо от вашего типа тела рекомендую делать вдох во время установления и стабилизации позы. С каждым выдохом удлиняйте, наращивайте и расширяйте позу.

- Позы йоги – это не гимнастические упражнения. Это позиции, создающие энергетические модели, которые могут изменять ваше энергетическое поле и вашу жизнь. Не спешите и будьте умеренны в своем движении. Постоянно наблюдайте за собой и снаружи, и изнутри.

- Йога – это дисциплина. Это личный опыт, и он не является предметом конкуренции с другими или с самим собой.

- Если вы чувствуете физическую усталость и нездоровье, практикуйтесь только после того, как поправитесь. Отдыхайте, когда вы в этом нуждаетесь, работайте, когда можете это делать. Йога должна усилить вашу энергию, а не исчерпать ее. По существу, ваши занятия йогой могут быть отличным инструментом управления энергией, посредством которого вы можете создавать здоровье и долголетие.

- Всегда завершайте ваши асаны Савасаной в качестве последней позы, глубоким расслаблением в течение 10–25 минут – в зависимости от вашего типа. Савасана – это самая важная поза и для Вата, и для Питта. Одна из главных целей практики асан – это научиться хорошо делать Савасану. Именно во время этой позиции тело снова наполняется энергией, созданной во время практики, и уравнивает ее. Многие великие учителя говорили, что Савасана – самая главная позиция и главная причина, почему мы занимаемся всеми остальными асанами. Это также форма пратяхары, или сенсорной отдачи, в которой мы можем расслабить наши моторные органы и ощутить покой, являющийся истинной целью йоги.

### **ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НУЖД**

Если ваша практика истощает вас, тогда, вероятно, вы занимаетесь слишком напряженно или неправильно (особенно при выполнении наклонов), обезвоживаете себя или практикуете не подходящий для вашего тела тип асан.

Если вы физически истощены по какой-либо причине, не насилуйте себя. Практикуйте только восстановительные упражнения столько времени, сколько вам потребуется для восстановления. Если у вас грипп, занятия наклонами помогут вам вывести вирус из вашего тела. Легкие отхаркивающие средства и упражнения для легких выведут вирус из вашего организма благодаря энергичным наклонам вперед. В случае инфекций их нужно локализовать. Не выполняйте асану или какое-либо движение, которое разнесет инфекцию ко всем тканям вашего тела. Если вы страдаете от высокого или низкого кровяного давления, астмы, грыж или ишиаса, вам нужно перед началом занятий проконсультироваться с доктором или опытным квалифицированным преподавателем йоги.

Йога может хорошо помогать при астме, если ею заниматься без напряжения и медленно. У тех, кто страдает грыжей или ишиасом, наклоны вперед могут вызвать

ухудшение состояния. Никогда не выполняйте вращения туловища вперед и наклоны вперед и никогда не занимайтесь «через боль».

## **АДАПТИРОВАНИЕ ВАШЕЙ ПРОГРАММЫ**

Для по-настоящему эффективной практики йоги недостаточно механически следовать серии установленных предписаний. Наша практика должна иметь такую же гибкость, которую мы пытаемся развивать в наших телах. Эта глава показывает, как адаптировать ваши программы асан в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, стилем жизни и требованиями погоды.

### **АДАПТИРОВАНИЕ К ТЕКУЩЕМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ**

#### **Возраст**

Йога следует потоку природы. Когда мы думаем об изменении практики йоги для разных возрастных групп, мы должны помнить природу и энергию этих отдельных групп. Например, детские программы будут фокусироваться на удерживании внимания и развлечении, когда дают детям способ познать самих себя и исследовать новые ощущения. Согласно аюрведе, детство – это стадии жизни Капха, поэтому позы и движения, которые уменьшают Капху (слизь), являются важными. Это должно преследовать цель устранить застой в голове и пазухах носа и предупредить накопление Капхи в легких и лимфатических железах. Таким образом, дети будут меньше страдать простудами, гриппом или аллергиями.

У подростков и молодежи больше энергии и выше потребность это показать. Таким образом, в практике асан для этой возрастной группы больше подойдет более интенсивный раджастический стиль, в котором значительная доля движения и физического напряжения. После юности наступает стадия Питты, в которой люди хотят быть замеченными и достичь вещей, которые дадут им признание окружающих. Молодые люди в особенности легко становятся агрессивными и чрезмерно горячими. Это означает, что даже энергичная практика должна заканчиваться на холодной и спокойной ноте, с должной релаксацией, иначе Питта будет возрастать. Когда мы становимся старше, наш энергетический уровень медленно снижается. Мы хотим, чтобы наши занятия йогой скорее повысили, чем понизили его. Правильная практика сосредоточилась бы на стимулировании систем организма и поддержании гибкости и силы. Более пожилые люди, люди зрелого возраста, по своей природе более спокойны. Для них гораздо более полезна спокойная практика, которая подчеркивает сам процесс выполнения упражнений с работой над дыханием, чем та, которая использует большие количества энергии. Выполнение энергичных поз лучше всего делать систематически, чтобы избежать травм.

Начало пожилого возраста отмечено стадией Ваты. Процесс старения увеличивает эту дошу, уменьшая телесные жидкости и ограничивая наши движения. С этого момента начинаются многие дегенеративные заболевания, особенно артриты и другие состояния, которые повреждают кости. Чтобы противостоять этому, нам нужна программа асан, которая поддерживает здоровый диапазон движения во всех суставах тела, особенно в позвоночнике. Восстановительные позы становятся необходимы и для поддержания энергии после трудных поз, и для восстановления жизненных сил после чрезмерной усталости или стресса.

Так как асана – это идеальное упражнение для уменьшения Ваты, она приобретает большую важность для практики, когда мы стареем, особенно если мы имеем конституции Вата. Для тех, кто хочет жить дольше, асана представляет собой идеальное упражнение. Посредством уменьшения Ваты открывается энергия праны, чтобы обновлять нас на очень глубоком уровне тела и сознания.

Полезные для пожилых людей упражнения йоги включают следующие: упражнения для глаз, чтобы сохранить зрение; модифицированные или полные инверсии, чтобы противостоять эффектам гравитации, которые приводят к старению тела; растяжка четырехглавых мышц и подколенных сухожилий, чтобы сохранить подвижность; растяжка и

раскрытие верхней половины туловища, чтобы облегчить правильное дыхание и общее укрепление; и растяжка.

Пожилые люди становятся более интровертными и склонными к созерцанию. Пожилой возраст отмечает тот период жизни, когда наше внешнее или материальное развитие естественным образом уступает дорогу внутренним или духовным поискам. В этот период важно развивать сознание, практикуя техники концентрации (Дхарану).

Конечно, отдельные люди в каждой возрастной группе имеют разные уровни энергии и захотят соответствующей корректировки программ. Также важно помнить, что каждая возрастная группа будет получать пользу от дыхательных практик и регулярных практик релаксации. Смотрите таблицу стадий жизни, данную ниже. Годы, предложенные в ней, всего лишь гипотетические. Переход от одной стадии к другой происходит постепенно.

#### **Стадии жизни**

| Доша  | Возраст | Ориентация        |
|-------|---------|-------------------|
| Капха | 0–18    | Удовольствие      |
| Питта | 18–55   | Достижение        |
| Вата  | 55+     | Духовное развитие |

#### **ПОЛ**

Практика йоги – это чудесный инструмент для того, чтобы привести активную и пассивную энергии вашего тела в равновесие, что позволит ему быть менее подверженным травмам, злоупотреблениям и преждевременному старению.

Мужская энергия агрессивна и сильна, но может быть негибкой и ригидной. Мужчины склонны быть скованными, и им нужна большая растяжка, чтобы поддерживать поток энергии. Плечи, ноги и таз необходимо сделать более открытыми, чтобы создать равновесие с силой. Большинство мужчин нуждается в работе над тем, чтобы научиться координировать свои растяжки с ровным дыханием на период не менее 40–60 секунд на каждую.

Женская энергия эластична, но не всегда решительна или сильна. Женщины склонны скорее к слабости, чем к скованности, поэтому для приведения их в равновесие включаются и силовые упражнения, и упражнения на растяжку. В целом женщинам нужно укреплять верхнюю половину туловища, руки и стабилизирующие мышцы таза. Они получают пользу от укрепления и растяжки ног, включая аддукторы и абдукторы.

#### **МЕНСТРУАЦИЯ**

Во время этого периода лучше всего не заниматься практикой асан. Если вы испытываете потребность практиковать их, не делайте никаких энергичных поз, таких, как стоячие позы. Не рекомендуются также инверсионные позы.

#### **БЕРЕМЕННОСТЬ**

Во время первого триместра беременности вы можете практиковать любую из обычных асан. После первого триместра не практикуйте никакие асаны, которые вызывают давление на живот. Новичкам йоги следует с осторожностью выполнять асаны на последних месяцах беременности. Наиболее полезным для будущей мамы в плане родов будет практика поз, связанных с открытием таза и бедер, – как стоячих, так и сидячих.

Кроме того, позы, которые укрепляют и делают гибким позвоночник, полезны для поддержки веса ребенка. Беременные женщины должны практиковать также инверсионные позы, если они хотят это делать и регулярно практиковали их до беременности. Но даже имея опыт выполнения таких поз, разумно прекратить их практику в третьем триместре или предварительно посоветоваться с доктором.

После рождения ребенка не практикуйте асаны, по крайней мере, в течение месяца.

Когда же вы снова начнете их выполнять, начинайте медленно и мягко. В течение трех месяцев ваша практика йоги должна оставаться осторожной и спокойной, позволяя телу пройти естественный и необходимый период восстановления.

### **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА: МЕСТНАЯ ПОГОДА, СМЕНА ВРЕМЕН ГОДА**

Доши отражают влияния времен года и окружающей среды. Мы должны приспособиться к этому, чтобы создать самую эффективную практику.

Пустыня, где воздух сухой, теплый и чистый, – это среда для уменьшения Капхи. Она делает эти типы так хорошо сбалансированными, что они могут практиковать более общие типы йоги в таком климате. Но типы Вата и Питта не очень хорошо себя ощущают в такой среде и должны избегать чрезмерного тепла и сухости. Все позы, которые увеличивают Капху, будут полезны для Ваты и Питты, чтобы стабилизировать большое тепло и сухую энергию пустыни.

Вата лучше всего снижается во влажной тропической среде, где температура не сильно колеблется. Тропики – идеальное место для снижения Ваты, и равновесная и благоприятная для них среда. Типам Вата не нужно сильно концентрировать свое внимание на снижающих Вату позах, так как сама погода постоянно снижает избыточную Вату. Но Питта и Капха будут нуждаться в более упорной работе над своими программами снижения дош, чтобы сбалансировать эффекты тепла и влажности.

Прохладная и влажная погода обычно снижает Питту. Однако типы Вата, которые живут в холодном и сыром климате, получают пользу от создания тепла во время практики.

Капха предпочитают сухую и теплую среду, поэтому они также получают пользу от практики энергичных, разогревающих поз в холодном сыром климате, так как это наиболее провоцирующий Капху тип погоды. В сухой и холодной среде, такой, как пустыня или северная тундра, Вата подвергается очень серьезным испытаниям. Этот климат противоположен тому, который смягчает Вату, поэтому им необходимо создать тепло и влажность в своей жизни. Питты отлично чувствуют себя в прохладной среде, но у них есть проблемы при интенсивном солнечном свете. Капхи хорошо переносят сухость, но тяжело переживают холод, поэтому для них будут очень полезны разогревающие позы.

Жаркое и влажное лето усиливает Питту, холодные и сырые зимы – Капху, хотя в целом эти типы климата усиливают Капху своей постоянной влажностью.

### **Факторы климата, которые уменьшают доши**

Вата – тепло и влажность.

Питта – прохлады и небольшая сухость.

Капха – тепло и сухость.

Заметьте, что Питта имеет качество сырости, что заставляет Питту страдать в жарком влажном климате, но они хорошо справляются с сырыми прохладными условиями. Тепло или холод – главный фактор для них. Сухость или влажность – второстепенный.

### **Сезонные изменения**

Когда меняются времена года, меняется и влияние среды на типы дош. Ваша практика может быть подобрана таким образом, чтобы помочь сбалансировать эффекты изменений в погоде.

Лето приносит тепло, обычно с некоторой степенью влажности, что означает, что типы Вата будут смягчаться теплом и влагой. Но тепло усиливает Питту, поэтому они захотят практиковать уменьшающие Питту позы для поддержания равновесия.

Осень имеет охлаждающее и подсушивающее воздействие, когда начинается листопад, температуры становятся более умеренные, поэтому Вата возрастает. Питта будет уменьшаться при более прохладной погоде. Сухость будет также удерживать Капху от возрастания. Фокус должен находиться на снижении Ваты и увеличении влажности в тканях тела.

Зима приносит очень холодную и часто сухую погоду, которая беспокоит Вату, особенно ранняя зима. Холод и сырость, которые являются частью многих зимних климатов, увеличивают Капху, особенно в конце зимы. Питта чувствует себя лучше зимой, чем другие

типы. Однако сильные холода вызывают больше жалоб на здоровье у всех типов, потому что телу необходимо значительное количество тепла. Поэтому зимой больше всего простуд, гриппа и других инфекционных заболеваний. Поддержание более активных программ асан в зимний период помогает сохранять тепло тела и энергию циркуляции, чтобы предотвращать болезни.

Весна – время обычно влажной и прохладной погоды, что органично для Капхи и хорошо для уменьшения Питты. Хотя Ваты получают пользу от влажности и высокой температуры воздуха, они возрастают в ветреную и бурную погоду. Хотя такая погода чаще встречается осенью, она может иметь место в любое время года и варьироваться в зависимости от климата.

Мы должны помнить о микроклимате нашего дома, потому что большую часть времени проводим в закрытом помещении.

Зимой многие люди, даже во влажном климате, используют отопление, что усиливает свойства Ваты. Летом холодный и сухой воздух кондиционеров может также усиливать Вату. Убедитесь, что вы имеете подходящую температуру и влажность в вашем доме, особенно в той комнате, где спите.

### **Сезонные эффекты на доши**

|  |        |          |         |
|--|--------|----------|---------|
| <i>Лето (жарко и несколько влажно)</i> | Вата - | Питта ++ | Капха - |
| <i>Осень (прохладно и сухо)</i>        | Вата + | Питта -  | Капха - |
| <i>Зима (холодно и сыро)</i>           | Вата + | Питта -  | Капха + |
| <i>Весна (тепло и влажно)</i>          | Вата - | Питта +  | Капха + |

### **ФАКТОРЫ ПОВЕДЕНИЯ И СТИЛЯ ЖИЗНИ**

Каждый тип доши склонен к поведению и стилю жизни, который увеличивает его собственную энергию. Типы Вата склонны к избыточной активности, потому что это нормальное проявление Ваты. На физическом уровне это проявляется как беспокойное движение, тренировка и путешествие. На социальном уровне это много дела с нестабильной ситуацией на работе и в отношениях. Ваты ведут лихорадочный образ жизни, всегда вовлечены в новые проекты, постоянно говорят и не заботятся о себе в отношении правильного питания или отдыха. Практика асан должна иметь своей целью успокоить Ват, укрепляя их внимание и уменьшая их беспорядочную активность.

Тип Питта беспокоит его избыточная горячность, драйв и страсть, направленные на завоевание высоких достижений в жизни. Их позитивный фокус часто становится избыточным или навязчивым, не давая им возможности успокоиться и расслабиться. Они обычно бывают энергичные, одержимые и упорные в достижении своих целей. Практика асан должна быть направлена на уменьшение таких качеств, смягчение возбуждения и обучения этого типа восприимчивости и открытости.

Капхи склонны к сидячему образу жизни, они ищут легкость и комфорт, активность у них снижена. Они любят спать, но лучше не увлекаться, хотя они и думают, что это им необходимо. Капхам трудно бороться с сидячим образом жизни и оставаться активными, внимательными и мотивированными. Выполнение динамичных йоговских упражнений поможет сбалансировать эту тенденцию Капхи.

### **КАК ПРАКТИКОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ДОШИ**

#### **Движущийся или неподвижный**

Ватам лучше всего преимущественно неподвижные позы, но при большом избытке Ваты это проблематично. Тогда Ватам полезно выполнять медленные контролируемые движения с фокусированием на дыхании.

Капхам полезны движения, потому что они насыщают их энергией. Но Капха может

также получить пользу от неподвижного удерживания таких интенсивных и энергичных поз, как стойка на голове, или некоторых стоячих поз, особенно если они сопровождаются глубоким дыханием.

Питтам полезны медленное легкое движение или неподвижность, если в ней нет большого напряжения.

Они нуждаются в расслаблении их интенсивного фокуса с помощью тех поз, которые могут их освободить.

#### **Как долго удерживать статические позы**

Каждая асана имеет рекомендованное время удерживания. Однако в целом Ваты должны удерживать позу, но без напряжения, для того чтобы развивать стабильность и уменьшать избыток Ваты.

Питтам следует удерживать позу ровно столько, сколько это происходит без напряжения или повышения тепла. Капхам полезно оставаться в позах как можно дольше, даже если они испытывают некоторый дискомфорт.

#### **Асана и пранайама: использование дыхания для модификации эффектов асаны**

Ватам лучше всего использовать медленное устойчивое осознанное глубокое дыхание. Уджайи, тот звук, который возникает при смыкании голосовых связок, может быть использован Ватами для удержания фокуса (но только легкий вариант, чтобы избежать напряжения). Питтам также полезно Уджайи.

Они могут дышать через рот, чтобы уменьшить тепло. Когда Питты будут входить в позу, дыхание будет изменяться. Звук Уджайи может использоваться в их практике, чтобы позволить им слышать, начинают ли они выталкиваться в позу. Капхи нуждаются в глубоком дыхании во время поз. Быстрое дыхание, такое, как Бхастрика (дыхание огня), также полезно для них. Аюрведа применяет альтернативное носовое дыхание для баланса дош.

Вдох через правую (солнечную) ноздрю и выдох через левую (лунную) ноздрю повышает тепло и уменьшает Капху. Вдох через левую (лунную) ноздрю и выдох через правую (солнечную) ноздрю уменьшает тепло и Питту.

Ватам полезно сочетать оба типа носового дыхания, особенно дыхание правой ноздрей утром и левой ноздрей вечером.

#### **Степень трудности и усилия**

Типам Вата лучше всего тренироваться оставаться неподвижными и удерживать позу, осознавая свое тело в позиции. Питты не должны перенапрягать себя, так как это создает больше энергии Питты. Питтам полезнее всего учиться быть мягкими с собой, что представляет для них наибольшую трудность. Сидячим Капхам труднее всего дается активность, и поэтому они могут преодолеть свою пассивность только продолжительной практикой после того, как им хочется прекратить занятия.

Ваты склонны к энергии Вата и любят активные и быстрые движения, которые производят еще больше Ваты. Питты хотят напрягать себя, упорно идя к цели. Капхи хотели бы совсем себя не утруждать. Главная трудность и задача для всех дош – работать вопреки своим природным склонностям.

## **ГЛАВА 7. ПРАКТИКА АСАН С ПОЗИЦИИ АЮРВЕДЫ**

### **РАЗМИНКА**

#### **ДЫХАНИЕ И ЗВУК УДЖАЙИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АСАН**

##### **Для трех дошей**

Дыхание Уджайи – это медленный и стабильный вдох и выдох через обе ноздри. Когда вы частично закрываете голосовую щель (вашу горловую мышцу), контролируется поток дыхания в ваши легкие и из них. Вы почувствуете дыхание в нёбе вашего рта, когда вдыхаете и выдыхаете. Легкое смыкание голосовой щели создает мягкий звук *са* при вдохе и

мягкий звук *ха* при выдохе.

### **ТЕХНИКА**

1 Начните из положения сидя в Сукхасане или Сиддхасане. Слегка приоткрыв рот, медленно вдыхайте и выдыхайте, издавая звуки «ах» или «ха». Это не звук, создаваемый вашими голосовыми связками, – это звук, создаваемый прохождением воздуха через горло.

2 Продолжайте дышать, постепенно смыкая губы. Почувствуйте, как задняя часть вашего горла слегка закрывается. При закрытии горла вы должны ощущать примерно то же самое, что при зевании.

3 С закрытым ртом ваш вдох создает мягкий звук са, а выдох – мягкий звук ха. Не спешите и внимательно изучите ощущение в горле, когда оно закрывается, и эти два звука. Практикуйте выполнение до тех пор, пока не сможете постоянно контролировать дыхание и сохранять устойчивые, ровные дыхательные звуки.



### **РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ШЕИ**

**Для трех дошей**

Используйте для подготовки шеи к стойке на плечах

#### **ТЕХНИКА**

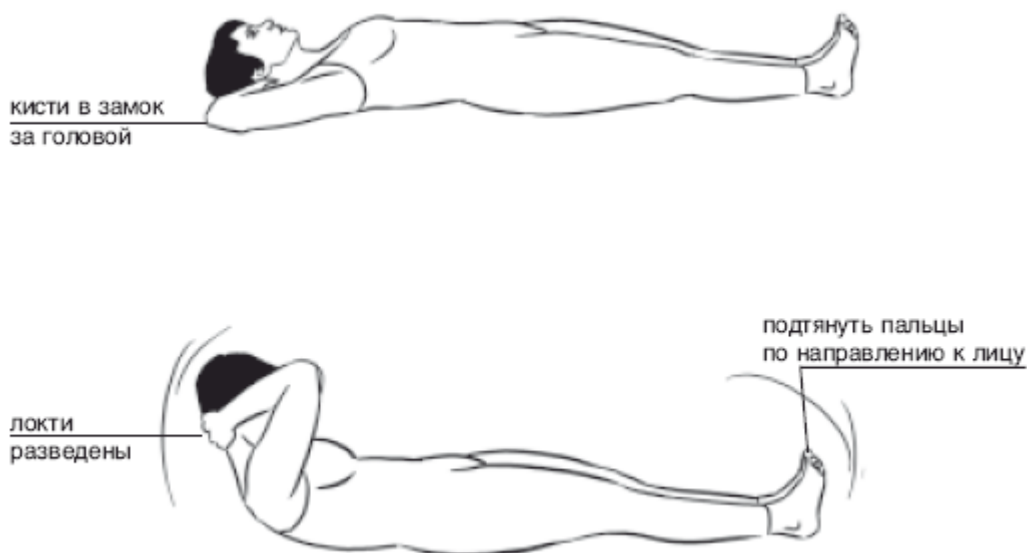
1 Лягте на спину, соединив ноги вместе. Напрягите мышцы ног и, плотно прижимая пятки к полу, оттяните по направлению к лицу пальцы ног. Соедините пальцы рук в замок и расположите на основании черепа, локти разведены в стороны и прижаты к полу.

2 Вдохните, плотно прижимая ноги к полу. Выдохните и поднимите вверх голову, соединяя локти вместе. Мягко опускайте подбородок к груди до тех пор, пока вы ощущаете натяжение в мышцах спины. Вдохните. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3–4 раза.

#### **Общие предупреждения**

*Если есть проблемы со спиной или шеей, выполняйте упражнение плавно, и только до ощущения напряжения или дискомфорта в области шеи. Перед выполнением желательно проконсультироваться со своим врачом.*





## **НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

### **Для трех дошей**

Укрепляет и тонизирует мышцы поясницы и живота. Опора, тонизирование, растяжка. Так как это базис для всех движений, связанных с изгибами и растяжками позвоночника, необходимо знать, как работать с нейтральным позвоночником в области поясницы. Удерживание позвоночника в нейтральном положении защищает вас от травм как при изгибах назад, так и при изгибах вперед. Это особенно важно для тех, кто испытывает дискомфорт в области спины.

### **О ПОЗЕ**

Нейтральное положение позвоночника достигается без его прогиба или округления. Используйте данное положение позвоночника во всех практиках асан: это гарантирует, что стабилизирующие мышцы в области поясницы и таза будут прочно удерживаться, сохраняя вас стабильными в каждой позе.

### **ТЕХНИКА**

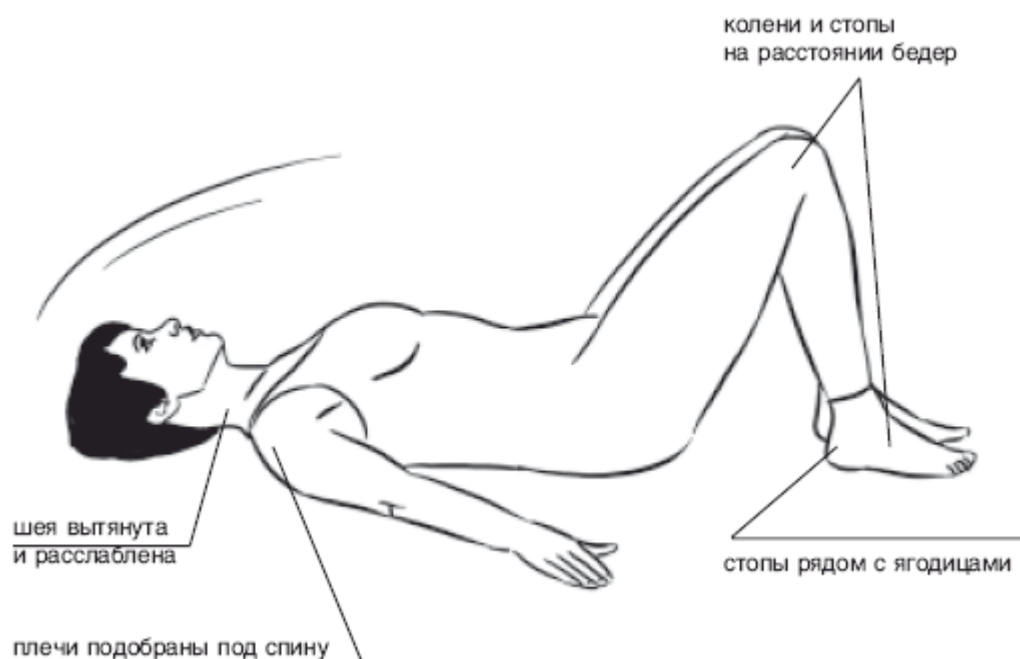
1 Лягте на спину, согните колени, поставив стопы близко к ягодицам, бедра разведены. Передние части стоп слегка развернуты во внутрь. Стопы плотно прижаты к полу. Колени должны располагаться точно над стопами.

2 Потяните вверх заднюю поверхность шеи и подведите плечи под себя, лопатки ровно расположены на полу. Руки вытянуты вдоль туловища.

3 Вдохните, полностью расслабьте мышцы спины. Выдохните, одновременно прижимая поясницу к поверхности. Почувствуйте, как ваши внутренние органы наливаются тяжестью под действием силы гравитации, расслабляющей весь нижний брюшной отдел.

4 Сделайте вдох, полностью расслабьте спину, дав ей оторваться от пола.

5 Сделайте выдох и снова опустите поясницу, чтобы слегка коснуться пола, удерживайте это положение 1–3 минуты.



### **ПОДЪЕМ ТАЗА При нейтральном положении позвоночника**

Подъемы таза полезны для создания постоянной силы в мышцах нижней части живота и позвоночника

#### **ТЕХНИКА**

1 Выберите центральное положение головы на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьте поясницу, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, выпрямите позвоночник до касания пола (слегка приподняв копчик).

2 Вдохните, полностью расслабьте спину. Не выполняйте движения на каждый вдох.

3 Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторите упражнение 3–5 минут.

#### **Примечание для дошей**

*Дыхание: можете добавить легкий звук Уджайи или дышите мягко, ровно, синхронно с движениями.*

#### **Общие предупреждения**

*Если вы чувствуете боль в коленях, отодвиньте стопы немного дальше от ягодиц.*



### **РАСТЯЖКА «КОШЕЧКА»**

**Для трех дошей**

Расслабляет и восстанавливает

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Расположите кисти, колени и стопы на расстояние бедер на полу, убедитесь, что ваши колени находятся строго под тазобедренными суставами, а кисти и прямые руки – под вашими плечами. Широко разведите пальцы рук.

#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

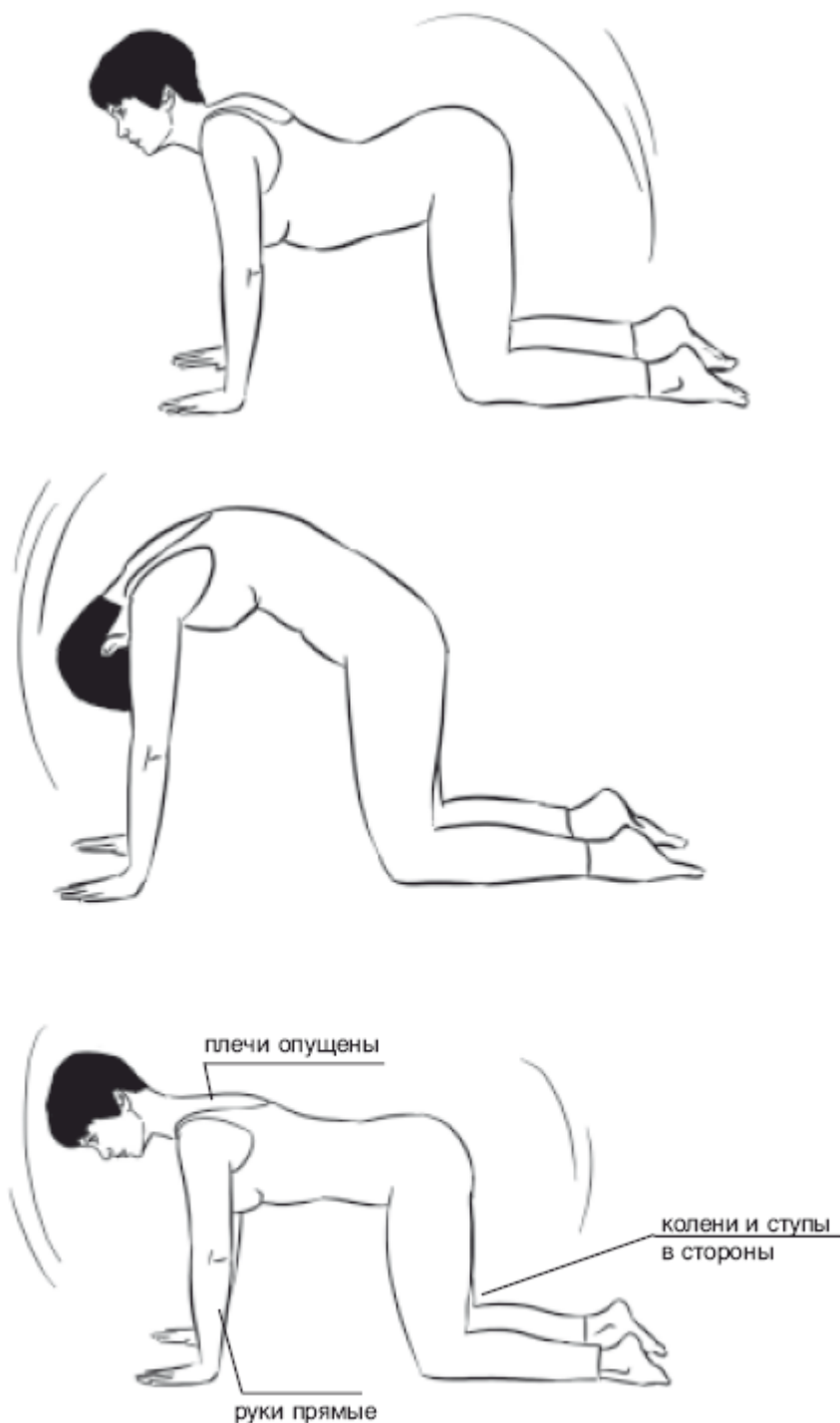
1 Вдохните, удерживая прямое и вертикальное положение рук и бедер. Выдохните и выполните прогиб в спине.

2 На выдохе поднимите верхнюю часть спины вверх по направлению к потолку.

3 Продолжайте выполнять растяжку на каждый вдох и выдох в течение 1–3 минут.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

На выдохе сядьте на пятки и положите лоб на пол, кисти рук около стоп, ладони вверх. Отдыхайте в позе Эмбриона, дав возможность своему дыханию прийти в норму.



#### **Примечания для дошей**

*Вата* – уменьшает избыток Ваты в позвоночнике. *Питта* – уменьшает Питту, мягко воздействуя на абдоминальную область.

*Капха* – хорошее начало для активизации Капхи.

#### **Общие предупреждения**

При наличии проблем или болей в коленях используйте мягкую подушечку или расположите руки на низкой опоре.

При наличии проблем или болей в спине и шее, выполняйте растяжку плавно, расслабляя спину только до появления состояния дискомфорта.

## **ПОЗА ЭМБРИОНА**

### **Для трех дошей**

Расслабляет и восстанавливает парасимпатическую реакцию, охлаждает, стабилизирует, создает основу, закрывает

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Из позы «Кошечка» сядьте на пятки, грудь прижимается к бедрам, голова расположена на полу.

2 Расположите руки и кисти на полу, ладони направлены вверх. Добейтесь ощущения комфорта и расслабьтесь.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Медленно выпрямите спину и поднимитесь, чтобы сесть на пятки, потяните позвоночник вверх.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Если вы испытываете дискомфорт, положите сложенные одеяла на бедра и на них грудную клетку. Под лоб подложите еще одно одеяло.

### **Общие предупреждения**

*Для тех, у кого проблемы с коленями, избегайте создавать какое-либо напряжение и болевое ощущение в коленных суставах.*



## **РАСТЯГИВАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ С ОПОРОЙ НА СТЕНУ**

### **Для трех дошей**

Открытие грудной клетки, плеч, укрепление спины, растяжка, разогрев, симпатическая реакция, открытое расширение, упрочение

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Станьте напротив стены, стопы на ширине бедер и параллельны друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку. Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы в замок.

2 Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене. Отодвигайтесь от стены до тех пор, пока ваши ноги не будут расположены перпендикулярно полу.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Удерживайте положение ваших рук, опираясь лбом о стену, опускайте верхнюю часть спины по направлению к стене. Дышите, удерживая позу 30–40 секунд.

### **Важные действия**

- Плечи и грудная клетка максимально раскрыты
- Колени сильно зафиксированы

- Шея вытянута
- Позвоночник движется по направлению к стене

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

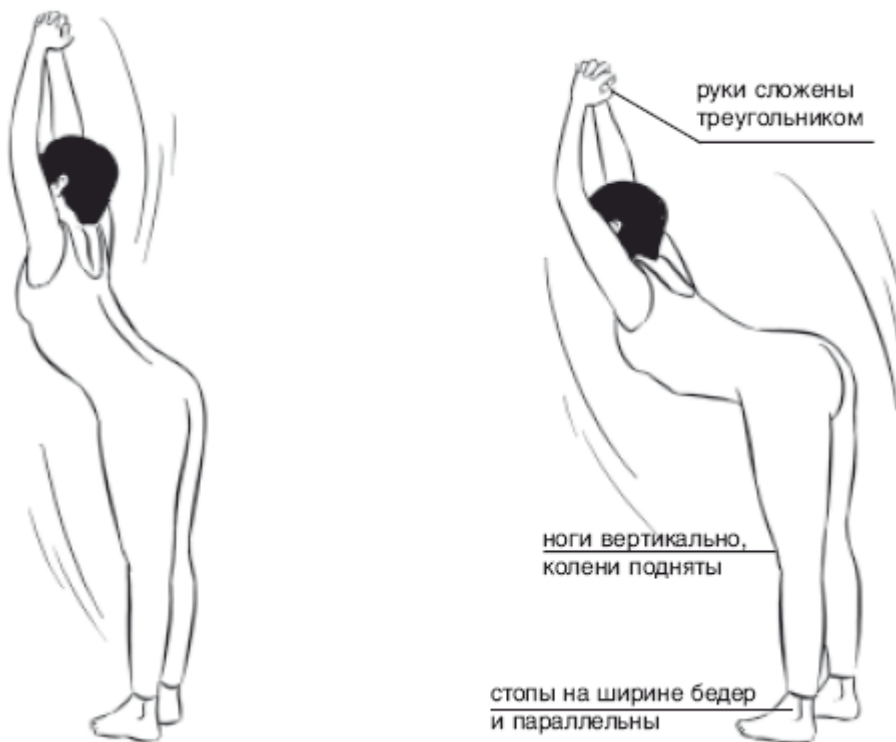
Сделайте шаг вперед и расслабьте руки, опустив их вниз. Повращайте плечами, чтобы избавиться от напряжения в мышцах.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Меняя положение рук на стене (выше или ниже), вы воздействуете на различные области мышц спины и плеч.

### **Общие предупреждения**

*Не отводите колени назад. Не допускайте появления боли в плечах.*



### **ТОЛКАНИЕ О СТЕНУ**

#### **Для трех досей**

Расширение грудной клетки, растягивание подколенных сухожилий, укрепление спины, формирование устойчивости, укрепление, растяжка

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Станьте лицом к стене, обопритесь о нее ладонями, расположенными на уровне талии и на ширине плеч.

2 Надавливая на стену, отходите назад до тех пор, пока ваши руки и туловище не займут положение параллельное полу. Стопы параллельны, колени подобраны, ноги вертикальны и перпендикулярны полу.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

При каждом вдохе продолжайте растягивать руки, плечи и туловище, толкая стену ладонями. При каждом выдохе поднимайте седалищные кости, усиливая растяжку в подколенных сухожилиях и икроножных мышцах. Удерживайте позу от 40–60 секунд или более.



### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Займите вертикальное положение и поворачивайте плечами, чтобы снять напряжение в мышцах.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Варьируйте расположение ладоней на стене (выше или ниже), почувствуйте как перемещение рук влияет на растяжку.

#### **Важные действия**

- Туловище и руки растягиваются
- Седалищные кости поднимаются, чтобы увеличить растяжку ног
- Растяжка рук, плеч и туловища

#### **Общие предупреждения**

*Не отводите колени назад. Держите грудную клетку на одной линии с кистями, руками и крестцом, больше вытягивайте, а не толкайте грудную клетку вниз. Не растягивайте чрезмерно плечевые суставы.*

### **ВИС С УПОРОМ НА СТЕНУ**

#### **Для трех дошей**

Растяжка подколенных сухожилий, растяжка спины, расслабление, растяжка, стабилизация

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Стоя, обопритесь спиной о стену, стопы на расстоянии 30–45 см от стены. Голова, плечи, спина, поясница и ягодицы плотно прижаты к стене. Стопы на расстоянии бедер, колени слегка согнуты.

2 Наклоните туловище вперед и дайте ему свободно повиснуть.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Вдохните, удерживайте положение ваших ног и соприкосновение со стеной.

2 Выдохните и расслабьте туловище, расслабляя шею и плечи.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

1 При свободно висящих руках держите колени согнутыми и подберите копчик, затем медленно выпрямите позвоночник вверх по стене (выполняйте это 60 секунд).

2 Касайтесь стены по очереди каждым позвонком, устанавливая и растягивая их в направлении вверх, пока ваша голова не коснется стены. Оставайтесь в таком положении 30 или более секунд.

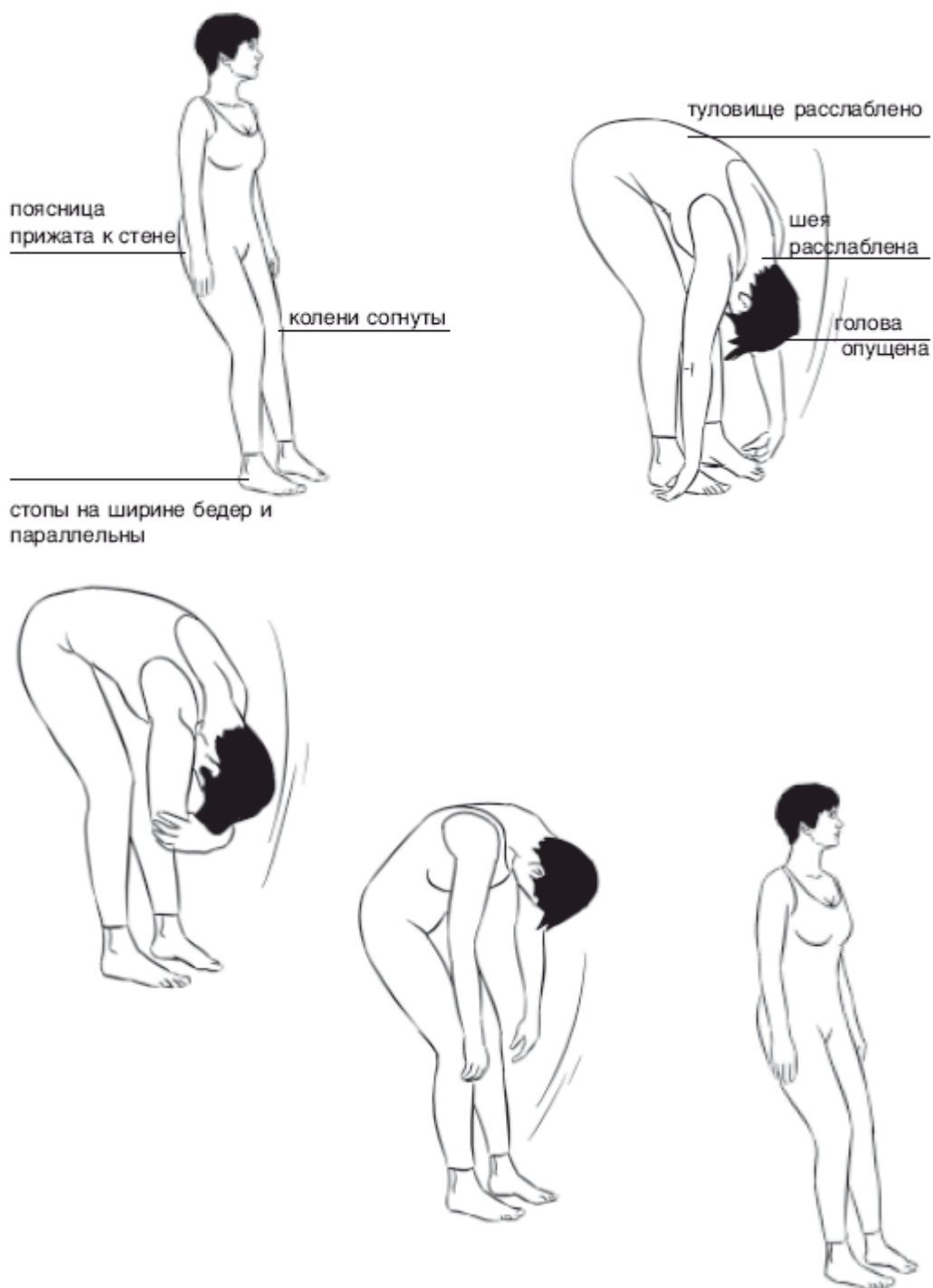
### **МОДИФИКАЦИИ**

Если данное упражнение слишком трудное, удерживайте позу только 15 секунд, повторяя ее два или три раза.

#### **Общие предупреждения**

*Нельзя выполнять больным глаукомой.*

*Нельзя выполнять больным ишиасом или тем, у кого есть проблемы с межпозвонковыми дисками.*



## **СУРЬЯ НАМАСКАР**

### **Приветствие Солнца**

Сурья Намаскар – это серия из двенадцати асан, выполняемых вместе с дыханием как текучее движение (Виньяса). Серия асан практикуется обычно 12 раз – один на каждый знак Зодиака, стоя лицом на восток каждое утро, после восхода солнца. Эти движения улучшают пищеварение, снижают вес и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности. Прыжки – более энергичный стиль практики Сурья Намаскар – лучше всего осваивать под руководством опытного учителя.



## **ТЕХНИКА**

1 Станьте в позу Тадасана, кисти соединены перед грудью (в намасте).

2 На вдохе разведите руки в стороны и поднимите их вверх над головой круговым движением большой амплитуды. В этом положении локти прямые и позади ушей, ладони направлены друг на друга. При каждом вдохе опирайтесь на пятки и слегка втягивайте пупок, чтобы освободить крестец и опустить вниз копчик. Одновременно поднимайте грудину вверх и внутрь тела, прогибая грудную клетку вверх. Когда крестец движется вниз, а грудная клетка поднимается, плечи и руки растягиваются вверх и назад.

3 На выдохе согните колени и наклоните туловище вперед и вниз по направлению к полу. Одновременно опустите руки через стороны вниз. Потяните и выпрямите позвоночник.

4 На вдохе сделайте глубокий шаг назад левой ногой. Правую ногу согните под углом 90 градусов. Откройте грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опустив их вниз по направлению к полу.

5 На вдохе поставьте правую стопу назад на расстоянии ширины бедер от вашей левой стопы. Стойте на передних частях стоп, когда вытягиваете руки, плечи и туловище в одну прямую линию. Направляйте таз вверх, когда опускаетесь на пятки.



3

6 Вдохните и опускайте бедра вниз до тех пор, пока тело не будет вытянуто в одну прямую линию – от макушки до стоп. Руки сильные и прямые.

7 На вдохе согните колени, опустите грудь и подбородок вниз, пока не коснетесь пола. Ягодицы остаются на весу.

8 На вдохе скользите вперед вдоль пола. Напрягите ноги и ягодицы. Затем, отводя локти назад и держа их близко к телу, приподнимите над полом голову, шею и грудную клетку, прогибаясь вверх.

9 На вдохе поднимите поясницу и ягодицы вверх по направлению к потолку (новички сначала становятся на кисти и колени), возвращаясь в позу 5.

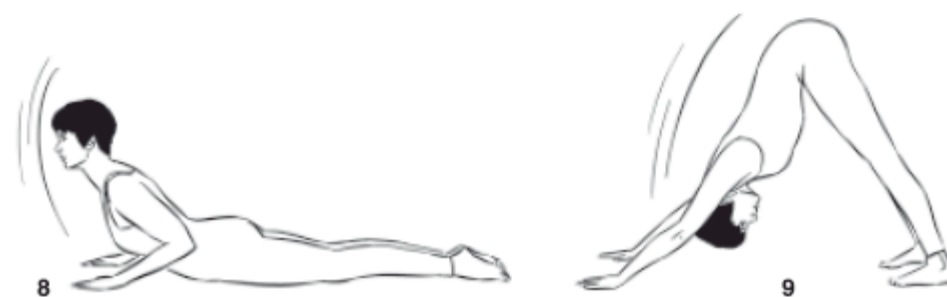
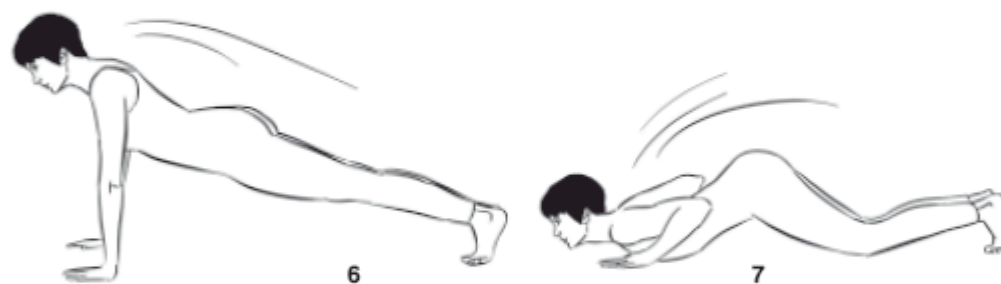
10 Оставляя кисти в том же положении, вдохните и сделайте шаг вперед правой ногой, располагая стопу между ладонями, поднимите голову и шею (аналогично позе 4).

11 На выдохе подтяните левую стопу к правой, располагая стопы на ширине бедер (аналогично позе 3).

12 На вдохе поднимите руки через стороны вверх над головой, одновременно выпрямляя туловище. В этом положении колени слегка согнуты (аналогично позе 2).

13 На выдохе вернитесь в исходное положение, соединяя кисти в наместе (аналогично позе 1).

Повторите Сурья Намаскар, поменяв положение ног в позах 4 и 10, т. е. выполните эту позу два раза, по одному на каждой стороне, чтобы закончить один подход. Выполняйте от 2 до 12 подходов.





## АСАНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

### ТАДАСАНА Поза Горы

|          | Вата ↓ ↓ ↓                                | Питта ↓                                  | Капха ↓                        |
|----------|---|--|--------------------------------|
| Время    | Долго удерживать                          | Удерживать среднее время                 | Удерживать среднее время       |
| Дыхание  | Долгое, ровное дыхание                    | Долгое, легкое дыхание                   | Нормальное                     |
| Фокус    | Сила, стабильность, покой                 | Мягкость с усилием                       | Подъем каждой части тела       |
| Движение | Поддерживает силу мышц и растягивает тело | Внутренний подъем на выдохе; легкое тело | Подъем и укрепление всего тела |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из положения стоя, стопы параллельно, вытяните подошвы, плотно прижимая их к полу. Каждый раз на вдохе ощущайте свою тесную связь с землей.

2 Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте вытягиваться вверх. Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе тянитесь вверх каждой частью вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

На вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. На выдохе растягивайте позвоночник вверх (от поясницы). Расслабьте руки и кисти, не напрягайте мышцы шеи.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

С Тадасаны начинаются и заканчиваются все стоячие позы.

## МОДИФИКАЦИИ

Станьте спиной к стене на расстоянии 5-10 см. Голова, плечи, ягодицы касаются поверхности. Чтобы растянуть поясницу, двигайте копчик вниз по стене. Одновременно открывайте грудь вверх и вперед, перемещая верхнюю часть позвоночника в направлении от стены (внутри тела). Помните, что ваши пятки остаются плотно прижатыми к полу.

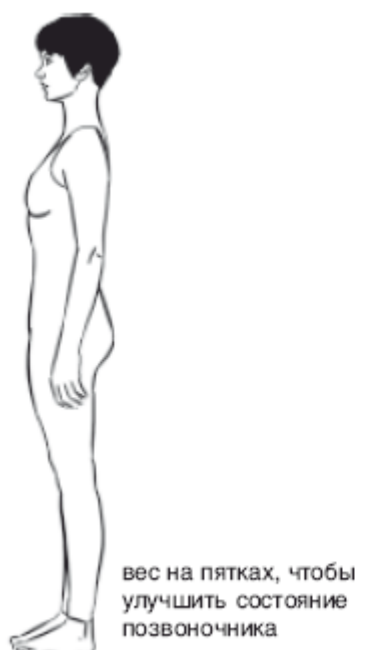
### Важные действия

- Мышцы ног подтянуты вверх
- Ягодицы подобраны вверх
- Позвоночник вытягивается из бедер
- Грудная клетка раскрыта
- Плечи, руки и кисти расслаблены
- Шея вытянута вверх

### Общие предупреждения

*Колени подтянуты вверх сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите их назад.*

*Если ваши колени сильно выступают вперед, слегка согните ноги.*



## ВРИКСАСАНА

### Поза Дерева

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓  | Капха ↓   |
|----------|---|--|---|
| Время    | Длительное удерживание для сосредоточения       | Время умеренное удерживание                          | Умеренное удерживание с повторением                 |
| Дыхание  | Долгое, медленное или Уджайи для концентрации   | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи             | Нормальное или Уджайи                               |
| Фокус    | Равновесие, покой, связь с землей               | Будьте подобны свету, прохладному бризу (в листьях)  | Толчок вверх против направления действия гравитации |
| Движение | Напрягая поясницу, поднимать верхнюю часть тела | Растяжение спины при сильном ощущении связи с землей | Подъем, укрепление всех внутренних мышц             |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. На вдохе, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на правую ногу. Удерживайте бедра на одной линии. На выдохе поднимите левую ногу вверх и твердо поставьте стопу на внутреннюю часть бедра правой ноги. Старайтесь сохранять устойчивое положение вашего тела, удерживая равновесие и связь с землей.

2 Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.

3 Разверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Отведите плечи назад и вниз от уровня ушей; в верхней точке подъема рук разверните ладони внутренней стороной друг к другу.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе концентрируйтесь на устойчивости и равновесии. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2 Выполняйте асану, держите ладони либо вместе, либо на расстоянии, сохраняя прямое положение рук, голову держите между руками и чуть-чуть впереди.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

При полной концентрации выдохните и одновременно опустите левую ногу и руки вниз, возвратившись в Тадасану. Повторите асану с другой ноги.

## МОДИФИКАЦИИ

Как вариант выполните асану возле стены. Станьте, оперев туловище и голову о стену, при этом пятки отодвинуты от стены на 5-10 см. Удерживайте уровень бедер и смотрите вперед, когда прижимаете поясницу к стене. Сохраняя положение поясницы, поднимите грудину вверх и отодвиньте среднюю часть позвоночника от стены. Не двигая бедрами, поверните согнутое колено в сторону. Опустите плечи вниз, когда поднимаете руки вверх. Потяните позвоночник вверх. Вытягивайтесь с каждым выдохом.



### Важные действия

- Копчик движется вниз
- От сильной опорной ноги подтягивайте тазобедренные суставы вверх
- Позвоночник и грудная клетка поднимаются вверх от бедер
- Тазобедренные суставы направлены вперед, когда колено открывается в сторону. Шея вытягивается вверх

### Общие предупреждения

*Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу бедра. Не отводите колено назад.*

## ТРИКОНАСАНА

### Поза Треугольника

|          | Вата ↓  | Питта ↓   | Капха ↓  |
|----------|---|---|--|
| Время    | Умеренное удерживание с повторами                       | Работа без напряжения — кратковременное удерживание | Долгие удерживания с повторами   |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание                                  | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи            | Нормальное или Уджайи  |
| Фокус    | Внутренняя неподвижность, чувство связи с землей        | Связь с землей, неподвижность, легкое растяжение    | Интенсивное укрепление и подъем  |
| Движение | Укрепление и вращение ногами, для растяжки позвоночника | Освободить позвоночник, открыть грудную клетку      | Поднимать колени, растягивать туловище, открывать грудную клетку, растягивать руки |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. На выдохе, поставьте ноги на ширину 100–120 см. Удерживайте тазобедренные суставы направленными вперед, когда поворачиваете правую

ногу и стопу на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.

2 Займите устойчивое, прочное положение, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые мышцы) так, чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.

3 Вдохните и поднимите ваши руки до уровня плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.

4 Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной с полом при прямом позвоночнике. Правую кисть обоприте о пол или правую ногу. Очень важно, чтобы ваш позвоночник был прямым, нежели параллельным полу.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на усилиях и выравнивании ваших стоп и ног. Держите внешнюю часть левой пятки крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).

2 Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Поднимите туловище в вертикальное положение. На выдохе прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Задержитесь в этой асане и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

### **Важные действия**

- Ноги отведены в стороны друг от друга
- Свод стопы поднимается
- Растягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку при каждом выдохе
- Вытягивайте шею
- Растягивайте руки

### **Примечания для дошей**

*Капха.* Типам Капха с большим весом надо повторить эту позу несколько раз на каждой стороне с кратковременными удерживаниями, сильно работая ногами. Постарайтесь не переносить вес на переднюю кисть или руку – вместо этого работайте мышцами спины, чтобы удерживать позицию.





## МОДИФИКАЦИИ

- Станьте с опорой о стену, ступни на расстоянии 5-10 см от стены. Удерживайте спину, плечи, голову и руки на стене. Удерживайте поясницу прижатой к стене, когда вы открываете грудную клетку и тянитесь вверх.
- Держа правую стопу у стены, постарайтесь согнуть левую руку и положить кисть на спину, чтобы почувствовать работу мышц.
- В течение нескольких недель работайте только ногами, чтобы освоить правильность позиции и укрепить мышцы бедер.

## Общие предупреждения

*Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе.*

*Чтобы избежать травмы колена:*

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.

2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги когда входите в позу и когда выходите из нее.

3. Держите своды стоп поднятыми, вес распределяйте на наружную часть пятки задней ноги.

4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Сильно напрягайте четырехглавые мышцы бедра, чтобы поддерживать колено.

## ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА

### Треугольник с поворотом

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓  | Капха ↓  |
|----------|---|--|--|
| Время    | Долгие удерживания с повторами  | Удерживание без напряжения                                 | Долгие удерживания с повторами   |
| Дыхание  | Долгое, ровное дыхание  | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи                   | Нормальное или Уджайи  |
| Фокус    | Ощущение связи с землей и мышечная сила                                   | Связь с землей и легкая растяжка                           | Интенсивное укрепление и удлинение   |
| Движение | Укрепление ног, чтобы растянуть позвоночник и поворачивать грудную клетку | Освобождение позвоночника. Держать грудную клетку открытой | Поднимать колени, работать ногами, растягивать туловище, открывая грудную клетку |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Тадасана, на выдохе поставьте стопы на ширине 100/130 см. Разверните ноги, стопы и туловище вправо. Выпрямите и напрягите ноги, вытягивая вверх коленные чашечки (сокращайте мышцы бедра). Ваш вес должен быть распределен между обеими ногами, пятки плотно прижаты к полу.

2 Сделайте вдох и поднимите руки до уровня плеч, растягивая их горизонтально от плеча до кончика пальцев.

3 Выдохните и поверните левое бедро, живот и туловище по направлению к правому бедру. Прижмите левую пятку к полу, оттягиваясь до правого бедра, пока ваш тазобедренный сустав не повернется по направлению к правому бедру. Растягивайте позвоночник и поверните грудную клетку по направлению к правой ноге (туловище прямое и параллельно полу).



4 На вдохе опустите левую кисть вниз к полу (снаружи от вашей правой стопы) или на опору.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Положите правую кисть на спину, локоть вверх.

1 При каждом вдохе сосредоточивайтесь на положении вашего тела и сохраняйте устойчивость.

2 При каждом выдохе упирайтесь левой стопой в пол. Продолжайте растягивать позвоночник. Держите подбородок опущенным, когда растягиваете шею.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

На вдохе, с вытянутой левой рукой, приведите ваше туловище в вертикальное положение. На выдохе поверните вперед стопы и прыжком верните руки и ноги в позу Тадасана (снимает напряжение в тазобедренном суставе). Задержитесь в этой асане и акцентируйтесь на своих ощущениях. Затем повторите в другую сторону.

### **МОДИФИКАЦИИ**

В течение нескольких недель работайте только ногами и бедрами, пока не выучите правильные позиции и не подготовите свое тело для



Вариант

внутреннего вращения и растяжки. Используйте стул или кирпич, чтобы поддерживать кисть и руку и облегчить себе разворот тазобедренного сустава.

#### Примечания для дошей

*Капха.* Полные Капха повторяют эту позу несколько раз в каждую сторону, с небольшой задержкой асаны и сильно работая ногами.

### ВИРАБАДРАСАНА II

#### Поза Воина II

|          | Вата ↓                                      | Питта ↑                                      | Капха ↓ ↓  |
|----------|---|--|--|
| Время    | Долгое удержание                            | Работа без напряжения — короткие удерживания | Долгие удерживания с повторами                           |
| Дыхание  | Ровное, медленное дыхание или Уджайи        | Долгое, легкое дыхание                       | Любое дыхание  |
| Фокус    | Неподвижность, растяжение, устойчивость     | Легкость и растяжка                          | Оставаться сильным и активным                            |
| Движение | Сильные ноги, подъем туловища, растяжка рук | Подъем и растяжка при контроле дыхания       | Укрепление ног, подъем туловища, открытая грудная клетка |

#### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).

2 Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, согните правое колено до тех пор, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. По возможности, ваше правое бедро должно быть параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга.

3 Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Направляйте руки в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев, ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклонитесь назад, чтобы смотреть поверх кисти.

#### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе вновь концентрируйтесь на опорных точках (см. на рисунке ниже). На выдохе сфокусируйтесь на растяжении. Удли-



найте ваши бедра «из» ног. Вытягивайте позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите поверх пальцев передней руки.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Повторите в каждую сторону. Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

### **МОДИФИКАЦИИ**

- Станьте спиной к стене (на расстоянии 5-10 см от нее). Прислоните спину, бедра, плечи, голову и руки к опоре. Держите поясницу прижатой к стене, когда открываете грудную клетку и растягиваете свое туловище прямо вверх вдоль опоры.

- Старайтесь стоять так, чтобы ваша задняя нога упиралась в стену, концентрируя внимание на этой ноге и бедре. Это помогает сохранять равновесие.

- Возможно, вам понадобится работать только ногами несколько недель или месяцев, чтобы научиться принимать правильную позу. Потом старайтесь опускаться только наполовину, чтобы укрепить мышцы и научиться правильно разворачивать тазобедренные суставы.

### **Важные действия**

- Поворачивайте колени в разные стороны друг от друга
- Открывайте грудную клетку
- Удлиняйте грудную клетку вверх от бедер
- Растягивайте позвоночный столб вверх
- Направляйте копчик вниз, чтобы смягчить поясницу

### **Общие предупреждения**

*Если у вас очень ригидные подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, выполняйте асану с опорой на стену или на какую-либо другую опору (например, руки на талии или на бедрах). Не отводите колени назад. Не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.*



Вариант

## **ПАРСВАКОНАСАНА Поза**

### **Треугольника с вытянутой стороной**

|          | Вата ↓   | Питта ↑  | Капха ↓ ↓  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Умеренные удерживания с повторами                | Работать без напряжения — короткие удерживания   | Долгие удерживания с повторами   |
| Дыхание  | Ровное дыхание или легкий звук Уджайи            | Медленное, ровное дыхание или легкий звук Уджайи | Любое дыхание  |
| Фокус    | Дыхание, неподвижность, удерживание позы         | Дыхание, расширение и легкость                   | Сила, растяжение и расширение  |
| Движение | Выдох, укрепление ног и вытягивание позвоночника | Растянуть туловище вверх «из» бедер              | Укрепление ног, разведение коленей в стороны, вытягивание позвоночника, открывая грудь |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Воина II. На выдохе потянитесь вправо правой рукой и корпусом. Затем потянитесь еще сильнее, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть расположите на полу позади и рядом с правой стопой.

2 Удерживайте вес на левой (задней) стопе. Потяните левую руку над головой, создавая прямую линию вашего тела от левой ступни до левой кисти.

Смотрите вверх на вытянутую руку.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках (см. рисунок). Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо опирается в пол. Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.



2 На выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Разверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.

## Важные действия

- Разверните левое бедро по направлению к потолку

- Держите правое бедро параллельно полу
- Опирайтесь на пятку задней ноги
- Поворачивайте заднюю ногу вверх
- Поворачивайте таз, грудную клетку, плечи, левую руку
- Держите вес на наружной стороне стоп

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

На вдохе, когда поднимаете туловище вверх, возвращаясь в позу Воина II, удерживайте прочное положение ног. После принятия этой позы вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в позу Тадасана. Задержитесь в этой асане и осознайте свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.



Вариант

### **МОДИФИКАЦИИ**

• Используйте стену для опоры, равновесия или фокусирования на приеме. Работайте с опорой спины, плеч, головы и вытянутой кисти о стену (стопы на расстоянии примерно 5–7,5 см от стены). Крепко удерживайте правое колено над правой стопой, когда разводите ноги в стороны. Используйте блок под опорной кистью или положите опорную кисть перед согнутой ногой так, чтобы тыльная часть правой руки удерживала позицию правой согнутой ноги. Это поможет удерживать колено отведенным и в правильном положении. Согнув локоть и положив кисть на пояс (так чтобы кончики пальцев касались позвоночника), вы можете почувствовать движение позвоночника. При выдохе почувствуйте, как позвоночник перемещается внутрь тела и растягивается.

### **Общие предупреждения**

- Избегайте травмы колена: держите правое колено ровно над правой лодыжкой.
- Всегда держите заднюю ногу прямой и напряженной, чтобы защитить колено.
- Всегда держите переднее колено строго над лодыжкой, когда входите в позу и выходите из нее. Нельзя выполнять переносим реплантацию тазобедренного сустава.

### **УТКАТАСАНА Поза Стула**

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↑ ↑                              | Капха ↓                                     |
|----------|---|--|---|
| Время    | Долгие удерживания                                  | Очень короткие удерживания             | Долгое удерживание с повторами              |
| Дыхание  | Полное, ровное дыхание                              | Легкое, полное дыхание                 | Полное дыхание                              |
| Фокус    | Удерживание неподвижно в позе                       | Свобода в позе                         | Укрепление, удержание позы                  |
| Движение | Вытягивайте позвоночник, удерживайте устойчиво ноги | Сильные ноги с вытянутым позвоночником | Удерживание сильное, грудная клетка открыта |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в Тадасану. На вдохе поднимите руки через стороны вверх над головой, так чтобы уши касались внутренней поверхности плечевой части рук.

2 Сделайте выдох и согните колени, приседая до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу (как будто вы сидите на стуле).

3 Удерживайте грудную клетку вертикально, как можно ровнее, поясница в нейтральном положении. Садитесь максимально назад и вниз, не приподнимая пятки над полом.

### Общие предупреждения

*Эта поза может помочь укрепить слабые колени, но начальном этапе выполняйте ее осторожно, без напряжения.*

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе фокусируйтесь на устойчивости и регулировке позы. При каждом выдохе напрягайтесь и растягивайтесь. Удерживайте позу 10–30 секунд.

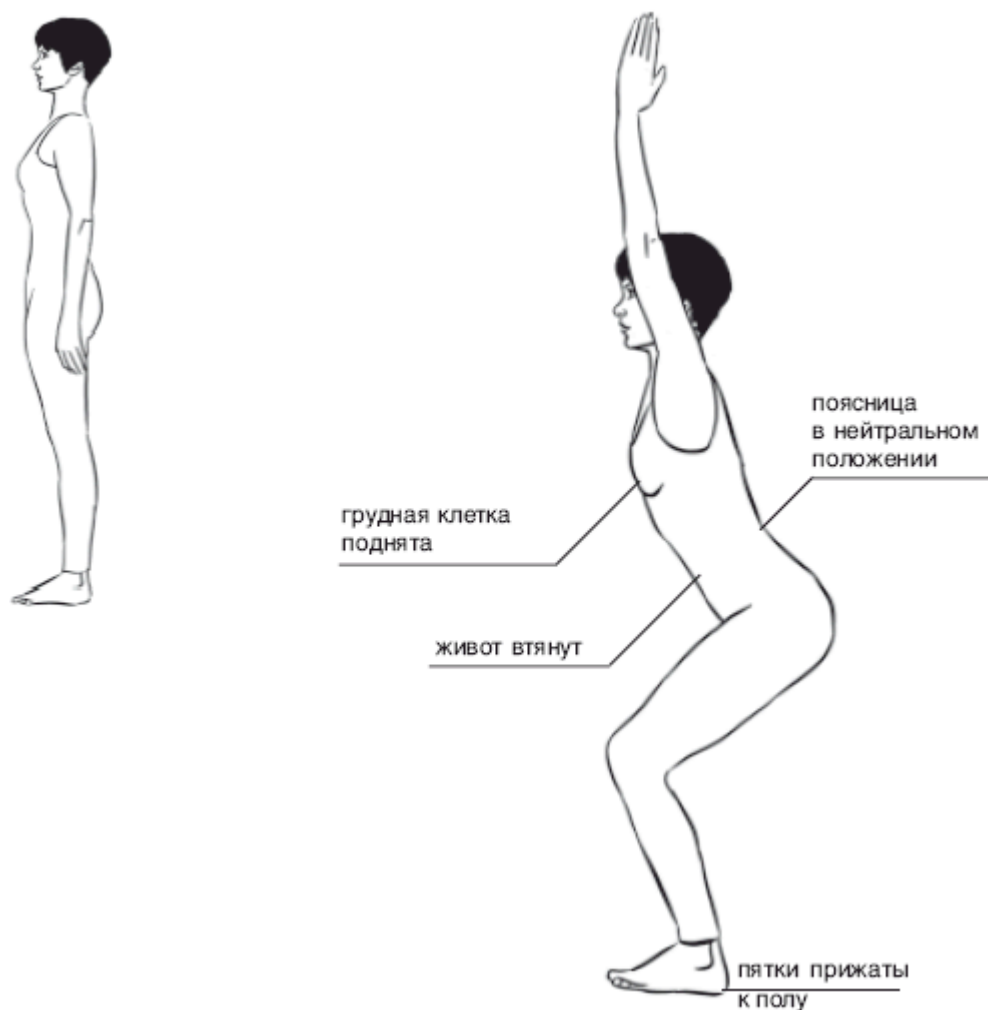
### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе опустите руки и выпрямите ноги, возвращаясь в позу Тадасана.

### Важные действия

- Держите грудную клетку открытой
- Спина в максимально вертикальном положении
- Плечи опущены вниз
- Верхние части рук отведены назад за уши





## ПАДОТТАНАСАНА

Наклон вперед при разведенных ногах

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓ ↓ ↓  | Капха ↓   |
|----------|---|--|---|
| Время    | Долго удерживать и повторять                                    | Более долгое или комфортное удержание                  | Короткое удержание  |
| Дыхание  | Ровное, медленное дыхание или Уджайи для фокуса                 | Легкое, долгое дыхание                                 | Нормальное  |
| Фокус    | Удержание неподвижно, стабильно, сильные ноги                   | Расслабляющая, мягкая практика                         | Укрепление ног, растягивание позвоночника                                 |
| Движение | Поднимите таз и отведите грудную клетку по направлению к стопам | Сильные ноги, вытянутый позвоночник, расслабленная шея | Удлинить и поднять ноги, чтобы растянуть туловище, отвести грудную клетку |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. Выдохните и поставьте ноги на ширине чуть более метра. Плотно прижмите стопы к поверхности и напрягите коленные чашечки. Вдохните.

2 Выдохните, наклоните туловище вперед и вниз, поднимая и раздвигая таз. Упритесь ладонями в пол (или на опору) под плечами.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Вдохните. Держа кисти прижатыми к полу, поднимайте голову, шею и плечи, пока ваши руки не выпрямятся и спина не примет вогнутое положение.

2 Выдохните, поднимите таз и вытяните позвоночник, грудную клетку, шею и голову вниз по направлению к полу.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Держа кисти на талии, поднимайтесь (на выдохе) с прямым позвоночником, поворачиваясь в тазобедренных суставах. Прыжком поставьте ноги обратно в позу Тадасана.



## МОДИФИКАЦИИ

Обопритесь руками о стену или стул, чтобы работать с прямыми руками и прямым позвоночником.

### Важные действия

- Тазовые кости раздвигаются при наклоне
- Вытягивайте позвоночник по направлению к полу
- Грудная клетка остается открытой – плечи назад
- Расслабьте шею и голову

### Общие предупреждения

*Не подходит для тех, у кого была реплантация тазобедренных суставов.*



## ПАРСВОТТАНАСАНА

**Поза интенсивного бокового растягивания**

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↓   | Капха ↓  |
|----------|--|---|--|
| Время    | Умеренное удерживание  | Короткие удерживания  | Долгие удерживания и повторы   |
| Движение | Ровное, медленное дыхание или Уджайи для фокуса                        | Долгое, легкое дыхание  | Нормальное   |
| Фокус    | Неподвижность, стабильность и укрепление ног                           | Расслабляющая, мягкая практика  | Укрепление ног и растяжка  |
| Дыхание  | Поднимите таз и отведите грудную клетку вперед по направлению к стопам | Растяжка подколенных сухожилий и удлинение позвоночника, расслабляя шею | Удлинение и подъем задней ноги, чтобы растянуть туловище, отвести грудную клетку |

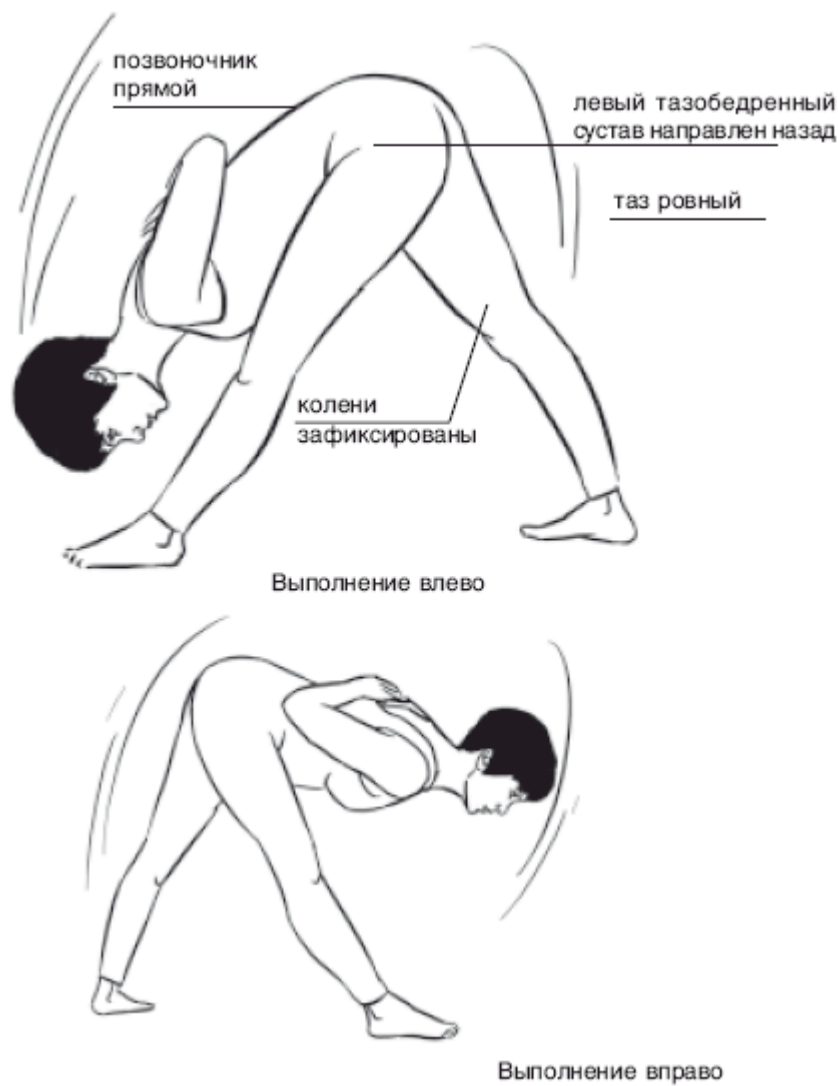
### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Примите позу Тадасана, вдохните и распрямите грудную клетку, затем расположите руки на талии. После того как вы привыкли к позиции ног и ваши плечи расслабились, сложите кисти в позицию намасте (молящегося) за спиной. Выдохните и поставьте ноги на ширине чуть более метра (120–130 см).

2 Вдохните, поверните левую ногу на 90 градусов влево, а правую (заднюю) ногу – на 60–70 градусов вовнутрь (влево).

3 На выдохе разверните таз, туловище, плечи и руки влево так, чтобы ваше лицо было направлено на левую стопу. На вдохе напрягайте прямые ноги и поднимайте своды стоп.

4 Выдохните и наклоните туловище строго над левой ногой. Держите спину прямо, а вес равномерно распределите на обе стопы.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Вдохните, сильно опираясь на стопы, напрягите ноги и держите коленные чашечки поднятыми. Распрямите грудную клетку и плечи, когда двигаетесь вперед, при каждом выдохе. Вытяните позвоночник, грудь и голову по направлению к полу, растягивая туловище перед левой ногой.

2 На выдохе выпрямите туловище назад параллельно полу (см. рисунок на следующей странице). Поверните стопы и ноги сначала вперед, а потом вправо.

3 Повторите шаг 1 в правую сторону, когда выдыхаете, вытягивая туловище вперед и над правой ногой.

#### **Важные действия**

- Расслабьте пальцы ног
- Плечи отведены назад
- Ладони сжаты вместе
- Отведите грудь
- Вытяните шею и голову по направлению к стопе



Подъем туловища



Вариант

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе поднимите туловище до прямого положения позвоночника, поворачиваясь в тазобедренном суставе. Повернитесь и станьте лицом вперед, прыжком поставьте ноги обратно в позу Тадасана.

## МОДИФИКАЦИИ

Обопритесь руками о стену, кирпич или стул, чтобы работать с прямым позвоночником.



## Общие предупреждения

*При проблемах со спиной и ригидными подколенными сухожилиями важно работать с прямым позвоночником. Обоприте кисти о стену или противовес (на уровне талии или бедер), чтобы держать спину прямой, когда вы выполняете асану.*

*Не отводите колени назад.*

## ВИРАБАДРАСАНА I

### Поза Воина I

|          | Вата ↓ ↓                                  | Питта ↑ ↑  | Капха ↓ ↓  |
|----------|---|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы              | Короткие удерживания                                     | Долгие удерживания с повторами                               |
| Дыхание  | Долгое, плавное дыхание или легкое Уджайи | Долгое, легкое дыхание                                   | Любое дыхание  |
| Фокус    | Основательность, дыхание, неподвижность   | Легкость верхней половины тела                           | Растягивание вверх, сильные ноги                             |
| Движение | Подъем торса при сильных ногах            | Верхняя часть туловища поднимается при напряженных ногах | Сильные ноги, подъем верхней части туловища и открытая грудь |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на ширину чуть более метра. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо, а левую (заднюю) – на 60 градусов внутрь вправо.

2 На выдохе разверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. На вдохе поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3 Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень находится перпендикулярно полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускать бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе вновь фокусируйтесь на опорных точках (отмеченные на рисунке). Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2 При каждом выдохе поднимайте туловище вверх (фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ). Поднимите таз от ног, а лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

### Важные действия

- Перенесите вес на прямую ногу
- Держите копчик в напряжении
- Поднимите лобковую кость вверх
- Поднимите грудную клетку вверх, потянувшись от таза
- Откройте грудную клетку
- Плечи назад и вниз, руки прямые, тянутся вверх
- Руки прямо и позади ушей
- Шея вытянута



Вариант

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На вдохе выпрямите правую ногу и поверните стопы по направлению вперед. На выдохе, прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите в другую сторону.

### МОДИФИКАЦИИ

Упираясь задней стопой о стену, сконцентрируйтесь на положении задней ноги и таза. Использование стены поможет вам сохранять равновесие.

Несколько недель или месяцев работайте только ногами, чтобы освоить асану и укрепить мышцы ног, паховой области и таза.

### Общие предупреждения

*Избегайте травмы колена:*

*Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью). Колено задней ноги должно быть всегда прямым.*

### ВИРАБАДРАСАНА III

#### Поза Воина III

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↑ ↑   | Капха ↓ ↓ ↓  |
|----------|--|---|--|
| Время    | Среднее по длительности удержание                                | Короткие удерживания (использование стены для облегчения)   | Долгие удерживания и повторы   |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или легкое Уджайи                         | Долгое, легкое дыхание                                      | Любое  |
| Фокус    | Дыхание и устойчивость   | Стабильность и легкость позы                                | Растяжение и контроль  |
| Движение | Двигайтесь вниз посредством опорной ноги, когда вытягиваете тело | Прочно установите опорную ногу и вытягивайте тело на выдохе | Укрепить и растянуть обе ноги, туловище, руки и открыть грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Начинаем с позы Тадасана и занимаем позу Вирабадрасана I вправо. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому

бедру. Сделайте вдох. На выдохе перенесите вес на правую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2 Вдохните и займите устойчивое положение, т. е. сохраняйте равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Ваши руки, голова, туловище и левая нога должны составлять одну прямую линию, параллельную полу.

#### **Важные действия**

- Ноги прямые и сильные
- Держать уровень таза
- Грудная клетка опускается вниз, когда руки поднимаются и вытягиваются



#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на опорные точки (см. рисунок).

2 При каждом выдохе используйте список **ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ**. Помните о том, чтобы вытягиваться посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

#### **ЗАВЕШЕНИЕ ПОЗЫ**

1 На вдохе согните правую ногу и опустите прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Верните стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обеих ногах. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

2 Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой асане подумайте о своем самочувствии, Повторите в другую сторону.

#### **МОДИФИКАЦИИ**

• Расположите кисти на стене и выполните «Толкание о стену». Отталкивайтесь от стены, пока ваши туловище и руки не образуют





прямую линию. Поднимите заднюю ногу и работайте над выравниванием таза и вытягиванием позвоночника.

- Когда подколенные сухожилия ригидные, обопритесь о стену чуть выше. Удерживайте туловище, руки и ногу на прямой линии, но с более открытым углом.

#### **Общие предупреждения**

- Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.

- Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. Не позволяйте ему поворачиваться, когда вы двигаетесь.



Вариант

### **АРДХА ЧАНДРАСАНА** **Поза Полумесяца**

|          | Вата ↓  | Питта ↓   | Капха ↓ ↓ ↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Умеренные или долгие удерживания  | Короткие или средние удерживания (без напряжения) | Долгие удерживания с повторами  |
| Дыхание  | Легкое Уджайи, чтобы сосредоточиться                                      | Нормальное или звук Уджайи                        | Любое дыхание   |
| Фокус    | Оставаться стабильным и сильным   | Распространяться во всех направлениях, как свет   | Сила, подъем и растяжение   |
| Движение | Вниз посредством опорной ноги, затем вытягивать тело во всех направлениях | Напрягать опорную ногу, вытянуть и открыть тело   | Укрепить и растянуть ноги, вытянуть туловище и открыть грудную клетку |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

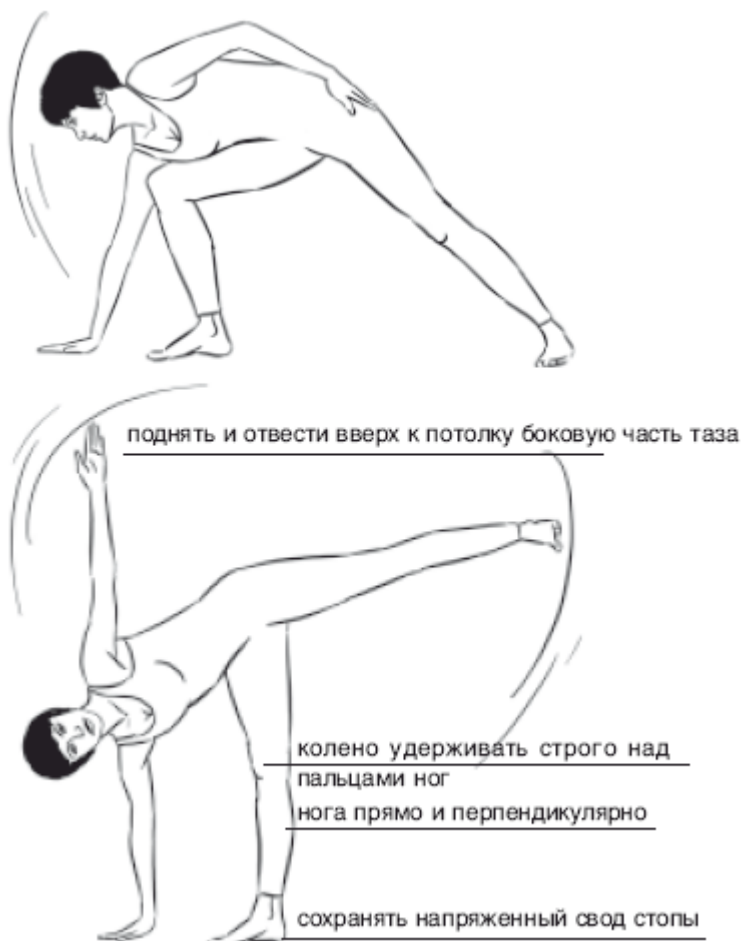
1 Из Тадасаны перейдите в позу Триконасана (с. 134) на правой стороне и удерживайте ее.

2 Затем выдохните и согните правое колено, расположив правую кисть на пол на расстоянии примерно 30 см перед собой и на несколько см снаружи от правой стопы. Дышите спокойно, пока не почувствуете устойчивость.

3 На выдохе перенесите часть веса тела на кисть и выпрямите переднюю опорную ногу. Когда ваш вес переносится, поднимите левую (заднюю) ногу вверх и полностью вытяните и напрягите обе ноги. Одновременно выпрямите руки и откройте грудную клетку (поверните ее по направлению к потолку).

### Важные действия

- Держать обе ноги напряженными
- Плечи и руки прямые и вытянутые
- Поднять туловище вверх от опорного плеча и руки
- Удерживать вытяжение от поднятой пятки через макушку головы



- Вытягивать позвоночник и повернуть грудную клетку по направлению к потолку
- Вытягиваться и удлиняться во всех направлениях

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 При каждом вдохе ощущайте вашу опорную ногу прочно стоящей на полу и поднимите правую ногу, чтобы поддерживать напряжение и стабильность позы.

2 При каждом выдохе потянитесь во всех направлениях. Вытягивайтесь посредством рук и ног и растягивайте позвоночник, удлиняясь с помощью шеи и головы. Когда позвоночник вытягивается, поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Выдохните, когда сгибаете правое колено и опускаете вашу заднюю стопу (нога остается прямой) вниз на пол. Выпрямите переднюю ногу и вернитесь в позу Триконасана. Сделайте вдох. На выдохе поднимите туловище вверх, поверните стопы и ноги вперед и прыжком вернитесь в позу Тадасана на выдохе. Задержитесь в этой асане и обратите внимание на свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Используйте стену в качестве опоры, равновесия или чтобы сосредоточиться на технике. Работайте, опираясь о стену спиной, плечами, головой и пяткой задней ноги, стоя на расстоянии примерно 5–7 см от нее.

Используйте кирпич, стул или скамью для опорной руки. Используйте кисть верхней руки, чтобы почувствовать движение позвоночника (согнув локоть и расположив кисть верхней руки на середине спины так, чтобы пальцы касались позвоночника). Вы можете расположить вашу верхнюю руку прямо на боковой поверхности тела, а кисть – внизу, на бедре.

### **Общие предупреждения**

*Не подходит для тех, у кого была операция на тазобедренном суставе.*

*Держите опорную ногу прямой, бедро поднято вверх, но не отведено назад.*

*Чтобы не упасть, используйте опору или стену.*

*Чтобы избежать дискомфорта в колене, выполняйте поворот опорной ноги наружу от середины, так чтобы колено оставалось повернутым к пальцам одноименной стопы.*



## ПАДАНГУСТАСАНА

### Поза большого пальца стопы

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓ ↓   | Капха ↓  |
|----------|---|---|--|
| Время    | Долгие удерживания с повторами                          | Умеренные удерживания   | Умеренные удерживания  |
| Дыхание  | Легкое Уджайи или ровное медленное дыхание              | Долгое, легкое дыхание  | Нормальное   |
| Фокус    | Неподвижность, устойчивость, дыхание                    | Комфорт, растяжение и устойчивость                              | Укрепление, растяжение, работа   |
| Движение | Удерживать силу в ногах, внутреннее растяжение туловища | Укрепить ноги и внутреннее растяжение туловища (без напряжения) | Сильные ноги, подъем таза, растяжка туловища и открытая грудная клетка |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. Вдохните и сфокусируйтесь на вашей связи с землей. Выдохните и сфокусируйтесь на вытягивании позвоночника вверх.



2 Вдохните и держите грудную клетку открытой, когда отводите руки в стороны и вверх над головой. Держите стопы крепко прижатыми к полу и спину прямой, когда наклоняете туловище вперед в тазобедренных суставах. Вытяните руки, туловище и грудную клетку вперед, чтобы двигаться. Сохраняйте нейтральное положение поясницы. Поднимите и разведите кости таза, чтобы вытянуть туловище до пола. Держа ладони повернутыми друг к другу, обхватите двумя пальцами кистей большие пальцы ног.



### **Важные действия**

- Вытяжение прямого позвоночника, когда вы наклоняетесь вперед от таза
- Разведение костей таза и подъем
- Выпрямить колени, не выталкивая их назад
- Живот остается расслабленным и подтягивается по направлению к груди
- Вытягивание шеи по направлению к стопам

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Вдохните, выпрямите руки и поднимите голову. Растяните позвоночник, грудную клетку и шею, когда делаете спину вогнутой. Ноги остаются напряженными.

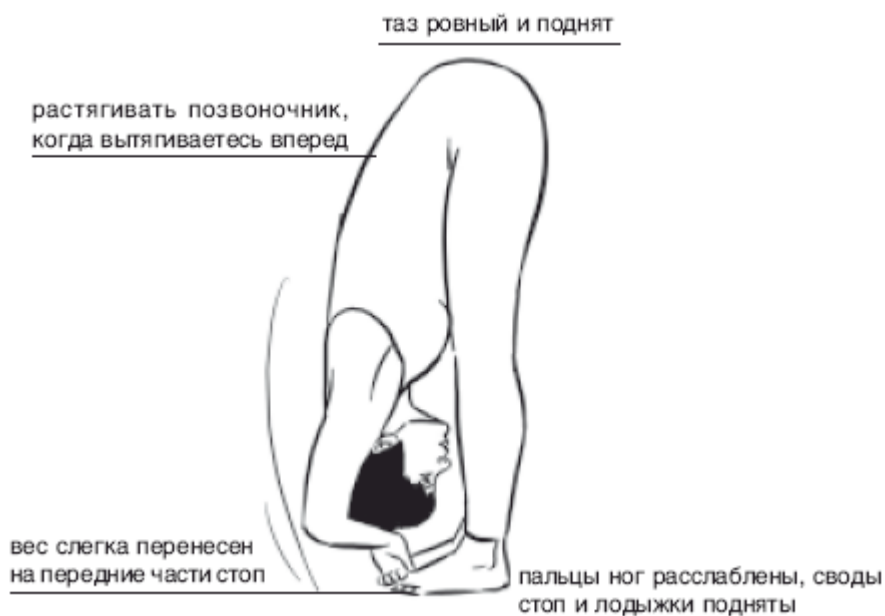
2 Удерживая напряжение в позвоночнике, выдохните и вытяните переднюю часть туловища по направлению к полу, согните локти и отведите их в стороны. Опустите грудь и

голову вниз по направлению к лодыжкам. Расслабьте живот и шею. Удерживайте растяжку. Повторите 1–2 раза по желанию.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

- Выдохните на подъеме туловища вверх, выпрямите спину, руки, шею и голову. Когда встанете, расслабьте руки, отведя их сначала в стороны, затем вниз. Снова займите Тадасану и подумайте над своим самочувствием.

- Новички должны положить кисти на талию или отвести руки в стороны, когда наклоняетесь вперед или принимаете позу.

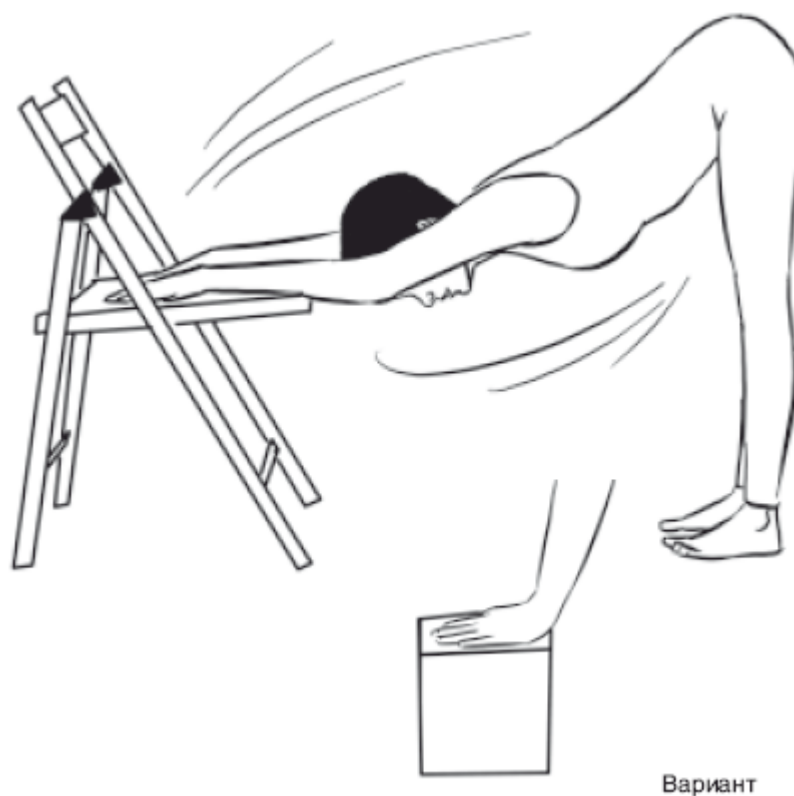


### **Общие предупреждения**

- *Не подходит для страдающих ишиасом.*
- *Не отводите колени назад. Держите вес на передней части стоп, чтобы предупредить перенапряжение в области подколенных сухожилий.*

### **МОДИФИКАЦИИ**

Если у вас ригидные подколенные сухожилия, положите кисти на кирпич или стул, чтобы вы могли работать с прямой спиной и вытянутыми руками.



## **УРДХВА ПРАСАРИТА ЭКАПАДАСАНА** **Сгибание вперед с поднятой вверх ногой**

|          | Вата ↓ ↓ ↓   | Питта ↓  | Капха ↓  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Долгие удерживания с повторами                         | Умеренные удерживания  | Умеренные удерживания  |
| Дыхание  | Уджайи или мягкое ровное дыхание                       | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи                             | Любое дыхание  |
| Фокус    | Стабильность, устойчивость и неподвижность             | Неподвижность, растяжение и устойчивость                             | Сила и растяжение  |
| Движение | Удерживать силу в обеих ногах и вытягивать позвоночник | Растягивание и вытягивание, освобождение позвоночника без напряжения | Удлинять, укреплять, поднимать ногу и открывать грудную клетку |

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Станьте в Тадасану. Сделайте вдох, поднимите руки через стороны вверх над головой.

2 Держа спину прямо, наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Потяните туловище и руки по направлению к полу. Удерживая стопы прочно на полу, обхватите правую лодыжку левой кистью. Правая кисть на полу, пальцы рук рядом с пальцами ног.

3 На выдохе поднимите левую ногу назад на максимальную высоту. Удерживайте ее. Сохраняйте прямое положение обеих ног и напряжение в коленях.

#### **Важные действия**

- Опорная нога абсолютно вертикальна
- Пальцы ног расслаблены

- Держите опорную ногу напряженной
- Растягивайте позвоночник, грудную клетку и шею
- Живот расслаблен



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе опирайтесь на пол, расслабляйте живот и шею и напрягайте правую опорную ногу.

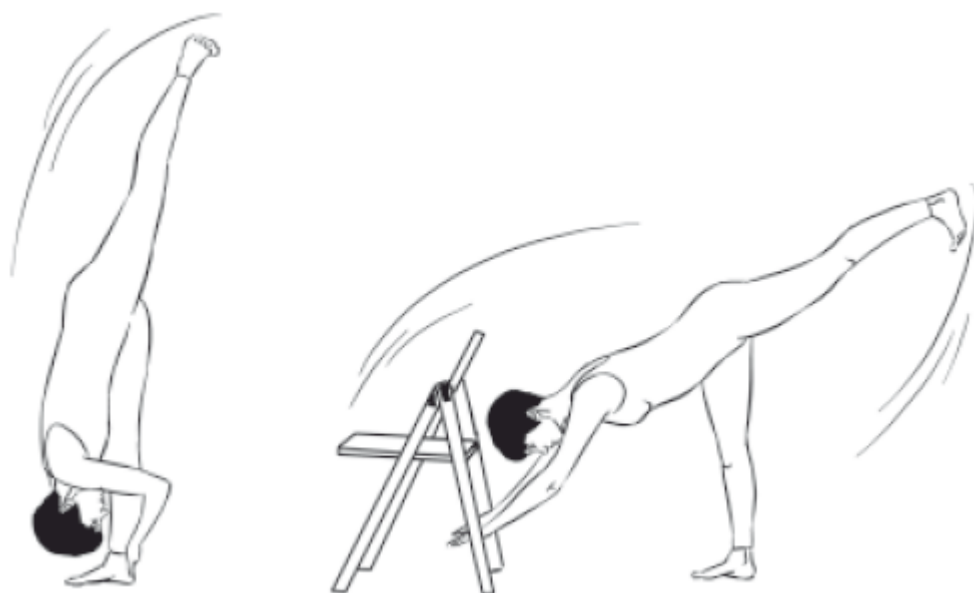
2 При каждом выдохе, когда поднимаете ногу выше, растягивайте позвоночник, грудную клетку и шею по направлению к полу. Вариант: держа правую кисть на полу и левую вокруг правой лодыжки, поднимайте грудную клетку вверх на вдохе. Потяните ее и живот вниз, когда выдыхаете.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Поставьте поднятую ногу на пол в позу Уттанасана (см. 172). На выдохе поднимите прямое туловище вверх, повернувшись в тазобедренном суставе. На первом году практики на подъеме вверх держите руки направленными в стороны. Вернитесь в позу Тадасана. Повторите в другую сторону.

### МОДИФИКАЦИИ

Используйте стену или стул для опоры кистей, тогда вы сможете работать с прямым позвоночником.





### Общие предупреждения

- Не подходит для больных ишиасом.
- Если у вас проблемы со спиной или ригидные подколенные сухожилия, используйте упор кистями о стул на высоте бедер.
- Если у вас слабая спина, держите руки в стороны, когда наклоняетесь вперед и снова поднимаетесь вверх.

### ПАДАХАСТАСАНА

#### Кисти под стопами

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↓ ↓                                    | Капха ↓  |
|----------|---|--|--|
| Время    | Долгие удерживания с повторами                                  | Долгие удерживания с повторами               | Более короткие удерживания   |
| Дыхание  | Ровное, мягкое дыхание или Уджайи                               | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи     | Любое дыхание  |
| Фокус    | Неподвижность, растяжка и стабильность                          | Устойчивость и растяжка                      | Укрепление, растяжка, работа   |
| Движение | Устойчиво поставьте стопы, поднимите таз и вытяните позвоночник | Поднимите таз вверх и расслабьте позвоночник | Напрячь и поднять ноги, растянуть позвоночник и открыть грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. На вдохе удерживая грудную клетку открытой, руки через стороны вверх над головой.

2 Держите стопы плотно прижатыми к полу, спину прямо, когда вы наклоняете туловище вперед от тазобедренного сустава. Вытяните руки, туловище и грудную клетку по направлению к полу. Поднимите и разведите кости таза, когда вытягиваетесь. Перенесите вес тела на передние части стоп.

3 Положите кисти, ладонями вверх, под стопы (пальцами к пяткам) и стойте подушечками стоп на ладонях кистей. Держите вес равномерно распределенным на обеих стопах.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Вдохните, выпрямляя руки и поднимая голову. Растяните позвоночник, когда перемещаете нижние ребра вперед и делаете спину вогнутой. Кости таза должны быть ровными и поднятыми.



2 На выдохе, удерживая напряжение в позвоночнике, согните локти и отведите грудь и голову по направлению к лодыжкам. Расслабьте живот и шею. Напрягите ноги.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Положите кисти рядом со стопами, ладони прижаты к полу. Выдохните и поднимите руки, плечи и туловище, выпрямляясь в тазобедренном суставе. Принимайте постепенно позу Тадасана и анализируйте свои ощущения.

### **Важные действия**

- Своды стоп, лодыжки и внутренние части ног подтягиваются вверх
- Удерживайте колени напряженными, но не отводите их назад
- Задняя часть голени движется вниз
- Задняя часть бедра движется вверх
- Живот расслаблен
- Шея вытянута



## **УТТАНАСАНА**

**Поза интенсивной растяжки**

|          | Вата ↓ ↓ ↓   | Питта ↓ ↓  | Капха ↓   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Долгие удерживания с повторами                       | Долгие удерживания с повторами                                 | Короткие удерживания  |
| Дыхание  | Ровное, мягкое дыхание или Уджайи                    | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи                       | Любое дыхание   |
| Фокус    | Неподвижность, растяжка и стабильность               | Легкое растягивание  | Укрепление, растягивание, работа                                  |
| Движение | Ноги сильные, подъем таза, растягивание позвоночника | Подъем ног, растягивание позвоночника, открытие грудной клетки | Поднимать ноги, растягивать позвоночник, открывать грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Станьте в позу Тадасана. Держите грудную клетку открытой, когда делаете вдох и поднимаете руки в стороны и вверх над головой.

2 Держите спину прямой, когда наклоняетесь от тазобедренных суставов. Вытяните руки, туловище и грудную клетку вперед и вниз по направлению к полу. Поднимите и разведите кости таза. Удерживайте вес на передней части стоп, чтобы предотвратить чрезмерное растяжение коленей.

3 Прижмите ладони к полу рядом со стопами.



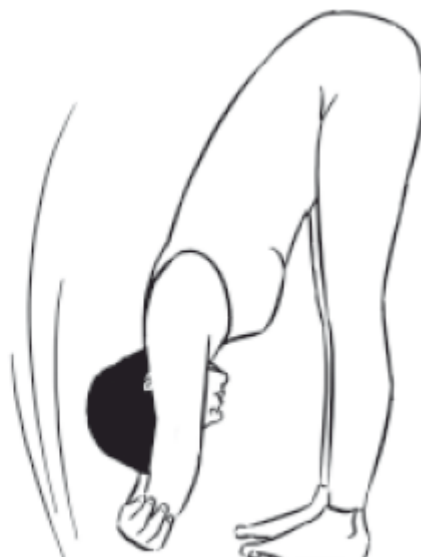
### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При вдохе сильно опирайтесь в пол и напрягайте ноги, расслабьте живот и шею.

2 При каждом выдохе растягивайте позвоночник, грудную клетку, шею и голову, вытягивая переднюю часть туловища.



Вариант 1



Вариант 2

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Выдохните и поднимите туловище, сделав поворот в тазобедренном суставе. Держите спину, руки, шею и голову прямо, когда возвращаетесь в позу Тадасана. (Начинающие и те, у кого слабая спина, встают, держа руки в стороны.)

### МОДИФИКАЦИИ

Расположите кисти на опоре или на стуле и работайте с прямым позвоночником и руками.

#### Общие предупреждения

- Не подходит для больных ишиасом.

## ИНВЕРСИОННЫЕ АСАНЫ

### АДХО МУКХА СВАНАСАНА

Поза Собаки, смотрящей в землю

|          | Вата ↓ ↓ ↓                             | Питта ↑ или ↓                               | Капха ↓ ↓  |
|----------|--|---|--|
| Время    | Долгие удерживания с повторами         | Короткие удерживания (работа с напряжением) | Долгие удерживания с повторами                           |
| Дыхание  | Медленное, ровное дыхание или Уджайи   | Легкое дыхание или легкое Уджайи            | Нормальное   |
| Фокус    | Растяжка и неподвижность               | Устойчивость и легкая растяжка              | Удлинение, растягивание                                  |
| Движение | Вытянуть руки и туловище, растяжка ног | Растянуть руки, туловище, ноги              | Поднимать бедра и кости таза, вытягивать туловище и ноги |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы «Кошечка» расположите колени под тазобедренными суставами, стопы на ширине бедер, пальцы ног поджаты. Кисти находятся под внешним краем плеч. Теперь передвигайте ладони на длину кисти вперед (пальцы широко разведены в стороны). Держа руки прямо, вдохните и опустите грудную клетку по направлению к полу, как в позе

«Кошечка».

2 На выдохе встаньте на передние части стоп и выпрямите колени. Держите пятки вверх, когда вытягиваете (от указательного пальца) руки, плечи, туловище и таз по направлению к потолку, создавая прямую линию от кончиков пальцев рук до копчика.

3 Удерживая прямую линию туловища и таза, позвольте пяткам медленно опуститься. Опускайте пятки только тогда, когда можете удержать таз поднятым.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 На вдохе почувствуйте, как дыхание входит в ваше тело, и снова сфокусируйтесь на опорных точках. Голова, шея и живот – расслаблены.

2 При каждом выдохе поднимайте таз и позвольте пяткам опускаться. На начальной стадии практики данной асаны удерживайте ее 30–40 секунд, а затем когда окрепнут мышцы рук и плеч, постепенно увеличивайте это время.

### **МОДИФИКАЦИИ**

- Чтобы увеличить растяжку в ногах, работайте при упоре пяток о стену, а стопы прочно прижимайте к полу.

- Чтобы освоить правильное положение поясницы относительно позиции ног, практикуйте «Толкание о стену». Это научит вас правильно двигать таз, когда он поднимается, и тому, как «втягивать» позвоночник в тело. Колени всегда зафиксированы.

**Варианты асаны:** используйте позу «Толкание о стену», чтобы правильно двигать кости таза и удерживать уровень бедер, когда вы поднимаете вытянутую ногу. Практикуйте растяжку тела от ладоней до копчика.

### **Важные действия**

- Поднимите пах вверх

- Откройте грудную клетку по направлению к стопам
- Поднимите тазобедренный отдел вверх, а икры опустите
- Голова, шея и живот расслаблены

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

На выдохе согните колени, сядьте снова на пятки и отдохните в позе «Эмбриона».



### **Примечания для дошей**

- Чтобы уменьшить усталость, задержитесь в позе «Эмбриона» подольше.
- Данная асана снимает ригидность в позвоночнике, подколенных сухожилиях, задней поверхности ног.

### **Общие предупреждения**

- Те, у кого излишне «растянуты руки», получают пользу от сокращения дистанции между кистями и стопами на 9-18 см в зависимости от своей величины. Это уменьшает напряжение в локтях.

- Эта поза полезна для сердца и обычно безопасна при высоком кровяном давлении.

### **ВАРИАНТ ПОЗЫ АДХО МУКХА СВАНАСАНА**

**Поза Собаки, смотрящей в землю, с вытянутой ногой**

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

- 1 Из предыдущей позы Собаки сделайте вдох и перенесите вес тела на правую стопу.
- 2 Сделайте выдох, удерживая уровень таза, оттолкнитесь левой ногой и пяткой и поднимайте ее до тех пор, пока не получится прямая линия от указательного пальца до левой пятки.

#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

- 1 Сначала удерживайте позу 10–20 секунд. Постепенно увеличивайте время, когда укрепите мышцы плеч и рук.
- 2 Выдохните, возвращаясь в позу Собаки. Повторите в другую сторону.

#### **Важные действия**

- Удерживайте уровень таза
- Удлиняйте и напрягайте вытянутую ногу
- Шея расслаблена



## САРВАНГАСАНА I И II

### Полустойка на плечах I и II

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↓   | Капха ↓ ↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Среднее и долгое удержание  | Короткое или среднее удержание                                  | Долгое удержание  |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание  | Мягкое, легкое дыхание  | Нормальное  |
| Фокус    | Стабильность и сохранение неподвижности                                   | Комфорт и подъем  | Подъем и работа в позе  |
| Движение | Вытянуть позвоночник, укрепить ноги — использовать стену для стабильности | Вытянуть позвоночник и ноги — использовать для облегчения стену | Открывать грудную клетку, вытянуть туловище, укрепить и вытянуть ноги |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

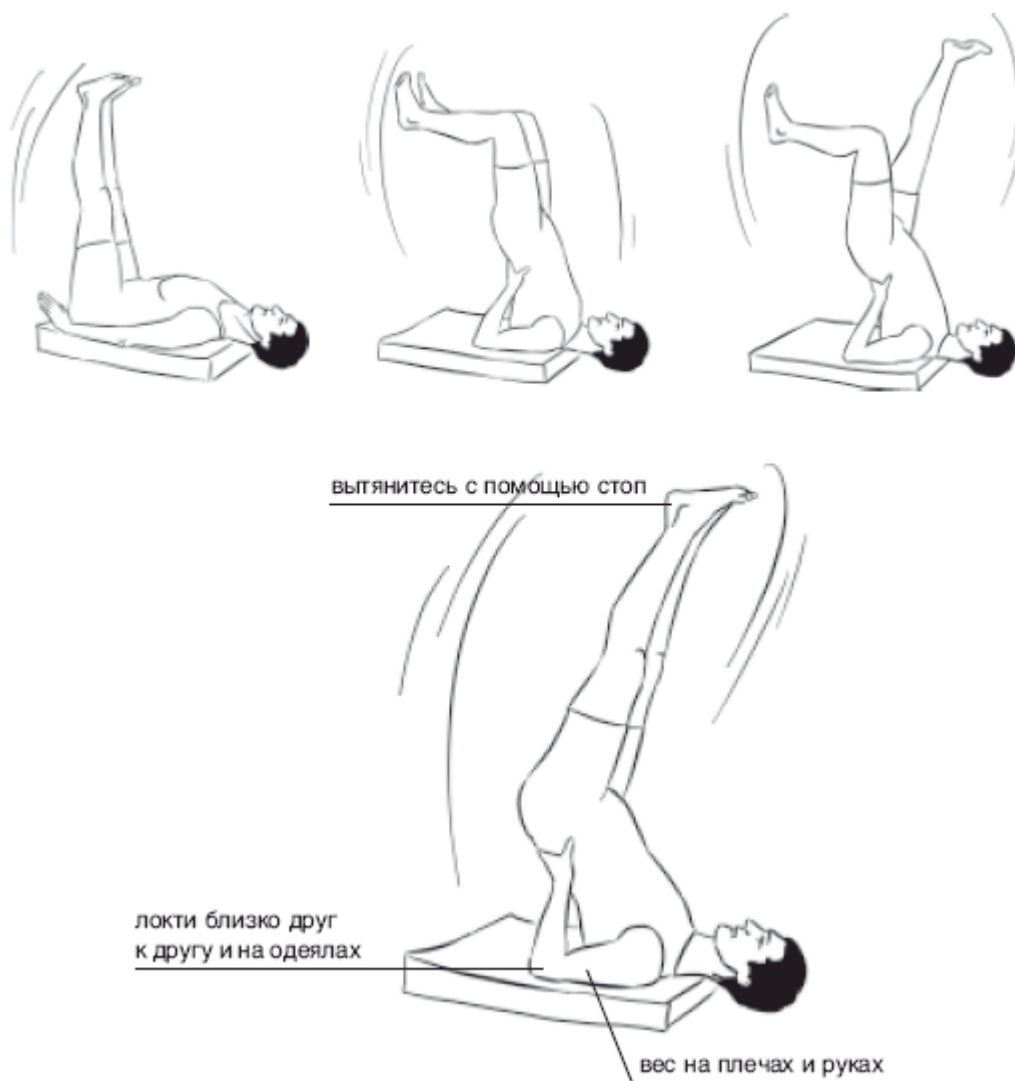
Перед асаной выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте два – четыре сложенных одеяла, чтобы они ровно лежали под тазом, туловищем, плечами и руками. Лежа на одеялах, двигайте плечи вниз от ушей (и на 5 см вниз от края одеял). Вытяните шею.

#### Сарвангасана I

1 Положите одеяла у стены. Лягте на них, вытянув ноги вверх вдоль стены, таз касается стены. Голова на полу. Сгибайте колени пока стопы не коснутся поверхности. Оттолкнитесь от стены, чтобы поднять таз вертикально вверх, на одну линию с плечами.

2 Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите как можно ближе верхние части рук, подтягивая под себя плечи. Прижмите локти к полу и положите ладони на спину для поддержки. Таз расположен на кистях. Вытяните шею.

3 Оторвите одну ногу от стены и выпрямите ее под углом, как показано на третьем рисунке далее. Оторвите другую ногу от стены и добейтесь положения равновесия. Дышите.



## **Сарвангасана II**

1 Положите одеяла у стены на расстоянии вашей вытянутой руки. Согните колени, стопы близко к ягодицам. Упирайтесь руками и кистями в пол. Перенесите тело вверх, поднимая стопы над головой и на стену или на стул позади вас.

2 Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите руки как можно ближе друг к другу, подтягивая под себя плечи. Упритесь в пол локтями и положите кисти на верхнюю часть спины для поддержки. Выпрямите позвоночник.

3 Оторвите от стены сначала одну, затем другую ногу. Удерживайте ноги прямыми в равновесии и дышите.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ – I И II**

Упритесь кистями в спину, поднимите позвоночник вверх и откройте грудную клетку. Удерживайте позу, дыша комфортно 1–2 минуты (на начальном этапе практики). Постепенно увеличивайте время.





### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, положив кисти на пол позади себя. Используйте руки для поддержки, пока вы медленно растягиваете позвоночник за позвонком назад к полу. Вы можете поднять подбородок, но не отрывайте голову или плечи от пола, когда опускаетесь. Соскользните с одеял на пол и отдохните.



### **Важные действия**

- Позвоночник прямой по всей длине от плеч до ягодиц
- Грудная клетка поднимается к подбородку
- Глаза, шея, лицо остаются расслабленными
- Стойте на верхушке плеч
- Поднимите бедра
- Вытяните ноги от подушечек стоп

### **Примечания для дошей**

*Отлично подходит для типа Капха, хотя избыточный вес может вызвать затруднения. Устраняет высокую Питту, если не удерживать слишком долго. Отлично подходит Вата.*

### **Общие предупреждения**

- Если у вас глаукома или высокое давление, при котором вы не принимаете препараты, не выполняйте эту асану.
- Занимайтесь через два часа после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в области глаз, ушей, головы, шеи или при дыхании, опуститесь и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

### **САРВАНГАСАНА III**

#### **Полная стойка на плечах**

|          | Вата ↓ ↓ ↓                                | Питта ↓                               | Капха ↓ ↓  |
|----------|---|---------------------------------------|--|
| Время    | Средние и долгие удерживания              | Короткие удерживания — без напряжения | Долгие удерживания                               |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание                    | Мягкое, легкое дыхание                | Нормальное                                       |
| Фокус    | Удерживание неподвижно и стабильно        | Комфорт и стабильность                | Подъем, работа позы                              |
| Движение | Вытягивать и поднимать позвоночник и ноги | Вытягивание позвоночника и ног        | Открыть грудную клетку, вытянуть туловище и ноги |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Перед асаной выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте одеяло сложенное в два – четыре раза, как при выполнении стоек на плечах I и II.

1 Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи находятся на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки «спрятаны» под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена.

2 Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, ставя стопы над головой и затем на пол позади себя.



3 Соедините кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу, подтянув плечи под себя. Упритесь локтями в пол и положите кисти на верхнюю часть спины. Выпрямите ноги вверх к потолку, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь.

4 Уприте локти в пол, когда поднимаете туловище и ноги вверх. Расслабьте шею и голову. Дышите.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Стойте на вершущках плеч. Упирайте кисти в спину, поднимайте позвоночник и двигайте грудь по направлению к подбородку.

2 Разведите ноги на 15 см в стороны, затем поднимите их вверх. Удерживайте это натяжение, когда соединяете ноги.

3 На начальном этапе удерживайте позу в течение 1–3 минут, дышите комфортно. Со временем оставайтесь в позе столько, сколько полезно для вашей доши.



#### **Важные действия**

- Никакого давления на голову
- Упирайтесь кистями в спину, чтобы поднимать позвоночник
- Грудь поднимается к подбородку
- Подтягивайте ягодицы и копчик
- Растягивайтесь через передние части стоп

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, поместив кисти на полу позади себя. Медленно опускайте позвонок за позвонком на пол. Поднимите подбородок (когда опускаетесь на пол), но не голову или плечи. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

#### **МОДИФИКАЦИИ**

- Если вам трудно развести руки, используйте пояс или галстук выше локтевого сгиба, чтобы держать руки на ширине плеч.
- Используйте металлический стул или скамью, чтобы выучить эту позу с опорой и позволить себе сконцентрироваться на открытии грудной клетки. Лучше всего научиться этому у вашего инструктора.

#### **Примечания для дошей**

*Эта поза очищает кровь и питает мозг и легкие. Регулирует Удана Вайю и Капха в области груди. Питта: устраняет высокую Питту, если не удерживать слишком долго или не напрягаться.*

*Капха: избыточный вес может сделать эту позу небезопасной, но она отлично подходит для этого типа.*

#### **Общие предупреждения**

*Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту асану. При низком давлении, контролируемом высоком давлении или сердечных заболеваниях проконсультируйтесь с вашим доктором и преподавателем йоги.*

- Практикуйте эту позу спустя 2 или более часов после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в глазах, ушах, голове, шее или при дыхании, опуститесь и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

#### **ТРИ ВАРИАНТА ПОЗЫ САРВАНГАСАНА**

## Три варианта полной стойки на плечах



### 1 ЭКА ПАДА САРВАНГАСАНА:

#### Стойка на плечах с одной вытянутой ногой

Установите позу Сарвангасана III, полную стойку на плечах. Держите прямую левую ногу вверх. Выдохните, потянувшись правой ногой и пяткой, когда вы наклоняете ее, чтобы коснуться пола или стула (как в Халасане с. 191). Удерживайте вертикально позвоночник, двигая таз по направлению к потолку. Дышите и удерживайте позу 20



или более секунд. Растягивайтесь обеими ногами, когда возвращаете правую ногу вновь в Сарвангасану. Повторите в другую сторону.

### 2 СУПТА КОНАСАНА САРВАНГАСАНА:

#### Стойка на плечах с открытым углом

Поставьте ноги как в позе Халасана, разведя их как можно шире. Держите ноги прямыми и коснитесь кончиками пальцев ног пола. Позвоночник и таз в вертикальном положении, а грудная клетка – как можно более открыта. Дышите и удерживайте позу 20 или более секунд. Верните ноги в Халасану и займите стойку на плечах.

*Модификация:* используйте стул или скамейку, если не можете коснуться пальцами ног пола за головой.

### **3 СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА: Поза Моста из стойки на плечах**



При поднятом позвоночнике и кистях, сильно удерживающих спину, разведите ножницами ноги: правую назад, левую вперед. Начинайте изгибать верхнюю часть спины, перемещая позвоночник вверх и открывая грудную клетку. Сильно удерживайте нижнюю часть спины в нейтральной позиции (копчик поднят), когда вытягиваете правое бедро, сгибаете правое колено и дотягиваетесь пальцами ног до пола. Прогните позвоночник вверх, когда ноги станут на пол. Удерживайте копчик вверх и подведите левую стопу к полу. На начальном этапе удерживайте эту позу 30–60 секунд.

Чтобы вернуться в стойку на плечах, напрягите левую ногу и поднимите позвоночник. Откройте грудную клетку и поднимите прямую правую ногу вверх. Поднимите копчик и оттолкнитесь вверх передней частью левой стопы. Одновременно поверните таз вверх над плечами. Отрегулируйте положение рук и плеч, поднимите и выпрямите туловище и ноги. Повторите в другую сторону.



3 a



3 6



3 в



## ХАЛАСАНА Поза Плуга

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↓   | Капха ↓  |
|----------|---|---|--|
| Время    | Среднее или долгое удерживание  | Короткое или среднее удерживание  | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, легкое дыхание  | Легкое дыхание  | Нормальное   |
| Фокус    | Удерживать неподвижно и стабильно   | Комфорт и устойчивость  | Подъем, выполнение позы  |
| Движение | Вытягивать позвоночник, укреплять ноги, использовать стену для стабильности | Вытягивать позвоночник и ноги, использовать стену для облегчения практики | Поднимать грудную клетку, растягивать туловище вверх и ноги вниз |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Прежде чем вы начнете, выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте одеяло, сложенное в 2–4 раза, как для Сарвангасаны I и II (стр. 180).

1 Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову, до касания пола.

2 Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и разместите кисти на верхней части спины.

3 Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

#### **Важные действия**

- Держите локти близко друг к другу
- Упирайте кисти в спину, поднимая позвоночник



- Поднимайте таз вверх
- Напрягайте ноги
- Грудная клетка отводится к подбородку

#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре об пол. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе оставайтесь в асане от 30 до 60 секунд, дышите комфортно.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу. Когда вы опускаетесь, голова и плечи не должны приподниматься над поверхностью. Держите ноги максимально вытянутыми.

#### **Примечания для дошей**

*Эта поза питает мозг, горло и легкие.*

*Вата: оставайтесь в этой позе неподвижно продолжительное время. Питта: устраняет высокую Питту, если не держать слишком долго. Капха: избыточный вес может затруднить эту позу в плане безопасности выполнения, но она полезна для Капха.*

#### **МОДИФИКАЦИИ**

- Используйте ремень или галстук, чтобы прочно удерживать локти на месте.



- Используйте металлический стул, скамью или кирпич, чтобы поддерживать ноги и стопы, как показано на рисунке.
- Попробуйте выполнять эту позу, вытянув руки за голову и расслабив их на полу.

#### Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами, высоком давлении или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги.
- Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды.
- Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, остановитесь и проконсультируйтесь с опытным инструктором.



Вариант

## ДЕПАДА ПИДАМ Поза Моста

|          | Вата ↓↓                                     | Питта ↓  | Капха ↓↓                               |
|----------|---|--|--|
| Время    | Умеренное или долгое удержание              | Среднее удерживание                            | Долгие удерживания с повторами         |
| Дыхание  | Ровное, медленное или Уджайи                | Долгое, легкое дыхание                         | Нормальное или Уджайи                  |
| Фокус    | Сила, неподвижность, устойчивость           | Устойчивость, легкость, комфорт                | Сила, подъем                           |
| Движение | Втягивайте в тело позвоночник и удерживайте | Внутренний подъем и удерживание без напряжения | Поднимать позвоночник и укреплять ноги |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лягте на спину, колени согнуты, стопы близко к ягодицам, ноги разведены в стороны. Слегка подберите пальцы ног вовнутрь, колени прямо над стопами.

2 Вытяните шею и подведите плечи под себя, так чтобы лопатки плашмя лежали на полу. Вытяните руки вдоль тела, ладони прижаты к полу. Вдохните и расположите голову по центру на полу.

3 Напрягите стопы и ноги, поднимите копчик и таз вверх, пока не упретесь верхушками плеч. Сохраняйте поясницу в нейтральном положении.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Сосредоточьтесь на открытии грудной клетки и удержании коленей над уровнем пяток при каждом вдохе. Расслабьте шею, голову и лицо.

2 Выдохните, когда поднимаете позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины. Смотрите **ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивая время до 2 минут.



## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Вдохните и медленно опустите позвоночник на пол, позвонок за позвонком. Помните о том, что копчик всегда находится в максимально высоком положении – и в позе, и когда вы опускаете позвоночник. Дышите и расслабляйтесь.

### Важные действия

- Прижимайте стопы, руки и плечи вниз, чтобы поднять позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины
- Держите лицо и горло расслабленными
- Поднимайте верхнюю часть спины
- Копчик всегда остается самой высокой точкой подъема

## МОДИФИКАЦИИ

Еще один способ выполнить эту позу, особенно полезный для типов Питта и Капха или очень провокационный для Вата заключается в том, чтобы становиться в «мост» и возвращаться на пол параллельно с дыхательными движениями. Поднимайте копчик и таз вверх в Мост на каждый выдох. Возвращайтесь на пол на каждый вдох. Эта практика является непрерывным соединением размеренных движений и актов дыхания. Вы можете завязать над коленями пояс, чтобы поддерживать их на уровне над стопами, когда входите в позу и удерживаете ее.

### Общие предупреждения

*Если есть проблемы с шеей или спиной, начинайте эту практику осторожно и только до тех пор, пока ощущается комфорт в мышцах шеи. Вы можете использовать сложенные одеяла под плечами, спиной и тазом. Го-*



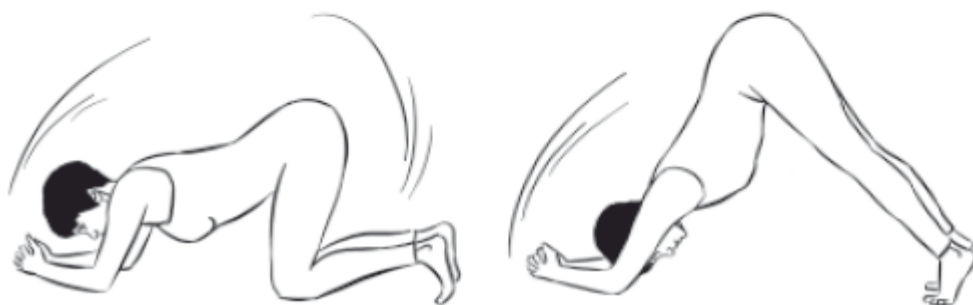
лова и шея будут лежать на полу, а туловище на одеялах, тем самым будет создаваться пространство для шеи.

Положите большие одеяла, если вы хотите увеличить пространство для шеи, чтобы она не напрягалась.

## ПОДГОТОВКА К СИРСАСАНЕ

### Подготовка к стойке на голове

|          | Вата ↓↓↓                          | Питта ↑↑                                | Капха ↓↓↓                      |
|----------|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| Время    | Умеренное удерживание с повторами | Короткие удерживания                    | Долгие удерживания с повторами |
| Дыхание  | Мягкое или Уджайи                 | Легкое, полное дыхание                  | Нормальное или Уджайи          |
| Фокус    | Удерживание сильное и стабильное  | Стабильность и вытягивание              | Выполнение, подъем, растяжка   |
| Движение | Удерживать туловище и плечи вверх | Поднимать плечи, вытягивать позвоночник | Поднимать плечи и туловище     |



### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Держа кисти и колени на коврик или мате, прижмите предплечья к полу. Соедините пальцы рук и сделайте равносторонний треугольник от локтей до переплетенных пальцев. Локти находятся на расстоянии под плечевыми суставами – не шире. Важно держать запястья вертикально и прижатыми к полу. Вес равномерно распределен между запястьями и предплечьями (не используйте костяшки пальцев – только запястья). Плечи должны всегда быть подняты и отведены от пола.

2 Уприте предплечья в пол и выпрямите ноги, поднимая таз вертикально. Оставайтесь на пальцах ног и продолжайте отрываться от пола, выпрямляя туловище до тех пор, пока ваши руки, плечи и туловище не образуют прямую линию.

3 Удерживайте линию туловища, когда перемещаете прямые ноги с вытянутыми носками по направлению к кистям. Следите, чтобы ваше туловище все время оставалось прямым. Тянитесь до тех пор, пока спина не поднимется вертикально. Дышите. Не упирайтесь головой в пол, постоянно поднимая плечи.

#### Важные действия

- Растягивайте туловище
- Поднимайте таз к потолку
- Грудная клетка остается открытой
- Ноги как можно более прямые
- Голова не касается пола
- Продолжайте поднимать плечи вверх

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Удерживайте туловище и плечи вертикально, когда вытягиваете шею достаточно сильно, чтобы на секунду коснуться макушкой головы пола.

2 Выдохните, когда поднимаете голову и плечи вверх, отрываясь от пола. Вытяните позвоночник вертикально от плеч до копчика.

3 Повторите первые два пункта, чтобы создать и почувствовать силу в плечах и руках. Никогда не переносите вес на голову.



### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Держите плечи вертикально, когда медленно подтягиваете вытянутые стопы обратно в исходное положение. Чтобы отдохнуть, согните колени и сядьте на пятки в позу Эмбриона.

### МОДИФИКАЦИИ

Можно связать верхние части рук ремешком, чтобы удерживать позицию, но это не должно войти в привычку.

### Примечания для дошей

*Капхам с избыточным весом нужно практиковать короткие повторы, чтобы набраться сил. Это отличная поза для уменьшения избыточного Вата.*

### Общие предупреждения

*Не подходит для тех, у кого высокое давление, проблемы с сердцем или глаукома.*

### АДХО МУКХА ВРИКСАСАНА

#### Стойка на руках

|          | Вата ↑ или ↓   | Питта ↑ или ↓  | Капха ↓↓↓   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Долгие удерживания у стены                                 | Умеренные удерживания — без напряжения                                       | Долгие удерживания с повторами  |
| Дыхание  | Нормальное, ровное   | Легкое дыхание   | Нормальное  |
| Фокус    | Сила и удерживание неподвижно                              | Легкость и подъем  | Сильное полное растяжение в длину   |
| Движение | Укрепить руки, поднимать плечи и туловище, вытягивать ноги | Укрепить руки, поднимать плечи и туловище, использовать стену для облегчения | Укрепить руки, поднимать плечи и туловище, оттолкнуться вперед для равновесия |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Став на руки и колени, разместите ладони под плечами (примерно на расстоянии длины стопы от стены) и разведите пальцы. Локти должны оставаться прямыми. Выпрямите

ноги и вытяните руки, плечи и туловище, как в позе Собаки (с. 175).

2 Сделайте вдох, поставьте правую стопу вперед (колени согнуто), под грудью. Левая нога прямая и отставлена назад. Быстро оттолкнитесь правой ногой (подпрыгните, выпрямляя правую ногу) и сразу же оттолкнитесь прямой левой ногой вверх, чтобы коснуться стены. Туловище займет вертикальное положение, если вы быстро подведете правую ногу вверх, чтобы коснуться левой ноги на стене.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

- 1 При каждом вдохе выпрямляйте руки и проверяйте опорные точки.
- 2 При каждом выдохе растягивайте все тело вверх. Открывайте грудную клетку, держа поясницу в нейтральном положении. Потянитесь через своды и передние части стоп.
- 3 Удерживая вертикальную линию тела, согните правое колено и поставьте пальцы ног на стену для равновесия, когда отрываете левую ногу от стены и выпрямляете ее. Оторвите правую ногу от стены и установите равновесие.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

На выдохе наклонитесь в тазобедренном суставе, чтобы отвести левую ногу прямой к полу, а затем быстро вслед за ней отвести правую. Согните колени и сядьте в Базовую Вирасану (стр. 242).



### **МОДИФИКАЦИИ**

Для начала практикуйте подскок. Чтобы его выполнить, правая нога сгибается и затем с силой выпрямляется, выталкивая вас вверх. Когда правая нога быстро выталкивает вас вертикально, таз поворачивается вверх и левая нога отрывается от пола, как если бы вы поднимались вверх. Вы подскакиваете и возвращаетесь назад. Повторяйте, чтобы добиться опыта выполнения этой позы.

#### **Важные действия**

- Руки и локти всегда остаются напряженными и прямыми
- Отталкивайтесь, чтобы поднять плечи
- Нижние ребра отводятся назад
- Копчик поднимается вверх
- Потянитесь от внутренней поверхности ног и стоп
- Позвоночник вытягивается вверх

#### **Общие предупреждения**

*Те, у кого есть проблемы с запястьями, локтями или плечами, должны выполнять эту позу очень осторожно, после консультации с врачом или опытным инструктором.*



## **ПИНЧА МАЮРАСАНА**

**Стойка на предплечьях**

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↑ ↑  | Капха ↓ ↓ ↓   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Долгие удерживания у стены   | Более короткие удерживания                                       | Долгие удерживания с повторами                            |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание   | Легкое, мягкое дыхание   | Нормальное  |
| Фокус    | Сила, стабильность   | Легкость, подъем, дыхание  | Сильный подъем  |
| Движение | Укрепить руки, растянуть туловище вверх, открыть грудную клетку, балансировать | Укрепить и растянуть все части тела вверх, удерживать равновесие | Укрепить руки, поднять плечи и туловище, потянуться вверх |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из упора на руки и колени расположить ладони, запястья и предплечья параллельно друг другу на полу. Развести пальцы рук, опершись о стену или о кирпич. Развернуть предплечья внутрь, так чтобы ваш вес устойчиво располагался на костях предплечья. Держите локти и плечи вертикально.

2 Сделайте вдох, поставьте правую ногу вперед (колени согнуто) под грудную клетку. Левая нога прямая и отставлена назад. *Помните, что голова никогда не касается пола.*



3 На выдохе быстро оттолкнитесь вверх левой ногой (отскок при выпрямлении левой ноги) и сразу же толчком подводите правую ногу до касания стены. Туловище принимает вертикальное положение, когда вы быстро поднимаете левую ногу, чтобы коснуться правой ноги на стене.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

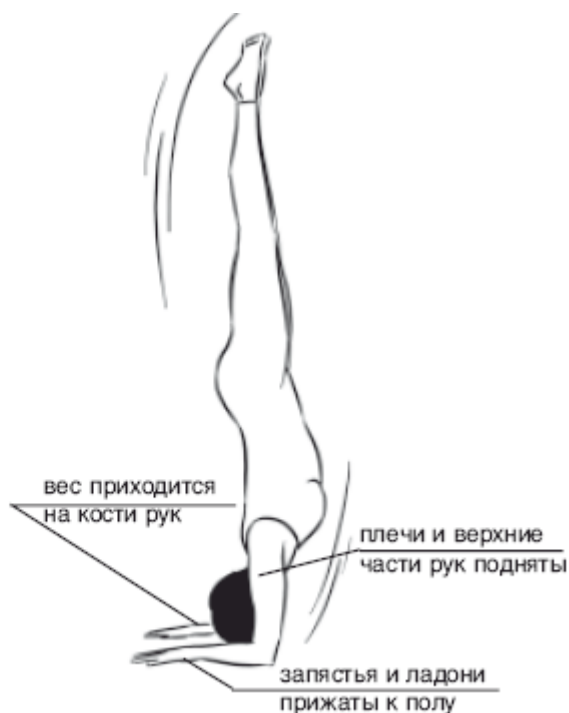
1 Держа стопы вместе, вытягивайте вверх ноги. На выдохе перемещайте верхнюю часть позвоночника внутрь тела, открывая грудную клетку.

2 Вытягивайте плечи, туловище, ноги и стопы вверх на каждый выдох. Оставайтесь в этой позе, согласно рекомендации для вашей доши.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе отведите левую ногу вниз к полу, затем быстро отведите правую ногу. Согните колени и сядьте на пятки в Базовую Вирасану.





### **Важные действия**

- Нижние ребра отводятся назад, когда подмышки открываются вперед
- Позвоночник вытягивается вверх
- Вытягивайтесь через ноги и стопы
- Прижмите запястья и кисти к полу

### **МОДИФИКАЦИИ**

• Этот вариант может быть легче для новичков. Работаем в углу. Сделайте руками равносторонний треугольник с прямой линией от пальцев до локтей. Продолжайте, как сказано выше, используя такое положение рук (см. рисунок ниже).



**Подручные средства:** используйте кирпич или толстую книгу в качестве опоры для ладоней. Это поможет вам избежать соскальзывания рук или их сближения (см. рисунок).

### **Общие предупреждения**

*Те, у кого есть проблемы с плечами или локтями, должны посоветоваться с доктором или опытным инструктором.*

### **СИРСАСАНА**

#### **Стойка на голове**



|          | Вата ↓↓↓  | Питта ↑↑↑  | Капха ↓↓↓   |
|----------|---|--|---|
| Время    | Умеренные удерживания   | Более короткие удерживания — без напряжения  | Долгие удерживания с повторами                                    |
| Дыхание  | Мягкое и полное   | Легкое, полное дыхание   | Мягкое или Уджайи   |
| Фокус    | Стабильный и неподвижный, уравновешенный                            | Легкость и подъем  | Сильное вытяжение, равновесие                                     |
| Движение | Укрепить руки, поднимать плечи, туловище и ноги; использовать стену | Укрепить руки, вытягивать плечи и туловище вверх, держать равновесие; использовать стену | Укрепить руки, поднимать плечи, туловище и ноги как можно сильнее |

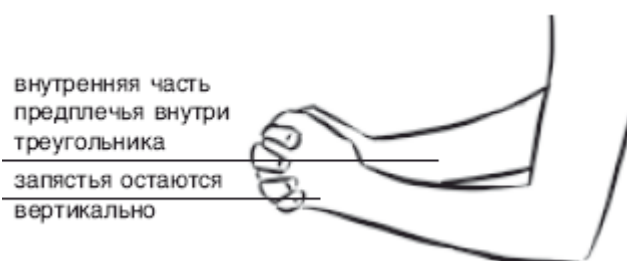


## ПОДГОТОВКА

1 Используйте стену или угол, пока не добьетесь правильности выполнения. Соедините пальцы и сделайте равносторонний треугольник, так чтобы была прямая линия от пальцев до локтей. Положите предплечья мягкими тканями к центру треугольника и прочно укрепитесь на костях предплечья. Локти под плечевыми суставами – не шире. Держите запястья вертикально, прижатыми к полу, распределите вес между запястьями и предплечьями.

2 Вдохните и оттолкнитесь предплечьями и запястьями от пола. Выдохните и поднимите прямые ноги вверх как можно дальше, пока туловище не станет вертикально. Плечи подтягивайте вверх.

3 Расположите голову (между макушкой и лбом) на пол, затылок касается кистей, но не раскрывает их. Сделайте вдох.



## ДВА ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯ

**Колени согнутых:** выдохните, согните колени и плавно поднимите ноги вверх над тазом и плечами. Сделайте вдох. Удерживайте равновесие с помощью согнутых коленей, прежде чем выпрямите ноги. Сделайте выдох и медленно выпрямите ноги. Новички продолжают касаться стены, когда выпрямляют ноги по одной. Найдите свое равновесие в этой позе.

**Прямые ноги:** выдохните, продвинувшись как можно дальше, чтобы туловище стало вертикальным. Перенесите вес назад и отталкивайтесь с помощью прямых ног и пяток, чтобы поднять ноги строго вертикально.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Разведите ноги на 13 см. Выдохните и потянитесь ногами вверх. Удерживайте вытягивание, когда соединяете ноги вместе.

2 Вдохните и держите большую часть веса равномерно распределенной между запястьями, предплечьями и локтями. При каждом выдохе плечи, туловище, поясницу и ноги растягивайте вверх. На начальном уровне удерживайте позу 30–60 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе опустите ноги назад тем же путем, как вы их поднимали. Держите плечи и спину подтянутыми, когда опускаете ноги. Для отдыха сядьте на пятки в позу Эмбриона.

### Важные действия

- Держите запястья вертикально, прижав их к полу
- Сохраняйте положение головы, не поворачивая ее вправо, влево, назад или вперед
- Держите нижние ребра втянутыми
- Откройте подмышки и грудную клетку
- Поясница остается в нейтральном положении
- Ноги вытягиваются вверх
- Отталкивайтесь от передних частей стоп

### МОДИФИКАЦИИ

• Начинающие должны заниматься подготовкой к стойке на голове 1–3 месяца. Используйте стену или угол, поставив кисти на расстоянии 15–20 см от поверхности так, чтобы ваши стопы могли ее касаться.

**Подручные средства:** Можно иногда связывать руки в верхней части ремешком, чтобы удерживать положение локтей.

### Примечания для дошей

*Капха:* отличная поза для уменьшения Капхи. Избыточный вес тела не следует перекладывать на шею или голову. Сначала выполните «Подготовку к стойке на голове» (стр. 197).



### Общие предупреждения

- Практикуйте не раньше, чем через 2 часа или больше после еды.
- Не подходит для людей с высоким давлением, болезнями сердца или глаз.
- Если вы ощущаете давление в глазах, шее или голове, прекратите упражнение и поговорите с инструктором.
- Практикуйте эту позу, когда вы уже овладели выполнением «Стойки на предплечьях» и «Подготовкой к стойке на голове».

### ДВА ВАРИАНТА СИРСАСАНЫ

#### Два варианта стойки на голове

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↑ ↑ ↑   | Капха ↓ ↓ ↓                                    |
|----------|---|---|--|
| Время    | Умеренное удерживание   | Короткое удерживание — без напряжения                         | Долгие удерживания с повторами                 |
| Дыхание  | Мягкое и полное   | Легкое, полное дыхание  | Любое дыхание                                  |
| Фокус    | Устойчивое равновесие   | Легкость и подъем   | Сильное растяжение, равновесие                 |
| Движение | Подъем плеч и позвоночника, растягивание с помощью ног и стоп | Подъем плеч и позвоночника, растягивание с помощью ног и стоп | Максимальный подъем плеч, груди, копчика и ног |

*Примечание: оставайтесь в Сирсасане в течение 5 минут, прежде чем пробовать варианты.*

#### 1 ПАРСВА СИРСАСАНА:

##### Стойка на голове с поворотом ног

Удерживайте туловище вертикально, когда поворачиваете позвоночник, таз и ноги вправо — немного дольше, на каждый выдох. Когда вы делаете вдох, удерживайте поворот и фокусируйте свое внимание на равновесии и устойчивости. Когда вы не можете больше поворачиваться, удерживайте положение 20 секунд (на начальном этапе). Вдохните и

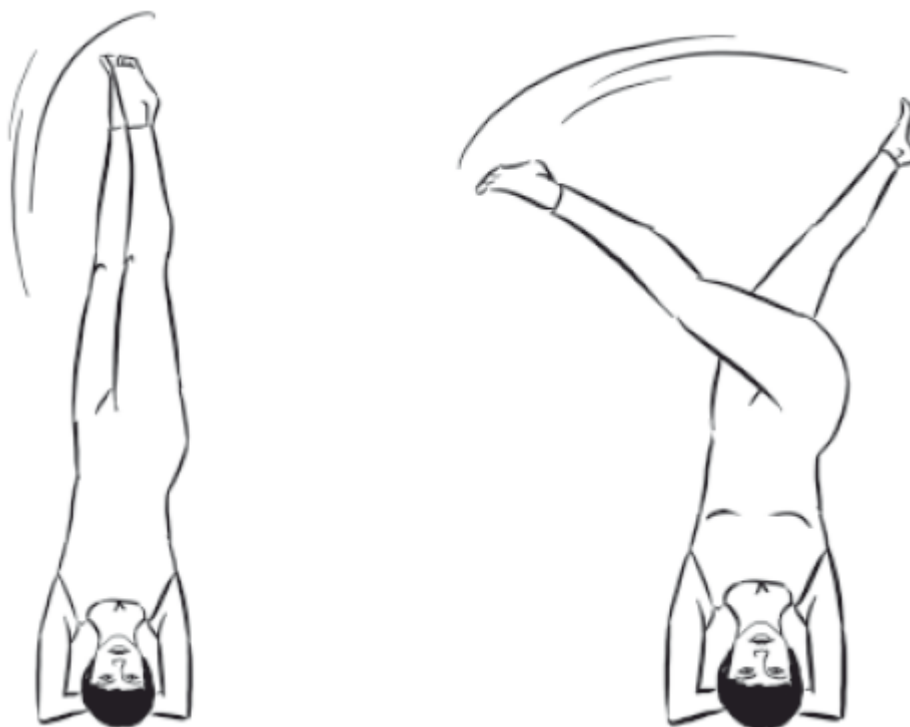
вернитесь в центр. Задержитесь в стойке на голове, прежде чем начинать движение в другую сторону.

## 2 ПАРИВРИТТАЙКАПАДА СИРСАСАНА:

### Стойка на голове с поворотом разведенных ног

Удерживая позвоночник прямо в Сирсасане, выдохните и сделайте ногами «ножницы», правую ногу двигайте вперед, левую – назад. Держите ноги прямыми и равномерно открытыми. Вдохните, фокусируясь на удержании вашей опоры (рук, плеч, запястий и т. д.). Выдохните, когда поворачиваете таз и прямые разведенные ноги вправо. Удерживайте положение 5-20 секунд (на начальном этапе).

Вдохните и вернитесь обратно в центр. Выдохните, соединяя ноги вместе. Задержитесь в стойке на голове, прежде чем начинать движение в другую сторону.



### Общие предупреждения

- Те, у кого проблемы с межпозвоночными дисками, должны избегать этих поз.

### ВИПАРИТА КАРАНИ

#### Специальная инверсия

|          | Вата ↓ ↓ ↓   | Питта ↓ ↓                                     | Капха ↓  |
|----------|--|---|--|
| Время    | Долгое удерживание                                   | Долгое удерживание                            | Умеренное или короткое удерживание                     |
| Дыхание  | Естественное, расслабленное                          | Естественное, расслабленное                   | Естественное, расслабленное                            |
| Фокус    | Неподвижность и внутренний покой                     | Легкая релаксация                             | Спокойная практика                                     |
| Движение | Держать сильные ноги, расслаблять верхнюю часть тела | Освободить и расслабить верхнюю половину тела | Удерживать сильные ноги, расслабить верхнюю часть тела |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Положите 4–6 сложенных одеял или подушечку (в зависимости от своей комплекции) у стены, чтобы поддерживать таз. Положите два других одеяла под плечи. Сядьте сбоку на край одеял, чтобы тазовые кости соприкасались со стеной. Используйте руки, чтобы помочь себе перекатиться на спину, на одеяла. Ваши ягодицы должны касаться стены. Выпрямите ноги вертикально вверх по стене. Расслабьте верхнюю половину туловища.

### Важные действия

- Глаза закрыты и расслаблены
- Ноги выпрямлены вверх вдоль стены
- Шея вытянута
- Расслабьте лицо, челюсть и плечи



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Руки комфортно разведены в стороны или над головой – ладонями вверх.

Закройте глаза, дышите и полностью расслабьтесь.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Согните колени и оттолкнитесь стопами о стену, чтобы тело соскользнуло с нее. Затем повернитесь вправо и используйте руки, чтобы занять сидячее положение.

## МОДИФИКАЦИИ

Положите маленький мягкий валик под шею, если у вас есть какое-либо напряжение в этой области. Использование нескольких одеял для уменьшения высоты, может также снять напряжение в области шеи.

### Общие предупреждения

- *Практикуйте эти позы (инверсии) на пустой желудок, спустя 2 или более часов после еды.*
- *Эта поза противопоказана (как и все инверсионные позы) при глаукоме, других заболеваниях глаз и во время менструаций.*
- *Проконсультируйтесь с доктором перед тем, как заниматься этой позой, если у вас неконтролируемая гипертензия.*

## ИЗГИБЫ СПИНЫ

### ВИНЬЯСА ДЛЯ СПИНЫ

Серия движений для спины

|          | Вата ↓   | Питта ↓ ↓                             | Капха ↓ ↓                         |
|----------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Время    | Несколько повторов                             | Комфортные повторы                    | Больше повторов                   |
| Дыхание  | Мягкое и ровное или Уджайи                     | Ровное и медленное или Уджайи         | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи |
| Фокус    | Стабильная устойчивость, продлить дыхание      | Двигаться синхронно с дыханием        | Потянуться, чтобы подняться       |
| Движение | Плечи вниз, подтянуть заднюю поверхность колен | Подъемы на выдохах, ягодицы напряжены | Максимальный подъем и растяжка    |

## ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ И ДЫХАНИЕ

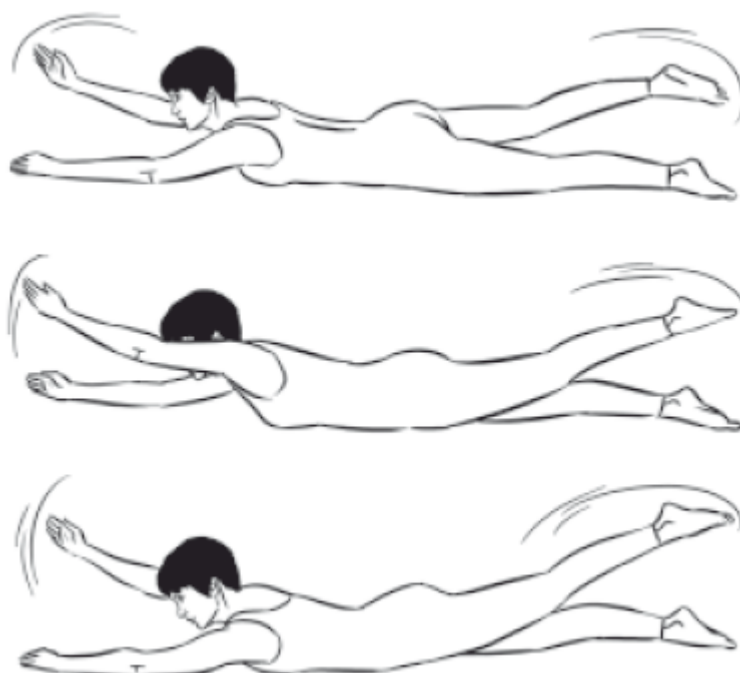
Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Напрягите ягодицы и заднюю поверхность ног. Вытяните руки вперед вдоль пола, растягиваясь от плеч до кончиков пальцев. **Примечание:** выдох остается для самой трудной работы – подъема. Вдох используется для получения пранической энергии – во время более пассивных движений (когда опускаемся).

### Важные действия

- Поднимайтесь от задней поверхности колена
- Удерживайте нейтральное положение и вдавленный копчик
- Открывайте грудную клетку, когда поднимаетесь



- Плечи отведены назад и вниз
- Руки и задняя поверхность шеи вытянуты
- Координируйте движения с дыханием, так чтобы они совпадали с его количеством



### **ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ**

1 Выдохните, когда поднимаете вверх правую часть тела: руку, голову, плечо, ногу и стопу. Держите руки и ноги прямые и вытянутые. Голова всегда остается рядом с движущимися руками. Замедляйте движения, чтобы вы двигались синхронно с дыханием.

2 Вдохните, когда медленно опускаете правую часть тела к полу.

3 Выдохните, когда медленно поднимаете левую часть тела (руку, голову и ногу).

4 Вдохните, когда медленно опускаете левую часть тела к полу.

5 Выдохните, когда медленно поднимаете правую руку и левую ногу.

6 Вдохните, когда медленно опускаете правую руку и левую ногу.

7 Выдохните, когда медленно поднимаете левую руку и правую ногу.

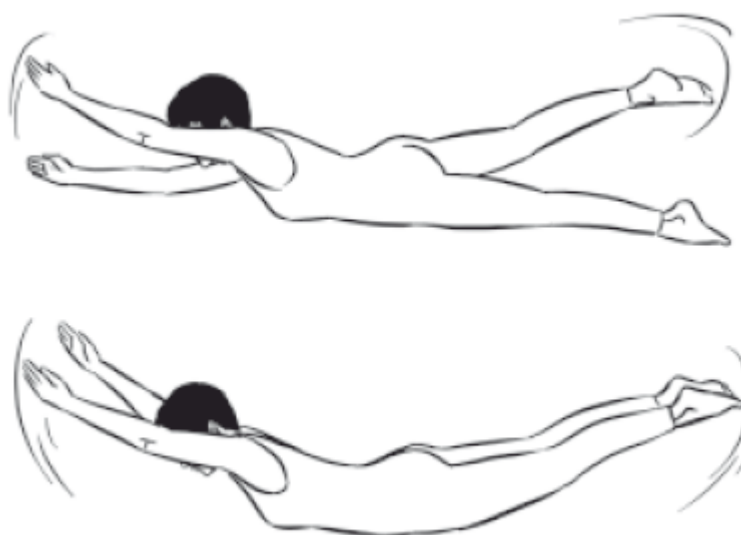
8 Вдохните, когда медленно опускаете левую руку и правую ногу.

9 Выдохните, когда медленно поднимаете все вверх: руки, голову, плечи и ноги. Сделайте три долгих плавных дыхания, удерживая эту позицию, затем медленно опуститесь вниз на четвертый вдох.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Для отдыха поверните голову в сторону и полностью расслабьтесь или займите позу Эмбриона.





### НИРАЛАМБА БХУДЖАНГАСАНА I, II и III Кобра без поддержки (варианты I, II, III)

|          | Вата ↑ или ↓  | Питта ↓                              | Капха ↓                        |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|
| Время    | Короткие удерживания  | Средние удерживания — без напряжения | Долгие удерживания с повторами |
| Дыхание  | Ровное, медленное дыхание или Уджайи                          | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи    | Нормальное или Уджайи          |
| Фокус    | Удерживание сильное и неподвижное                             | Легкий подъем и мягкое дыхание       | Укрепление и выполнение позы   |
| Движение | Удерживать прижатые к полу ноги, поднимать верхнюю часть тела | Вытягиваться вверх от сильной опоры  | Максимальная опора и подъем    |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

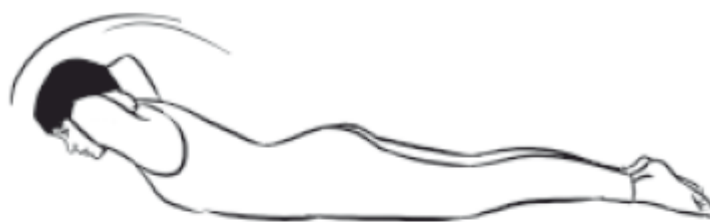
Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе.

Начинать из положения — лоб на полу, руки в позиции I, II или III. Напрягите мышцы ягодиц и ног, упираясь наружной поверхностью стоп в пол. Слегка приподнимите голову и отведите назад плечи, затем поднимите голову и верхний плечевой пояс.



Вариант I. Кобра без поддержки — руки вдоль тела





Вариант II. Кобра без поддержки — руки за головой



Вариант III. Кобра без поддержки — не переносите вес тела на руки

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Для третьего варианта держите локти в согнутом положении рядом с телом. В этом варианте следует исключить давление веса на кисти. Дышите.

2 При каждом вдохе фокусируйтесь на точках опоры, указанных ранее на рисунке. При каждом выдохе акцентируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивайте время.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Медленно потяните позвоночник и опуститесь вниз, вытягивая грудь вперед. Расслабьтесь. Практикуйте три варианта Кобры в течение месяца, прежде чем перейти к более сложным изгибам спины.

## Важные действия

- Копчик прижимать к полу
- Растягивать позвоночник вверх, прогибая верхнюю часть спины
- Открывать грудную клетку

## САЛАБХАСАНА I, II И III

## Саранча (варианты I, II и III)

|          | Вата ↑ или ↓                                | Питта ↑ или ↓                           | Капха ↓ ↓                      |
|----------|---|---|--------------------------------|
| Время    | Короткие удерживания                        | Короткие удерживания, повтор по желанию | Долгие удерживания с повторами |
| Дыхание  | Ровное, медленное или Уджайи                | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи       | Нормальное или Уджайи          |
| Фокус    | Внутренняя сила и неподвижность             | Сильная опора, легкий подъем            | Напряжение и выполнение        |
| Движение | Устойчивость, потянуться вверх и удерживать | Расслабление на каждый выдох            | Максимальный подъем и растяжка |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лечь лицом вниз на пол, ноги и стопы вместе, лоб касается пола, руки в позиции I, II или III. На вдохе напрягите ягодицы и ноги и прижимайте копчик по направлению к полу. Держите ноги и стопы вместе.

2 На выдохе: в позе Саранчи I слегка приподнимите голову и отведите плечи назад, затем поднимите голову, руки, плечи и ноги вверх. В позе Саранчи II поднимите ноги вверх, начиная с подъема подколенных участков. Саранча III: поднимите бедра обеих ног, отрывая их от пола.



Поза Саранчи. Вариант I. Полностью вытянутые и поднятые руки и ноги



Поза Саранчи. Вариант II. Подняты только ноги



Поза Саранчи. Вариант III. Подняты только ноги — колени согнуты

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

На каждый вдох аккумулируйте дыхание. На каждый выдох напрягайте ягодицы еще сильнее и вытягивайте ноги через стопы. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе потянитесь и опуститесь на пол. Расслабьтесь.

### Общие предупреждения

- Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором или

инструктором йоги.

## МАКАРАСАНА

### Вариант позы Саранча

|          | Вата ↑ или ↓  | Питта ↑ или ↓                    | Капха ↓ ↓                      |
|----------|---|----------------------------------|--------------------------------|
| Время    | Умеренные удерживания                                 | Короткие или средние удерживания | Долгие удерживания с повторами |
| Дыхание  | Мягкое медленное дыхание или Уджайи                   | Ровное мягкое или легкий Уджайи  | Любое дыхание                  |
| Фокус    | Неподвижное удерживание, дыхание ровное               | Дыхание или легкость             | Усиление и подъем              |
| Движение | Растягиваться и удерживать, сильно прижиматься к полу | Легкий подъем от сильной опоры   | Максимальный подъем и растяжка |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе. Руки соединены за головой. На вдохе напрягите мышцы ягодиц и ног.

2 На выдохе отведите плечи и локти назад и поднимите голову, локти, плечи и прямые ноги вверх. Держите локти широко и давите головой на кисти до напряжения задней поверхности шеи.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Дышите и удерживайте позу. На каждый вдох фокусируйтесь на точках опоры.

2 На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Держите голову и стопы на одной высоте. На начальном этапе удерживайте позицию 20–30 секунд.



### Важные действия

- Копчик всегда двигается вниз
- Подколенные участки поднимаются
- Плечи отводятся назад и вниз
- Грудь открыта

### МОДИФИКАЦИИ

Еще один способ практиковать эту асану – согнуть ноги в коленях и поднимать бедра, как в варианте позы Саранча III. Убедитесь, что копчик всегда прижат вниз, а мышцы ягодиц остаются напряженными, когда сгибаете ноги.

### Общие предупреждения

Если есть вы испытываете боль в спине, проконсультируйтесь с врачом или инструктором йоги, прежде чем выполнять эту позу.

## ДАНУРАСАНА

### Поза Лука

|          | Вата ↑↑  | Питта ↑ или ↓                                     | Капха ↓↓↓                                |
|----------|--|---|--|
| Время    | Короткие удерживания                           | Короткие удерживания с повторами — без напряжения | Долгие удерживания с повторами           |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи              | Ровное, мягкое дыхание или легкий Уджайи          | Нормальное или Уджайи                    |
| Фокус    | Сильное спокойное удерживание                  | Легкий подъем при сильной опоре                   | Открывать грудную клетку, поднимать ноги |
| Движение | Держать нейтрально позвоночник, поднимать ноги | Поднимать ноги и открывать грудную клетку         | Напрягать ноги и растягивать позвоночник |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лечь лицом вниз, ноги вместе, копчик прижимается вниз. Непрерывно удерживать напряженные ягодичные мышцы. На вдохе, согните колени и обхватите лодыжки ладонями, держа руки прямыми. Ноги соединены вместе.

2 На выдохе поднимите стопы по направлению к потолку. Если вы попытаетесь выпрямить колени во время подъема, то бедра, грудь и спина будут двигаться вверх. Помните, что ягодичы нужно держать напряженными, колени на расстоянии 10–15 см, копчик прижат для сохранения нейтрального положения.



## Важные действия

- Позвоночник движется как бы «внутри» спины, чтобы открывать грудную клетку
- Копчик прижат
- Стопы вытянуты вверх
- Плечи отведены назад и вниз

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе помните о линии тела.

2 На каждый выдох поднимайте спину и ноги вверх. На начальном этапе удерживайте асану 10–30 секунд.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе освободите лодыжки и опустите тело вниз. Поверните голову в сторону и расслабьтесь.

## МОДИФИКАЦИИ

В начале работайте с «Подъемами таза» (стр. 113), чтобы усилить напряжение и ощущения в пояснице. Выполняйте позы Лука, Моста, Кобры и Саранчи, чтобы подготовить спину для данной асаны.



### Общие предупреждения

Если вы испытываете дискомфорт, проконсультируйтесь с терапевтом и вновь проверьте правильность выполнения техники данной асаны.

### БХУДЖАНГАСАНА Полная поза Кобры

|          | Вата ↑                                       | Питта ↑ или ↓                     | Капха ↓ ↓ ↓                           |
|----------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Время    | Короткие удерживания                         | Легкие удерживания и повторы      | Долгое удерживание с повторами        |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи            | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи | Долгое, мягкое, ровное или Уджайи     |
| Фокус    | Внутренняя сила и неподвижность              | Легкий подъем при сильной опоре   | Укрепление и выполнение               |
| Движение | Сильные ноги, сильный подъем, ровное дыхание | Сильная опора, легкий подъем      | Максимальная опора, подъем и растяжка |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная сторона стоп прижата к полу. Лоб на полу, ладони под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти максимально приближены к телу. На вдохе напрягите ягодицы и ноги, прижмите копчик вниз.

2 На выдохе, отведите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто бы «встаете» на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2 На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

### Важные действия

- Ноги напряженные, вместе и прямые
- Копчик прижимается вниз
- Потянуться вверх, чтобы прогнуться в грудном отделе позвоночника
- Грудная клетка открыта



### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, затем вернитесь в исходное положение, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

### МОДИФИКАЦИИ

После уверенного освоения этой асаны постепенно отодвигайте кисти назад на 2-15 см по направлению к талии для усложнения задачи.

### Общие предупреждения

• Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором или инструктором йоги.

• Прежде чем практиковать эту асану, освоите три варианта Кобры.

**Примечание:** Не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.



### УРДВА ДАНУРАСАНА

Поза Лука направленная вверх

|          | Вата ↑↑↑                                | Питта ↑ или ↓   | Капха ↓↓↓  |
|----------|---|---|--|
| Время    | Короткие, легкие, мягкие удерживания    | Короткие, легкие удерживания с повторами                              | Долгие удерживания с повторами                                   |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи       | Ровное, легкое дыхание  | Нормальное   |
| Фокус    | Сильная опора и неподвижное удерживание | Свобода действия — спокойное удерживание                              | Напряжение и открытие  |
| Движение | Сохраняйте напряженные ягодицы и ноги   | Сильные ноги и руки, поднимать и открывать верхнюю часть позвоночника | Сильные ноги и руки, максимальная растяжка позвоночника и подъем |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лечь на спину, колени слегка согнуты, стопы направлены пальцами внутрь, тазобедренные суставы на расстоянии, стопы близко к ягодицам. Согните локти, разместите ладони около плеч, и сильно прижмите к полу, пальцы рук разведены и направлены к стопам. Когда вы вдыхаете, напрягайте ягодицы и держите позвоночник в нейтральном положении.

2 На выдохе поднимите копчик вверх, равномерно отталкиваясь руками и ногами, до прямого положения рук.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 На каждый вдох фокусируйтесь на точках опоры (показанных на рисунке), напрягайте ноги и держите поясницу в нейтральном положении.

2 На каждый выдох фокусируйтесь на всех ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Открывайте грудь и плечи, напрягайте ягодицы и вытягивайте позвоночник вверх.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе согните руки и ноги и вернитесь в исходное положение (сохраняйте позвоночник в нейтральном положении, когда вы опускаетесь). Расслабьтесь.

## МОДИФИКАЦИИ

Чтобы подготовиться к выполнению данной асаны, сначала практикуйте все вариации Кобры, позу Лука, позу Моста, вариант Саранчи.

## Важные действия

- Разверните колени снаружи вовнутрь
- Вытяните руки и плечи
- Поднимите подмышки и грудную клетку вперед
- Копчик всегда поднят





## **ЭКА ПАДА УРДВА ДАНУРАСАНА**

**Поза Лука, направленная вверх, с одной вытянутой ногой**

Вата ↑↑↑ Питта ↑↑ Капха ↓↓↓

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Выдохните и войдите в позу Урдва Данурасана. Вдохните и плотно прижмите стопы и кисти к полу. Перенесите вес на правую ногу. Выдохните, когда вы сгибаете левую ногу, поднимая колено вверх по направлению к груди. Вдохните. Удерживайте уровень таза, когда выдыхаете и выпрямляете левую ногу.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 На каждый вдох фокусируйтесь на опорных точках. Выпрямите руки и напрягите ягодицы.

2 На каждый выдох сфокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Возвратитесь в позу Урдва Данурасана, сгибая левое колено по направлению к груди и располагая стопу на пол. Держите поясницу в нейтральном положении, когда опускаетесь. Повторите другой ногой.

### **Важные действия**

- Ладони сильно упираются в пол, пальцы разведены
- Разверните колено поднятой ноги снаружи вовнутрь
- Ягодичные мышцы напряжены
- Вытяните руки и плечи
- Держите в поднятом положении левый тазобедренный сустав, чтобы поддерживать вытянутую левую ногу
- Удерживайте уровень таза
- Вытягивайтесь через переднюю часть стопы

### **МОДИФИКАЦИИ**

Смотрите предыдущую позу.





### Общие предупреждения

*Эта поза не подходит при высоком давлении, глаукоме, боли в спине или шее или провокации Ваты/.*

*Не забывайте держать ягодицы в напряженном состоянии, а копчик – поднятым.*

*Сначала подготовьте тело с помощью предыдущей асаны.*

### ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА

#### Растяжка в позе Голубя

|          | Вата ↑↑   | Питта ↑↑ или ↓                            | Капха ↓↓↓                                    |
|----------|---|---|--|
| Время    | Короткие и умеренные удерживания                  | Любой период удерживания — без напряжения | Умеренно-долгие удерживания с повторами      |
| Дыхание  | Медленное, ровное дыхание                         | Мягкое, ровное дыхание                    | Нормальное                                   |
| Фокус    | Остаться неподвижным — спокойные удерживания      | Открытие вверх и дыхание                  | Укрепить позвоночник, открыть грудную клетку |
| Движение | Удерживать устойчивость и растягивать позвоночник | Подъем вверх из устойчивого положения     | Максимальное вытягивание и растяжка          |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы «Собаки, смотрящей в землю» (стр. 175) сделайте вдох, согните правое колено и расположите его впереди между кистями. Выдохните и растяните левое бедро назад, прижав к полу левое колено и ногу. Сделайте вдох, расположите правую ногу на пол, так чтобы колено было направлено вправо, а пятка находилась рядом с левым пахом.

2 Сделайте выдох и отведите левую ногу назад вдоль пола. Туловище остается прямым и вертикальным.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

#### Растяжка Голубь – уровень 1

Когда вы добьетесь равновесия, разместите ладони на талии. Сделайте выдох и прижмите копчик вниз, когда отводите позвоночник вверх и «внутри», открывая грудь. На начальном этапе удерживайте 20–30 секунд.

#### Растяжка Голубь – уровень 2

Из Растяжки Голубь – уровень 1 сделайте вдох и согните левое колено. Сделайте выдох и обхватите левую стопу или лодыжку левой ладонью. Держите копчик вниз, когда будете

обхватывать правую лодыжку правой рукой (выполнение в другую сторону). На начальном этапе удерживайте 20–30 секунд.



Растяжка Голубь — уровень 1



Растяжка Голубь — уровень 2

## **ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА I**

### **Поза Голубя I**

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Практикуйте эту позу после разогрева подготовительными позами уровня 1 и 2.

1 Расположите руки за спиной на полу, согните левое колено, напрягите левую ягодицу и поднимите стопу вверх по направлению к потолку (перпендикулярно полу). На выдохе отводите правую руку вверх и назад, чтобы обхватить стопу. Дышите. Затем обхватите стопу левой рукой.

2 Выдвиньте грудную клетку вперед и отведите локти назад. Держите левую ягодицу напряженной, передние кости таза подняты. Дышите как можно спокойнее. На начальном этапе удерживайте позу 5-10 секунд.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

1 Освободите лодыжку и опустите руки на пол. Расслабьтесь.

2 Толчком вернитесь в позу Собаки и повторите асану в другую сторону. После того, как будет закончено выполнение в обе стороны, отдохните в позе Эмбриона.

### Важные действия

- Вытягивайте заднюю поверхность бедра вдоль пола
- Раскройте подмышки и грудную клетку
- В грудном отделе позвоночника изгибается вперед
- Держите копчик опущенным вниз



### ДВИ ПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА

#### Инверсионная поза Дуги

|          | Вата ↑↑   | Питта ↑↑  | Капха ↓↓↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Короткие удерживания  | Короткие удерживания  | Долгие удерживания с повторами  |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание  | Ровное, мягкое дыхание  | Нормальное  |
| Фокус    | Сильная опора и спокойное удерживание   | Легкий подъем при сильной опоре   | Подъем вверх  |
| Движение | Напряженные ноги, ягодицы, руки и плечи. Поднимать грудной отдел позвоночника | Максимальная опора на руки, плечи и ноги для подъема и раскрытия грудной клетки | Максимальная опора на руки, плечи и ноги при подъеме. Укрепить позвоночник и открыть грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

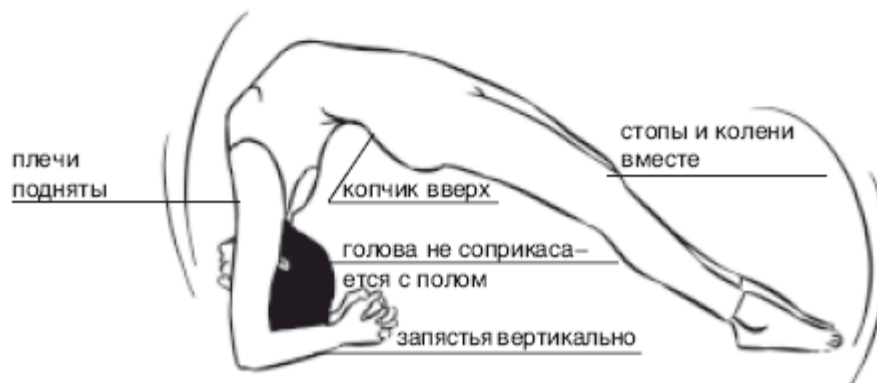
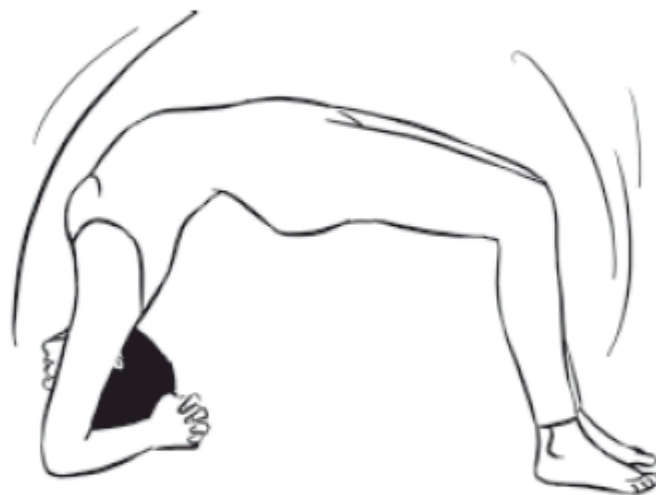
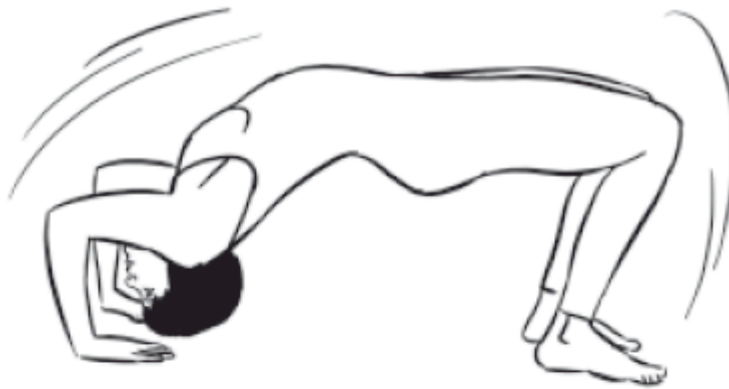
1 Лечь на спину, колени согнуты, стопы на ширине таза, близко к ягодицам. Согните локти и расположите ладони на полу под плечами. На вдохе напрягите ягодицы, удерживая позвоночник в нейтральном положении.

2 На выдохе оттолкнитесь руками и ногами вверх и упритесь макушкой головы в пол. Прижмите к поверхности предплечья, запястья и соединенные пальцы. Установите локти и сделайте треугольник из рук. (см. Подготовку к стойке на голове) Поднимите плечи, шею и голову.

3 Вы можете удерживать эту позу (колени согнуты, бедра разведены) или – выпрямить ноги.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

На каждый вдох напрягайте и поднимайте плечи, чтобы раскрыть подмышки. Держите ноги прямыми, напряженными и соединенными вместе. На каждый выдох поднимайте подмышки, позвоночник и таз и фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Дышите. На начальном этапе удерживайте асану 10–20 секунд.



### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Согните колени, освободите кисти и опуститесь на пол. Расслабьтесь.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Выполняйте позу с упором локтями в стену.

### **Важные действия**

- Втяните колени
- Ягодичные мышцы всегда напряженны
- Поясница остается в нейтральном положении
- Прогните позвоночник
- Раскройте подмышки и грудную клетку по направлению вверх

### **Общие предупреждения**

*Эта поза не подходит для тех, у кого высокое давление, глаукома, боли в спине или*

шее.



Эка Пада Випарита Дандасана. Вариант с одной ногой. Инверсионная поза Дуги

## ПРАКТИКА АСАН НА ПОЛУ

### БАДДХА КОНАСАНА

#### Поза замкнутого угла

|          | Вата ↓ ↓                                     | Питта ↓ ↓                                | Капха ↓   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Долгие удерживания с повторами               | Любой период удерживания                 | Более короткие удерживания                                |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи            | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи | Уджайи  |
| Фокус    | Дыхание и неподвижность                      | Дыхание мягкое ровное и открытое         | Растяжка и вытягивание синхронно с дыханием               |
| Движение | Растянуть позвоночник вверх, освободить ноги | Ноги опустить вниз и выровнять спину     | При растягивании позвоночника вверх, опускать вниз колени |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Согните колени и сожмите подошвы стоп вместе. Потяните обе стопы максимально вперед и положите колени на пол, разведя их наружу в разные стороны. Держите голову, шею и спину вертикально, плечи назад и вниз.

2 Соединенными в замок пальцами держите стопы и лодыжки. При каждом выдохе прижимайте колени к полу.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Когда вы вдыхаете, позаботьтесь о том, чтобы питательное дыхание вошло в тело. Когда вы выдыхаете, наклонитесь в области таза и потяните вперед прямой позвоночник, как показано на рисунке.

2 Вдохните. Выдохните и наклоните прямой позвоночник над стопами (двигайтесь в пояснице). Используйте **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ**. Удерживайте позу 30–60 секунд. Расслабьтесь.



### **МОДИФИКАЦИИ**

- Сядьте на край 2–3 сложенных одеял, чтобы позволить своему позвоночнику выпрямиться.

- Сядьте, прислонив спину к стене, чтобы развести колени.

#### **Важные действия**

- Прижмите стопы вместе
- Позвоночник вертикально
- Колени отведены вперед вдоль пола
- Нижние ребра втянуты



- Плечи отведены назад и вниз
- Грудная клетка раскрыта

#### **Примечания для дошей**

- *В целом все спокойные сидячие позы снижают*
- *Вату, контролируют Апану и поддерживают Прану, движущуюся вверх. Они не усугубляют другие доши.*

#### **Общие предупреждения**

- *Не подходит тем, кто перенес операцию по замене тазобедренного сустава.*
- *Если у вас проблема с коленями, спросите совета у вашего инструктора или врача.*

### **СИДХАСАНА**

#### **Идеальная сидячая поза**

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↓ ↓  | Капха ↓  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Более долгие удерживания и повторы               | Любой период удерживания                         | Более кратковременные удерживания                |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи                | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи         | Уджайи   |
| Фокус    | Дыхание и неподвижность                          | Дыхание  | Дыхание  |
| Движение | Опирайтесь на кости таза, вытягивать позвоночник | Опирайтесь на кости таза, вытягивать позвоночник | Опирайтесь на кости таза, вытягивать позвоночник |

*Для большинства типов тела эта сидячая поза наиболее подходит для занятий медитацией. Она способствует усвоению духовного знания.*

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Из позы Дандасана (см. стр. 264) согнуть правое колено и положить правую стопу под промежность. Положите левую пятку поверх правой пятки с упором о лобковую кость. Держите шею и спину прямо. Плечи расслаблены.



2 Положите кисти на колени, ладони раскрыты, или примите жест Джнана Мудра (по выбору), знак знания, коснувшись большим пальцем руки указательного пальца, держа прямо остальные три пальца.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 На каждый вдох следите, что бы питательное дыхание проходило внутрь тела.

2 На каждый выдох следите, что бы тело очищалось посредством выдоха. Зафиксируйте взгляд третьего глаза (между бровями). Оставайтесь в этой позе столько, сколько хотите. Для медитации оставайтесь 1530 минут.



### **МОДИФИКАЦИИ**

- Сидите в легкой позе (просто скрестив ноги – Сукхасана), пока Сиддхасана – ощущается комфортно.

- Сидение на краю двух – трех сложенных одеял позволит вашей спине выпрямиться.

### **Важные действия**

- Позвоночник вертикально и прямо
- Плечи назад и вниз
- Грудь открыта
- Нижние ребра слегка отведены назад
- Руки расположены на ногах, ладонями вверх

### **Общие предупреждения**

- Не подходит для тех, у кого были операции на колене или тазобедренном суставе.
- Если проблемы с коленом, попросите совет у вашего инструктора или доктора.

### **Примечания для дошей**



*Эта поза успокаивает Вату, контролирует Апану и удерживает Прану восходящей. Она не усиливает другие доши.*

### **БАЗОВАЯ ВИРАСАНА Базовая поза Героя**

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓ ↓                                       | Капха ↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Более долгие удерживания и повторы              | Любое по длительности удерживание               | Короткие удерживания                            |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи               | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи        | Уджайи  |
| Фокус    | Дыхание и неподвижность                         | Дыхание   | Дыхание   |
| Движение | Сядьте на пятки и вытягивайте позвоночник вверх | Сядьте на пятки и вытягивайте позвоночник вверх | Сядьте на пятки и вытягивайте позвоночник вверх |

*Базовая Вирасана – это хорошая сидячая поза для практики медитации и простых скручивающих движений. Опорные точки, важные моменты, удерживание позы, модификации и общие предупреждения одинаковы для обеих поз – Базовой Вирасаны и Вирасаны.*

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.



2 Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если вы чувствуете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Выпрямите ноги и отдохните.

#### **МОДИФИКАЦИИ**

Если вам дискомфортно, положите подушечку или сложенное одеяло между стопами и ягодицами.

## Общие предупреждения

Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями, или поищите опытного инструктора.

## ВИРАСАНА

### Поза Героя

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↓ ↓  | Капха ↓  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы                     | Любое удерживание                                | Короткие удерживания                             |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи                | Долгое, легкое дыхание или легкое Уджайи         | Уджайи   |
| Фокус    | Дыхание и неподвижность                          | Дыхание  | Дыхание  |
| Движение | Сядьте на пятки, держите позвоночник вертикально | Сядьте на пятки, держите позвоночник вертикально | Сядьте на пятки, держите позвоночник вертикально |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Из Базовой Вирасаны поднимитесь на колени. Вдохните, когда разводите стопы на ширину таза. Выдохните и разверните мышцы икр наружу, когда садитесь между ними на пол. Держите стопы около таза. Плечи расслаблены, опущены от ушей вниз. Держите плечи прямо над тазобедренными суставами.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Аналогично базовой Вирасане.

## МОДИФИКАЦИИ

Аналогично базовой Вирасане.

- Чтобы ослабить давление в колене: становясь на колени, скатайте маленький кусочек ткани в плотный шарик. Прижмите его под коленом, когда сгибаете ногу, чтобы опускаться вниз.

- Если лодыжки и передняя поверхность ног напряжены, садитесь на 2–3 сложенных одеяла, пальцы ног свисают с края одеял.

### Важные действия

- Копчик опускается
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Плечи движутся назад и вниз
- Нижние ребра удерживать втянутыми
- Колени плотно прижаты друг к другу

### СУПТА ВИРАСАНА

#### Поза Героя лежа

|          | Вата ↓ ↓                                      | Питта ↓ ↓                                     | Капха ↓                             |
|----------|---|---|-------------------------------------|
| Время    | Долгие удерживания                            | Долгие удерживания                            | Умеренные удерживания               |
| Дыхание  | Медленное и ровное или Уджайи                 | Долгое и легкое или Уджайи                    | Нормальное или Уджайи               |
| Фокус    | Сила и неподвижность, опора                   | Опора, вытяжение и свобода                    | Укрепление, подъем, выполнение позы |
| Движение | Внутренний подъем с нейтральным позвоночником | Внутренний подъем с нейтральным позвоночником | Подъем, выполнение и вытяжение      |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Вирасаны ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

2 После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите и удерживайте асану.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях. Используйте руки для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

### МОДИФИКАЦИИ

Используйте валик под спину и голову, пока не будет хорошей растяжки передней поверхности бедер и вы не сможете лечь на пол. Чтобы уменьшить давление в колене: становясь на колени, скатайте ма-



ленький кусочек ткани в твердый шарик. Зажмите его под коленом, когда будете сгибать ногу и садиться.

### Общие предупреждения

Те, у кого есть проблемы с коленями, должны посоветоваться с доктором и опытным

инструктором йоги.

**Важные действия**

- Колени вместе
- Вытягивайте верхний отдел позвоночника
- Вытягивайте шею
- Поясница в нейтральном положении

**НАВАСАНА**

**Поза Лодки**

|          | Вата ↓ ↓ ↓                            | Питта ↑ или ↓                                     | Капха ↓ ↓                         |
|----------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Время    | Умеренно-долгие удерживания и повторы | Короткие удерживания — без напряжения             | Долгие удерживания и повторы      |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи     | Ровное дыхание или легкое Уджайи                  | Нормальное или Уджайи             |
| Фокус    | Равновесие и удержание подъема        | Равновесие и дыхание                              | Укрепление и подъем               |
| Движение | Опирайтесь и растягиваться через ноги | Подниматься и растягиваться от прочного основания | Максимальный подъем и вытягивание |

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1 Из позы Дандасана согните колени. Держите кисти под коленями. Отклоняйтесь назад с прямой спиной, до прямого положения рук. Удерживайте прямую линию от макушки головы до копчика. Балансируя на костях таза, поднимайте ноги, пока они не будут параллельны полу.

2 Выпрямите ноги, затем колени. Держите руки и кисти параллельно полу. Напрягайте мышцы живота, для того чтобы уменьшить напряжение в пояснице.



**УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Вдохните и держите равновесие. Выдохните и вытяните позвоночник вверх. Вытягивайтесь через ноги. Используйте ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. На начальном этапе удерживайте позицию 10–30 секунд.

**ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Соги́ните колени. Вновь примите позу Дандасана.

**Важные действия**

- Ноги и позвоночник прямые
- Используйте мышцы живота
- Держите шею вытянутой
- Держите позвоночник прямым и вытянутым
- Напрягайтесь через пятки

- Удерживайте равновесие с помощью ягодиц



## МОДИФИКАЦИИ

Добивайтесь равновесия с помощью кистей, удерживая ноги.



## Общие предупреждения

Не следует практиковать эту позу при наличии какой-либо травмы сгибающей мышцы бедра или серьезных проблем с межпозвоновыми дисками.

## УБХЬЯ ПАДАНГУСТХАСАНА

### Поза равновесия

|          | Вата ↓ ↓                             | Питта ↓                                      | Капха ↓                           |
|----------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| Время    | Средне-долгие удерживания            | Короткие и умеренные удерживания             | Любое удерживание с повторами     |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи    | Ровное, дыхание или легкое Уджайи            | Нормальное или Уджайи             |
| Фокус    | Равновесие и удерживающийся подъем   | Равновесие и дыхание                         | Напряжение и подъем               |
| Движение | Опирайтесь и вытягиваться через ноги | Подниматься и вытягиваться при сильной опоре | Максимальный подъем и вытягивание |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Из позы Дандасана сделайте выдох и согните колени по направлению к груди. Удерживайте равновесие на костях таза, как вы делали в Навасане. Ухватитесь за стопы кистями. Переместите позвоночник внутрь и выпрямите его. Удерживайте позвоночник прямым и вертикальным, когда выпрямляете ноги.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Сделайте вдох и удерживайте равновесие. Сделайте выдох и используйте ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. На начальном этапе удерживайте позицию 20–30 секунд.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Удерживая плечи назад и вниз, согните колени. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.

### **МОДИФИКАЦИИ**

1 Держитесь за пояс (надетый на стопы), чтобы помочь себе выпрямить позвоночник и ноги.

2 Попробуйте поставить стопы на стену на уровне глаз, ноги прямые. Используйте пояс или веревку вокруг стоп, если вы не можете достать до пальцев. Используйте эту рекомендацию лишь изредка.



### **Важные действия**

- Подтяните позвоночник вверх и внутрь
- Мышцы живота напряжены
- Вытяните заднюю поверхность шеи
- Держите позвоночник вытянутым и прямым
- Надавливайте через стопы
- Ноги вытянутые и прямые

### **Общие предупреждения**

*Не следует практиковать при травме сгибающих мышц бедра или серьезных проблемах с межпозвоновыми дисками.*

*Максимально используйте мышцы/ живота, чтобы/ устранить боль в спине.*

### **АНАНТАСАНА**

#### **Растяжка Змеи**

|          | Вата ↓ ↓                                | Питта ↓ ↓                                | Капха ↓                                 |
|----------|---|--|---|
| Время    | Долгие удерживания и повторы            | Долгие удерживания и повторы             | Короткие и умеренные удерживания        |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание                  | Ровное, медленное дыхание                | Мягкое, ровное дыхание                  |
| Фокус    | Равновесие и дыхание                    | Равновесие и дыхание (никакого давления) | Равновесие и выполнение                 |
| Движение | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги  | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лечь на правый бок, правая кисть поддерживает голову. Вдохните, согните левое колено и обхватите левую стопу левой кистью. Выдохните и выпрямите левую ногу, стопа вытянута по направлению к потолку.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Удерживать 20–30 секунд, опираясь, когда вдыхаете, и вытягиваясь при выдохе.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Выдохните, когда возвращаетесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

## МОДИФИКАЦИИ

При плохой растяжке используйте пояс, повязав его вокруг вытянутой стопы.

## Важные действия

- Удерживать мышцы живота втянутыми
- Вытягиваться через обе ноги
- Локоть согнутой руки на одной линии с телом

## Общие предупреждения

*Не подходит для тех, кто перенес операцию на тазобедренном суставе.*





## УРДВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА Вытягивание стоп вверх

|          | Вата ↓ ↓                                | Питта ↓                                 | Капха ↓                                 |
|----------|---|---|---|
| Время    | Средние и долгие удерживания            | Короткие и средние удерживания          | Любое удерживание с повторами           |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи       | Ровное, дыхание или легкое Уджайи       | Нормальное или Уджайи                   |
| Фокус    | Неподвижность и дыхание                 | Дыхание и легкость удерживания          | Напряжение и выполнение                 |
| Движение | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги | Напрягать мышцы живота, вытягивать ноги |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лечь на спину, вытянуть и потянуть ноги вперед, руки поднять над головой. Потянуться всем телом. Прижать поясницу к полу (нейтральный позвоночник) и напрягать мышцы живота во время выполнения этой асаны.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 На каждый вдох напрягайте и вытягивайте ноги, делая это через пятки. Выдохните, поднимая прямые ноги под углом 90 градусов. Дышите и удерживайте 20–30 секунд. Выдохните, опуская ноги на пол. Не позволяйте пояснице подниматься, когда опускаете



ноги.

2 Когда делаете выдох, удерживайте поясницу на полу и поднимайте прямые ноги под углом 30 градусов. Удерживайте 5-15 секунд.

3 Когда делаете вдох, поднимайте ноги под углом 60 градусов. Удерживать 5-15 секунд.

4 Когда делаете выдох, поднимайте ноги под углом 90 градусов и удерживайте 5-15 секунд.

5 На выдохе опускайте ноги назад на пол. Расслабьтесь.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Если вы не можете удержать поясницу на полу, когда поднимаете или опускаете ноги, начните с подъема сначала только одной ноги.

Попробуйте просто поднимать и опускать ноги без остановки и удерживания.

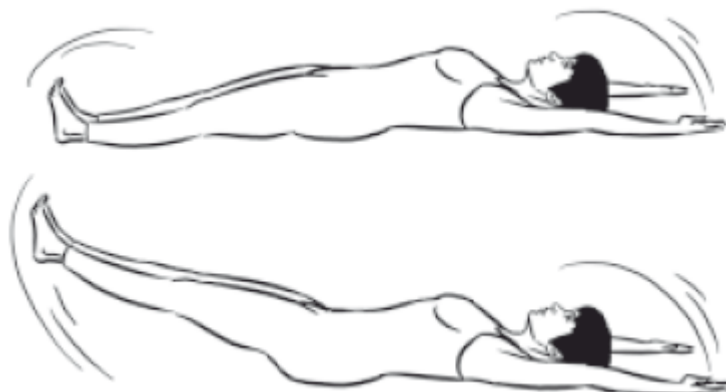
### **Важные действия**

- Вытягивать ноги через пятки
- Держать подбородок внутрь
- Держать мышцы живота втянутыми

### **Общие предупреждения**

*Не позволяйте спине подниматься вверх.*

*Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором.*





## ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА Поза Планки

|          | Вата ↓ ↓ ↓                                  | Питта ↑                          | Капха ↓ ↓                                   |
|----------|---|----------------------------------|---|
| Время    | Долгие удерживания                          | Короткие удерживания             | Долгие удерживания с повторами              |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи           | Ровное дыхание или легкое Уджайи | Нормальное или Уджайи                       |
| Фокус    | Удерживание неподвижное и напряженное       | Неподвижность и дыхание          | Напряжение и выполнение                     |
| Движение | Напрягать и вытягивать руки, ноги, туловище | Сильная опора, открытое туловище | Напрягать и вытягивать руки, ноги, туловище |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

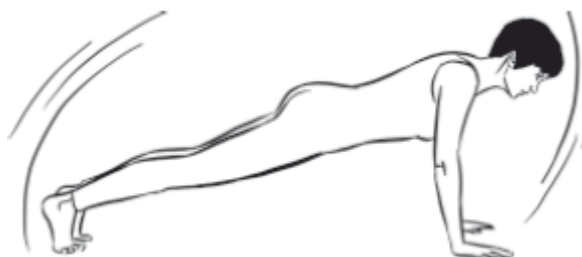
Лежа на полу лицом вниз. Вдохните и подведите кисти под уровень плеч около подмышек. Разведите пальцы и прижмите ладони к полу. Держите локти близко от тела. Выдохните, подверните пальцы ног и выпрямите руки, равномерно выталкивая тело вверх. Втяните живот, чтобы поднять туловище.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Вдохните. Выдохните, выпрямляя тело от головы до стоп. Давите на пол через руки, отведите плечи назад и откройте грудную клетку. На начальном этапе удерживайте 20–40 секунд. Расслабьтесь в позе Эмбриона.

#### Важные действия

- Стопы, ноги, туловище и голова образуют прямую линию
- Руки прямые и крепкие
- Грудная клетка открыта
- Поясница в нейтральном положении



## ВАСИСТХАСАНА

### Боковая поза Планки

|          | Вата ↓ ↓                                    | Питта ↑                                | Капха ↓ ↓                                   |
|----------|---|--|---|
| Время    | Долгие удерживания                          | Короткие удерживания                   | Долгие удерживания с повторами              |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи           | Ровное, дыхание или легкое Уджайи      | Нормальное или Уджайи                       |
| Фокус    | Удерживание неподвижное и напряженное       | Неподвижность и дыхание                | Напряжение и выполнение                     |
| Движение | Укреплять и вытягивать руки, ноги, туловище | Сильная опора, открытая грудная клетка | Напрягать и вытягивать руки, ноги, туловище |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Планки сделайте выдох и поверните туловище вправо, удерживая вес на левой руке. Держите туловище прямым, когда поворачиваетесь на внешнюю часть левой стопы.

2 Сделайте вдох, укрепите свое равновесие. Сделайте выдох и вытяните правую руку вверх. Вдохните, выпрямляя тело от стоп до головы. Сделайте выдох и надавите правой кистью, вытянитесь через ноги и отведите плечи назад. Раскройте грудную клетку и вытяните спину.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

На вдохе поверните голову, чтобы посмотреть вверх на кисть. На выдохе, потяните тело в длину, так чтобы стопы, ноги, туловище и голова образовали прямую линию. Удерживайте эту позицию 10–30 секунд.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Вернитесь в позу Планки. Согните колени и сядьте на пятки в основную Вирасану. Расслабьтесь. Повторите в другую сторону.

### **МОДИФИКАЦИИ**

*Вариант:* выполните асану, опираясь на колени, а не на кончики стопы.

### **Важные действия**

- Стопы вместе, как будто бы вы стоите на них
- Правая рука прямая и напряженная
- Поясница в нейтральном положении
- Грудная клетка открыта



Вариант

## **ПУРВОТТАНАСАНА**

### **Интенсивное фронтальное вытягивание**

|          | Вата ↓  | Питта ↑   | Капха ↓ ↓ ↓                                   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Умеренное удерживание                                   | Короткие удерживания                                  | Долгие удерживания с повторами                |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание                                  | Ровное, мягкое дыхание                                | Нормальное                                    |
| Фокус    | Удерживание в напряжении и дыхание                      | Неподвижность и дыхание                               | Усиление и выполнение                         |
| Движение | Удерживать напряженными руки, ноги и поднимать туловище | Удерживать напряженно и поднимать, чтобы раскрываться | Сильные руки, ноги и туловище, тянуться вверх |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Сядьте в позу Дандасана. Сделайте вдох и расположите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп. Сгибайте колени, пока подошвы стоп не будут прижаты к полу на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).

2 Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, параллельно полу. Запрокиньте голову назад, когда вы вытягиваетесь и поднимаете весь позвоночник.

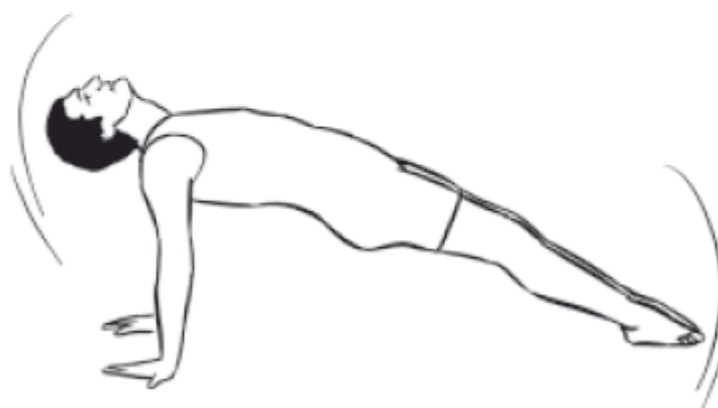
3 После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. На начальном этапе удерживайте это положение 10–20 секунд.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в позу Дандасана. Проанализируйте свои ощущения.



### Важные действия

- Пальцы рук широко разведены
- Поднимайтесь с опорой на руки и плечи
- Позвоночник движется вверх
- Грудная клетка открывается к потолку
- Ноги напряжены и вытянуты

### Общие предупреждения

*Медленно выполняйте эту позу, если у вас травмы плеч и слабые запястья.*

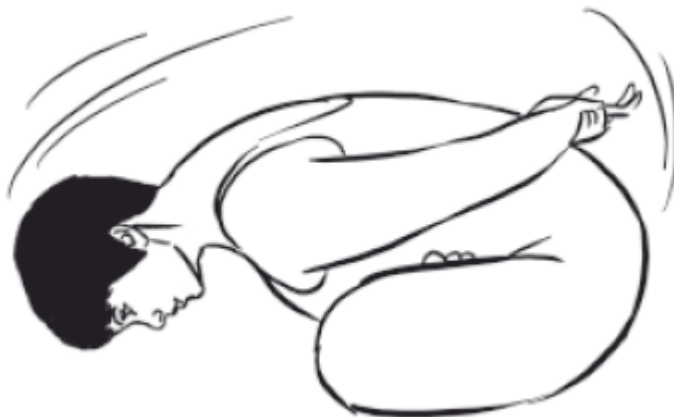
## ЙОГА МУДРАСАНА

### Печать йоги

|          | Вата ↓ ↓ ↓  | Питта ↓ ↓ ↓   | Капха ↓  |
|----------|---|---|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы                              | Долгие удерживания и повторы  | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Ровное, мягкое, долгое дыхание                            | Мягкое, легкое дыхание  | Ровное, мягкое дыхание   |
| Фокус    | Остаться неподвижным и опираться                          | Освободиться и дышать   | Освобождение и растягивание  |
| Движение | Вытянуть туловище, пятки задвинуть глубоко под низ живота | Расслабить шею, открывать вперед грудь, подвести пятки глубоко под низ живота | Вытягивать позвоночник, открывать грудную клетку, глубоко переместить пятки под низ живота |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Дандасана сделайте вдох, когда сгибаете левое колено. Обхватите снаружи вашу левую лодыжку. Сделайте выдох, когда поднимаете и ставите левую лодыжку на верхушку правого бедра (пятка рядом с правой тазовой костью и пальцы ног свисают снаружи бедра) в позу Полулотоса. Вдохните. Сделайте выдох, когда поднимаете правую лодыжку и располагаете ее над левой ногой на верхней части левого бедра. Колени близко к полу.



2 Выдохните и потяните позвоночник вверх. Начиная с поясницы, поверните таз и наклонитесь вперед над ногами, подтягивая лоб вниз к полу.

3 Поместите руки за собой и обхватите левое запястье правой кистью.

#### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

При каждом вдохе представляйте себе дыхание, стекающее по спине к ягодицам и полу. При каждом выдохе ощущайте действие гравитации, расслабляющей вас вперед и вниз. На начальном этапе удерживайте 20–40 секунд.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Вернитесь в положение Полного Лотоса и освободите руки и ноги.

#### **МОДИФИКАЦИИ**

Сядьте на пятки в Базовую Вирасану и следуйте инструкциям, начиная с шага № 2.

#### **Важные действия**

- Равномерно распределите вес на костях таза
- Плечи расслаблены и опущены вниз
- Пятки упираются в низ живота
- Живот расслаблен вперед
- Позвоночник и шея вытянуты



Вариант

## **НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**

## ДАНДАСАНА

### Основная поза

|          | Вата ↓ ↓ ↓                               | Питта ↓                           | Капха ↓   |
|----------|--|-----------------------------------|---|
| Время    | Долгие удерживания и повторы             | Умеренные удерживания             | Долгие удерживания и повторы                                  |
| Дыхание  | Мягкое, ровное дыхание или легкое Уджайи | Мягкое, легкое дыхание или Уджайи | Нормальное или Уджайи   |
| Фокус    | Центровка, дыхание                       | Дыхание и нейтральная спина       | Усиление, подъем  |
| Движение | Вытягивать ноги и позвоночник            | Вытягивать ноги и туловище        | Вытягивать ноги, поднимать туловище, открывать грудную клетку |

*Дандасана – это начальная и конечная позиция для некоторых поз на полу, всех наклонов вперед из положения сидя и скручиваний.*

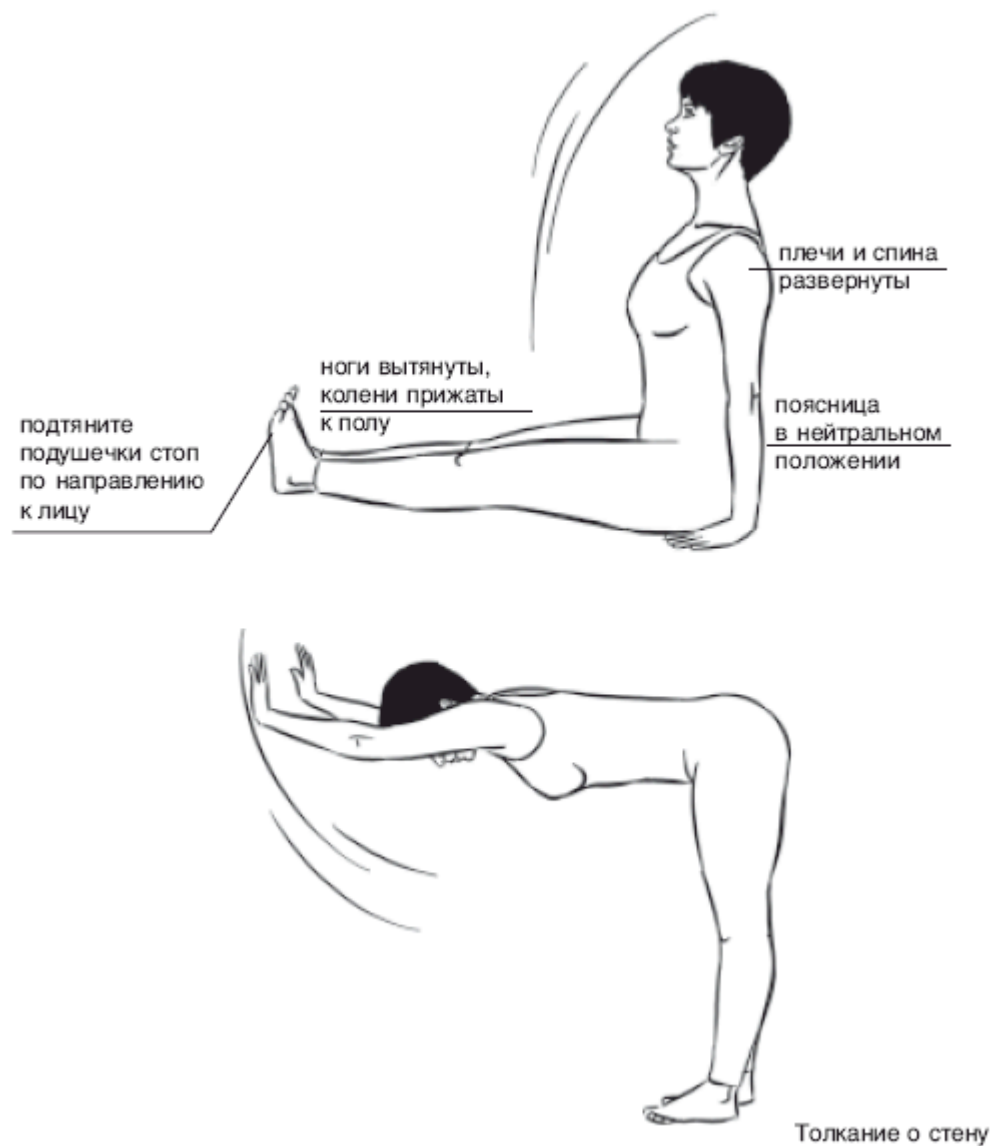
### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте, ноги вытянуты перед собой. Уприте пятки в пол, когда оттягиваете на себя подушечки стоп (ничего, если пятки оторвутся от пола). Держите туловище вертикально вытянутым и прямым.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

- 1 Сделайте вдох, вытяните ноги и прижмите колени к полу. Проверьте точки опоры.
- 2 При каждом выдохе удерживайте копчик вниз, когда вытягиваете позвоночник вверх. Поработайте над ВАЖНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ. На начальном этапе удерживайте позу 15–30 секунд.





### МОДИФИКАЦИИ

- Сядьте, плотно прислонившись спиной к стене, так вы зафиксируете положение позвоночника.
- Практикуйте «Толкание о стену», чтобы освоить правильное движение и технику. Движения ног и спины те же, что и в данной позе.
- Если у вас сутулая спина, сядьте на одеяла или на маленькую подушечку, чтобы выпрямить позвоночник.



Вариант

### Важные действия

- Сядьте непосредственно на кости таза
- Поднимите позвоночник (грудной отдел) вверх
- Вытянитесь посредством вытягивания ног и пяток
- Вытяните заднюю поверхность шеи
- Плечи отведены назад и вниз

### Общие предупреждения

*Если подколенные сухожилия ригидные, садитесь на одеяло, чтобы поднять ягодицы и поддержать колени. В этом случае не прижимайте колени к полу.*

### ДЖАНУ СИРСАСАНА

#### Поза «голова на колене»

|          | Вата ↓ ↓ ↓                               | Питта ↓ ↓ ↓  | Капха ↑ ↑  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы             | Долгие удерживания и повторы                           | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или легкое Уджайи | Мягкое, легкое дыхание или легкое Уджайи               | Нормальное или Уджайи  |
| Фокус    | Сохранение неподвижности, дыхание        | Напрягать ноги, смягчать шею, открывать грудную клетку | Напряжение и вытягивание                                       |
| Движение | Сильные ноги, вытягивать туловище        | Ноги напряжены, спина расслаблена, грудь открыта       | Сильные ноги, вытягивать позвоночник, открывать грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Дандасана сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая левую стопу к области промежности. Отведите назад правый тазобедренный сустав, чтобы сидеть лицом к правой ноге.

2 Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь. Наклоняйте туловище вперед за счет втягивания поясницы внутрь тела.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте эту позу 20–60 секунд.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Выдохните, вернитесь в позу Дандасана. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять в другую сторону.

### **МОДИФИКАЦИИ**

- Используйте пояс или полотенце, повязав его вокруг вытянутой ноги так, чтобы спина могла оставаться прямой, когда вы работаете подколенными сухожилиями.

- Если подколенные мышцы ригидные, попробуйте практиковать асану сидя на одеяле, которое приподнимает ягодицы и поддерживает колени. В этом случае не прижимайте колено к полу.

### **Общие предупреждения**

*При ишиасе спина должна оставаться прямой.*

### **Важные действия**

- Подбородок вниз
- Двигайтесь от поясницы
- Вытягивайте переднюю половину туловища и позвоночник
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Грудная клетка остается открытой
- Сядьте ровно на костях таза
- Вытягивайтесь через пятки



Вариант

### **СУПТА ПАДАНГУСТАСАНА**

**Подъем вытянутой ноги в положении лежа**

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↓ ↓ ↓  | Капха ↑   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Долгие удерживания и повторы   | Долгие удерживания и повторы   | Короткие удерживания  |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или Уджайи  | Мягкое, легкое дыхание или легкое Уджайи   | Нормальное или Уджайи   |
| Фокус    | Вытягивание синхронно с дыханием   | Вытягивание синхронно с дыханием   | Вытягивание синхронно с дыханием  |
| Движение | Вытягивать туловище, вытягивать ногу от тазобедренного сустава, грудная клетка открыта | Вытягивать туловище, вытягивать ногу от тазобедренного сустава, грудная клетка открыта | Вытягивать торс, плечи назад, открывать грудную клетку. Вытягивать ноги |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лечь на спину, напрячь и выпрямить ноги. Сделать вдох, согнуть правое колено и держать правую стопу правой кистью (первые два пальца правой кисти обхватывают большой палец ноги). На выдохе выпрямите правое колено, поднимая правую пятку вверх по направлению к потолку. Правая рука остается прямой.

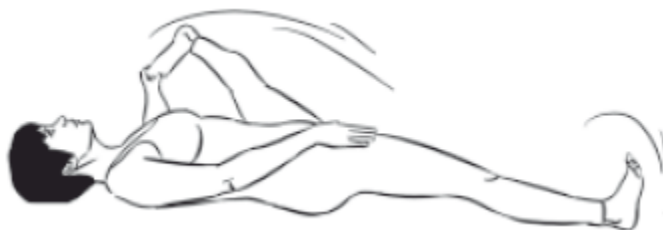
## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках, показанных на рисунке. При каждом выдохе напрягайте обе ноги и вы-



тягивайте их через пятки. Подведите поднятую ногу ближе к лицу. Удерживайте 20–60 секунд.

2 Держите таз по направлению к потолку, то есть сохраняйте правильный уровень, отведите прямую ногу наружу в левую сторону. Удерживайте 20–60 секунд.



## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе подведите левую ногу прямо вверх в центр. Удерживайте поясницу плотно прижатой к полу, когда медленно опускаете левую ногу. Повторите в другую сторону.



## МОДИФИКАЦИИ

Если необходимо, используйте пояс, обвязанный вокруг стопы вытянутой ноги, для того чтобы спина оставалась прямой. Плечи назад и вниз, грудная клетка открыта.

### Важные действия

- Вытянуться через пятки и напрягать обе ноги. Держать грудную клетку открытой
- Вытягивать верхнюю ногу на каждый выдох
- Шея расслаблена, подбородок вниз

## УПАВИСТА КОНАСАНА

### Наклон вперед с разведенными ногами

|          | Вата ↓ ↓                            | Питта ↓ ↓ ↓                              | Капха ↑ ↑  |
|----------|-------------------------------------|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы        | Долгие удерживания и повторы             | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Медленное, мягкое или легкое Уджайи | Мягкое, ровное дыхание или Уджайи        | Нормальное или Уджайи  |
| Фокус    | Неподвижность                       | Освобождение                             | Растяжка   |
| Движение | Сильные ноги, вытягивать туловище   | Расслабить шею, открывать грудную клетку | Сильные ноги, вытягивать позвоночник, открывать грудную клетку |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Дандасаны сделайте выдох и разведите ноги в стороны. Оттяните назад мышцы ягодиц. Вытяните заднюю поверхность ног, растягиваясь наружу через пятки. Колени и пальцы ног направлены в потолок – не позволяйте ногам сходиться или расходиться. Прижмите кончики пальцев рук к полу позади себя, втяните поясницу и поднимите ее вверх. Работайте с прямым позвоночником.

2 Вдохните и напрягите ноги, вытягиваясь через пятки. Сделайте выдох и вытяните туловище вперед, перемещая поясницу и живот по направлению к полу (между ногами). Повторите № 2, работая над тем, чтобы держать позвоночник прямо, когда вытягиваетесь вперед.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте позвоночник вверх по направлению к голове и вперед. На начальном этапе удерживайте эту асану 20–60 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Выдохните. Поднимитесь с прямым позвоночником, поворачиваясь от тазобедренного сустава. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.



### Общие предупреждения

*Не подходит для тех, кто перенес операцию на тазобедренном суставе или страдает ишиасом.*

### ПАРСВА УПАВИСТА КОНАСАНА

#### Наклон вперед к вытянутой ноге

|          | Вата ↓ ↓   | Питта ↓ ↓ ↓   | Капха ↑ ↑   |
|----------|--|---|---|
| Время    | Долгие удерживания и повторы   | Долгие удерживания и повторы  | Короткие удерживания  |
| Дыхание  | Медленное, мягкое или легкое Уджайи                                    | Мягкое, ровное или легкое Уджайи                                      | Нормальное или Уджайи   |
| Фокус    | Неподвижность  | Освобождение  | Вытягивание   |
| Движение | Напрягать ноги, вытягивать туловище, вытягивать заднюю поверхность шеи | Смягчать шею, открывать грудную клетку, вытягивать ноги и позвоночник | Укреплять ноги, вытягивать позвоночник и открывать грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Примите предыдущую асану. Сделайте вдох, когда поворачиваете туловище лицом к правой ноге. Сделайте выдох, двигайте (всегда прямой) позвоночник вперед, потянувшись телом над правой ногой.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. Держите правую икру или стопу кистями или просто положите кисти в вытянутом положении на пол. Держите грудную клетку открытой и руки расслабленными (посмотрите основные точки фокусирования на предыдущей асане). При каждом выдохе вытягивайте позвоночник вперед и используйте **ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**. Продолжайте растягиваться примерно 20–60 секунд. Сделайте вдох и поднимите прямое туловище вверх, поворачиваясь в тазобедренном суставе.



### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе вернитесь в положение сидя и повторите в другую сторону.

### МОДИФИКАЦИИ

Используйте ремень или полотенце, повязав его вокруг стопы, чтобы ваша спина могла оставаться прямой, когда вы растягиваете ноги.

#### Важные действия

- Аналогичны предыдущей асане
- Прижмите колени вниз
- Потянитесь ногами через пятки
- Подушечки стоп оттягиваются на себя
- Плечи отведены назад и вниз
- Позвоночник вытягивается, чтобы выполнить наклон

#### Общие предупреждения

*Не подходит для тех, у кого была операция на тазобедренном суставе или ишиас.*

### ТРИАНГ МУКХАЙКАПАДА ПАШИМОТТАНАСАНА

#### Наклон вперед с вытянутой ногой

|          | Вата ↓ ↓ ↓                               | Питта ↓ ↓                                | Капха ↑ ↑ ↑  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы             | Долгие удерживания и повторы             | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или легкое Уджайи | Мягкое, легкое дыхание или легкое Уджайи | Уджайи   |
| Фокус    | Неподвижность и дыхание                  | Освобождение и дыхание                   | Напряжение и растяжка  |
| Движение | Вытягивать туловище, вытягивать шею      | Смягчить шею, открыть грудную клетку     | Сильные ноги, вытягивать позвоночник, открывать грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Дандасаны сделайте вдох, вытяните и напрягите правую ногу, прижмите колено к полу и вытянитесь через пятку. Выдохните, согните левое колено, отведя левую стопу назад, сбоку у ягодицы, внутренний край икры касается бедра. Вытяните пальцы ног прямо назад. Сделайте вдох, сядьте, равномерно распределяя вес на седалищные кости.



2 Выдохните и выпрямите позвоночник вверх, втягивая живот в себя. Не сутультесь.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Держите правую стопу кистями, полотенцем или поясом. При каждом вдохе проверяйте основные точки (см. рисунок). При каждом выдохе выполняйте ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Поднимите позвоночник, «втянув» его в тело и вверх, когда перемещаетесь вперед над бедром во время выдоха. На начальном этапе удерживайте асану 20–60 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Повторите в другую сторону. На выдохе вернитесь в Дандасана и проанализируйте свое самочувствие.

### МОДИФИКАЦИИ

- Используйте пояс или полотенце, повязав его вокруг вытянутой ноги, чтобы спина могла оставаться прямой, когда вы растягиваете мышцы ног.
- Сядьте, держа левый тазобедренный сустав на сложенном одеяле, чтобы выровнять таз.
- Если вам не хватает растяжки, сядьте на одеяло, которое поднимет ягодицы и поддержит колено прямой ноги.
- Чтобы уменьшить напряжение в колене, положите под него плотный шарик из бумаги или ткани, согните и опускайтесь вниз.



### Важные действия

- Прижмите прямое колено вниз
- Потянитесь через ногу и пятку
- Оттяните подушечку стопы назад
- Подбородок вниз
- Грудная клетка открыта
- Прямой позвоночник «перемещается» внутрь тела

### Примечания для дошей

Как и при большинстве наклонов вперед, этот наклон смягчает дисбаланс Ваты и



уменьшает Питту. Держите грудную клетку открытой, чтобы помочь сбалансировать рост Капхи в этой позе.

#### Общие предупреждения

Не подходит для тех, у кого ишиас или проблемы с межпозвонковыми дисками.



Вариант (сидя на одеяле)

### АРДХА БАДДХА ПАДМА ПАШИМОТТАНАСАНА

#### Наклон вперед в позе Полулотоса

|          | Вата ↓ ↓ ↓   | Питта ↓ ↓ ↓   | Капха ↑ ↑ ↑  |
|----------|--|---|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы   | Долгие удерживания и повторы  | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, мягкое или легкое Уджайи   | Мягкое, легкое или легкое Уджайи                                      | Уджайи   |
| Фокус    | Неподвижность  | Освобождение и дыхание  | Напряжение и вытягивание   |
| Движение | Поворачивать таз, чтобы вытягивать туловище, пятку подвинуть глубоко под живот | Смягчать шею, вытягивать позвоночник и отводить вперед грудную клетку | Сильная нога, поворот таза, работа по вытягиванию позвоночника, открывать грудную клетку |

#### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Дандасана согните правое колено. Расположите наружную часть правой лодыжки на левое бедро (рядом с тазобедренным суставом) в позу Полулотоса (согнутое колено близко к полу). Оттяните левый тазобедренный сустав назад, лицо – над левой ногой.

2 Сделайте выдох и потяните позвоночник вверх. Поворачиваясь в тазобедренном суставе, поднимите позвоночник вверх и «втяните» его в тело, чтобы переместиться вперед.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Когда вы делаете вдох, опирайтесь и вытягивайте прямую ногу. Когда вы делаете выдох, вытягивайте позвоночник вверх по направлению к голове, а туловище – вперед. На начальном этапе удерживайте асану 20–60 секунд.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Повяжите пояс вокруг стопы прямой ноги и потяните его руками, чтобы спина могла оставаться прямой. Держите грудную клетку открытой, когда вытягиваете ногу.

### **Важные действия**

- Прижмите колено к полу
- Вытяните прямую ногу через пятку
- Оттяните подушечку стопы назад
- Плечи опущены, руки расслаблены
- Прямой позвоночник втягивается в тело, чтобы вытянуться вперед
- Подбородок опущен

### **Общие предупреждения**

*Не подходит для тех, у кого проблемы с тазобедренным суставом или коленом. Проконсультируйтесь с доктором.*



### **ПАРИВРИТТА ДЖАНУ СИРСАСАНА**

**Развернутый наклон к ноге**

|          | Вата ↓ ↓  | Питта ↓ ↓  | Капха ↑  |
|----------|---|--|--|
| Время    | Долгие удерживания  | Долгие удерживания и повторы                                     | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, мягкое или легкое Уджайи  | Мягкое, легкое или легкое Уджайи                                 | Нормальное или Уджайи  |
| Фокус    | Стабильность, неподвижность   | Раскрытие, дыхание   | Напряжение и вытягивание   |
| Движение | Напрягать ногу, вытягивать в сторону туловища, открывать грудную клетку и плечи | Вытягивать прямую ногу, поворачивать и раскрывать грудную клетку | Напрягать ногу, вытягивать боковую часть туловища, раскрывать грудную клетку и плечи |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из позы Дандасана подтяните левую стопу к промежности. Поворачивайте таз влево, пока левый тазобедренный сустав не окажется на одной линии с прямой правой ногой. Прижмите правое колено к полу, вытягиваясь через пятку.

2 Сделайте вдох, проведите правой рукой по внутренней стороне правой ноги, дотягиваясь до пола. Сделайте выдох, когда вытягиваете правую сторону туловища вниз по направлению к правой стопе. Обхватите стопу (пальцы на подошве, большой палец на верх-



ней части стопы) правой кистью. Вытяните левую руку над головой, чтобы держать правую стопу (большой палец сверху, остальные пальцы на подошве).

## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе вытягивайте прямую ногу. При каждом выдохе вытягивайте левые ребра вдоль бедра и поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку. На начальном этапе удерживайте асану 15–30 секунд.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Вернитесь в Дандасану и повторите в другую сторону.

## МОДИФИКАЦИИ

Используйте пояс или полотенце, чтобы удерживать стопу вытянутой ноги так, чтобы вы могли вытягивать прямой позвоночник.

## Важные действия

- Втяните прямую ногу в тазобедренный сустав, чтобы вытянуть туловище
- Держите шею расслабленной, голову – между руками
- Вытягивайтесь на выдохах
- Оттяните подушечку вытянутой стопы назад
- Плечи опущены
- Подбородок напряжен

### Общие предупреждения

Эта поза противопоказана тем, у кого проблемы с межпозвонковыми дисками и тазобедренными суставами.



### УРДВА МУКХА ПАШИМОТТАНАСАНА

Переднее сгибание лицом вверх

|          | Вата ↓ ↓ ↓   | Питта ↓ ↓ ↓  | Капха ↑ ↑  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Долгие удерживания и повторы                                     | Долгие удерживания и повторы                           | Короткие удерживания   |
| Дыхание  | Долгое, мягкое или легкое Уджайи                                 | Мягкое, легкое или легкое Уджайи                       | Уджайи   |
| Фокус    | Неподвижность  | Освобождение и дыхание                                 | Вытягивание  |
| Движение | Вытягивать туловище, раскрывать грудную клетку, растягивать ноги | Расслаблять шею, вытягивать туловище, растягивать ноги | Растягивать ноги, вытягивать туловище, раскрывать грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Лежа на спине, вытянуть руки над головой и потянуть все тело.

2 Сделать вдох и согнуть колени к груди. Держать пятки соединенными кистями (или использовать полотенце или пояс). Сделать выдох и выпрямить ноги, вытягиваясь через пятки.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе фокусируйтесь на основных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.



## МОДИФИКАЦИИ

- Используйте пояс или полотенце вокруг стопы, чтобы спина сохраняла прямое положение, когда вы растягиваете ноги.
- Используйте подготовительные асаны: позу Собаки, Супту Падангустасану, Уттанасану, Пашимоттанасану.

### Важные действия

- Вытягивайтесь через пятки
- Держите плечи на полу
- Расслабляйте шею и горло
- Держите спину прямой
- Таз и копчик на полу

### Примечания для дошей

*Как и при большинстве наклонов вперед, этот наклон смягчает дисбаланс Ваты и уменьшает Питту. Держите грудную клетку открытой, чтобы помочь сбалансировать рост Капхи в этой позе.*



## КУРМАСАНА Поза Черепахи

|          | Вата ↓ ↓ ↓                               | Питта ↓ ↓ ↓                              | Капха ↑ ↑ ↑              |
|----------|--|--|--------------------------|
| Время    | Долгие удерживания и повторы             | Долгие удерживания и повторы             | Короткие удерживания     |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или любое дыхание | Мягкое, легкое дыхание или легкое Уджайи | Уджайи                   |
| Фокус    | Неподвижность и дыхание                  | Освобождение и дыхание                   | Напряжение и вытягивание |
| Движение | Вытягивать туловище                      | Вытягиваться вперед                      | Вытягивать туловище      |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Дандасаны разведите ноги в стороны. Наклонитесь и подтяните колени вверх (пятки на полу). Держите колени и пальцы ног все время направленными в потолок. Сделайте выдох, наклоните правое плечо по направлению к полу, когда подводите правую руку под правое согнутое колено. Повторите с левой стороны.

2 Сделайте вдох. Выдохните, растяните руки в стороны, когда подводите плечи и голову к полу. Удерживайте колени близко к подмышкам. Медленно выпрямите ноги, опуская их вниз.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Вдохните и задержите дыхание. Сделайте выдох, вытяните позвоночник, подводя грудь и живот по направлению к полу и вытягивая руки и ноги вдоль пола. На начальном этапе удерживайте асану 30–60 секунд.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Сделайте выдох, согните колени и освободите руки. Поднимите туловище вверх и вернитесь в Дандасану.

### **МОДИФИКАЦИИ**

Эту позу легче выполнять, если держать ноги немного ближе друг к другу. Используйте силу гравитации, чтобы вытягиваться вперед.

#### **Важные действия**

- Колени всегда направлены в потолок
- Двигайтесь вперед от поясницы
- Вытягивайте позвоночник
- Подводите живот к полу
- Вытягивайте руки и ноги в стороны

#### **Общие предупреждения**

*Если локти слишком выступающие, работайте со слегка согнутыми руками, пока грудная клетка не окажется прижатой к полу.*



### **ПАШИМОТТАНАСАНА**

**Полный наклон вперед**

|          | Вата ↓↓↓                                 | Питта ↓↓↓                           | Капха ↑↑↑   |
|----------|--|-------------------------------------|---|
| Время    | Долгие удерживания                       | Долгие удерживания и повторы        | Короткие удерживания  |
| Дыхание  | Долгое, мягкое дыхание или легкое Уджайи | Мягкое, легкое дыхание или Уджайи   | Уджайи  |
| Фокус    | Неподвижность, дыхание                   | Освобождение, дыхание               | Напряжение и растягивание   |
| Движение | Вытягивать туловище, шею                 | Расслабить шею, вытягиваться вперед | Напряженные ноги, вытягивать позвоночник, раскрывать грудную клетку |

*Название этой позы буквально означает «вытягивание западной стороны тела».*

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сесть в Дандасану. На выдохе прижмите колени к полу и вытягивайтесь через пятки (нормально, если пятки будут подниматься). Сделайте вдох, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Выдохните, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытянуть руки и туловище вперед. Двигайтесь от поясницы, чтобы переместить живот вперед к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. На начальном этапе удерживайте асану 30–60 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На вдохе повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.





## МОДИФИКАЦИИ

Используйте полотенце или пояс вокруг ног, чтобы сохранить прямое положение спины, когда вы растягиваете мышцы ног. Упирайтесь стопами в стул, чтобы держать подушечки стоп отведенными назад, держитесь за спинку стула с прямой спиной.

### Важные действия

- Прижмите колени к полу
- Начинайте выполнять движение от поясницы
- Позвоночник тянется вверх и вперед
- Живот выступает вперед
- Плечи опущены вниз
- Подбородок напряжен
- Шея расслаблена
- Плечи и руки расслаблены

### Примечания для дошей

*Эта поза регулирует Апана Вайю.*

*Как и большинство наклонов вперед, она смягчает дисбаланс Ваты и уменьшает Питту. Чтобы помочь сбалансировать увеличение Капхи в этой позе, держите грудную клетку как можно более открытой.*



Вариант

## СКРУЧИВАНИЯ

### ДВА СКРУЧИВАНИЯ НА СТУЛЕ

Скручивания на стуле сидя и стоя



|          | Вата ↓                  | Питта ↓                                   | Капха ↓                                    |
|----------|-------------------------|---|--|
| Время    | Умеренные удерживания   | Любые удерживания — без напряжения        | Умеренно-долгие удерживания                |
| Дыхание  | Полное, широкое дыхание | Полное, расширенное дыхание               | Полное, расширенное дыхание                |
| Фокус    | Неподвижность, дыхание  | Легкая опора, дыхание                     | Поворот вокруг позвоночника                |
| Движение | Опора, подъем           | Подъем и поворот тела вокруг позвоночника | Подъем, вращение, раскрытие грудной клетки |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

### Скручивание в положении сидя на стуле

1 Сядьте боком на стул (без рук). Вытяните позвоночник (проверьте: ощущайте позвоночник, втягивайте все выступающие кости в тело). Держите вес равномерно распределенным на обеих костях таза.

2 Сделайте вдох и обхватите обе стороны спинки стула, как показано на рисунке. Сделайте выдох, поднимите и поверните туловище вправо.

### Примечания для дошей

*Как и большинство скручиваний, эти позиции уменьшают Вату, Питту и Капху.*



### Скручивание в положении стоя на стуле

1 Поставьте стул сбоку к стене. Стойте прямо, позвоночник подтянут вверх и подобран. Сделайте вдох и поставьте правую стопу на стул, а руки (на ширине плеч) на стену.

2 Сделайте выдох и поверните туловище по направлению к стене направо. Используйте позвоночник в качестве центра вращения и поверните тело вокруг него.

### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом вдохе акцентируйтесь на основных точках. При каждом выдохе растягивайтесь и поворачивайтесь, фокусируясь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.

2 Поворот головой выполняется по желанию. Если вы ощущаете себя при этом комфортно, тогда поворачивайте голову вправо, направляя взгляд поверх правого плеча. Удерживайте позу 20–40 секунд.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

### Общие предупреждения

Самое важное – это дышать полной грудью. Во время скручиваний свободно дышите через рот. Если вы испытываете боли в спине, перестаньте выполнять позу и проконсультируйтесь с доктором.

### Важные действия

- Сядьте или станьте ровно
- Сначала поверните основание позвоночника
- Позвоночник поднимается, чтобы повернуться
- Живот поворачивается
- Голова поворачивается в последнюю очередь



### БХАРАДВАДЖАСАНА I

#### Скручивание сидя с ногами сбоку

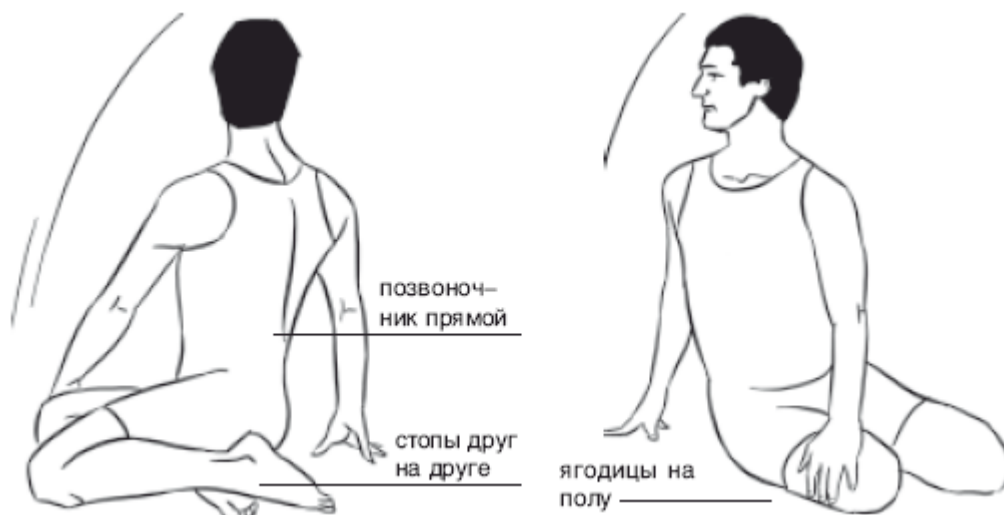
|          | Вата ↓   | Питта ↓                                    | Капха ↓  |
|----------|--|--|--|
| Время    | Любое удерживание                                    | Любое удерживание                          | Любое удерживание                                    |
| Дыхание  | Полное, легкое дыхание                               | Полное, легкое дыхание                     | Полное, легкое дыхание                               |
| Фокус    | Неподвижность и стабильность                         | Опора и дыхание                            | Подъем и дыхание                                     |
| Движение | Удерживать таз на полу, подниматься и поворачиваться | Подниматься, вытягиваться и поворачиваться | Подниматься, поворачиваться, открывая грудную клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Из Дандасаны согните колени и подведите обе стопы к левому тазобедренному суставу. Держите ягодицы прижатыми к полу.

2 Упираясь кончиками пальцев в пол для поддержки, поверните туловище наполовину вправо. Затем обхватите внешнюю сторону правого бедра левой ладонью. Правую ладонь

для поддержки расположите на полу позади себя.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

При каждом вдохе садитесь на пол. Держите стопы рядом с тазом, колени направлены вперед. При каждом выдохе поднимайте позвоночник и поворачивайтесь (сначала от основания позвоночника) вправо. Удерживайте 15–30 секунд.

**По желанию:** голова завершает скручивание, легко поворачиваясь вправо.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Сделайте вдох, выпрямите ноги и вернитесь снова в Дандасану. Повторите на другой стороне.

#### Важные действия

- Вытяните позвоночник
- Держите грудную клетку открытой
- Левое плечо и левая рука вытянуты

#### Общие предупреждения

*Самое важное – дышать полной грудью во время скручивающих движений, даже если вам придется это делать через рот. При боли в спине не практикуйте скручивание, пока не проконсультируетесь с доктором.*

### МОДИФИКАЦИИ

• Более вытянутые руки: от шага 2 положите тыльную сторону левой кисти (ладонью наружу) на внешнюю сторону правого бедра. Скользите кистью под наружной поверхностью правого бедра, пока ладонь не окажется прижата к полу.

- Если обе кости таза не касаются пола, используйте сложенные одеяла.



Бхарадваджасана.  
Вариант II

## МАРИЧИАСАНА

## Скручивание Мудреца I

|          | Вата ↓                      | Питта ↓                     | Капха ↓                                       |
|----------|-----------------------------|-----------------------------|---|
| Время    | Любое удерживание           | Любое удерживание           | Любое удерживание                             |
| Дыхание  | Полное расширенное дыхание  | Полное расширенное дыхание  | Полное расширенное дыхание                    |
| Фокус    | Неподвижность, стабильность | Опора, дыхание              | Подъем и дыхание                              |
| Движение | Опора, подъем и поворот     | Внутренний подъем и поворот | Вытягивание, поворот, открытая грудная клетка |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

#### Позиция № 1

1 Сесть в Дандасану. Согнуть левую ногу и прижать стопу к полу, пятка – близко к правой тазобедренной кости. Оба колена направлены в потолок. Передняя часть левой стопы поворачивается слегка внутрь.

2 Прижмите к полу кончики пальцев правой ладони и выпрямите позвоночник. Повернитесь вправо и вытяните вперед левую руку, положив тыльную сторону левого плеча на внутреннюю переднюю поверхность левого колена. Обхватите левое колено левой рукой и сомкните кисти за спиной.

3 Сидя ровно на тазовых костях, вытяните позвоночник вверх и повернитесь вправо от основания позвоночника. Держите грудную клетку открытой и вытягивайтесь через правую ногу.

**По желанию:** поверните голову вправо, комфортно глядя через правое плечо.

#### Позиция № 2

Выполните шаги 1 и 2 позиции № 1. Затем наклоните туловище вперед над прямой ногой. Держите поясницу прямо, когда двигаетесь вперед. Грудная клетка открыта.



### УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

Поддерживайте дыхание постоянно полным и устойчивым. На вдохах фокусируйтесь на основных точках. На выдохах фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Оставайтесь в

каждой позиции по 10–30 секунд, дыша глубоко.



### МОДИФИКАЦИИ

Держитесь за пояс или полотенце, если кисти не дотягиваются друг до друга за спиной.



Вариант

### МАРИЧИАСАНА II

#### Скручивание Мудреца II

|          | Вата ↓   | Питта ↓  | Капха ↓   |
|----------|--|--|---|
| Время    | Любое удержание  | Любое удержание  | Любое удержива-<br>ние                                      |
| Дыхание  | Глубокое дыхание   | Глубокое дыхание   | Глубокое дыхание  |
| Фокус    | Неподвижность, дыха-<br>ние                                | Дыхание и подъем<br>позвоночника                           | Подъем, дыхание   |
| Движение | Вытягивать позвоно-<br>чник, открывать груд-<br>ную клетку | Вытягивать позвоно-<br>чник, открывать груд-<br>ную клетку | Вытягивать<br>позвоночник, от-<br>крывать грудную<br>клетку |

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Садитесь в предыдущую позу. Положите левую стопу высоко на поверхность правого бедра, чтобы вы находились в позе Полулотоса.

### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

1 Обхватите левое запястье правой кистью. Сделайте выдох и наклонитесь вперед, опуская голову на левое колено. Если возможно, вытяните подбородок за пределы колена, наклоняя его к полу.

2 Сделайте глубокий вдох, когда возвращаетесь в положение сидя. Сделайте выдох, когда снова наклоняетесь вперед. Повторите, вытягиваясь вперед немного сильнее при каждом выдохе.

Повторите в другую сторону.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Выдохните, освободите руки и ноги, возвращаясь в Дандасану. Повторите в другую сторону.



### **Важные действия**

- Дышите глубоко
- Вытягивайте позвоночник вверх и вперед
- Держите грудную клетку открытой
- Стопы прижаты к полу
- Живот повернут
- Двигайтесь от основания позвоночника

### **Примечания для дошей**

*Как и при большинстве скручиваний, эта поза уменьшает Вату, Питту и Капху. Обязательно глубоко дышите. Эти скручивания стабилизируют позвоночник.*

### **Общие предупреждения**

- Если вы испытываете боли в спине, не практикуйте эти скручивания и проконсультируйтесь с доктором.
- Если есть проблемы с шеей, не поворачивайте голову.
- Для Маричиасаны II: убедитесь, что тазобедренные суставы/хорошо разработаны/, прежде чем практиковать Полулотос.

### **МАРИЧИАСАНА III**

### **Скручивание Мудреца III**

|          | Вата ↓                             | Питта ↓                            | Капха ↓                                  |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| Время    | Умеренное удерживание              | Любое удерживание                  | Любое удерживание                        |
| Дыхание  | Полное дыхание                     | Полное дыхание                     | Глубокое дыхание                         |
| Фокус    | Неподвижность и дыхание            | Легкая опора и дыхание             | Подъем и дыхание                         |
| Движение | Опора, внутренний подъем и поворот | Опора, внутренний подъем и поворот | Подъем, поворот, открытие грудной клетки |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1 Сядьте в Дандасану. Согните левое колено и прижмите стопу рядом с левым бедром. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Поверните переднюю часть левой стопы слегка внутрь. Опирайтесь ладонью о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости таза.

2 Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена, используйте одну из трех позиций рук, указанных на рисунках.

3 Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника.



## УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ

1 При каждом выдохе поднимите позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Потянитесь через правую ногу.

2 Сделайте вдох и поверните голову влево, комфортно глядя через левое плечо (по выбору). Удерживайте 15–30 секунд, дыша глубоко.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

На выдохе вернитесь в позу Дандасана. Повторите в другую сторону.

## МОДИФИКАЦИИ

Если вы не можете соединить ладони за спиной, используйте пояс.





### Важные действия

- Поворачивайтесь от основания позвоночника
- Все время глубоко дышите
- Вытягивайте позвоночник вверх
- Вытягивайте прямую ногу

### Общие предупреждения

• Если вы испытываете боли в спине или она возникает во время выполнения позы/, не практикуйте скручивания, пока не проконсультируетесь с доктором.

## АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА I

### Полурыба I

|          | Вата ↓                             | Питта ↓                            | Капха ↓                                  |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| Время    | Умеренное удерживание              | Любое удерживание                  | Любое удерживание                        |
| Дыхание  | Глубокое дыхание                   | Глубокое дыхание                   | Глубокое дыхание                         |
| Фокус    | Неподвижность и дыхание            | Легкая опора и дыхание             | Подъем и дыхание                         |
| Движение | Опора, внутренний подъем и поворот | Опора, внутренний подъем и поворот | Подъем, поворот, открытие грудной клетки |

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

### Уровень 1

1 Из Дандасаны согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

**Примечание.** Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.





2 Перенесите левую стопу через правое колено и прижмите к полу с внешней стороны правой ноги.

3 С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку с внешней стороны левого колена, кисть и локоть вертикально. Сделайте вдох, поднимая ребра. Выдохните и повернитесь.

### **Уровень 2**

4 Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено. Сожмите левую кисть так, как показано дальше.



### **УДЕРЖИВАНИЕ ПОЗЫ**

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, поднимайтесь и поворачивайте позвоночник. На начальном этапе удерживайте асану 15–30 секунд.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Вернитесь в Дандасану. Повторите в другую сторону.

#### **Важные действия**

- Держите туловище вертикально
- Поворачивайтесь от основания позвоночника
- Держите туловище ближе к ноге

#### **МОДИФИКАЦИИ**

- Меняйте позицию руки: расположите ее под согнутым коленом, как показано на рисунке.
- Используйте пояс или полотенце, если не можете соединить ладони.
- Если необходимо, садитесь и наклоняйтесь к стене, чтобы помогать удерживать равновесие. Вы можете для комфорта положить сложенное одеяло под стопу.



#### **Общие предупреждения**

*Если вы испытываете боли в спине или дискомфорт, прекратите скручивания и проконсультируйтесь с доктором.*

#### **ZE «АЛЛВГАТОР»**

#### **Варианты I–IV**

|          | Вата ↓  | Питта ↓   | Капха ↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Умеренное удерживание   | Любое удерживание   | Любое удерживание   |
| Дыхание  | Глубокое дыхание  | Глубокое дыхание  | Глубокое дыхание  |
| Фокус    | Медленное движение синхронно дыханию                            | Двигаться медленно синхронно с дыханием                         | Двигаться в такт дыханию  |
| Движение | Вытягивать и поднимать позвоночник, чтобы выполнить скручивание | Вытягивать и поднимать позвоночник, чтобы выполнить скручивание | Вытягивать и поднимать позвоночник, чтобы выполнить скручивание |

#### **ТЕХНИКА ДЛЯ ЭТИХ ПОЗ**

Существует четыре позиции. Инструкции, однотипные для каждой, за исключением расположения стоп и ног. Начинайте из положения лежа на спине, ноги прямые и руки в стороны (на полу) на одной линии с плечами – тело принимает «Т-образное положение. Мы будем называть это «центром». Дышите ровно и глубоко. Делайте движения в такт дыханию, чтобы и дыхание, и движение были одинаковой длительности.

#### **Позиция № 1**

1 Держите ноги вместе, а стопы – так, как будто бы стоите на них. Сделайте вдох, отталкивайтесь пятками и выпрямите ноги. Сохраняйте ноги напряженными.

2 На выдохе поверните таз и ноги влево. Ноги и стопы остаются в соприкосновении

друг с другом, а не с полом. Плечи, руки и кисти – на полу. Поверните голову вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.

3 На вдохе, верните тело в центральное положение.

4 На выдохе, поверните тело вправо. Удерживайте это положение несколько дыханий. На вдохе, вернитесь обратно в центр.

### **Позиция № 2**

1 Сделайте вдох и положите правую пятку между первыми двумя пальцами левой стопы. Поверните ноги и стопы влево, когда делаете выдох. Сохраняйте ноги напряженными, а плечи – на полу. Поверните голову вправо (по желанию).

2 На вдохе переместитесь снова в центр. Сделайте выдох, правая стопа внизу. Сделайте вдох, левая стопа вверху.

3 На выдохе повернитесь вправо. Удерживайте положение в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

### **Позиция № 3**

1 На вдохе согните правое колено, положив правую стопу на левое колено. Продолжайте сохранять прямое напряженное положение левой ноги, толкаясь через пятку.

2 На выдохе поверните нижнюю половину туловища влево. Удерживайте в течение нескольких дыханий.

3 На вдохе вернитесь в центр. Сделайте выдох, правая нога – вниз. Сделайте вдох, левая стопа – вверх на правом колене.

4 Сделайте выдох и повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

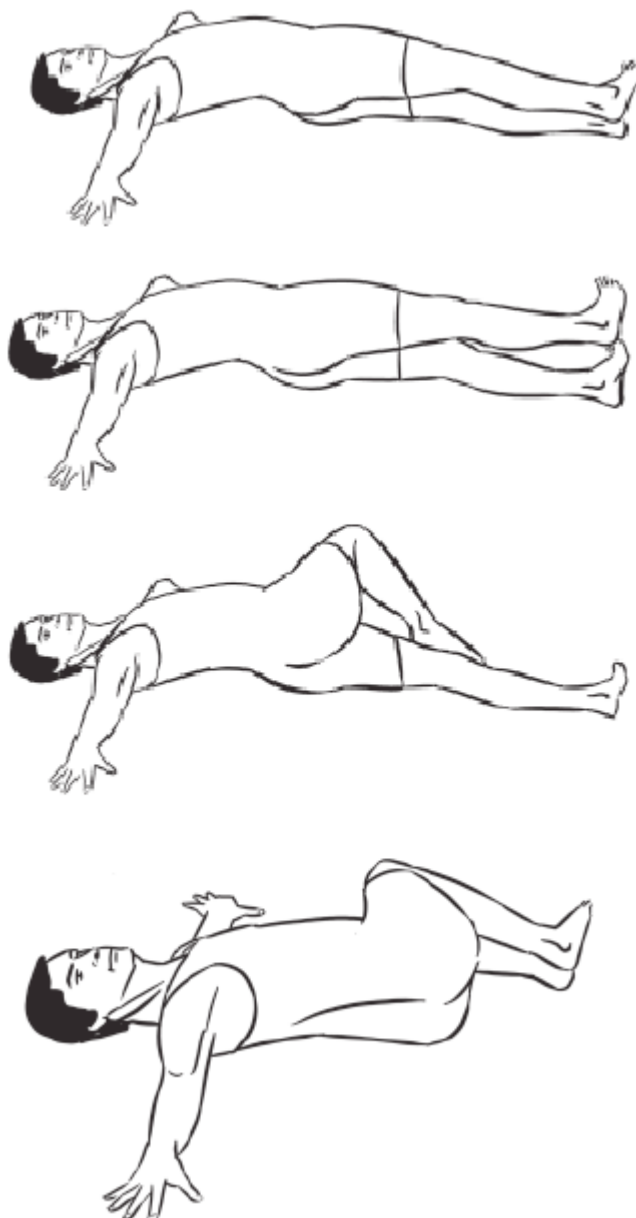
### **Позиция № 4**

1 На вдохе согните оба колена и подведите их к груди. Когда делаете выдох, поверните таз и ноги влево, поднимая колени вверх и под левый локоть. Всегда держите плечи прижатыми к полу. Голова поворачивается вправо (по желанию). Удерживайте в течение нескольких дыханий.

2 Вдохните и переместите таз и ноги обратно в центр. Повторите в другую сторону.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ**

Расслабьтесь на спине в позе Савасана (с. 311).



### **Примечания для дошей**

*Эти повороты позвоночника полезны Ватам, Питтам и Капхам. Они уменьшают жировые отложения, тонизируют печень, селезенку и поджелудочную железу, также улучшают пищеварение.*

### **Общие предупреждения**

*Если вы испытываете боли в спине или дискомфорт во время выполнения позы, прекратите практику скручиваний и посоветуйтесь со своим доктором.*

### **Важные действия**

- Всегда глубоко дышите
- Повернитесь и поменяйте положение на каждом дыхании
- Выполняйте каждое движение столько же времени, сколько занимает каждый акт дыхания
- Толкайтесь через пятку прямой ноги
- Поднимите позвоночник вверх и внутрь и затем повернитесь
- Плечи, руки и кисти остаются прижатыми к полу

### **ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА**

#### **Поза поворота живота**

|          | Вата ↓  | Питта ↓   | Капха ↓   |
|----------|---|---|---|
| Время    | Умеренное удержание                               | Любое удержание без напряжения                                | Любое удержание                                       |
| Дыхание  | Глубокое дыхание                                  | Глубокое дыхание  | Глубокое дыхание                                      |
| Фокус    | Прямой позвоночник и ноги                         | Расширять спину, вытягивать ноги                              | Толкать через пятки                                   |
| Движение | Вытянуть позвоночник и поднять, чтобы повернуться | Вытягивать позвоночник и поднимать для того чтобы повернуться | Вытягивать позвоночник и поднимать, чтобы повернуться |

## ПОДГОТОВКА К ПОЗЕ

Начинайте лежа на спине, ноги прямые. Вытяните руки в стороны (под прямым углом к телу), расположив на одной линии с плечами и придав телу Т-образную форму. Мы назовем это положение Т-образным центром. Используйте дыхание Уджайи и фокусируйтесь на выполнении движений, синхронных с дыханием. И движения, и дыхание должны быть мягкими, долгими и ровными. Начинайте и заканчивайте их синхронно, с одинаковой продолжительностью.

### Исходная позиция

Практикуйте эту начальную позицию, пока мышцы не станут достаточно сильными, чтобы поддерживать вес ваших ног, затем переходите к позе Джатхара Паривартанасана.

1 Сделайте вдох и согните колени к груди. Выдохните, когда выпрямляете ноги, толкаясь стопами по направлению к потолку. Вытягивайтесь через пятки и подтягивайте подушечки стоп по направлению к лицу.

2 На выдохе поверните таз на несколько сантиметров вправо. Сделайте вдох и снова согните колени и подведите их к груди.

3 На выдохе, поверните таз и ноги влево, подводя колени вверх и под левый локоть. Вытяните позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины (плечи и руки остаются на полу). Поверните грудную клетку назад вправо. Сделайте вдох. На каждый выдох вытягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку. На начальном этапе оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником 10–20 секунд, глубоко дыша.

4 На вдохе отведите согнутые колени обратно в центральную позицию.

5 На выдохе выпрямите ноги и поверните таз в центр и затем влево. Сделайте вдох, согните колени.

6 На выдохе медленно поверните таз и ноги вправо, поднимая колени вверх и под правый локоть.

7 Оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником в течение нескольких дыханий (10–20 секунд). Вернитесь в центр на вдохе. Сделайте выдох, перемещая стопы к полу, прежде чем выпрямите ноги. Расслабьтесь в Савасане.



## **Джатхара Паривартанасана**

1 Сделайте вдох и согните колени по направлению к груди. Сделайте выдох, когда выпрямляете ноги, толкая стопы по направлению к потолку. Вытягивайтесь через пятки.

2 На выдохе поверните таз на несколько сантиметров вправо. Сделайте вдох.

3 На выдохе выпрямите ноги и вытянитесь через пятки. Медленно опустите прямые ноги влево, подводя стопы к левой кисти. Внешняя сторона левой стопы касается пола (или вашей кисти). Держите стопы и ноги вместе.

4 Вытяните позвоночник вверх, как будто бы вы изгибаете спину. Поверните грудную клетку назад вправо, когда вытягиваете ноги влево. Когда вы делаете вдох, напрягайте и вытягивайте ноги, делая это через пятки. При каждом выдохе вытягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку. На начальном этапе оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником 10–20 секунд, глубоко дыша.

5 На выдохе верните ноги в центр. Помните, что нужно двигаться и дышать в медитативном настрое.

6 На вдохе поверните таз к центру и затем влево.

7 Когда вы делаете выдох, медленно опустите прямые ноги вправо, подводя стопы по направлению к правой кисти. Повторите шаги 3 и 4 на этой стороне.

8 Оставайтесь в этом положении с повернутым позвоночником 1020 секунд. Вернитесь в центр на выдохе. Сделайте вдох. Переместите стопы к полу, прежде чем выпрямить ноги. Расслабьтесь в Савасане.

## **МОДИФИКАЦИИ**

- В начале попробуйте использовать кирпич или валик под стопы (или согнутые колени), чтобы уменьшить поворот и увеличить комфортность.

- Попробуйте положить ягодицы с упором о стену, вытянув ноги вверх вдоль стены. Входите в позу, перемещая согнутые колени или прямые ноги вниз по стене вправо. Держите бедра вытянутыми, вытягивайте обе кости таза так, чтобы они всегда касались стены.

## **Примечания для дошей**

*Это скручивание очень полезно для Вата, Питта и Капха. Оно уменьшает жировые отложения, тонизирует печень, селезенку и поджелудочную железу. Полезно для пищеварения.*

## **Важные действия**

- Полное глубокое дыхание
- Двигаться синхронно с дыханием
- Толкать через пятки
- Втягивать позвоночник в тело
- Плечи, руки и кисти всегда остаются на полу Вытягивать верхнюю ногу

## **Общие предупреждения**

*Важнее всего глубоко дышать во время скручиваний, даже если это означает дышать через рот.*

*Во время этого движения никогда не должна болеть спина. Если ощущается боль или дискомфорт, не выполняйте скручивание, пока не посоветуетесь с доктором.*

*Поворот головы! выполняется по желанию, и если вам не комфортно, держите лицо в центре.*



## САВАСАНА

### Поза Труп (поза расслабления)

|         | Вата ↓ ↓ ↓                             | Питта ↓ ↓ ↓                      | Капха ↓                      |
|---------|--|----------------------------------|------------------------------|
| Время   | Ежедневно 20–30 минут или больше       | Ежедневно 15–25 минут или больше | Ежедневно 5–15 минут         |
| Дыхание | Легкое, расслабленное дыхание          | Мягкое, расслабленное дыхание    | Позвольте телу дышать самому |
| Фокус   | Расслабиться до неподвижного состояния | Переход в неподвижное состояние  | Освобождение и расслабление  |

## ПОЗА

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голеней подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

## ЗАВЕРШЕНИЕ ПОЗЫ

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

## МОДИФИКАЦИИ

Показанные на рисунке три Савасаны подходят (и обычно предпочтительны) для каждой из трех дошей. Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит.

Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском материи или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы держать запястья прямыми и комфортно.
- Поддерживайте лодыжку свернутым валиком полотенцем (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

## Примечания для дошей

*Савасана — это самая важная асана, так как она помогает освободить*

аккумулированную Вату, Питту и снять стресс. Она должна всегда завершать вашу практику асан.

#### **Важные действия**

- Плечи отведены вниз и под себя
- Шея вытянута и расслаблена
- Лицо параллельно полу
- Поясница в нейтральном положении

#### **Общие предупреждения**

При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.



Рекомендуемая Савасана для Вата



Рекомендуемая Савасана для Питта



Рекомендуемая Савасана для Капха

## **ПРИЛОЖЕНИЕ: ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ АСАН ДЛЯ КАЖДОЙ ДОШИ**

### **СНИЖЕНИЕ ВАТЫ**

#### **Уровень 1. Немедленное снижение Ваты**

Сурья Намаскар, позиция 4, стр. 124

Толкание о стену, стр. 120

или Адхо Мукха Сванасана, стр. 175

Тадасана, стр. 129

Уткатасана, стр. 147

Триконадасана, стр. 134

Вибадрасана I, стр. 154

Парсвоттанасана, стр. 151

Падангустасана, стр. 163

Навасана, стр. 248

Подготовка к Сирсасане, стр. 197

Поза Эмбриона, стр. 117

Випарита Карани, стр. 212

или Сарвангасана II, стр. 180



Виньяса для спины, стр. 214  
Дандасана, стр. 264  
Джану Сирсасана, стр. 267  
Пашимоттанасана, стр. 286  
Базовая Вирасана, стр. 242  
Два скручивания с помощью стула, стр. 289  
Маричиасана III, стр. 298  
Скручивания «Аллигатор»,  
варианты I–II, стр. 303  
Савасана на 20–30 минут, стр. 311

## **Уровень 2. Немедленное снижение Ваты**

Парсваконасана, стр. 144  
Вирабадрасана I, стр. 154  
Вирабадрасана III, стр. 157  
Уттанасана, стр. 172  
Урдхва Прасарита Экападасана, стр. 167  
Подготовка к Сирсасане, стр. 197  
Сарвангасана II или III, стр. 180, 184  
Макарасана, стр. 221  
Супта Вирасана, стр. 246  
Пурвоттанасана, стр. 260  
Поза Эмбриона, стр. 117  
Сиддхасана, стр. 240  
Дандасана, стр. 264  
Баддха Конасана, стр. 237  
Упависта Конасана, стр. 271  
Парсва Упависта Конасана, стр. 273  
Джану Сирсасана, стр. 267  
Пашимоттанасана, стр. 286  
Маричиасана III, стр. 298  
Скручивания «Аллигатор», варианты III и IV, стр. 303  
Савасана на 20–30 минут, стр. 311

## **Уровень 3. Немедленное снижение Ваты**

Паривритта Триконасана, стр. 138  
Парсваконасана, стр. 144  
Урдхва Прасарита Экападасана, стр. 167  
Падахастасана, стр. 170  
Сирсасана, стр. 206  
Сарвангасана III, стр. 184  
Халасана, стр. 191  
Макарасана, стр. 221  
Салабхасана III, стр. 219  
Поза Эмбриона, стр. 117  
Урдхва Прасарита Падасана, стр. 254  
Навасана, стр. 248  
Джану Сирсасана, стр. 267  
Паривритта Джану Сирсасана, стр. 280  
Трианг Мукхайкапада  
Пашимоттанасана, стр. 275  
Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана, стр. 278  
Пашимоттанасана, стр. 286  
Сиддхасана, стр. 240

Ардха Матсиендрасана I или II, стр. 300

Джатхара Паривартанасана, стр. 307

Савасана на 20–30 минут, стр. 311

#### **Уровень 4. Немедленное снижение Ваты**

Сирсасана

Любой вариант Сирсасаны Бакасана

Нираламба Сарвангасана

Пиндасана в Сарвангасане

Эка Пада Раджакапотасана

Хануманасана

Йога Мудрасана

Курмасана

Маласана

Ардха Баддха Падма

Пашимоттанасана

Парсва Упавистха Конасана

Урдхва Мукха Пашимоттанасана

Паривритта Пашимоттанасана

Пасасана или Маричиасана II

Савасана на 20–30 минут

#### **СНИЖЕНИЕ ПИТТЫ**

##### **Уровень 1. Немедленное снижение Питты**

Растяжка «Кошечка», стр. 115

Виньеса для спины, стр. 214

Адхо Мукха Сванасана, стр. 175

Сурья Намаскар, стр. 124

Падоттанасана, стр. 149

Два скручивания с помощью стула, стр. 289

Випарита Карани, стр. 212

Поза Эмбриона, стр. 117

Виньеса для спины, стр. 214

Салабхасана II, стр. 219

Поза Эмбриона, стр. 117

Сиддхасана, стр. 240

Супта Падангустасана, стр. 269

Джану Сирсасана, стр. 267

Упависта Конасана, стр. 271

Пашимоттанасана, стр. 286

Два скручивания с помощью стула, стр. 289

Скручивания «Аллигатор», варианты II и III, стр. 303

Савасана на 15–25 минут, стр. 313

##### **Уровень 2. Немедленное снижение Питты**

Сурья Намаскар, поза № 2, стр. 124

Падоттанасана, стр. 149

Сарвангасана II, стр. 180

Депада Пидам, стр. 194

Виньеса для спины, стр. 214

Салабхасана II, стр. 219

Поза Эмбриона, стр. 117

Супта Падангустасана, стр. 269

Джану Сирсасана, стр. 267

Паривритта Джану Сирсасана, стр. 280

Анантасана, стр. 252  
Упависта Конасана, стр. 271  
Парсва Упависта Конасана, стр. 273  
Випарита Карани, стр. 212  
Маричиасана III, стр. 298  
Бхарадваджасана, стр. 291  
Скручивания «Аллигатор», варианты I–IV, стр. 304  
Джатхара Паривартанасана, стр. 307  
Савасана на 15–25 минут, стр. 311

### **Уровень 3. Немедленное снижение Питты**

Адхо Мукха Сванасана, стр. 175  
Адхо Мукха Вриккасана, стр. 200  
Сарвангасана III, стр. 184  
Сету Бандха Сарвангасана,  
вариант, стр. 188  
Макарасана, стр. 221  
Нираламба Бхуджангасана I, стр. 217  
Супта Вирасана, стр. 246  
Супта Падангустасана, стр. 269  
Данурасана, стр. 223  
Паривритта Джану Сирсасана, стр. 280  
Випарита Карани, стр. 212  
Курмасана, стр. 284  
Пашимоттанасана, стр. 286  
Джатхара Паривартанасана, стр. 307  
Маричиасана I, стр. 293  
Савасана на 15–25 минут, стр. 311

### **Уровень 4. Немедленное снижение Питты**

Пинча Маюрасана  
Адхо Мукха  
Вриккасана Сарвангасана и варианты  
Нираламба Сарвангасана  
Эка Пада Сирсасана  
Урдва Данурасана  
Йогамудрасана  
Хануманасана  
Урдхва Мукха Пашимоттанасана  
Паривритта Пашимоттанасана  
Любое Ардха Матсиендрасана  
Джатхара Паривартанасана  
Савасана на 15–25 минут

### **СНИЖЕНИЕ КАПХИ**

#### **Уровень 1. Немедленное снижение Капхи**

Сурья Намаскар, поза № 2, стр. 124  
Адхо Мукха Сванасана, стр. 175  
Тадасана, стр. 129  
Вриккасана, стр. 131  
Триконасана, стр. 134  
Вирабадрасана I, стр. 154  
Вирабадрасана II, стр. 141  
Подготовка к Сирсасане, стр. 197  
Сарвангасана I, стр. 150

Нираламба Бхуджангасана I, стр. 217  
Нираламба Бхуджангасана II, стр. 217  
Нираламба Бхуджангасана III, стр. 217  
Салабхасана I, стр. 219  
Салабхасана II, стр. 219  
Салабхасана III, стр. 219  
Навасана, стр. 248  
Упависта Конасана, стр. 271  
Скручивания «Аллигатор», варианты I–III, стр. 303  
Савасана на 5–15 минут, стр. 311  
**Уровень 2. Немедленное снижение Капхи**  
Сурья Намаскар, позы 4–6, стр. 124  
Триконасана, стр. 134  
Паривритта Триконасана, стр. 138  
Ардха Чандрасана, стр. 160  
Вирабадрасана I, стр. 154  
Вирабадрасана III, стр. 157  
Растягивание грудной клетки с опорой на стену, стр. 118  
Урдхва Прасарита Экападасана, стр. 167  
Урдхва Прасарита Падасана, стр. 254  
Сирсасана, стр. 206 Сарвангасана I или II, стр. 180  
Депада Пидам, стр. 194  
Пурвоттанасана, стр. 260  
Навасана, стр. 248  
Мариичасана III, стр. 298  
Скручивания «Аллигатор», варианты III и IV, стр. 303  
Савасана на 5–15 минут, стр. 311  
**Уровень 3. Немедленное снижение Капхи**  
4–8 Сурья Намаскар, (Прыжки), стр. 124 2–4  
Адхо Мукха Врикхасана, стр. 200 2–4  
Пинча Маюрасана, стр. 204  
Сирсасана, стр. 206  
Сарвангасана II или III, стр. 180, 184  
Сету Бандха Сарвангасана, стр. 188  
Данурасана, стр. 224  
Нираламба Бхуджангасана II, стр. 217  
Урдва Данурасана, стр. 227  
Эка Пада Раджакапотасана, растяжка, стр. 229  
Паривриттайкапада Сирсасана, стр. 210  
Навасана, стр. 248 Пурвоттанасана, стр. 260  
Васистхасана, стр. 288  
Данурасана, стр. 223  
Супта Падангустасана, стр. 269  
Паривритта Джану Сирсасана, стр. 280  
Савасана на 5–15 минут, стр. 311  
**Уровень 4. Немедленное снижение Капхи**  
Сурья Намаскар, (Прыжки)  
Любая Сирсасана и варианты  
Сарвангасана и варианты  
Нираламба Сарвангасана  
Уттана Падасана  
Эка Пада Урдва Данурасана

Эка Пада Випарита Дандасана

Эка Пада Раджакапотасана I

Васистхасана

Висвамитрасана

Супта Падангустасана

Урдхва Мукха Пашимоттанасана

Маричиасана I

Любая Ардха Матсиендрасана Савасана на 5–15 минут

*Некоторые асаны, представленные в 4-х уровнях относятся к сложным, или «высшим» асанам. Советуем практиковать их только с опытным инструктором.*