Андрей Липень

ЙОГА

+CD с видеокурсом

Большая книга лучших асан

ПИТЕР

Андрей Липень
Йога. Большая книга лучших асан

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3936655
Йога. Большая книга лучших асан: Питер; СПб; 2012
ISBN 978-5-459-00437-3

Аннотация

Не секрет, что занятия йогой значительно улучшают духовное и физическое состояние человека. А хорошо себя чувствовать хотят все: и папы, и мамы, и их дети. Данная книга будет полезна для всей семьи: она поможет укрепить здоровье каждого ее члена, объединит родных людей за общим делом. Все приведенные упражнения достаточно просты и могут выполняться самостоятельно.

Успешной вам практики!

(Компакт-диск прилагается только к печатному изданию.)

Содержание

От автора 4
От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии 7
Благодарности 9
Глава 1 11
Происхождение йоги 18
Польза йоги при современном образе жизни 23
Основные правила занятий йогой 27
Структура ежедневного занятия 32
Глава 2 33
Как и что мы едим 34
Аюрведа 38
Что такое аюрведа 38
Доши и питание 41
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Андрей Анатольевич Липень
Йога. Большая книга лучших асан

От автора

Часто родители говорят, что не справляются со своими детьми, не понимают их, что даже психологи и учителя не могут толком ничего посоветовать, что сложившиеся ранее принципы и принятые установки уже не действуют на детей и они даже не боятся наказания. Я спрашиваю их: «А вы сами готовы учиться у своих детей и позволить им сделать вас лучше? Вы готовы к возможностям, которые предоставляет новое время?» Если да – займитесь йогой. Если нет – тем более вам нужно узнать больше о самих себе, отбросить предрассудки, страх и наконец признать: ваша первоочередная задача – не учить и воспитывать, а направлять, создавать условия, чтобы ребенок мог проявлять свои лучшие качества, расти и привносить в мир новые идеи, делать его лучше и добрее. Так мы откроем следующую страницу развития человечества – без войн и насилия.

Работая над собой, используя тысячелетнюю мудрость и опыт йоги, новейшие научные открытия и исследования, успокоив свой ум, освободив его от стресса и напряжения, вы будете знать, как поступать в каждый момент, соответствовать этому моменту и быть на одной волне с новым временем.

Важно равномерно уделять внимание всем сторонам жизни, развивать и реализовывать новые возможности человеческого сознания. Все это и предлагает йога.

Данная книга будет интересна всем: опытным инструкторам, практикующим йогу много лет, новичкам и тем, кто никогда не слышал о йоге, а просто из любопытства открыл несколько страниц. В книге совмещены:

- древняя мудрость Индии и результаты современных научных исследований йоги Запада и России;
- простота и глубина;
- динамика и статика;
- напряжение и глубокое расслабление.

Несмотря на то что йога пришла к нам с Востока, ее истоки находятся глубоко в каждом из нас. Это как закон тяготения: он был открыт на Западе, но действует везде! Вот и законы, по которым работают наш ум и тело, а также нравственные принципы везде одинаковы и не зависят от места рождения, культуры, религии и т. д.

Из книги невозможно получить полное представление о том, что такое йога. Это все равно что описывать любовь.

Если вы не переживали ее сами, слова дадут вам только концепцию. Данная книга – указатель, дорожный знак, она поможет вам в решении многих вопросов. Если вы ее приобрели, знайте, вы движетесь в верном направлении. Но чтобы действительно узнать йогу, на практике испытать всю ее глубину и пользу, нужно заниматься под руководством опытного тренера.

Одна из задач данного издания – донести до читателя понимание йоги, раскрыть ее многочисленные аспекты, продемонстрировать выполнение асан, помогающих сделать тело более крепким и легким, а ум – более спокойным. В книге также собрано много афоризмов, мудрых изречений и притч, которые углубляют понимание йоги.

Очень хорошая идея – сделать книгу с учебным видеокурсом. Теперь вы можете не только наслаждаться чтением, но и видеть правильное выполнение всех упражнений.

Надеюсь, мне это удалось, книга и видео получились интересными, наполненными жизнью.

От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии

Любое знание проверяется временем и тем, насколько оно подходит людям. Учение о йоге уходит корнями в Древнюю Индию. В те времена желанием каждого человека было полное раскрытие своего потенциала и достижение наивысшей духовной радости.

Великие учителя йоги, такие как Патанджали, раскрыли секреты нашего тела, ума и духа, практикуя асаны (позы для улучшения физического и душевного здоровья), пранаямы (дыхательные техники, снимающие стресс) и дьяну (медитации, помогающие открыть внутреннюю радость, любовь и мудрость). Они вели жизнь, свободную от насилия, полную сострадания, щедрости и дисциплины.

Сейчас пора вернуть эти простые ценности в повседневную жизнь. И одним из лучших путей является практика асан йоги. Правильное выполнение этих поз способствует очищению организма от энергетических блоков и свободному течению жизненной силы (праны) в нас.

Я благодарю Андрея Липеня за распространение этого знания в Беларуси и России с помощью данной книги.

Надеюсь, вам понравится практиковать йогу и она станет частью вашей повседневной жизни. Ведь с ее помощью вы

станете еще более счастливыми и здоровыми.

Rakesh Ramesh Shah (перевод с английского Светланы Ли и Сергея Черньшева, г. Минск)

Благодарности

Я благодарен мастеру Шри Шри Рави Шанкару за мудрое руководство на прекрасном пути йоги. Одно его присутствие и глубочайшая, неиссякаемая любовь и простота открыли мое сердце и ум. Сердце наполняется радостью и любовью к существованию, ум – покоем, интеллект – знанием, тело – невесомостью, жизнь – энтузиазмом. Мгновенно исчезают беспокойство, страх, ненависть, любое насилие. Приходит истинное понимание целостности всего мироздания, жизни и ее смысла. Возникает йога! Я ощущаю ее присутствие всегда, в том числе во время работы над книгой. Это вдохновляет.

Я от всего сердца благодарен всем, кто поддержал саму идею создания книги и участвовал в этом проекте.

Моему другу и коллеге Светлане Богдановской, врачу-эндокринологу (г. Минск), – за консультации.

Моим помощницам, теперь уже инструкторам йоги, Екатерине Метельской и Екатерине Кривовой – за участие в съемках для видеокурса.

Екатерине Степаненко, инструктору минского клуба «Мир фитнеса», кандидату в мастера спорта по легкой атлетике, дипломанту конкурсов по детской аэробике и танцевальному творчеству, – за любовь к детям и к своей работе, а также за содействие в написании главы, посвященной детям

от 3 до 6 лет.

Светлане Ли, моей коллеге и замечательному инструктору йоги, а еще маме двоих прекрасных детей.

Ракешу Рамешу Шаху – за поддержку проекта. Мне особенно приятно получить поддержку мудрого и опытного учителя йоги международного уровня, имеющего огромное сердце.

Райнеру Лэнгу – за внимание к книге и поддержку. Для меня большая честь услышать несколько слов от опытного учителя медитации со стажем более 20 лет. Райнер – неординарный человек. Меня всегда поражало его умение отвечать на любые вопросы очень детально и корректно. Он – настоящая библиотека всевозможный знаний.

Кумару Мукешу Сриваставу, опытному врачу аюрведы, одному из учредителей фирмы «Аюрмед» в Минске, – за рекомендации по работе над главой о древнейшей медицине.

И конечно же, моей очаровательной, любимой жене – Людмиле Липень – директору центра йоги и развития человека «Путь к успеху» (г. Минск). Ее оптимизм, энтузиазм и интуиция творят чудеса. Спасибо за постоянную поддержку, терпение и помощь в написании книги. А также за прекрасные фотографии, которые используются в видеокурсе.

А также всем учителям прошлого, настоящего и будущего.

Глава 1
Что такое йога

Уравновешенность ума называется йогой.
Совершать действия без привязанностей и оставаясь уравновешенным в успехе и неудаче – это йога.
Бхагават Гита

Сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Замрите на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми веществами для жизнедеятельности, где-то в теле – приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а где-то царит веселье. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых и микробов – миллиарды форм жизней находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении… Разве это не поразительно?

Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и пред-

ставления о наших способностях и о нас самих. Нет ничего невозможного, но нужно уметь это увидеть, открыть для себя всю Вселенную! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

Йога – это понимание того, что все динамично, каждое мгновение – новое, в то время как депрессия – это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы были с закрытыми глазами? Возможно, вы даже не смогли успокоиться на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.

> Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, – это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжения, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас, и это медитация. Медитация – это глубокий отдых для тела, ума и души!

> Различать волны мыслей – это йога.

Йога – это наука. Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наше истинное «Я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

Йога – это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

Йога – это дисциплина. Для того чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое, иногда достаточно продолжительное время. Благодаря такой дисциплине приходит стабильность и непоколебимая уверенность в повседневной жизни.

Йога – это гармония. Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и имеет очень много значений и глубокий смысл. Чаще всего оно означает «связывать», «скреплять», «соединять», «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», а также «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

Йога – это целостность. Что означает «быть целостным»?

Это когда все концы нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: это тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите в самолете на высоте 1000 метров над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

Йога – это делать все на 100 % с радостью и любовью.

Дыхание – это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем в настоящем. А все остальное

просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ваш ум и именно этим открывает перед вами все возможности.

> Йога – это свобода от прошлого и будущего. Йога – это действие в настоящем.

Йога – это умение пребывать в тайне. Жизнь – это тайна, любовь – это тайна, вы сами – это тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же – к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой является не кто другой, как вы сами, а точнее – ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, высшим «Я», Любовью – ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все – прошлое, настоящее и будущее – и открыты все возможности.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Оно представлено в виде ко-

лесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий, – это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводьев – это наши воля и сила намерений. Сама повозка, карета – это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин – это наше сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Направление может быть любым, но в любом случае – вперед, к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. К этому движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть тело. Лошади должны подчиняться возничему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наш ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наи-

более сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должно быть два колеса: первое – это уважение и любовь, а второе – бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением – господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это подчиняется господину, возникает йога – целостность. И в то же время йога – практика достижения этой целостности.

Происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. О том, когда и как она возникла, можно только догадываться. Когда мы начинаем познавать себя и окружающий мир и углубляемся в это познание, мы приходим к одним и тем же законам, по которым все работает и взаимодействует независимо от страны и цвета кожи. Как работают наши тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго. Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго больше, интеллект ускоряется, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются все те же. Проведу аналогию с законом Ньютона: ведь нельзя сказать, что силы притяжения до него не было. Древние риши (мудрецы, святые) очень хорошо изучили наши уровни существования много тысяч лет назад. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, уже было известно древним мудрецам и записано в виде историй и сутр, многие из которых до сих пор остаются для нас загадкой. Большая часть этих писаний сохранилась на территории современной Индии. Индия поражает своей притягательностью благодаря тому, что она смогла сохранить знания и мудрость, которые передавались и продолжают передаваться от учителя к ученику в правильной и эффективной форме. Кое-что из этого получает весь мир. Индия – своего рода источник духовной силы для современного мира, эта

страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, то придете к йоге. Вы обращали внимание, как малыши одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, по сути выполняя асаны, складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенными способами, тем самым выполняя пранаямы. И это происходит везде одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Дети, сами того не осознавая, практикуют йогу и пребывают в настоящем моменте – радостные, полные жизненной силы и энтузиазма. Затем все это постепенно уходит из-за увеличения эго, в результате стрессов и напряжения.

Однако для обучения путем наблюдения нужно обладать высокой чувствительностью, восприимчивостью и умением наблюдать. Так делали древние риши. При помощи медитации они проникли очень глубоко во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая из поколения в поколение свою мудрость. Причем это не просто знание, а умение получить знание из пространства. Именно поэтому все просветленные учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания описывают одно и то же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает

законы природы, приходят в итоге к одному и тому же – как тысячи лет назад, так и сейчас. Но в этом процессе познания очень часто проявляется наш ум со своими концепциями, опытом прошлого, сомнениями, желаниями и интерпретирует все по-своему. Поэтому на пути самопознания для такого глубокого исследования самого себя и мироздания вам нужен настоящий мастер. Мастер с чистым, просветленным сознанием, полностью реализовавшийся. Мастер – это зеркало. Он отображает только то, что есть, и ничего лишнего. Такой учитель способен указать путь и предостеречь от многих препятствий, иллюзий, ложного знания. Такие мастера есть и сейчас. Один из них Шри Шри Рави Шанкар – человек необычайной глубины, простоты и мудрости.

Без чистоты возникают конфликты, недопонимание, в результате чего создаются новые секты, культы, религии, идеологии и возникает фанатизм. Даже в пределах одной религии или культа, основанных, казалось бы, на одном источнике, появляются огромные разногласия. Все потому, что люди начинают держаться за символы и упускают из виду саму духовность. Нужно изменить такое восприятие, на первое место поставить знание, мудрость, духовность, общечеловеческие ценности, а на второе место – символы и концепции. Тогда не будет повода для вражды и конфликта – ведь изначальные ценности везде одинаковы, в любой религии.

На пути к постижению своего ума очень важно правильное руководство. Если вы хотите стать профессионалом в

каком-то виде спорта, вам нужны тренер и время. А чтобы исследовать свой ум, необходимо еще больше времени и действительно хороший мастер. Такой учитель не навязывает вам концепции – он лишь показывает то, что есть, и направляет вас по мере роста. Встретить настоящего мастера – большая удача.

Одним из известных нам трудов, систематизировавших практику йоги, был классический трактат *«Йога-сутры»*. Этот фундаментальный труд написан величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии примерно во II веке до нашей эры. Он систематизировал накопленные знания и описал их в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает умы уже более двух тысячелетий, книга до сих пор является базовым трудом для многих школ йоги. Сутры подробно и очень логично, я бы даже сказал – научно, описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, причины страданий в жизни и способы им противостоять, препятствия на пути йоги и практические знания о том, как их преодолеть. Сутры очень точно и логично отвечают на вопрос: почему все работает именно таким образом и не иначе.

Но упоминание о йоге появляется в текстах намного раньше возникновения этого труда, в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что она уже практиковалась и передавалась от учителя к ученику до появления основных религий и культов.

История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот.

Истоки йоги – в сердце человека, в его сознании и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как основана на самопознании и исследовании. Йога – прежде всего наука, знание о целостности. Но ее основы проникли во многие религии, и поэтому она часто ассоциируется с ними.

Польза йоги при современном образе жизни

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

> Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений, и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в сочетании активного напряжения, глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны кажется, что ничего особенного не происходит, но если начать заниматься, то даже очень физически подготовленный человек, увлекающийся активными и силовыми видами спорта и фитнеса, сразу почувствует разницу и приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс

и симметрию, перемещать внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

> Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу им управлять по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, регулярно занимающийся йогой и к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Правильное дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться неважным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены – другой, когда концентрируемся на чем-то – третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Можно применить эту модель и для занятий.

Простые на первый взгляд упражнения, если делать их правильно, производят мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной

железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой, стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и уси-

ливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло очень много как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен – она подойдет и вам.

Основные правила занятий йогой

Предлагаю вам ключевые правила, которые следует соблюдать при занятиях йогой. Следуйте им, и ваши тренировки будут по-настоящему эффективными.

• Отсутствие перенапряжения. Если возникает перенапряжение в теле или уме – остановитесь. Больше отдыхайте, делайте несколько коротких подходов и постепенно увеличивайте время нахождения в одном положении. При перенапряжении эффект пребывания в позе значительно уменьшается.

• Постоянное приятное усилие. Это означает, что вы каждый раз должны стремиться сделать чуть больше (например, сделать больше наклон), но не перенапрягая мышцы.

• Терпение – самое большое достоинство ученика. Переходите от одного этапа к другому только после полного освоения предыдущего.

• Умеренное напряжение мыши – это нормально. Но никакой боли и перенапряжения быть не должно.

• Мышцы лица и те мышцы, которые не участвуют в поддержании положения, должны быть расслаблены. При регулярном выполнении поз вы научитесь замечать и контролировать это напряжение и расслабление.

• В йоге нет соревнования. У каждого свой уровень подготовки. Нет двух человек, одинаково воспринимающих йо-

гу и испытывающих одинаковые ощущения. Важно получить свой собственный опыт и не оценивать его.

• Постарайтесь расслабиться на уровне ума. Пусть ум во время занятий отдыхает и просто наблюдает, а тело работает.

• Правильное дыхание в каждом положении. Стремитесь к полному дыханию во время практики асан: оно способствует устранению токсинов и шлаков, выделяемых мышцами при напряжении.

• Направляйте внимание на все тело, а не только на ту его часть, которая напрягается.

• Самое лучшее время для практики – раннее утро, когда вас ничто не отвлекает. Утреннее занятие даст наибольший эффект и заряд на весь день.

• Рекомендую повторять практику днем или вечером, но не менее чем за 3 часа до сна, иначе вы не сможете заснуть. Вечерняя практика освободит от напряжения, накопившегося за день, и освежит вас.

• Нельзя заниматься после еды. После обеда должно пройти 2,5–3 часа. А после небольшого перекуса (например, фрукты или чай) – 1–1,5 часа.

• Будьте постоянны и последовательны в своих занятиях. Выделить время для занятий бывает нелегко. Но помните о дисциплине йоги и просто начните! Уделяйте вначале от 10 минут и затем по мере освоения всего комплекса увеличивайте время занятий до 1–1,5 часа. Если случается так, что вы не можете выделить час времени для занятий, позанимай-

тесь столько, сколько возможно. Можете разделить занятие на части. Главное, не спешите. Не беритесь сразу за несколько дел. Например, не стоит готовить еду и в перерывах между помешиваниями борща делать асаны. Пусть вы позанимаетесь всего несколько минут, но сделаете это на 100 %.

• Выполняйте асаны с уважением к себе, своему телу и дыханию. Любите себя.

• Лучше заниматься несколько минут ежедневно, чем 2 часа от случая к случаю. Даже 10-минутное занятие лучше, чем совсем не заниматься в этот день. Ежедневные тренировки сделают вас устойчивыми к стрессу и гораздо более работоспособными.

• Отведите йоге значительное место в своей жизни. Когда вы сами чувствуете себя хорошо и окружающим людям хорошо с вами, лучше решаются дела, ум успокаивается и всегда находится выход, даже из самой сложной ситуации.

Дам еще несколько полезных рекомендаций.

• Для выполнения асан вам не потребуется никакого специального оборудования, только коврик. Вы можете заниматься в любом удобном месте, даже во время путешествий.

• Лучше приобрести специальный коврик, чтобы по нему не скользили ноги и руки.

• Практикуйте в чистом и проветренном помещении или на свежем воздухе. Если возможно, отведите для занятий отдельную комнату. Когда вы занимаетесь в одном месте,

там создаются определенные вибрации, атмосфера. Когда вы приходите в данную комнату в очередной раз – вибрации уже окружают вас, настраивают на йогу, приносят исцеление, силу и чувство защищенности. При необходимости вы можете просто зайти в эту комнату и несколько минут побыть там, ничего не делая, – это зарядит вас и успокоит.

• Комната должна быть умеренно теплой. Мышцы тела хорошо растягиваются в тепле. Но избегайте чрезмерно высокой температуры – это приводит к беспокойству в уме, а тело будет испытывать дискомфорт. При высокой температуре мышцы разминаются лучше, но нагрузка на внутренние органы и сердце больше, тело быстро утомляется и возникает ложное ощущение хорошего занятия.

• Практика йоги улучшает здоровье, но не используйте йогу в качестве замены лечения при серьезных проблемах со здоровьем. Консультируйтесь с врачом.

Кроме того, нужно учитывать следующие особые показания.

Менструация. Лучше уменьшить нагрузку, особенно в первые дни. Не делайте асаны, которые требуют больших усилий. Выполняйте упражнения мягко, чувствуйте свое тело и состояние. Не рекомендуется делать перевернутые позы, особенно если вы практикуете йогу не очень давно. При регулярной практике, если вы чувствуете себя комфортно, можете выполнять и их. Для уменьшения дискомфорта в эти дни советую больше внимания уделить таким асанам, как на-

клоны вперед в положении сидя, «полумост», «кобра», «ребенок». Совмещайте упражнения с более глубоким дыханием. Уделяйте больше внимания медитации, дыханию.

Беременность. Если вы занимаетесь в группе, то, как только узнали о беременности, сообщите своему инструктору. В зависимости от вашего уровня подготовки и срока беременности инструктор может порекомендовать вам специальную программу. Если вы только хотите приступить к занятиям, сперва проконсультируйтесь с врачом. В этот период следует избегать упражнений, при выполнении которых оказывается большое давление на живот. Держите живот свободным, не напрягайте. Рекомендую глубокое дыхание (кроме дыхания животом), медитацию. Прислушивайтесь к вашему телу и следуйте его рекомендациям.

Недомогания. Пусть вами руководит здравый смысл. При слабости делайте асаны мягче, дышите глубже, отдыхайте больше. Это поможет вам быстро восстановиться. Не выполняйте упражнения при высокой температуре тела. Если вы занимаетесь в группе, консультируйтесь с инструктором. Также советуйтесь с вашим врачом.

Беспокойство. Когда мы плохо себя чувствуем, заниматься не хочется. Если вы подавленны, сонны, вялы, ленивы, испытываете отрицательные эмоции или беспокойство, значит, у вас низкий уровень праны. Все, что вам нужно сделать, – это поднять его при помощи йоги, которая очень легко вернет радость и энтузиазм.

Структура ежедневного занятия

1. Начните с настройки на занятие. Сядьте удобно – пусть расслабятся мышцы тела, особенно лица.

2. Сделайте несколько глубоких дыханий, затем пранаяму капалабхати. Можно также выполнить пранаяму нади-шодхана. Пусть успокоится ум.

3. Затем приступайте к комплексу асан.

4. Заканчивайте расслаблением йога-нидра в позе шавасана.

5. После расслабления вы можете снова сделать одну или несколько пранаям и завершить все занятие медитацией.

Глава 2
О питании. Аюрведа

Здоровье сначала рождается в уме, а потом проявляет себя в теле.
Шри Шри Рави Шанкар

О питании написано очень много книг; придумано столько диет, что можно запутаться. В данной главе мы с вами остановимся на самом важном.

Как и что мы едим

Перефразируя известную пословицу, можно заявить: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты!» Это означает, что качество нашей пищи и способ ее потребления во многом определяет то, кем мы являемся. Мы работаем с утра до вечера, зарабатывая на еду, но как мы затем питаемся? Часто мы забрасываем в себя еду впопыхах, как дрова в топку. Тогда, конечно же, мы не способны осознать момент насыщения. Пища заслуживает большего уважения. Только подумайте, сколько времени понадобилось, чтобы пророс и созрел, например, виноград! За долгое время из маленького семечка вырос росточек, вся природа, все стихии участвовали в этом процессе: вода, земля, воздух, солнце (стихия огня), пространство (эфир). Сколько человеческого труда было вложено в это. И что? Мы бросили все в топку! А ведь в одном зернышке риса содержится жизненная энергия, способная пробудиться. При благоприятных условиях зернышко может прорасти даже через десятки лет. Когда мы с пониманием подходим к тому, что едим, мы получаем от продукта намного больше пользы. Тщательное пережевывание и осознанное отношение оказывают огромное влияние на наше самочувствие.

Если вы хотите хорошо себя чувствовать, желаете, чтобы пища давала вам энергию, а не склоняла ко сну,

необходимо изменить подход к приему пищи. Пусть это займет немного больше времени, но вы съедите столько, сколько нужно организму, благодаря чему вы сможете намного эффективнее выполнять любую работу.

Пища, приготовленная много часов назад, не содержит энергию или содержит ее очень мало. Лучше употреблять свежеприготовленную еду, свежие овощи, фрукты. Благодаря осознанному отношению к еде мы становимся более разборчивыми, а занятия йогой помогают поддерживать баланс дош в теле.

Кроме того, для человека наиболее естественна лактовегетарианская диета (молочнорастительная). Об этом можно судить по строению зубов, пищеварительного тракта, лимфатической и кровеносной системам – они не предназначены для переваривания мясной пищи. С другой стороны, не должно быть никакого насилия над собой: лучше съесть кусок мяса, чем думать о нем с утра до вечера. Благодаря правильной практике йоги такая диета приходит естественным образом, без насилия над собой.

Исследования показали, что организм вегетарианца при занятиях йогой вырабатывает нужные ему аминокислоты и белки, которые мы привыкли набирать из мяса. Я знаю это не из книг, а из личного опыта. Я вегетарианец более 15 лет и чувствую себя великолепно. У меня повысилась выносливость тела, снизилась утомляемость, стало меньше негативных эмоций, сомнений, раздражения и т. д. И это все при

том, что у меня бывает по 6–8 тренировок в день, часто с достаточно большими силовыми нагрузками.

Я не призываю вас прямо сейчас фанатично отказаться от мяса: это не путь йоги. Путь йоги – естественность. Просто относитесь более осознанно к тому, что вы едите, ведь из этого складываются ваше тело, мысли, эмоции! Пусть это не будет для вас какой-то очередной концепцией. Сознание в любом случае сильнее внешних обстоятельств. Даже будучи вегетарианцем, если в какой то ситуации вы вынужденно съели немного мяса (или просто не заметили его в супе), не позволяйте этому обстоятельству сделать вас несчастным, согнать улыбку с вашего лица. Будьте осознанны.

Древние мудрецы разработали много советов по правильному питанию в соответствии с датой рождения. Дата рождения напрямую связана с вкусовыми пристрастиями и учитывается при обращении к специалисту аюрведы. Нужно также учитывать состояние окружающей среды, время года и свою способность к адаптации.

Перечислю несколько принципов правильного питания.

• Пишу нужно употреблять осознанно.

• Пища должна попытать уровень энергии, чему способствует знание своей доши.

• В свежеприготовленной пище больше жизненной энергии. Не подогревайте еду много раз: с каждым температурным воздействием она все больше теряет свои свойства и витамины.

• Лактовегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит для человека и способствует поддержанию гибкости в теле, уме, а также бодрому самочувствию.

• Сознание сильнее материи и обстоятельств.

• К правильному питанию нужно подходить без фанатизма.

Аюрведа

В первую очередь необходимо помнить, что каждый человек индивидуален. Если кому-то подошла определенная диета, это не значит, что она будет полезна и вам. В вопросах питания, здорового образа жизни и медицины йога тесно связана с другой древней наукой – аюрведой. Они идут рука об руку, я бы даже сказал, перетекают одна в другую, во многом дополняя друг друга.

Что такое аюрведа

«Аюр» означает «жизнь», а также «совершенное здоровье», «веда» – «знание», «наука».

Аюрведа – бесценное наследие мудрецов древности, корни которого обосновались на территории современной Индии. Это самая старая из известных медицинская система на нашей планете, рассматривающая человека в целом, а не отдельно взятую болезнь. Древние врачи аюрведы очень хорошо знали строение организма человека и всех его систем и не только на уровне одного тела, но и на уровне движения тонкой энергии по энергетическим каналам (нади), энергетическим центрам (чакры) и др. Они могли делать сложнейшие хирургические операции, вплоть до пластической хирургии. Для йоги болезнь тела является одним из препятствий на пу-

ти. Тело должно быть здоровым, чтобы в нем в совершенстве могло раскрыться сознание, и тогда на помощь приходит аюрведа.

Аюрведа считается ветвью еще более древнего учения – адхарваведы, в котором описываются анатомия, физиология человека и хирургия. Также аюрведа имеет отношение к самой древней из известных вед – Ригведе (некоторые ученые говорят о том, что она была написана за 5000 лет до нашей эры, а некоторые – что за 3000 лет до нашей эры), – где описаны конституция человека (доши) и использование трав.

В те времена знания не были систематизированы, так как в этом не было необходимости. Знания в основном передавались непосредственно от учителя к ученику.

Позже, когда все больше возрастало невежество отдельных масс людей и развивался материализм, люди стали утрачивать способность глубокого и быстрого восприятия знания через непосредственный опыт и появилась необходимость систематезировать это знание. Так выделилась отдельная веда – Упаведа.

С XV века до нашей эры по VII век нашей эры, когда Индией управляли сами индусы, аюрведа достигла наивысшего расцвета – она считалась государственной медициной. Сейчас аюрведа снова набирает вес и занимает должное место не только в Индии, но во всем мире.

Аюрведа включает в себя знания о строении всех пяти оболочек человека и о том, как они формируются, развива-

ются и как это связано со здоровьем или проявлениями той или иной эмоциональной и умственной проблемы.

За пределами пяти оболочек лежит *пуруша* – неделимое, не проявленное единое, чистое сознание. Поле бесконечных возможностей, всепроникающее сознание единства (нирбиджа самадхи).

Регулярная практика йоги устанавливает связь нашего духовного начала с более грубым, поверхностным – телом и умом. Чем раньше мы начинаем заниматься, тем лучше сможем поддерживать эту связь.

Тело человека состоит из мозга, сердца, легких, миллиардов крошечных клеток, 206 костей, 600 мышц, большого количества крови. Более чем наполовину наше тело состоит из воды. Взаимодействие органов, тканей и систем происходит благодаря пране – тонкой жизненной силе, энергии, которая невидима для глаз, но которую можно почувствовать.

Тело формируется скелетом и поддерживается мышцами, мускулатурой контролируется мозгом и нервной системой. А движение праны поддерживается системой чакр (особые энергоцентры астрального тела человека) и нади (энергетические каналы) и регулируется и контролируется сознанием. С этой точки зрения тело является инструментом для работы с праной через сознание.

Аюрведа также связывает эти оболочки и развитие человека с пятью стихиями, пятью типами огня, семью уровнями существования, пятью активностями ума, сознания, учиты-

вает факторы климата, погоды, положение планет и их движение и даже место, в котором человек находится. Одна из основ этой науки – знание о пракрити человека, то есть о его природе, определенных качествах, которые ему присущи. Эти качества проявляются посредством трех дош и их сочетаний.

Опытный врач, практикующий аюрведу, может поставить вам диагноз за считаные минуты, исходя из ритма вашего дыхания, пульса и особенностей вашей внешности, речи, цвета глаз и волос и других факторов.

Доши и питание

Для лучшего понимания человеческой индивидуальности необходимо ознакомиться с понятием *доши* (характеристики, качества). Доши присутствуют везде: в природе, в еде, в любом месте и, конечно же, в человеке. Мы рождаемся с предрасположенностью к определенному характеру, телосложению, отношению к миру. Все это связано с доминирующей дошей, или *пракрити,* – нашей природой. Если доша выходит из равновесия, мы чувствуем себя плохо, теряем дееспособность на уровне тела и ума, эффективность наших действий уменьшается, приходит болезнь. Зная основные принципы аюрведы и питания, мы можем регулировать свое состояние.

По аюрведе написано много книг, из которых вы можете

подробнее узнать об этой науке. А сейчас коротко рассмотрим доши и их основные характеристики.

• Вата. Сухое, холодное, легкое, проникающее, подвижное, ясное, резкое. Характеризуется как ветер, способствующий движению.

• Пита. Горячее, маслянистое, влажное, кислое, острое, способное к расширению, резкое в действиях. Характеризуется как огонь или тепло, поддерживающие жизнь.

• Капха (кафа). Тяжелое, холодное, влажное, мягкое, сладкое, липкое, устойчивое. Характеризуется как слизь, обеспечивающая стабильность.

Есть также смешанные типы: капха-пита, пита-вата, вата-капха.

Доши должны находиться в организме в определенных пропорциях, что, в свою очередь, приводит к гармоничному взаимодействию трех гун: *сатва, раджас*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.