

СВЫШЕ  
**1 000 000**  
ЧИТАТЕЛЕЙ!

ЗОЛОТАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

# ЙОГА

ЗА **28** ДНЕЙ



**Самое популярное в мире  
руководство по йоге**

**РИЧАРД ХИТТЛМАН**

УДК 294:615.89  
ББК 53.59  
Х52

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Права на перевод и издание получены соглашением  
с Workman Publishing Company, Inc.  
при участии Агентства А. Корженевского (Россия).

**Richard Hittleman's**

**YOGA 28 DAY**

**Exercise Plan**

**First published in 1969**

**Хиттлман, Р.**

Х52      Золотая книга здоровья. Йога за 28 дней / Ричард Хиттлман. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 224 с.: ил. — (Золотая книга здоровья).

ISBN 5-93878-365-8

Более миллиона читателей и последователей по всему миру! Йога для занятых, а значит — для всех нас. Выглядеть привлекательнее, чувствовать лучше, оставаться молодым — и все это за 28 самых важных дней вашей жизни, проведенных с книгой Ричарда Хиттлмана. Вдохновляющий текст руководства и более 500 фотографий-иллюстраций приблизят систему йоговских упражнений к читателям всех возрастов и любого начального физического состояния.

---

**РИЧАРД ХИТТЛМАН**

**ЗОЛОТАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ**

**ЙОГА ЗА 28 ДНЕЙ**

Фотографии А. Вебер

Художественный редактор С. Богатырев

Макет и верстка Е. Маликовой

Подписано в печать 31.10.2006. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.

Усл. печ. л. 14,0. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5059 Э.

«Прайм-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 41.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2—953000, книги, брошюры.

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ».

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ООО «Типография ИПО профсоюзов Профиздат»

144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

© 1969 by Richard L. Hittleman

© Workman Publishing Company, Inc., 2005

© Перевод на русский язык: Миронов Н., 2006

© Серия, оформление, «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007

© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007

ISBN 0-911104-21-6 (англ.)

ISBN 5-93878-365-8

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	5	<b>ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ</b> ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (2) .....	121
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b> РАСТЯЖКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ .....	15	<b>ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ</b> АРТРИТ .....	129
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b> ЧТО ТАКОЕ ЙОГА? .....	23	<b>ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ</b> ЙОГА КАК ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ .....	135
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b> ПУТЬ К КРАСОТЕ ЧЕРЕЗ РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЮ .....	31	<b>ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ</b> ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (3) .....	142
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</b> ПОЛНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ЙОГИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ .....	38	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЫЙ</b> ЖЕНСКАЯ КРАСОТА .....	151
<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ</b> ЖИЗНЬ И ДЫХАНИЕ .....	45	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ</b> РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА (1) .....	161
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b> КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ .....	52	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ</b> РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА (2) .....	166
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b> РАБОТА — НЕ ЗАМЕНА УПРАЖНЕНИЯМ .....	61	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ</b> РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА (3) .....	172
<b>ДЕНЬ ВОСЬМОЙ</b> КАК ОЦЕНИВАТЬ СВОЙ ПРОГРЕСС ...	69	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</b> КУРЕНИЕ .....	179
<b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ</b> «УПРАЖНЯЕМ» ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ЖЕЛЕЗЫ .....	74	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ</b> ГОЛОДАНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ .....	188
<b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b> РЕЛАКСАЦИЯ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ ....	81	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЙ</b> СОН .....	194
<b>ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ</b> «ПРОБУЖДЕНИЕ» .....	89	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬСЕДЬМОЙ</b> УСЛОЖНЕННЫЕ ПОЗЫ .....	201
<b>ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ</b> ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (1) .....	96	<b>ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ</b> ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ .....	213
<b>ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ</b> ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ .....	105	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ</b> .....	214
<b>ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ</b> ЙОГА И ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ .....	113	<b>НАЗВАНИЯ ЙОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА САНСКРИТЕ</b> .....	224



Овладев своим телом согласно учениям йоги, так что оно становится обиталищем души; взяв под свой контроль ощущения, эмоции и разум, мудрец отбрасывает изношенные ножны желаний, страха и смятения и достигает состояния просветления и свободы.

*Бхагавад гита*



*Посвящается Линде*

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Сегодня йога популярна как никогда, и на то есть веские причины. За последние десять лет миллионы американцев признали огромную оздоровительную пользу йоги. Ее достоинства не только превосходят достоинства любых других систем физического самосовершенствования (таких, как гимнастика, фитнес, оздоровительный бег, изометрические упражнения и соревновательные виды спорта), но и затрагивают эмоциональные и психические аспекты личности. Система йоги направлена на достижение здоровья и красоты, рассматривая человеческий организм как единое **целое**. Контроль веса, коррекция фигуры, укрепление мышц, снятие напряжений и зажимов в теле, улучшение общего состояния здоровья, выявление заложенной в теле красоты, достижение эмоциональной стабильности и формирование позитивного отношения к жизни — все эти эффекты йоги наверняка ощутят те читатели, которые возьмут на себя труд строго следовать программе, изложенной в этой книге. Причем это утверждение касается практически каждого, независимо от возраста или физического состояния на сегодняшний день!

Еще десяток лет тому назад успешное освоение описанных в этой книге техник всего за 28 дней казалось практически невыполнимой задачей. В прошлом любой человек, решившийся на серьезное изучение йоги, должен был подготовить себя к тому, чтобы как минимум несколько лет посвятить освоению основных йогических упражнений (**асан**), а затем еще многие месяцы, а возможно и годы, совершенствоваться в их выполнении. Разумеется, за последние десять лет человеческий организм не претерпел существенных изменений. Однако благодаря опыту занятий с тысячами людей, практикующих йогу, и проведения более тысячи телепередач из цикла «Йога для здоровья» мне удалось разработать методику **ускоренного** преподавания йоги, которая позволяет любому человеку изучить и практически овладеть комплексом из 38 йогических упражнений за 4 недели! Именно эта уникальная система изложена мною в книге, которую вы держите в руках.

Режим занятий прост. Почти каждый день практики включает в себя: 1) разучивание новых упражнений; 2) добавление новых движений к уже частично освоенным упражнениям; 3) повторение полностью разученных асан. Каждый четвертый день посвящен исключительно повторению пройденного материала. Благодаря многочисленным иллюстрациям вы всегда можете проследить точную последовательность выполнения каждого нового упражнения и при необходимости напомнить себе, как правильно выполнять то или иное движение. Дни с 17-го по 25-й посвящены упражнениям, направленным на работу с конкретными физическими проблемами.

Программа каждого дня занятий организована таким образом, что сначала разучивается группа упражнений, выполняемых стоя, затем сидя и, наконец, лежа. После описания упражнений каждого дня практики вы найдете страницу с информацией, посвященной йоге, которая, как мы надеемся, будет вам интересна и которая пригодится вам в повседневной жизни.

По завершении 28-дневной программы мы рекомендуем вам перейти к выполнению описанных в конце книги комплексов упражнений, которые вы сможете практиковать в течение всей жизни.

Прежде чем приступить к освоению программы первого дня, внимательно ознакомьтесь со следующими инструкциями:

- Йогические упражнения следует выполнять на ровной поверхности, достаточно просторной для того, чтобы вы могли лечь

прямо и вытянуть руки и ноги во всех направлениях. Желательно выбрать для занятий тихое и хорошо проветриваемое помещение, где вас никто не будет беспокоить.

- Расстелите в зоне для занятий большое полотенце, коврик или подстилку, которую следует убирать после каждого дня практики и использовать ее только для йоги.

- Одежда для занятий должна обеспечивать полную свободу движений. Большинство женщин предпочитают трико. Снимите часы, очки и все украшения, которые могут вам помешать. Держите в поле зрения настенные часы, чтобы отслеживать время выполнения определенных упражнений.

- Приготовьтесь отводить йоге по 20–30 минут каждого дня занятий. Вы можете практиковаться в любое время, однако приступать к занятиям следует не ранее чем через полтора часа после приема пищи. (Гибкость тела, как правило, выше в послеполуденное и вечернее время).

- Всеми силами постарайтесь пройти всю программу в течение 28 дней **без пауз**. Если это окажется невозможным, не пропускайте более одного дня между занятиями.

- Йогические упражнения представляют собой последовательность плавных и ритмичных **замедленных** телодвижений с кратковременным «удержанием» некоторых поз (во время которого тело совершенно неподвижно). Гармония и равновесие должны сохраняться постоянно, а внимание должно оставаться сосредоточенным исключительно на выполняемых движениях.

- Мы стремимся приступать к каждому занятию в безмятежном расположении духа, на время отложив в сторону любые дела и мысли, которые могли бы нас отвлечь. Перед началом занятий следует принять позицию со скрещенными ногами и в течение 1 минуты позволить своему телу и сознанию успокоиться. Благодаря этому вы не только получите больше пользы от йогических упражнений, но и будете излучать красоту и умиротворение в течение всего оставшегося дня.

- Помните, что наши цели — прочно усвоить принципы **хатха-йоги** (оздоровительной йоги) и добиться ощутимых положительных изменений в организме всего за 28 дней. А потому примите твердое решение строго следовать нашим рекомендациям и не откладывая приступайте к занятиям!

# 1/ Расширение грудной клетки



УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ  
ГРУДНОЙ КЛЕТКИ  
И БЮСТА



**1** Встаньте прямо, без напряжения. Спина прямая. Руки вдоль тела. Ступни касаются друг друга.

Плавно поднимите руки, касаясь кистями груди. Ладони обращены наружу.



**2** Медленно вытяните руки перед собой на уровне груди. Почувствуйте растяжение в локтевых суставах.

**3** Медленно заведите руки за спину. Держите предплечья как можно выше. Почувствуйте, как ваши плечи вытягиваются. Немного опустите руки, так чтобы вы могли переплести пальцы. Корпус не сгибайте.



**4** Очень медленно и осторожно прогнитесь назад. Прогибайтесь всего на несколько сантиметров, не более, чем показано на иллюстрации. Держите руки как можно выше; посмотрите вверх. Неподвижно удерживайте позу 10 секунд. (Ритмично считайте до десяти, так чтобы каждый счет соответствовал примерно секунде.)



**5** Очень медленно и осторожно наклонитесь вперед. Не наклоняйтесь ниже, чем показано на иллюстрации. Поднимите руки за спиной и держите их как можно выше. Мышцы шеи расслаблены; лоб обращен к коленям. Колени не сгибаются. Почувствуйте, как позвоночник плавно растягивается. Неподвижно удерживайте позу 20 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение. Расцепите руки и расслабьтесь.

Переходите к следующему упражнению.

## 2/ Растяжение позвоночника

УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ  
И ГИБКОСТИ  
МЫШЦ СПИНЫ  
И ПОЗВОНОЧНИКА

6

7



**6** Сядьте, как показано на иллюстрации. Ноги вместе; ступни касаются друг друга. Кисти свободно лежат на бедрах. Спина прямая.

**7** Представляя грациозные движения балерины, медленно поднимите руки до уровня плеч. Плавно поднимите их над головой. Прогнитесь назад на несколько сантиметров (для укрепления мышц брюшного пресса).

**8** Медленно и плавно нагнитесь вперед. Держите руки вытянутыми.

**9** Прочно захватите колени руками. Не захватывайте ноги ниже уровня коленей. Не сгибайте колени. Шея расслаблена; голова наклонена вперед.

**10** Прочно удерживая руками колени, притяните корпус как можно ближе к ногам. Локти вывернуты наружу (это очень важно). Колени остаются прямыми. Почувствуйте растяжение позвоночника, но не напрягайтесь. Неподвижно удерживайте позу. Оставайтесь в положении максимального для вас наклона 20 секунд.

Медленно вернитесь в исходное положение, показанное на илл. 6. Свободно опустите руки на колени.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 2/ Растяжение позвоночника

# 3/ Поза кобры

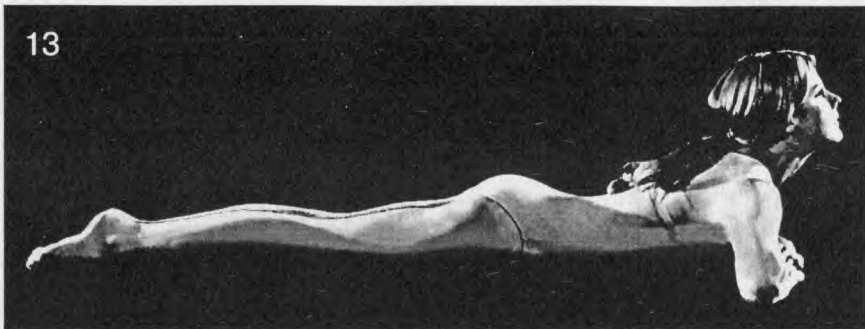
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ВСЕХ НАПРЯЖЕНИЙ  
В ОБЛАСТИ СПИНЫ И В ПОЗВОНОЧНИКЕ



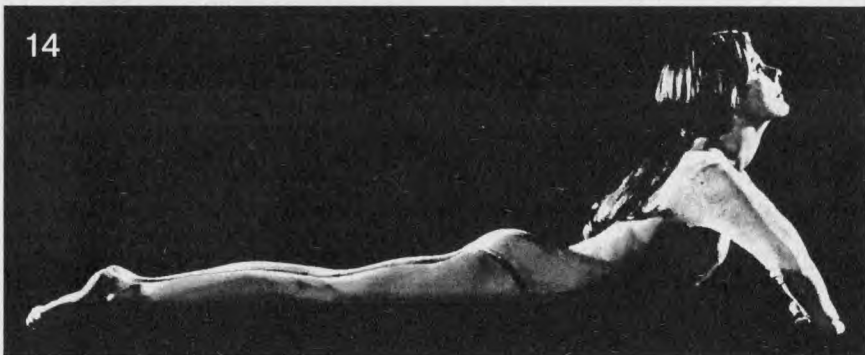
**11** Лягте на коврик, как показано на иллюстрации.  
Позвольте всем мышцам тела полностью  
расслабиться.

**12** Опустите лоб на пол.  
Плавнo подведите кисти рук под плечи.  
Пальцы рук соединены вместе и обращены внутрь  
(правильное положение кистей очень важно).

13



14



**13** **Очень медленно** отклоните голову назад.  
Упритесь руками в пол и начните приподнимать корпус.  
**Позвоночник должен прогибаться.**

**14** Приподнимите корпус, как показано на иллюстрации.  
Не прогибайтесь дальше этого положения.  
Постоянно сохраняйте прогиб в позвоночнике.  
Голова все время отклонена назад.  
Расслабьте мышцы ног (обращайте внимание  
на возникающее в ногах напряжение).  
Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

Сохраняя прогиб в позвоночнике, **медленно** опустите корпус.  
Медленно наклоните голову вперед.  
Вернитесь в исходное положение, показанное на илл. 12.  
Затем вернитесь в положение, показанное на илл. 11.  
Все мышцы полностью расслаблены.  
(Обратите внимание на ощущение глубокой релаксации.)

**Переходите к «Программе занятий».**

### 3/ Поза кобры

# Приграмма

## 1-20 дня занятий

Теперь, после того как вы получили определенный опыт выполнения йогических упражнений, проделайте следующие шаги:

**1.** Вернитесь к упражнению 1 на **Расширение грудной клетки** и выполните его трижды, строго следуя всем инструкциям, без пауз между повторами. После этого расслабьтесь в течение примерно 1 минуты.

**2.** Затем трижды выполните упражнение на **Растяжение позвоночника** без пауз между повторами, после чего расслабьтесь в течение примерно 1 минуты.

**3.** Трижды выполните **Позу кобры** без пауз между повторами, после чего расслабьтесь в течение примерно 1 минуты.

**4.** А теперь выполните каждое упражнение по 1 разу, так чтобы одно упражнение плавно перетекало в другое, как будто вы исполняете танец в замедленном темпе. Выполните этот комплекс из трех упражнений дважды.

Строго следуйте описанной здесь Программе занятий.

Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.

---

# Растяжка для красоты и здоровья

Проделанные сегодня упражнения послужат наглядным свидетельством того, насколько негибкими, напряженными и зажатыми могли со временем стать «ключевые» зоны вашего тела. Чем больше подобных блоков вы обнаружите в нем, тем насущнее ваша потребность в крайне осторожной и щадящей йогогической растяжке. Зажатое и утратившее гибкость тело не может быть по-настоящему здоровым и красивым. Помните, что вы ни в коем случае не должны пытаться увеличить прогиб или наклон за счет перенапряжения, рывков или использования физической силы. Принимайте лишь то положение, которое ваше тело позволяет вам принять, независимо от того, насколько далеко вы можете вытянуться или прогнуться. Проявляйте терпение, удерживая позы в течение указанного времени. Эти «удержания» постепенно придадут вашему телу эластичность, необходимую для того, чтобы наклониться или прогнуться как можно дальше. Вы обязательно достигнете положительного результата, независимо от возраста или физического состояния на данный момент. Развив гибкость своего тела, вы обнаружите, что сможете сохранить это удивительное качество на всю оставшуюся жизнь!

Йоги, как принято называть тех, кто практикует йогу с целью поддержания здоровья и красоты, придают огромное значение укреплению мышц спины и развитию гибкости позвоноч-

ника. Как гласит древняя восточная мудрость, «вы молоды настолько, насколько гибка ваша спина». Достаточно оглядеться вокруг, чтобы убедиться в истинности этого изречения.

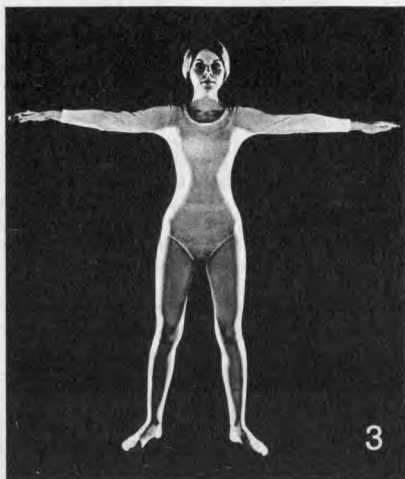
Молодые люди, чей позвоночник утратил гибкость, выглядят значительно старше своих лет. И напротив, люди, сохранившие подвижность своего позвоночника и суставов, выглядят молодыми и «полными жизни» даже в среднем и пожилом возрасте. Именно поэтому часть предлагаемых нами упражнений направлена исключительно на развитие и сохранение здоровья, силы и гибкости всей спины, начиная от шейного отдела позвоночника и заканчивая пояснично-крестцовым отделом. При условии строгого следования программе йогогических упражнений вы будете приятно удивлены, обнаружив, что ваш позвоночник и суставы всего за 2–3 недели вернули себе юношескую «пружинистость».

Разученные сегодня упражнения — Расширение грудной клетки, Растяжение позвоночника и Поза кобры — помогут вам не только избавиться от напряжения, но и высвободить энергию, заблокированную в позвоночнике и суставах. Ни в коем случае не стоит разочаровываться, полагая, будто какое-либо из этих упражнений является для вас слишком трудным. Восприимчивость даже самых трудно поддающихся физическому воздействию зон человеческого тела к мудрым движениям йоги поистине поразительна.

# 4/ Поза треугольника







**1** Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 60 сантиметров. Плавнo поднимите руки в стороны до уровня плеч. Ладони обращены вниз.

**2** Медленно наклонитесь влево, держа руки вытянутыми. Прочно захватите левое колено. Не захватывайте ногу ниже колена. Колени остаются прямыми. Заведите правую руку за голову как можно дальше, не сгибая ее в локте. Почувствуйте натяжение правой стороны тела. Расслабьте мышцы шеи. Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

**3** Медленно вернитесь в вертикальное положение.

**4** Повторите упражнение в другую сторону. Не забывайте о плавности движений. Колени остаются прямыми. Левая рука не сгибается в локте. Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение. Медленно опустите руки вдоль тела. Медленно сведите ноги вместе; расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 4/ Поза треугольника

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 1/ Расширение грудной клетки

Теперь мы добавим новые движения к этому упражнению, разученному в 1-й день занятий. Перед выполнением упражнения прочитайте его описание целиком.

Вернитесь к упражнению 1 первого дня занятий на с. 8–9.

Выполните движения, изображенные на илл. 1–3, согласно инструкциям на с. 8–9.



**5** По сравнению с илл. 4 на с. 9 на илл. 5 показан несколько более сильный прогиб назад. Не прогибайтесь дальше, чем показано на иллюстрации. Неподвижно удерживайте позу 10 секунд.

**6** По сравнению с илл. 5 на с. 9 на илл. 6 показан несколько более сильный наклон вперед. Не наклоняйтесь дальше, чем показано на иллюстрации. Неподвижно удерживайте позу 10 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение. Расцепите руки; расслабьтесь.



Теперь, когда вы поняли, как выполнять.

усложненный вариант упражнения, повторите его целиком, следуя инструкциям.

Переходите к следующему упражнению.

# 5/ Растяжка бедер и коленей

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР

**7** В положении сидя прочно обхватите руками стопы. Придвиньте пятки как можно ближе к корпусу.

Сидите прямо.

Притяните ступни к корпусу и медленно опустите колени. Почувствуйте натяжение в бедрах.





**8** С усилием давя на стопы, продолжайте опускать колени как можно ниже. Сидите прямо. Неподвижно удерживайте крайнее для вас положение 20 секунд.

Ослабьте захват ступней и позвольте коленям подняться. Снова притяните стопы к корпусу и повторите движения.

Отпустите ступни. Вытяните ноги прямо перед собой.

**Переходите к следующему упражнению.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ**

## 2/ Растяжение позвоночника

Теперь мы добавим новые движения к этому упражнению, разуценному в 1-й день занятий.

Вернитесь к упражнению 2 первого дня занятий на с. 10–11 и выполните его согласно инструкциям 1 раз.

Теперь мы постараемся сделать растяжку более интенсивной.

**9** Выполните только те движения, что показаны на илл. 6–8, с. 10–11, после чего наклонитесь вперед на несколько сантиметров дальше.

Попытайтесь захватить руками икры ног (если вы пока не можете захватить икры, захватите колени).

**10** Прочно удерживая икры, подтяните корпус как можно ниже. Лоб обращен к коленям. Локти вывернуты наружу. Не напрягайтесь. На этот раз неподвижно удерживайте крайнее для вас положение (наиболее низкое положение корпуса, которое вы способны принять) 20 секунд.

Медленно вернитесь в исходное положение.

**Переходите к следующему упражнению.**



# 6/ Простое скручивание

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ



**11** В положении сидя перенесите правую ногу поверх левой. Поставьте правую ступню, как показано на иллюстрации.

**12** Прочно упритесь правой ладонью в пол позади корпуса. Перекиньте кисть левой руки **над** ногами и прочно захватите левое колено.

**13** Медленно скручивайтесь как можно дальше **вправо**. Обращайте внимание на положение головы и подбородка. Неподвижно удерживайте позу 10 секунд.

Продолжая захватывать левое колено, повернитесь вперед в положение, изображенное на илл. 12, и расслабьтесь. Теперь повторите скручивание как можно дальше вправо. Удерживайте позу 10 секунд. Повернитесь вперед; отпустите захват и вытяните ноги перед собой.





14

**14** Выполните те же движения в **левую** сторону. Удерживайте позу 10 секунд. Повернитесь вперед и расслабьтесь. Повторите скручивание влево. Удерживайте позу 10 секунд. Повернитесь вперед; отпустите захват и вытяните ноги перед собой.

**Переходите к следующему упражнению.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

## 3/ Поза кобры

Теперь мы добавим новые движения к этому упражнению, разученному в 1-й день занятий. Перед выполнением упражнения прочитайте его описание.

Вернитесь к упражнению 3 на с. 12.

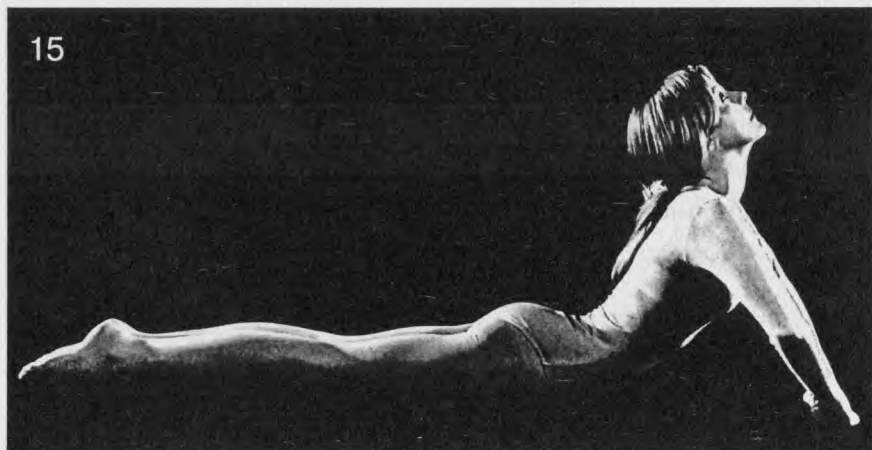
Выполните движения, изображенные на илл. 11–13 (с. 12–13).

**15** По сравнению с позицией на илл. 14 (с. 13), на илл. 15 показано несколько более приподнятое положение корпуса. Не поднимайте корпус выше, чем показано на иллюстрации. Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

Опустите корпус, как показано на илл. 14.

Теперь выполните упражнение целиком.

**Переходите к «Программе занятий».**



15

# Программа

## 2-го дня занятий

**1.** Вернитесь к **Позе треугольника** и выполните ее согласно инструкциям по 3 раза в каждую сторону без пауз между повторами. Затем расслабьтесь в течение 1 минуты.

**2.** Выполните усложненный вариант упражнения на **Расширение грудной клетки** 2 раза без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**3.** Выполните упражнение на **Растяжку бедер и коленей** 3 раза без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**4.** Выполните усложненный вариант упражнения на **Расстяжение позвоночника** дважды без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**5.** Выполните **Простое скручивание** по 2 раза в каждую сторону без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**6.** Выполните усложненный вариант **Позы кобры** 1 раз.

А теперь выполните каждое из шести упражнений по 1 разу без пауз, так чтобы движения одного упражнения плавно перетекали в следующее, как при замедленном исполнении танца. Выполните этот напоминающий танец комплекс из 6 упражнений 1 раз.

Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.

---



# Что такое йога?

Еще в глубокой древности обитатели региона земного шара, известного ныне как Индия, достигшие в своем развитии чрезвычайно высокого интеллектуального и духовного уровня, воспринимали человеческих существ в буквальном смысле как «расчлененных». Иными словами, они осознавали, что тело, эмоции, разум и дух тянут человека каждый в своем направлении, движимые стремлением к удовлетворению собственных потребностей и желаний. Это порождает внутренние противоречия, мешая индивидууму функционировать как **единое целое** и полностью реализовать свой потенциал. Чтобы сделать возможной интеграцию тела, сознания и духа, объединить различные аспекты человеческого существа и положить конец этому «расщеплению», древние мудрецы (**гуру**) в течение многих веков разрабатывали и оттачивали систему самосовершенствования, известную как **йога**, что на санскрите означает «союз» или «сплочение».

Существует несколько разновидностей йоги, в которых используются различные техники, однако все они преследуют одну и ту же **объединительную** цель. К двум основным разновидностям йоги, рассматриваемым

в этой книге, принадлежат **раджа-йога** (медитативная йога) и **хатха-йога** (телесная йога), с акцентом на последней. Хатха-йога служит двум основным целям: 1) культивирование естественной телесной красоты и достижение крепкого здоровья и 2) пробуждение великой силы, дремлющей в организме, использование ее на благо развития нашего уникального индивидуального потенциала, то есть для достижения **самореализации**.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что йога представляет собой нечто большее, нежели просто очередная система физических упражнений. Слово «упражнение» используется в этой книге исключительно для удобства. Точнее будет сказать, что йога включает в себя совокупность поз или позиций, на санскрите называемых **асанами**. Во время выполнения асан вы должны помнить о том, что они были тщательно отточены и специально направлены на достижение красоты и здоровья, а также на стимулирование энергий, которым принадлежит исключительно важная роль во всех последующих занятиях. Отсюда и требование к сохранению душевного покоя, равновесия и сосредоточения на протяжении всей йогической практики.

# 7/ Круговые вращения корпусом



УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ СТРОЙНОЙ  
ТАЛИИ



**1** Встаньте прямо, пятки вместе. Положите руки на бедра. Медленно наклонитесь вперед на **небольшой угол**, как показано на иллюстрации.

**2** Начните перекачивать и скручивать корпус влево с небольшой амплитудой. Двигайтесь медленно. При этом корпус не просто **наклоняется** влево, но **скручивается и описывает окружность** за счет движения в талии.

Неподвижно удерживайте позу 5 секунд.

**3** Перекачивайте и скручивайте корпус назад, также с небольшой амплитудой. И снова корпус должен **скручиваться и описывать окружность** за счет интенсивного движения в талии.

Неподвижно удерживайте позу 5 секунд.

**4** Перекачивайте и скручивайте корпус вправо с небольшой амплитудой. Удерживайте позу 5 секунд.

Перекачивайте и скручивайте корпус, возвращаясь в исходное положение. Удерживайте позу 5 секунд.

**5** Повторите те же движения, увеличив окружность, описываемую корпусом. Наклонитесь вперед на несколько сантиметров дальше, наклонив корпус на средний угол.



## 7/ Круговые вращения корпусом

### 7/ Круговые вращения корпусом



**6** Медленно перекачивайте и скручивайте корпус с большей амплитудой влево. На этот раз вращательные и скручивающие движения становятся более интенсивными. Удерживайте позу 5 секунд.

Продолжайте вращательное и скручивающее движение корпусом с большей амплитудой назад. Удерживайте позу 5 секунд.

Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом вправо. Удерживайте позу 5 секунд.

Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом вперед. Удерживайте позу 5 секунд.

**7** Повторите движения, описывая максимально большую окружность и наклоняясь вперед как можно больше.

**8** Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом с максимальной амплитудой влево. Удерживайте позу 5 секунд.



Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом, максимально отклоняясь назад. Удерживайте позу 5 секунд.

Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом с максимальной амплитудой вправо. Удерживайте позу 5 секунд.

Совершите вращательное и скручивающее движение корпусом вперед. Удерживайте позу 5 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение. Опустите руки; расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 4/ Поза треугольника

Теперь мы добавим новые движения к этому упражнению, разученному на 2-й день занятий.

**9** Вернитесь к упражнению 4 и выполните движения согласно инструкциям 1 раз (с. 16–17).



**10** Теперь мы хотим сделать растяжку более интенсивной, для чего примем более широкую стойку. Поставим ступни дальше друг от друга, как показано на иллюстрации (сравните с илл. 1 на с. 16).

**11** Медленно наклонитесь влево, как и прежде, но на этот раз прочно захватите **икру** ноги (обратите внимание на усилившееся давление на внутренние поверхности бедер).

Не опускайте руку ниже икры.

Колени остаются прямыми.

Заведите правую руку за голову как можно дальше.

Не сгибайте руку в локте.

Почувствуйте усилившееся натяжение

правой стороны корпуса.

Расслабьте мышцы шеи.

Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение (илл. 10).



**12** Выполните те же движения вправо.

Не забывайте о плавности движений.

Колени остаются прямыми.

Левая рука не сгибается в локте.

Удерживайте позу 15 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.

Медленно опустите руки вдоль тела.

Плавно сведите ноги вместе.

Расслабьтесь.



Переходите к следующему упражнению.

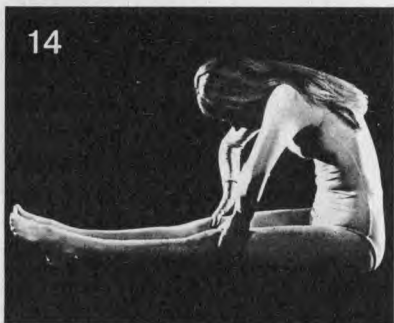
## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ ЗАГОЛОВКИ, НАПЕЧАТАННЫЕ СЕРЫМ ЦВЕТOM, ОЗНАЧАЮТ ПОВТОРЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

### 5/ Растяжка бедер и коленей

**13** Вернитесь к упражнению 5 на с. 18–19 и выполните его дважды.

Переходите к следующему упражнению.



### 2/ Растяжение позвоночника

**14** Вернитесь к упражнению 2 на с. 10–11 и выполните его, держась за колени, 1 раз.

**15** Вернитесь к упражнению 2 на с. 19 и выполните его, держась за икры, 1 раз.

Переходите к следующему упражнению.

### 6/ Простое скручивание

**16** Вернитесь к упражнению 6 на с. 20–21 и выполните его по 2 раза в каждую сторону.

Переходите к следующему упражнению.





# 8/ Подъем и перекрещивание ноги

**17** Лягте на спину.  
Позвольте мышцам всего тела  
расслабиться.  
Согните правую ногу в колене  
и поднимите ее, как показано  
на иллюстрации.

**18** Выпрямите правую ногу,  
поднимая ее как можно выше.

**19** Медленно отклоните  
правую ногу и опускайте ее влево.  
Постарайтесь достать до пола.  
Оба плеча не отрываются от пола.  
Подтяните ногу как можно ближе  
к голове.  
Колено не сгибается.  
Неподвижно удерживайте позу  
10 секунд.

Верните правую ногу  
в положение, показанное  
на илл. 18.  
Опустите ее на пол.

Без паузы выполните те же  
движения левой ногой.  
Удерживайте позу 10 секунд.

**Переходите к «Программе  
занятий».**



# Программа

## 3-го дня занятий

(Не делайте пауз между описанными ниже упражнениями)

**1.** Вернитесь к упражнению **Круговые движения корпусом** и выполните ее в каждом из трех положений по 3 раза. Расслабьтесь.

**2.** Выполните **Позу треугольника** в следующей последовательности: сначала выполните движения, держась только за колено, по 2 раза, поочередно выполняя упражнение в каждую сторону (влево — вправо, влево — вправо), затем без паузы выполните разученные сегодня дополнительные движения по 2 раза в каждую сторону поочередно. Расслабьтесь.

**3.** Выполните упражнение на **Растяжку бедер и коленей** 3 раза. Расслабьтесь.

**4.** Выполните упражнение на **Растяжение позвоночника** дважды, держась за колени, а затем без паузы дважды, держась за икры. Расслабьтесь.

**5.** Выполните **Простое скручивание** по 2 раза в каждую сторону (без чередования сторон). Расслабьтесь.

**6.** Выполните **Подъем и перекрещивание ноги** по 3 раза в каждую сторону, чередуя стороны. Расслабьтесь.

А теперь выполните каждое из 6 упражнений по 1 разу без пауз, в виде напоминающего танец комплекса, как вы делали это в первый и второй дни занятий.

Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.

# Путь к красоте через равновесие и гармонию

«Тело — это храм духа, созданный по образу и подобию Творца». Такова первая вечная истина, которую я пытаюсь внушить своим ученикам, для того чтобы каждый из них начал осознавать ту бесконечную силу и красоту, что заложена в их собственном теле. Как только эта мысль начнет проникать в их сознание, у них естественным образом возникнет стремление культивировать в себе те проявления красоты, которые дарованы им от природы. Как вы вскоре убедитесь, йогические практики представляют собой непревзойденный метод достижения этой цели.

Мы уже подчеркивали роль гармонии и равновесия как сущностных характеристик красоты при выполнении движений йоги. Любая женщина, в движениях, жестах, походке и позах которой присутствует естественная гармония и грация, излучает некую притягательную магнетическую силу, являя собой воплощение вечной женственности. Однако эти проявления невозможно воспроизвести искусственно, иными словами, их нельзя имитировать или развить в себе подобно некому навыку; они должны свободно и естественно вытекать из центра самого вашего бытия.

Гармоничная, сбалансированная, грациозная и красивая осанка вырабатывается естественным образом в результате йогической практики. Зажатость в суставах и членах — состояние, препятствующее достижению гармонии и хорошей осанки, — можно устранить благодаря упражнениям на растяжку. Замедленные «балетные» комплексы упражнений, к выполнению которых мы перейдем позже, развивают тонкое чувство ритма и равновесия. Со временем эти качества проникают во все формы нашего поведения и, пусть даже неосознанно, ощущаются всеми, кто окружает нас. Люди, с которыми вы в течение какого-то времени не встречались, начнут интересоваться: «Чем это ты занимаешься в последнее время? В тебе что-то изменилось, хотя я и не понимаю, что именно». Это «что-то» есть не что иное, как гармония и уверенность, приобретенные вами благодаря йоге.

Именно по этой причине мы совершаем осознанное усилие, стремясь выполнять все упражнения грациозно и ритмично; в свою очередь, само выполнение этих упражнений наделяет нас теми качествами гармонии и равновесия, которые мы хотим воплотить в своей жизни.

# Повторение

Каждый четвертый день занятий имеет для нас особое значение, поскольку он посвящен тщательному повторению как можно большего количества ранее пройденного материала.

Это повторение поможет вам отслеживать свой прогресс, а также позволит вашему телу лучше «освоиться» в различных йогойических позах.

Всякий раз, когда у вас возникнут сомнения относительно того, как следует выполнять то или иное упражнение, обязательно обращайтесь к указанным в тексте страницам.

## 1/ Расширение грудной клетки



**1—2** Выполните это упражнение, описанное на с. 8, дважды без пауз между повторами. Затем ненадолго расслабьтесь.

**3—4** Выполните усложненный вариант этого упражнения, описанный на с. 18, дважды без пауз между повторами. Затем расслабьтесь на несколько мгновений.

### Не забывайте:

- все время держать руки как можно выше;
- не сгибать колени;
- расслаблять мышцы шеи при наклоне вперед, так чтобы голова свободно свешивалась.

Переходите к следующему упражнению.



# 4/ Поза треугольника



Это упражнение мы не только повторим, но и выполним его усложненный вариант.

**5** Выполните вариант Позы треугольника, описанный на с. 16–17, по 2 раза в каждую сторону, с чередованием сторон: влево — вправо, влево — вправо. Ненадолго расслабьтесь.

**6** Выполните вариант Позы треугольника, описанный на с. 27, по 2 раза в каждую сторону, с чередованием сторон. Ненадолго расслабьтесь.



**7** Теперь мы хотим добиться еще более интенсивной растяжки, для чего снова примем более широкую стойку. Ноги раздвинуты как можно шире. Руки подняты, как в предыдущем упражнении.

**8** Медленно наклонитесь влево, как и прежде, но на этот раз захватив рукой **лодыжку**. Обратите внимание на сильное натяжение внутренних поверхностей бедер. Если вы пока не можете захватить рукой лодыжку, вернитесь к захвату икры. Медленно заведите правую руку как можно дальше за голову. Обратите внимание на треугольник, образованный вашими конечностями. Неподвижно удерживайте позу 15 секунд. Медленно вернитесь в вертикальное положение.



Выполните те же движения в правую сторону. Удерживайте позу 15 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение. Медленно опустите руки вдоль тела. Плавнo сведите ноги вместе. Расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**

# 7/ Круговые вращения корпусом



9

10

**11** Выполните это упражнение по 2 раза в каждую сторону во **всех** трех позициях, описанных на с. 24–26.

Не делайте пауз между повторами.  
По завершении расслабьтесь.



10



11

**Не забывайте:**

- представлять себе три окружности, описываемые за счет перекачивания и скручивания корпуса;
- эти окружности с каждым разом становятся все больше, так что их можно представлять себе как малую, среднюю и предельно большую.

Выполняйте перекачивания и скручивания корпуса за счет сильных движений в талии, даже когда вы описываете малую окружность.

# 5/ Растяжка бедер и коленей

**12** Выполните упражнение, как описано на с. 18–19, 3 раза без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- держать спину прямой;
- с усилием притягивать стопы к корпусу, так чтобы вы могли опустить колени.

**Переходите к следующему упражнению.**



12

## 6/ Простое скручивание



**13** Выполните это упражнение, как описано на с. 20–21, дважды вправо, а затем дважды влево без пауз между повторами.

По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** максимально поворачивать голову назад: это усиливает скручивание позвоночника.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 2/ Растяжение позвоночника

**14–15** Выполните это упражнение, описанное на с. 10, дважды без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**16** Выполните усложненный вариант этого упражнения, описанный на с. 19, дважды без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- направлять лоб к коленям (мышцы шеи расслаблены);
- выворачивать локти наружу;
- оставаться неподвижными в крайних положениях (не подтягивать стопы, не напрягаться и не делать усилий, чтобы нагнуться еще хоть на сантиметр).

**Переходите к следующему упражнению.**



**Повторение**



### Повторение

# 8/ Подъем и перекрещивание ноги



**17** Выполните упражнение, как описано на с. 29, по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги, без пауз между повторами. Расслабьтесь.

**Не забывайте** держать ногу как можно выше над головой в крайнем положении.

**Переходите к следующему упражнению.**

# 3/ Поза кобры

**18** Выполните упражнение 1 раз, приподнимая корпус только до положения, показанного на с. 13.

**19** Без паузы повторите движения, приподнимая корпус до более высокого положения, показанного на с. 21. Расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- располагать ладони в соответствии с инструкциями;
- сохранять прогиб в позвоночнике на протяжении всего упражнения;
- держать голову откинутой назад;
- расслаблять мышцы ног.





# Программа

## 4-го дня занятий

В завершение повтора пройденного материала мы выполним каждое из 8 разученных нами упражнений по 1 разу без пауз, объединив их в напоминающий та-нец комплекс.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

- 1. Расширение грудной клетки** (только во 2-й позиции).
- 2. Поза треугольника** (только держась за лодыжки).
- 3. Круговые вращения корпусом** (только максимальная окружность).
- 4. Растяжка бедер и коленей.**
- 5. Простое скручивание** (по 1 разу в каждую сторону).
- 6. Растяжение позвоночника** (только держась за икры).
- 7. Поза кобры** (только с высоким подъемом корпуса).

Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.

---

# Полная вовлеченность в йогиическую практику

Большинство современных гимнастических систем предполагает многократное и быстрое повторение одних и тех же упражнений, что вызывает одышку, обильное потоотделение, ощущение дискомфорта и усталости. Нередко лишь доведя себя до грани изнеможения, женщина может почувствовать положительный эффект от своих утомительных «тренировок». Однако мудрые йогические упражнения, которые можно охарактеризовать как **методическое манипулирование телом**, вовсе не требуют описанного выше подхода. Напротив, занятия йогой призваны доставлять в высшей степени приятные ощущения: все движения выполняются в медленной и расслабленной манере, включают лишь небольшое количество повторов, не требуют напряжения и оставляют после занятий ощущение душевного подъема и прилива сил, а вовсе не усталости.

Продолжая сопоставление двух подходов к физическим упражнениям, мы обнаруживаем, что в большинстве гимнастических систем не имеет особого значения, на чем сосредоточены или где витают ваши мысли, пока тело выполняет предписанные движения. Более того, занятия гимнастикой нередко проводятся под музыку, которая выполняет роль отвлекающего фактора; предполагается, что это поможет нашему сознанию абстрагироваться

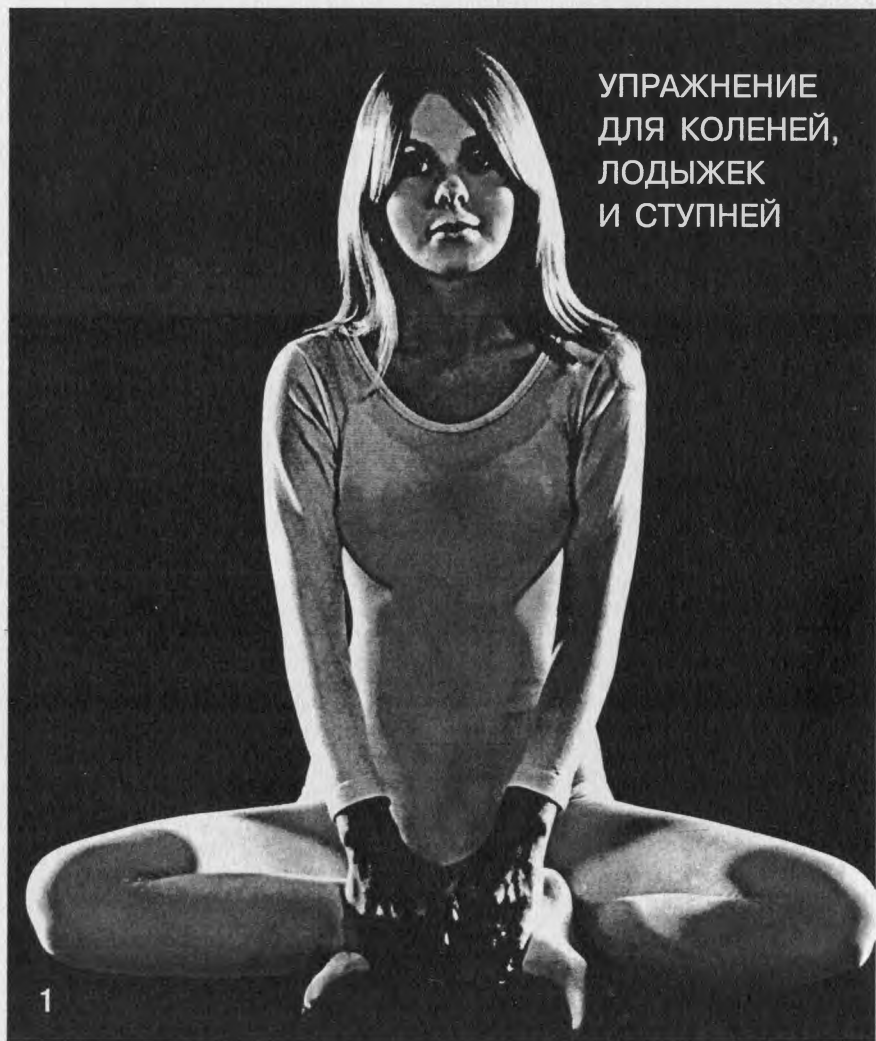
от ощущений скуки и дискомфорта, которые испытывает тело. И в этом отношении для йоги верно обратное, и именно на этот факт мы хотим обратить пристальное внимание наших учеников. **На протяжении всего занятия йогой мы стремимся полностью сосредоточить свое сознание на выполняемых упражнениях, не позволяя ему блуждать. Мы оказываемся всецело вовлеченными в то, что мы делаем.** Вы должны **чувствовать**, что происходит в вашем организме, особенно во время удержания поз; должны научиться **чувствовать** растяжение, **становиться** им, не убегая от этого ощущения; **чувствовать** эмоциональный подъем; **чувствовать** высвобождение внутренней энергии; **чувствовать** ослабление. Если вы замечаете, что ваше внимание отвлекается, мягко, но настойчиво верните его к выполняемым движениям. Напоминайте себе об этом перед началом каждого занятия.

Практика глубокого сосредоточения на своих движениях, исключая любые посторонние мысли, способствует заметному повышению эффективности упражнений. По завершении программы каждого занятия мы рекомендуем вам некоторое время спокойно посидеть, стараясь как можно глубже осознавать, что происходит внутри вас.

# 9/ Полулотос

[половинная Поза лотоса]

УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ КОЛЕНЕЙ,  
ЛОДЫЖЕК  
И СТУПНЕЙ



1

## 9/ Полулотос

Смысл и практическое значение различных вариаций Позы лотоса описаны в заключительном разделе 27-го дня занятий.



**1** Эта простая поза со скрещенными ногами может использоваться, если трудно выполнить более сложные варианты Позы лотоса.

Перекрестите лодыжки, прочно удерживая их.

**2** Подтяните лодыжки как можно ближе к корпусу. Сидите прямо, но не зажимайтесь. Положите запястья на колени. Опустите веки.

**3 Подготовка к выполнению полулотоса:** вытяните прямые ноги перед собой.

**4** Прочно захватите левую ступню. Положите левую стопу и пятку, как показано на иллюстрации. Пятка как можно ближе подтянута к телу. Стопа упирается в правое бедро (а не кладется под него).

**5** Подтяните к себе правую ногу, удерживая правую ступню обеими руками. Положите ступню на левое бедро или на сгиб правой ноги (как вам удобнее). Если вы пока не можете принять эту позицию, вернитесь к простой позе со скрещенными ногами. Сидите прямо, но не зажимайтесь (что очень важно). Кисти рук положите на колени; пальцы находятся в положении, показанном на илл. 7. Опустите веки.



**6** Попробуйте принять ту же позу, поменяв ноги местами.

Вы можете принимать положение, показанное на илл. 5 либо на илл. 6 (как вам удобнее), при выполнении всех последующих упражнений, исходное положение для которых описывается как «поза со скрещенными ногами».

**7** Крупный план положения кисти и пальцев руки.



**8** Если вам трудно принять Позу полулотоса, вам поможет практика следующей позиции:

- ступня кладется на бедро;
- предплечье лежит на приподнятом колене.

Не нужно делать никаких движений. Оставайтесь в этой позе в течение 1–2 минут каждый раз, когда будете отрабатывать Позу лотоса.

Под весом предплечья колено будет постепенно опускаться.

Выполняйте эту позу в обе стороны.

# 10/ Полное дыхание

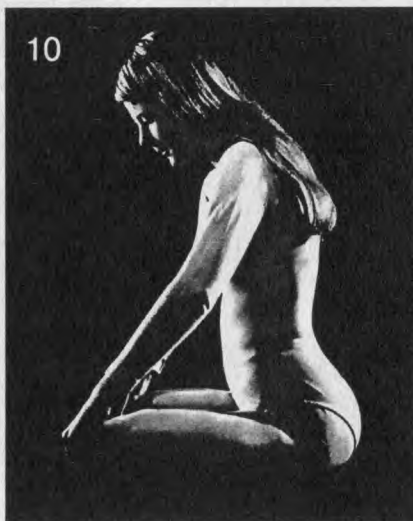


## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОГО ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

**9** Примите позу со скрещенными ногами (ту, которую вы нашли наиболее комфортной). В данном случае наша цель — полностью удалить воздух из легких. Начните медленный выдох **через нос**. Одновременно как можно сильнее втяните живот, чтобы сделать полный выдох.

**10** Начните очень медленно и бесшумно вдыхать (через нос). Одновременно попытайтесь медленно расширять (выпячивать) область живота, используя мышцы брюшного пресса: это движение позволяет вдыхаемому воздуху заполнить нижний отдел легких.

Если вам трудно выполнить движения животом, дышите естественно, временно сосредоточившись на сокращении и расширении брюшной области, чтобы активизировать работу мышц брюшного пресса. Движения брюшной стенки в пределах 2–3 сантиметров на данном этапе вполне достаточно. Вернитесь к этому упражнению, когда вы обретете больший контроль над мышцами брюшного пресса.



**11** Продолжайте медленный и бесшумный вдох, одновременно без усилия втягивая живот и пытаясь как можно сильнее расширить грудную клетку.

**12** Продолжайте медленный и бесшумный вдох, одновременно медленно поднимая плечи как можно выше: это позволяет вдыхаемому воздуху заполнить верхний отдел легких.

Задержите дыхание с поднятыми плечами на 5 секунд.

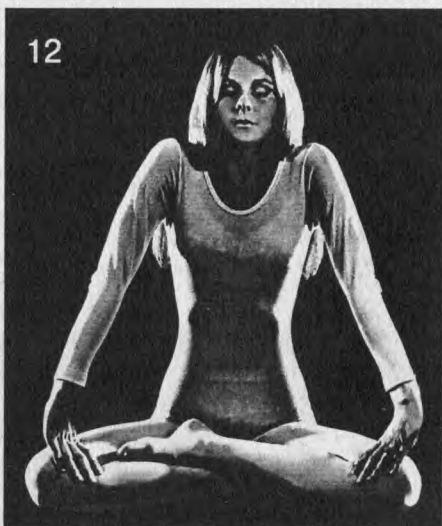
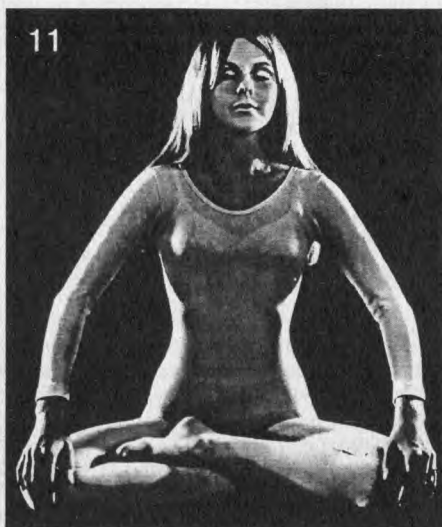
Теперь сделайте медленный и бесшумный глубокий выдох, расслабляя на выдохе плечи и грудную клетку и втягивая живот, как показано на илл. 9.

По завершении выдоха повторите упражнение еще раз.

**Краткое описание упражнения:**

1. Сделайте глубокий выдох, втягивая живот.
2. Сделайте медленный вдох, выпячивая живот.
3. Продолжите вдох, расширяя грудную клетку.
4. Продолжите вдох, поднимая плечи.
5. Задержите дыхание на 5 секунд.
6. Сделайте глубокий выдох, расслабляя плечи и грудную клетку и втягивая живот. Повторите.

**Значение этого дыхательного упражнения невозможно переоценить. От него зависит эффективность всех ваших занятий йогой. Наберитесь терпения и настойчиво практикуйтесь в его выполнении. Вдыхайте очень медленно, так чтобы у вас было достаточно времени для выполнения необходимых телодвижений. Практикуйтесь до тех пор, пока ваши движения не начнут плавно перетекать одно в другое.**



Выполните упражнение 10 раз, делая паузы по мере необходимости. Если ноги устанут, вытяните их перед собой и помассируйте колени. Затем поменяйте положение ног и продолжите упражнение.

Всего через несколько дней практики Полное дыхание станет вашей позитивной привычкой.



# 11/ Полное дыхание

## стоя

Движения этого упражнения выполняются в сочетании с только что разученным Полным дыханием.

**13** Отодвиньте коврик и станьте прямо на пол. Ноги вместе, как показано на иллюстрации. На выдохе втяните живот, как в предыдущем упражнении. Одновременно расслабьте мышцы, так чтобы почувствовать вялость во всем теле.

**14** Начните глубокий вдох (живот выпячивается), одновременно поднимая руки; ладони обращены вверх.

**15** Продолжайте глубокий вдох, расширяя грудную клетку. Поднимите руки над головой, соединив ладони, одновременно высоко поднимаясь на носки.

Удерживайтесь в крайнем положении как можно более устойчиво 5 секунд.

**16** Начните глубокий выдох. Очень медленно опуститесь в расслабленное положение, изображенное на илл. 13. Ладони обращены вниз.

Выполните упражнение 5 раз без пауз между повторами.

Сядьте на коврик и расслабьтесь. Примите позу со скрещенными ногами. Выполните Полное дыхание дважды.

Расслабьтесь.

**Не выполняйте в этот день других йогических упражнений.**





# Жизнь и дыхание

«Жизнь заключена в дыхании, и тот, кто дышит наполовину, наполовину живет». Это йогическое изречение призвано внушить мысль о том, что наша манера дышать оказывает непосредственное влияние на наше физическое и эмоциональное благополучие и в значительной степени предопределяет длительность и качество нашей жизни!

Наш организм может неделями обходиться без пищи и сутками без воды или сна, тогда как без воздуха наша жизнь не продлится и нескольких минут. Таким образом, основной источник существования — это воздух, которым мы дышим. В системе йоги эта тонкая субстанция носит название **праны**, или **жизненной силы**. Прана — это не сам воздух, а тончайшая живительная материя, которая извлекается нами из воздуха. Чем больше жизненной силы заключено в нашем организме, тем в большей степени мы «живы», а чем ее меньше, тем меньше в нас жизни. Таков неумолимый закон природы. Жизненная сила присутствует во всех питательных веществах, но наиболее доступным и неиссякаемым ее источником с очевидностью служит воздух.

У большинства людей вырабатывается привычка к поверхностному дыханию, при котором используется только верхний отдел легких, и даже когда мы пытаемся сделать «глубокий вдох», наши легкие заполняются воздухом лишь частично. Поэтому перво-

очередная цель Полного дыхания, к овладению которым мы приступили сегодня, состоит в том, чтобы задействовать легкие в полном объеме и извлечь из вдыхаемого воздуха максимум жизненной силы.

Благодаря дополнительному приходу праны улучшается состав нашей крови, цвет лица и общее состояние здоровья. Вторичная цель Полного дыхания — помочь вам сделать свое дыхание как можно более медленным и ритмичным. Согласно учению йоги, люди, которые дышат быстро и хаотично, способствуют развитию нервозности в своем теле и сознании, тем самым сокращая свою жизнь. Вы, несомненно, сразу почувствуете благотворное воздействие йогического дыхания на свое психическое состояние и эмоциональный настрой. Когда дыхание становится медленным и ритмичным, тревога и напряжение ослабевают или полностью рассеиваются и мы обретаем контроль над собственным сознанием, что позволяет нам достичь глубокого сосредоточения. Вот почему мы рекомендуем читателям регулярно практиковать Полное дыхание и выполнять хотя бы несколько циклов Полного дыхания в течение дня при любом удобном случае. Если не поднимать при этом плечи, вы не будете привлекать к себе внимание, а потому можете дышать полно и глубоко всякий раз, когда захотите взбодрить свое тело и очистить свой ум. Помните: **жизнь заключена в дыхании**.

### 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните это упражнение, разученное на 5-й день занятий, трижды без перерывов между повторами. Расслабьтесь.

**Не забывайте** дышать глубоко и медленно, так чтобы все движения на подъеме выполнялись плавно во время вдоха и выдоха.

**Переходите к следующему упражнению.**



### 4/ Поза треугольника

**2** Выполните это упражнение, описанное на с. 16–17, по 2 раза в каждую сторону с чередованием сторон. На мгновение расслабьтесь.



**3** Выполните это упражнение, описанное на с. 27, по 2 раза в каждую сторону с чередованием сторон. На мгновение расслабьтесь.

**4** Выполните это упражнение, описанное на с. 33, по 2 раза в каждую сторону с чередованием сторон. На мгновение расслабьтесь.

Не делайте пауз между повторами.

Не забывайте заводить руку как можно дальше за голову и держать локоть прямым.

**Переходите к следующему упражнению.**



5



## 5/ Растяжка бедер и коленей

**5** Выполните это упражнение, как описано на с. 18–19, трижды без перерывов между повторами. Расслабьтесь.

Не забывайте держать спину прямой.

Переходите к следующему упражнению.

# 12/ Поза льва

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ

**6** Сядьте на пятки.  
Ладони лежат на коленях.

**7** Медленно наклоните корпус вперед, одновременно расширяя глаза и высовывая язык.  
Растопырьте пальцы.  
Вы должны почувствовать сильное растяжение мышц лица и шеи; если вы не чувствуете его, приложите дополнительные усилия.  
Не стесняйтесь выразить всю свирепость льва.  
Удерживайте позу на пределе напряжения 15 секунд.

Очень медленно уберите язык.  
Расслабьте глаза и пальцы.  
Вернитесь в исходное положение (илл. 6),  
и расслабьтесь.

Выполните упражнение  
3 раза.

Переходите  
к следующему упражнению.



# 13/ Упражнение для корней волос

ПРИДАЕТ ВОЛОСАМ  
ЗДОРОВЫЙ ВИД

**8** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Прочно ухватитесь за волосы около самых корней.

**9** Энергичными движениями заставьте кожу головы как можно сильнее двигаться вперед-назад.

Ритмично и не слишком быстро повторите упражнение 25 раз без перерывов. Расслабьтесь.

По окончании упражнения вы должны ощутить легкий зуд и приток энергии к корням волос.

Переходите к следующему упражнению.



# 14/ Прогиб назад

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
 ГИБКОСТИ КОЛЕНЕЙ,  
ЛОДЫЖЕК И ПАЛЬЦЕВ НОГ

**10** Сведите колени вместе и медленно сядьте на пятки (как при выполнении Позы льва).



11

**11** Коснитесь кончиками пальцев пола по бокам от корпуса. **Медленно** передвигайте кисти назад, пока вы не сможете положить ладони на пол, как показано на иллюстрации. Следите за тем, чтобы руки двигались параллельно, а пальцы были соединены вместе и обращены назад.

**12** Медленно наклоните голову назад, одновременно прогибая спину и приподнимая корпус вверх. Ягодицы не отрываются от пяток. Неподвижно удерживайте позу 20 секунд.

Если вы не можете принять это положение из-за избыточного веса или слабости ног, вернитесь к позиции, показанной на илл. 10 и просто сядьте на пятки, считая до 20 либо до появления дискомфорта. Способность принять позу, изображенную на илл. 12, должна развиваться после нескольких дней занятий.



12

**13** Если принятие позиции, изображенной на илл. 12, не представляет трудностей, отодвиньте кисти рук как можно дальше назад. Проследите за правильностью положения кистей. Держите колени сведенными. Опустите голову и прогните спину, как описано выше. На этот раз растяжка стала более интенсивной. Неподвижно удерживайте позу 20 секунд.

Поднимите голову. **Медленно** передвиньте руки вперед (не допускайте рывков при выполнении этого упражнения). Вернитесь в положение, изображенное на илл. 10.



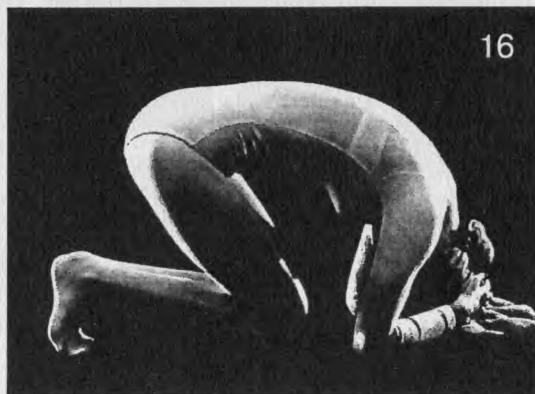
13

## 14/ Прогиб назад

Не меняя позы, переходите к следующему упражнению.

# 15/ Вариация стойки на голове

УПРАЖНЕНИЕ  
для улучшения  
цвета лица,  
здоровья волос,  
ясности  
и живости ума



Выполняйте это упражнение, положив под голову небольшую подушку.

**14** Сядьте на пятки и переплетите пальцы.

**15** Прочно уприте кисти в подушку.

**16** Опустите макушку головы на подушку. Обхватите затылок соединенными ладонями. Поставьте пальцы ног на пол.

**17** Упритесь пальцами ног в пол и поднимите корпус, как показано на иллюстрации.

**18** Очень медленно передвигайте вперед пальцы ног, подтягивая согнутые колени как можно ближе к груди. На данном этапе не продвигайтесь дальше. Не пытайтесь оторвать ноги от пола. Неподвижно удерживайте позу 20 секунд.

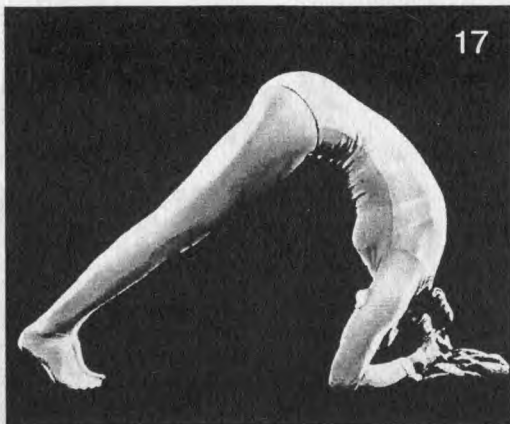
**19** Опустите колени на пол и оставайтесь в положении вниз головой еще 20 секунд. Поднимите голову. Примите позу со скрещенными ногами и расслабьтесь.

Совершите два Полных дыхания (с. 42).

Не выполняйте сегодня других упражнений.

## 15/ Вариация стойки на голове

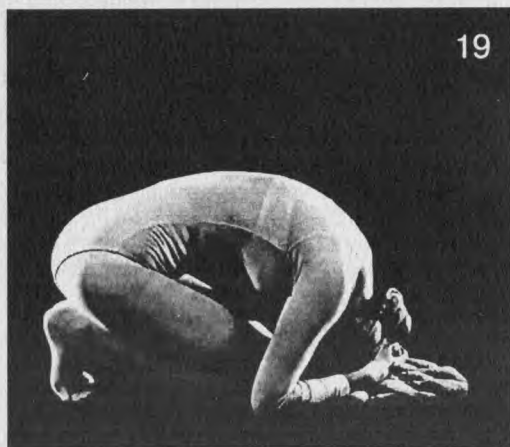
17



18



19





# Как избавиться от напряжения

Для большинства людей «напряжение» — довольно неопределенное состояние, и связанных с ним ощущений или его описаний, пожалуй, не меньше, чем самих людей, испытывающих чувство дискомфорта или тревоги. Тем не менее я хотел бы предложить собственное определение, которое, если оно окажется удачным, позволит ясно очертить проблему и указать путь ее решения. **Напряжение — это блоки, или зажимы, присутствующие в организме на психическом, эмоциональном или физическом уровне.** Если в очередной раз, почувствовав «напряжение», вы прислушаетесь к своим ощущениям, то обнаружите зажим в зоне дискомфорта. Мы можем психологически «зажимать» себя, провоцируя головную боль; когда наши эмоции находятся «на взводе», мы испытываем неприятные ощущения; кроме того, мы можем физически «сдавливать» свое тело, результатом чего становятся всевозможные боли и недомогания. Именно такие ощущения той или иной степени интенсивности сопровождают многих людей на протяжении большей части суток.

Проделайте следующий эксперимент. Попробуйте во время рабочего дня «застывать» в различных позах, как будто вы останавливаете киноплёнку, а затем анализируйте свое физическое состояние. Мысленно пробегитесь по всему телу снизу вверх. Обращайте внимание на то, какие мышцы испытывают излишнее напряжение, не участвуя при этом в непосредственно вы-

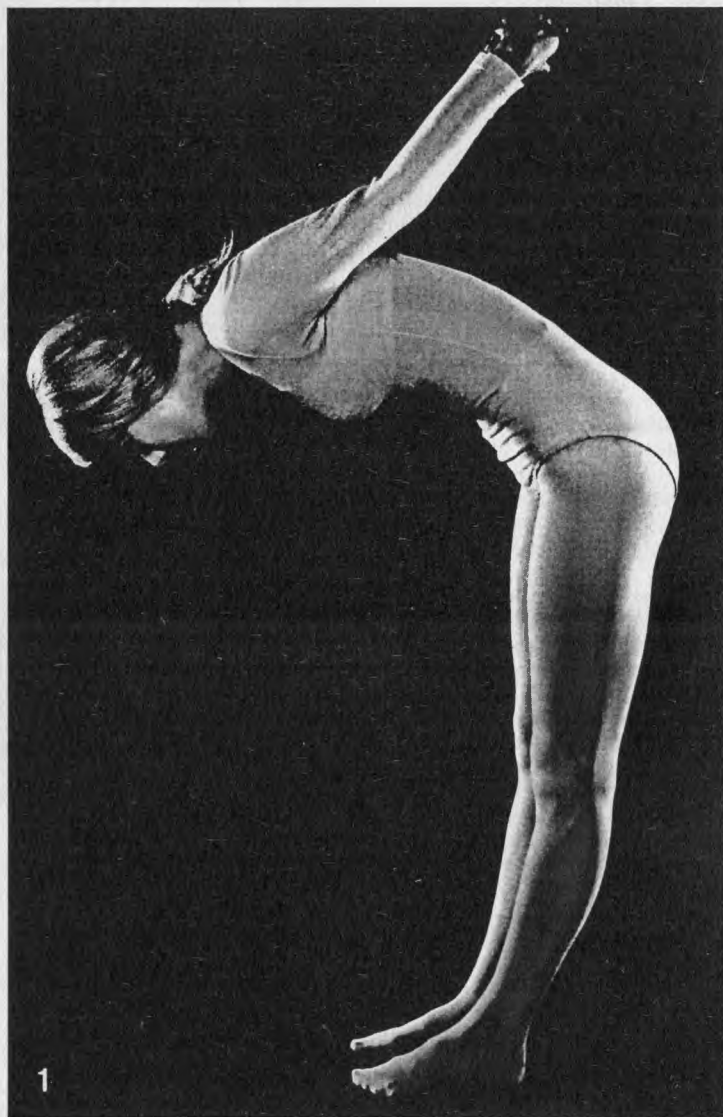
полняемой вами работе. Вы, вероятно, будете поражены, осознав, какое огромное количество энергии вы растрачиваете попусту из-за этого бессмысленного напряжения. Если вы согласны с тем, что в вашем теле действительно присутствуют зажимы, блоки и мышечные сокращения, вызывающие напряжение, то решением проблемы разумно будет признать **растяжение, высвобождение и расслабление** этих мышц.

Для того чтобы «освободиться» от зажимов, сделайте следующее: обнаружив в теле напряженные мускулы, спокойно (а не сердитым или диктаторским тоном) отдайте им приказ «расслабиться», буквально произнося эту фразу вслух. Регулярно проводя подобное самонаблюдение и приказывая себе расслабиться, вы сможете избавиться от привычки напрягать свои мышцы, так что они будут расслабляться всякий раз, когда вы не используете их. Эта физическая разрядка, которой принадлежит важная роль в йогических упражнениях, не только высвобождает значительное количество запертой в теле энергии, но и ведет к эмоциональной и психологической релаксации. Сегодня психотерапевты все острее осознают, что наше тело оказывает огромное влияние на эмоции и психику, и мы можем ожидать, что в недалеком будущем они будут широко использовать в своей работе техники физического расслабления. Все без исключения йогические упражнения помогут вам на этом пути.



# 1/ Расширение грудной клетки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ



## 1/ Расширение грудной клетки



**1** Выполните это упражнение, описанное на с. 8–9, 1 раз.

**2** Выполните упражнение, описанное на с. 18, 2 раза без пауз между повторами. Расслабьтесь на несколько мгновений.

**3** Теперь мы выполним это упражнение в крайнем положении.

Медленно прогнитесь в талии как можно сильнее назад **без напряжения**.

Если это положение кажется слишком трудным для вас, вернитесь к промежуточной позиции.

Глаза остаются открытыми.

Колени не сгибаются.

Неподвижно удерживайте позу не более чем 5 секунд.



**4** Медленно нагнитесь как можно сильнее вперед.

В крайнем положении лоб максимально приближен к коленям.

Просто наклонитесь вперед, насколько вам удастся сделать это на сегодня, и неподвижно удерживайте позу 20 секунд.

Поднимите соединенные за спиной руки как можно выше и удерживайте их в этом положении.

Очень медленно вернитесь в вертикальное положение. Расцепите руки и расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 7/ Круговые вращения корпусом

**5-6-7** Выполните это упражнение, описанное на с. 24–25, по 2 раза во всех трех позициях.

Не делайте пауз между повторами.  
По окончании расслабьтесь.

### Не забывайте:

- представлять себе, как благодаря вращению и скручиванию ваш корпус описывает окружность;
- вращать и скручивать корпус за счет активных движений в талии.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 6/ Простое скручивание

**8** Выполните упражнение, описанное на с. 20–21, по 2 раза в обе стороны без пауз между повторами.  
По окончании расслабьтесь.

### Не забывайте:

- поворачивать голову как можно дальше назад, чтобы усилить скручивание позвоночника;
- во время скручивания сидеть прямо, не сутулясь.

**Переходите к следующему упражнению.**



### 10/ Полное дыхание

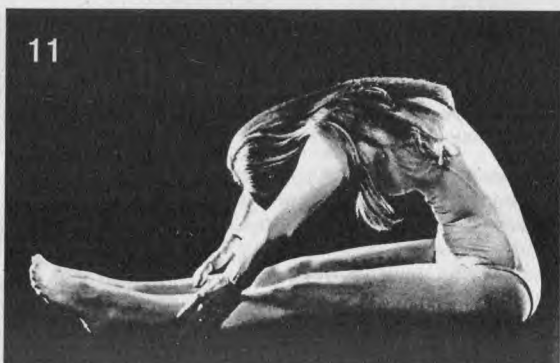
**9** Выполните это упражнение в позе со скрещенными ногами, как описано на с. 42–43, 5 раз. Перед выполнением еще раз прочитайте инструкции на с. 43.

Переходите к следующему упражнению.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

### 2/ Растяжение позвоночника



## 2/ Растяжение позвоночника

**10** Выполните упражнение, как описано на с. 10–11, 1 раз.

**11** Выполните упражнение, как описано на с. 19, 2 раза без пауз между повторами.  
По окончании расслабьтесь.

**12** Теперь мы добавим к этому упражнению новые движения. Потянитесь вверх и отклонитесь назад как можно дальше.

**13-14** Попробуйте захватить лодыжки и подтянуть корпус как можно ниже к ногам. Лоб обращен к коленям. Локти вывернуты наружу. Колени остаются прямыми. Не напрягайтесь. Неподвижно удерживайте позу в крайнем положении (как можно ниже, насколько вам удастся нагнуться на сегодня) 20 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.

**Переходите к следующему упражнению.**



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 3/ Поза кобры

15



16



17



Мы разучили несколько подготовительных движений для выполнения Позы кобры на с. 12–13 и 21. Описанные ниже новые движения, наряду с разученными ранее, составляют полную последовательность движений в данной позе.

**15** Лоб опущен на пол, как в ранее разученном варианте. Руки вдоль тела. На этот раз голова и корпус приподнимаются **без помощи рук**.

**16** Корпус приподнимается как можно выше без помощи рук.

**17** Руки плавно сводятся вместе и занимают правильное положение под плечами. Далее корпус продолжает приподниматься с помощью рук (очень медленно).

**18** **Крайнее положение:**

- голова откинута назад как можно дальше;
  - локти прямые;
  - позвоночник прогибается как можно сильнее;
  - нижняя часть живота остается на полу;
  - ноги расслаблены;
- Неподвижно удерживайте позу 15 секунд.

**19** Очень медленно начните опускать корпус. Вернитесь в положение, показанное на илл. 17. Плавно положите руки вдоль тела. Поддерживайте корпус за счет мышц спины.

**20** Медленно опустите голову лбом на пол. Поверните голову щекой на пол и позвольте телу стать совершенно расслабленным. Обратите внимание на это ощущение глубокого расслабления.

Повторите упражнение 1 раз.



## 3/ Поза кобры



# Программа

## 7-го дня занятий

В завершение 7-го дня практики мы выполним все сегодняшние упражнения по 1 разу в виде непрерывного напоминающего танец комплекса, как мы делали это прежде.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

**1. Расширение грудной клетки** (в крайнем положении, которое вы можете принять).

**2. Круговые движения** (1 раз, из позиции максимального наклона вперед).

**3. Растяжение позвоночника** (в крайнем положении, которое вы можете принять).

**4. Простое скручивание** (по 1 разу в каждую сторону).

**5. Поза кобры** (1 раз, до крайнего положения, разученного сегодня).

Не выполняйте сегодня других упражнений.

---



# Работа — не замена упражнениям

Если вы занимаетесь йогой, очень важно понять разницу между повседневной физической активностью и упражнениями. Классическим примером непонимания различий между **количеством** усилий и **типом** усилий может служить обычная домохозяйка, которая зачастую не видит разницы между своей домашней работой и систематическим манипулированием своим телом, составляющим сущность подлинных упражнений. Более того, выполнение домашних обязанностей, как и большинство других форм труда, **служит источником** физического и эмоционального стресса, вот почему так важно научиться снимать этот стресс с помощью правильно организованных физических движений. Если бы типичные виды домашней работы (уборка, покупка продуктов, уход за детьми) представляли собой полноценные физические упражнения, домохозяйки не страдали бы от раздражительности, переедания, повышенной утомляемости, депрессии и всевозможных болей и недугов.

Многие работающие женщины, как офисные работники, так и представители других профессий, также ошибочно полагают, будто выполняют множество «упражнений» в течение рабочего дня, а потому в свободное время они могут позволить себе просто отдыхать. Безусловно, такая точка зрения отчасти обоснованна, однако отдых не избавит вас от напряжения, вялости и зажимов позвоночника, плеч и суставов, накопившихся за время работы. Под-

держание красоты и здоровья требует каждодневных усилий; подвижность и гибкость позвоночника, суставов и конечностей не сохранить, если только играть в теннис по воскресеньям или иногда посещать массажный кабинет или сауну.

Йога — идеальное решение проблемы, поскольку для того, чтобы избавиться от напряжения, требуются лишь кратковременные ежедневные занятия, доставляющие удовольствие. Естественно, ни одна женщина после рабочего дня не особенно хочет утомлять себя гимнастическими упражнениями. Но йога не «высасывает» энергию, напротив, ее движения вызывают приятные ощущения и обеспечивают прилив новых сил. Поэтому мы рекомендуем всем женщинам, независимо от того, домохозяйка ли вы или работаете в офисе, посвятить 5–10 минут вашего времени таким йогическим упражнениям, как Расширение грудной клетки, Растяжка позвоночника, Простое скручивание и Полное дыхание. **Растяжка служит ключом к избавлению от напряжения и высвобождению энергии.** Несколько минут йоги перед ужином сохраняют вам бодрость на весь остаток дня.

Многие наши ученики выполняют модифицированное упражнение на Расширение грудной клетки на работе, во время кофейных пауз или обеденного перерыва. Всегда помните о том, что напряженное и зажатое тело оказывает отрицательное влияние на умственные способности.

### Повторение

Сегодня мы повторим все упражнения, разученные за предыдущие 7 дней занятий. Если некоторые позиции все еще сложны для вас, просто выполняйте их, насколько вам это удастся.

Со временем вы сможете выполнять все позы в крайних положениях.

Отныне мы возьмем за правило не делать пауз между повторами любых упражнений, если только это не оговаривается особо.

Так, например, если вам рекомендуется выполнить Полное дыхание стоя 5 раз, единственными паузами будут моменты, когда вы удерживаете крайнее положение на 5 счетов. Сразу после выполнения движений на с. 44 повторите упражнение. После завершения всех 5 повторов ненадолго расслабьтесь, как описано в инструкции к позе.

## 11/ Полное дыхание стоя



**1-2** Выполните упражнение, как описано на с. 44, 5 раз, а затем расслабьтесь.

**Не забывайте** дышать глубоко и медленно, так чтобы все движения на подъеме выполнялись плавно во время вдоха и выдоха.

Если у вас возникают сомнения относительно того, как выполнять то или иное движение, обязательно обращайтесь к указанным в тексте страницам.

# 1/ Расширение грудной клетки



**3** Выполните упражнение, как описано на с. 8–9, 1 раз.



**4** Выполните упражнение, как описано на с. 18, 1 раз. Расслабьтесь.

**5** Выполните данный вариант упражнения (в крайнем для вас положении), как описано на с. 53–54, 2 раза. Расслабьтесь.

## Не забывайте:

- наклоняться очень медленно, как вперед, так и назад;
- все время держать руки как можно выше;
- держать колени прямыми;
- считать до 5 при прогибе назад и до 20 при наклоне вперед (правильный счет крайне важен при выполнении любых упражнений, если мы хотим достичь прогресса).

Переходите к следующему упражнению.





6



7



8

## 4/ Поза треугольника

**6-7-8** Выполните это упражнение по 2 раза в каждую сторону из всех трех положений (как описано на с. 16-17, 27, 33). Чередуйте стороны (влево — вправо; влево — вправо) в каждой позиции. По завершении расслабьтесь.

### Не забывайте:

- заводить руку как можно дальше за голову и держать локоть прямым при каждом боковом наклоне;
- держать колени прямыми;
- позволять мышцам шеи расслабиться.

Переходите к следующему упражнению.

## 7/ Круговые вращения корпусом

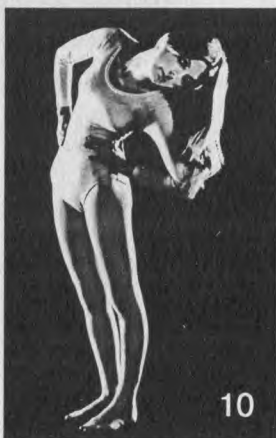
**9-10-11** Выполните это упражнение по 2 раза в каждой из трех позиций, описанных на с. 24-26. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** вращать и скручивать корпус за счет преувеличенно активных движений в талии.

Переходите к следующему упражнению.



9



10



11

## 5/ Растяжка бедер и коленей

**12** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18–19.

**Не забывайте** держать спину прямой.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 6/ Простое скручивание

**13–14** Выполните упражнение дважды в правую сторону, а затем дважды в левую сторону, как описано на с. 20–21.

По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- поворачивать голову как можно дальше назад, чтобы усилить скручивание позвоночника;
- во время скручивания сидеть прямо, не сутулясь;
- дышать естественно в крайних положениях (это касается крайних положений во всех упражнениях, если обратное не оговорено особо).

**Переходите к следующему упражнению.**

## 12/ Поза льва

**15** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 47.

По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- высовывать язык настолько интенсивно, чтобы ощутить сильное натяжение всех мышц лица и шеи;
- держать глаза широко открытыми, а пальцы растопыренными.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 13/ Упражнение для корней волос

**16** Выполните упражнение 25 раз, как описано на с. 48.

**Не забывайте:**

- прочно захватывать волосы и тянуть их с силой;
- не слишком щадить себя; движения должны быть немного болезненными.

**Переходите к следующему упражнению.**





17



18



19



20



21

## 2/ Растяжение позвоночника

**17** Выполните упражнение, как описано на с. 10–11, 1 раз.

**18** Выполните упражнение, как описано на с. 19, 2 раза.

**19** Выполните упражнение, как описано на с. 56–57, 2 раза. По завершении расслабьтесь.

Если вы добросовестно практиковались, на данный момент вы должны ощутить значительный прогресс во всех трех позициях.

### Не забывайте:

- медленно двигаться и правильно считать;
- направлять лоб к коленям во всех трех позициях;
- выворачивать локти наружу;
- неподвижно удерживать крайние положения.

Переходите к следующему упражнению.

## 14/ Прогиб назад

**20-21** Выполните упражнение по 1 разу в каждой позиции, как описано на с. 48–49. По завершении расслабьтесь.

### Не забывайте:

- ставить руки и кисти в правильное положение;
- как можно сильнее прогибать спину;
- позволять голове откидываться как можно дальше назад;
- держать колени вместе.

Переходите к следующему упражнению.

# 15/ Вариация стойки на голове

**22** Выполните упражнение 1 раз, как описано на с. 50–51.

По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- удерживать позу не более 20 секунд;
- при необходимости использовать подушку;
- подтягивать колени к грудной клетке;
- по завершении оставаться с опущенной на пол головой еще 20 секунд.

Переходите к следующему упражнению.



## 3/ Поза кобры



**23-24-25** Выполните упражнение полностью, как описано на с. 58–59, дважды. После каждого повтора полностью расслабляйтесь.

**Не забывайте:**

- приподнимать корпус как можно выше без помощи рук;
- заводить кисти под плечи плавно и грациозно;
- держать голову откинутой назад и все время прогибать спину;
- двигаться как можно медленнее;
- расслаблять ноги на протяжении всего упражнения;
- возвращать руки в положение вдоль тела плавно и грациозно;
- по завершении добиваться глубокого расслабления.

Переходите к следующему упражнению.

## Повторение



### 8/ Подъем и перекрещивание ноги



**26** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги, как описано на с. 29. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** в крайнем положении держать ногу как можно выше и как можно ближе к голове.

**Переходите к следующему упражнению.**

#### 10/ Полное дыхание



**27**

**28**

**29** Выполните упражнение 3 раза в позе с перекрещенными ногами, как описано на с. 42–43. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** добиваться плавного перетекания расширяющих тело движений во время длинного бесшумного вдоха.

В конце сегодняшнего повторения пройденного материала вернитесь к с. 62 и выполните последовательность всех 14 упражнений по 1 разу в виде напоминающего танец комплекса плавно перетекающих друг в друга движений. Не делайте пауз между упражнениями.

**Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.**



# Как оценивать свой прогресс

Сегодняшнее «повторение пройденного» предоставляет вам возможность оценить свой прогресс. Мы разучили 15 важных упражнений; многие из них требуют участия мышц, которые вы, возможно, не тренировали годами, а некоторые предполагают манипулирование собственным телом совершенно непривычным для вас образом. Теперь вы можете определить, какие зоны вашего тела (мышцы спины, ноги, вестибулярный аппарат) недостаточно развиты, и уделить им более пристальное внимание во время выполнения упражнений. Помните, что все движения йоги естественны, к организму никогда не предъявляются чрезмерные требования и любой позой можно овладеть, если терпеливо и настойчиво следовать усложняющемуся день ото дня **прогрессивному плану**. Этот план всегда составляется с учетом того факта, что на свете невозможно найти двух людей, особенно в развитии и физическое состояние организма которых были бы одинаковыми, а потому не может быть никакого «соревнования» в практике йоги. Польза, получаемая вами от каждого движения, будет соответствовать уникальным особенностям вашего организма.

Вы уже, вероятно, обнаружили (или вскоре обнаружите), что темп ва-

шего прогресса в овладении позами непостоянен. Иными словами, вы обнаружите, что в определенные дни занятия вам будет легко удаваться принятие тех или иных поз, но для того, чтобы повторить это достижение, может потребоваться два или три дня практики. Таков процесс овладения йогой. Бывают дни, когда вам кажется, будто вы оказались отброшенными назад. Мы говорим «кажется», поскольку в действительности никакого регресса не происходит, просто в определенные дни тело менее подвижно и слушается нас не так хорошо, как это было в предыдущие дни. Это объясняется тем, что организм **настраивает** себя, готовясь к очередному прорыву. В этом отношении он подобен стреле, которую нужно сначала оттянуть **назад**, прежде чем выпустить ее из лука. Это возвратное движение придает стреле более мощный импульс, позволяющий ей лететь вперед. Поэтому, когда вам кажется, будто вы столкнулись с трудностями, ваше тело, скорее всего, «оттягивает» себя назад подобно стреле. Если вы просто «отпустите себя», когда тело не слушается, и не будете насильствовать его или испытывать разочарование, вы обнаружите, что в течение пары дней ваш организм завершит процесс настройки и сделает очередной значительный шаг вперед.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УПРУГОСТИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Это упражнение в различных его вариантах способно оказывать нам столь неоценимую помощь на протяжении всей последующей жизни, что все сегодняшнее занятие мы посвятим разучиванию входящих в него движений.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, изучите иллюстрации на с. 70–73 и внимательно прочитайте инструкции.

**1** Примите сидячую позу со скрещенными ногами.

**2-3** За счет сокращения мышц брюшного пресса втяните живот как можно сильнее. Глубину втягивания можно увеличить, сначала выпятив живот (как во время Полного дыхания), а затем сокращая брюшные мышцы, после чего снова выпячивая живот, и т. д. Эти движения способствуют укреплению брюшного пресса. Необходимо обрести определенный контроль над этими мышцами, прежде чем двигаться дальше.



## Подъем живота (16А)

**4** Так выглядит полный «подъем» живота. Обратите внимание на различие между «сокращением» (илл. 2) и показанным здесь «подъемом». Очень важно понимать, что успешно овладеть «подъемом» можно, **если в самом начале весь воздух выдыхается из легких, после чего его поступление в легкие не допускается в течение всего упражнения.** Поэтому требуется терпеливая отработка глубокого выдоха, за которым следуют восходящие движения животом. **Препятствуйте проникновению воздуха в легкие** и попытайтесь поднять живот, как показано на иллюстрации.

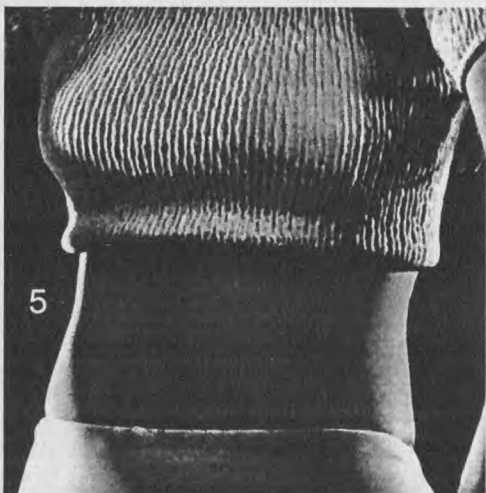
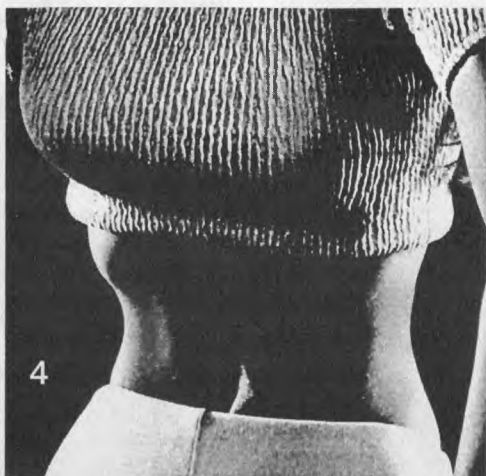
Удерживайте подъем, которого вам удалось достичь, в течение нескольких мгновений, а затем вдохните и расслабьтесь.

Мы также можем описать эти восходящие движения как «всасывание» живота — внутрь и вверх. Представьте, будто вы пытаетесь дышать очень глубоко, на уровне живота. При этом воздух не проникает в ваши легкие, однако область живота совершает активные дыхательные движения, за счет которых она «всасывается» внутрь и вверх.

А теперь сделайте глубокий выдох, полностью вытесните воздух из легких и попытайтесь снова поднять живот.

**5** Препятствуя проникновению воздуха в легкие, попытайтесь «выдавить» живот наружу резким движением мышц брюшного пресса. Вдохните. На мгновение расслабьтесь. Повторите.

Когда вы прочувствуете ощущения, вызываемые этими движениями, попытайтесь выполнить сначала



по два, а затем по три подъема и выпячивания живота во время каждого выдоха. Не делайте пауз между этими движениями. Спустя несколько дней вы легко сможете совершать более пяти движений во время каждого выдоха.

Теперь вам предстоит терпеливо отработать эти движения в течение нескольких минут, чтобы лучше овладеть ими.

Независимо от достигнутых на данный момент успехов (даже если вам удалось только втянуть, но не «поднять» живот), переходите к следующей позиции.

## ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

### Подъемы живота стоя (16Б)



**6** Встаньте, как показано на иллюстрации. Пятки вместе. Колени слегка согнуты. Кисти рук прочно упираются в верхние части бедер. Все пальцы (включая большие) обращены вовнутрь.



**7** Сделайте глубокий выдох. Выполните движения подъема живота (сильно надавливая на бедра). Резко выпятите живот. Вдохните и примите вертикальное положение; расслабьтесь. А теперь вернитесь в позицию полуприседа и выполните как можно больше подъемов живота на выдохе. Вдохните и примите вертикальное положение; расслабьтесь. Повторите 5 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**

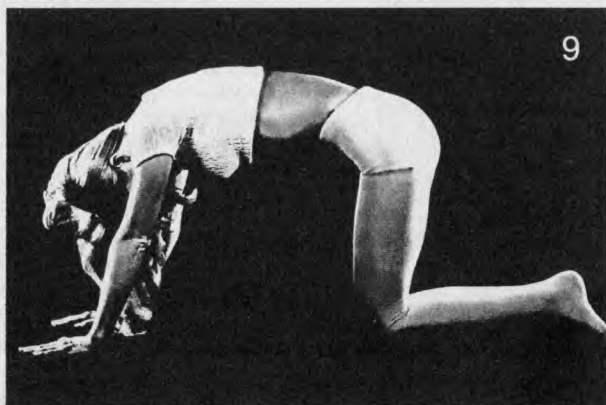
## Подъемы живота на четвереньках (16В)

**8** Примите позу, показанную на иллюстрации. Колени касаются друг друга. Руки параллельны, пальцы обращены прямо вперед. Голова опущена. Живот расслаблен.



**9** Сделайте глубокий выдох. Поднимите, а затем выпятите живот. Вдохните и расслабьтесь (оставаясь на четвереньках). Повторите 5 раз.

Расслабьтесь в позе со скрещенными ногами.



**Не разочаровывайтесь, если пока у вас не все получается, — это сложное упражнение. Даже если сегодня вам удалось лишь «втянуть» живот, вы получите большую пользу от его выполнения. Благодаря своей исключительной ценности это упражнение стоит того, чтобы терпеливо отрабатывать его и в последующие дни. Ваша брюшная стенка не будет «провисать» долгие годы, если вы поддерживаете в тонусе мышцы брюшного пресса. Кроме того, это упражнение благотворно влияет на работу внутренних органов и желез; эти многочисленные положительные эффекты будут описаны на следующих страницах.**

Если позволит время, вы можете повторить сегодня эти движения еще раз. Однако не следует выполнять сегодня другие йогические упражнения. После интенсивного повторения, сделанного вчера (8-й день), благоразумно будет позволить своему телу отдохнуть и «настроить» себя на дальнейшие занятия.

# «Упражняем» внутренние органы и железы

Теперь, когда вы разучили упражнения на Подъем живота, вы сможете по достоинству оценить исключительную пользу йоги для поддержания физической формы. Практически во всех системах физических упражнений основной акцент делается на развитии мускулатуры, тогда как эндокринной, нервной, а также сердечно-сосудистой системе уделяется неоправданно мало внимания. Огромная ценность хатха-йоги состоит в том, что она учитывает потребность внутренних органов и желез всех систем организма в методической стимуляции. Так, Стойка на голове оказывает благотворное воздействие на головной мозг и гипофиз, Стойка на плечах стимулирует работу сердца и щитовидной железы, Поза саранчи укрепляет репродуктивные органы и железы, а Поза кобры и Поза лука стимулируют работу почек. Подъемы живота обеспечивают естественный «массаж» желудка, кишечника и прямой кишки, печени, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы — и все это достигается одним движением! Вот почему это превосходное упражнение заслуживает того, чтобы регулярно посвящать ему свое время.

Для большинства людей, проводящих много времени в сидячем положении, серьезной проблемой являются запоры. Вследствие длительных периодов бездействия перистальтика утрачивает свою активность. Наилучшее решение этой проблемы — со-

блюдение йогической диеты и систематическая практика Подъемов живота в позиции *стоя* и *на четвереньках*. Сегодня мы выполнили лишь небольшое число повторов, поскольку это упражнение наверняка оказалось для вас новым и достаточно сложным. В последующие дни мы будем увеличивать количество повторов, которое в течение нескольких недель вам предстоит довести до 25 на каждом выдохе.

Борьбу с вялостью лучше всего начинать сразу после пробуждения. Выпейте 100–150 граммов прохладной (но не холодной) воды с долькой лимона. Подождите пару минут, пока жидкость достигнет желудка, а затем выполните Подъемы живота в обеих позициях, разученных сегодня. Это упражнение прекрасно разрабатывает и укрепляет брюшную стенку, препятствуя ее провисанию. Высокий тонус этих мышц помогает удерживать органы и железы брюшной полости в надлежащем положении — ведь вы наверняка обращали внимание на то, насколько неприглядным и нездоровым выглядит «обвисший» живот.

Подъемы живота в *положении на четвереньках* особенно полезны для молодых матерей, помогая им сохранить правильное положение желез и внутренних органов.

Позвольте повторить еще раз: эта неоценимая техника достойна самой терпеливой отработки, поскольку она будет верно служить вам всю оставшуюся жизнь.



Предоставив своему телу сутки отдыха, вы скорее всего обнаружите, что оно чутко реагирует на сегодняшние упражнения.

## 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните упражнение, как описано на с. 44, а затем расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- дышать глубоко и медленно, так чтобы все движения на подъеме выполнялись плавно во время вдоха и выдоха;
- высоко подниматься на носки и удерживать тело в крайнем положении как можно более устойчиво и неподвижно.

Переходите к упражнению 16 (ниже).

## 16/ Подъемы живота

ПОДЪЕМЫ ЖИВОТА СТОЯ (16Б)

**2** Выполняйте это упражнение, описанное на с. 72, следующим образом. Примите позицию полуприседа (проследите за правильностью положения тела); выдохните и выполните как можно больше подъемов живота на выдохе. Выпрямитесь и на мгновение расслабьтесь; повторите. Выполните эту последовательность 5 раз.

Сегодня вы должны быть в состоянии выполнить по 3–5 подъемов на каждом выдохе.

По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- выдыхать очень глубоко; чем больше воздуха вы вытесните из легких, тем легче выполнять Подъемы живота;
- не допускайте попадания воздуха в легкие во время подъемов;
- выполняйте подъемы и резкие выпячивания живота как можно более **ритмично**.

Проявите терпение. Не разочаровывайтесь, если у вас пока не все получается. Просто продолжайте как можно более интенсивно разрабатывать мышцы брюшного пресса.

Переходите к следующему упражнению.

ПОДЪЕМЫ ЖИВОТА  
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ (16В)

**3** Выполняйте это упражнение, описанное на с. 73, следующим образом: примите позицию на четвереньках и строго следуйте указаниям, сопровождающим **илл. 2**.

Переходите к следующему упражнению.



# 17/ Наклоны в сторону

## УПРАЖНЕНИЕ ПРОТИВ ВЯЛОСТИ ТЕЛА



**4** Встаньте прямо, пятки вместе. Плавное поднимите руки над головой; ладони обращены внутрь. Очень медленно наклонитесь на 10–15 сантиметров влево. Руки должны оставаться параллельными друг другу. Колени не сгибаются. Неподвижно удерживайте позу 5 секунд.

Медленно выпрямитесь и примите вертикальное положение. Выполните те же движения вправо. Наклоняйтесь не более чем на 10–15 сантиметров. Удерживайте позу 5 секунд. Вернитесь в вертикальное положение. Опустите руки вдоль тела и расслабьтесь; стойте спокойно, не двигайтесь.



**5** Поднимите руки над головой. На этот раз медленно наклонитесь влево до среднего положения. Руки остаются параллельными (это важно, поскольку в этом случае укрепляются и растягиваются обе стороны тела). Удерживайте позу 5 секунд.

Выпрямитесь. Выполните те же движения вправо.

Опустите руки вдоль тела и расслабьтесь в течение нескольких мгновений.



## 17/ Наклоны в сторону

**6** Поднимите руки над головой. На этот раз наклонитесь влево как можно дальше. Руки остаются параллельными. Почувствуйте сокращение мышц и растяжение правой стороны тела. Удерживайте позу на 10 счетов.

Медленно выпрямитесь. Выполните те же движения вправо.

Опустите руки вдоль тела и расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 14/ Прогиб назад

**7-8** Выполните это упражнение, описанное на с. 48–49, по 1 разу в каждую сторону. Удерживайте крайние положения 20 секунд. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- следить за правильным положением рук и кистей;
- добиваться как можно большего прогиба в спине;
- во время выполнения упражнения сидеть на пятках;
- позволить голове откинуться как можно дальше назад;
- держать колени вместе (это очень важно).



**Переходите к следующему упражнению.**

# 2/ Растяжение позвоночника

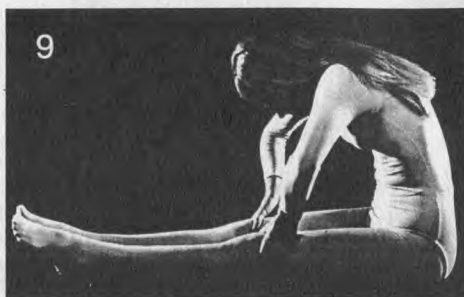
**9-10-11** Выполните это упражнение, описанное на с. 10–11, 19, и 56–57, по 2 раза из каждой позиции. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- выворачивать локти наружу;
- опускать голову как можно ниже к коленям во всех трех крайних положениях;
- удерживать крайние положения совершенно неподвижно.

**Переходите к следующему упражнению.**

**УПРАЖНЕНИЯ  
для УКРЕПЛЕНИЯ  
МЫШЦ НОГ**



# 18/ Поза саранчи

**12** Положите основание подбородка на пол (а не упирайте подбородок в пол) Прочно уприте кулаки в пол по обе стороны тела большими пальцами вниз.



**13** Надавите кулаками в пол. Очень медленно поднимите левую ногу как можно выше. Удерживайте позу 5 секунд. Медленно опустите ногу.

Очень медленно поднимите правую ногу как можно выше. Удерживайте позу 5 секунд. Медленно опустите ногу.

Повторите движения каждой ногой по 1 разу.

На несколько мгновений расслабьтесь.

**14** Надавите кулаками в пол. Поднимите обе ноги на 10–20 сантиметров. Не поднимайте ноги выше, чем показано на иллюстрации.

Удерживайте позу на 5 счетов.

Медленно опустите ноги; расслабьтесь.

Повторите 1 раз.

**15** Сделайте неглубокий вдох и задержите дыхание. Надавите кулаками в пол. Попытайтесь поднять обе ноги несколько выше, чем в предыдущем положении.

Удерживайте позу 5 секунд.

На выдохе медленно опустите ноги; расслабьтесь.

Повторите 1 раз.

**16** Расслабьтесь в этом положении в течение примерно 1 минуты.



## 18/ Поза саранчи



# Программа

## 10-го дня занятий

В завершение 10-го дня занятий мы выполним каждое из разученных сегодня упражнений по 1 разу в виде напоминающего танец комплекса плавно перетекающих друг в друга движений, как мы делали это прежде. Помните, что все движения должны быть как можно более грациозными, гармоничными и уравновешенными, подобно движениям балерины. Держа в сознании этот образ, вы будете поражены тем, как быстро ваше тело обретет желаемые качества!

**Комплекс включает следующие упражнения:**

- 1. Полное дыхание стоя** (1 раз).
- 2. Подъемы живота стоя** (одна группа движений).
- 3. Подъемы живота на четвереньках** (одна группа движений).
- 4. Наклоны в сторону** (по 1 разу в каждую сторону до крайнего положения).
- 5. Прогиб назад** (1 раз в крайнем положении).
- 6. Растяжение позвоночника** (1 раз до крайнего для вас положения).
- 7. Поза саранчи** (1 раз до крайнего для вас положения).

Не выполняйте сегодня других йогических упражнений.

---

# Релаксация как стиль жизни

Мы описали релаксацию как физическое и ментальное «освобождение». В идеале, каждый из нас должен развить в себе способность испытывать чувство «освобождения», поскольку именно в этом состоянии мы достигаем максимума продуктивности. Пребывая в нем, мы легко можем справиться с большинством задач, и вы на собственном опыте могли убедиться, что чем меньше тревожности мы испытываем, выполняя свою работу, тем успешнее она нам дается. Мы, к сожалению, привыкли относиться к релаксации как к состоянию, доступному нам лишь в определенные моменты. Иными словами, мы специально **отводим время** для релаксации. При этом мы полагаем, что наши повседневные обязанности неизбежно должны казаться нам тяжелыми, скучными и утомительными, и лишь по окончании рабочего дня или выполнив всю работу по дому мы пытаемся расслабиться, используя для этого те или иные средства. Тем не менее большинству людей становится все труднее и труднее «отпустить себя» даже тогда, когда мы, казалось бы, должны расслабляться и получать удовольствие. Причина в том, что все волнения, раздражения и обиды, накапливающиеся в течение рабочего дня, отказываются хотя бы временно покинуть нас. Мы не можем расслабиться «по заказу». Это приводит к тому, что нами движет не столько стремление расслабиться, сколько стремление **убежать** от неприятных переживаний, в результате чего мы

ежегодно потребляем тонны лекарств и океаны алкоголя.

**Подлинная релаксация должна стать естественным для нас процессом.** Для йогов релаксация не означает притупления чувств, онемения тела или бегства от реальности. Напротив, истинная релаксация предполагает, что мы становимся более «живыми» и осознанными, чем обычно, — даже среди забот и суеты рабочего дня! Стремление убежать или отвлечься овладевает нами только тогда, когда мы не испытываем чудесного переживания своего подлинного «я». Накопленный человечеством опыт показывает, что не существует более эффективного, чем йога, способа достичь стабильного состояния релаксации и «совладать с самим собой». Поначалу это захватывающее ощущение свободы может посещать вас лишь в те минуты, когда вы непосредственно выполняете йогические упражнения. Однако со временем это чувство все больше и больше будет распространяться на вашу повседневную жизнь. И по мере того как это происходит, мы нередко начинаем замечать, что работа, дела и домашние обязанности, которые прежде так раздражали нас, перестают «высасывать» из нас жизненную силу. Будучи по-настоящему расслабленными, мы способны выполнить любую работу, расходуя минимум энергии. Вы сможете убедиться в истинности этого утверждения еще до того, как завершите наш 28-дневный курс.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 1/ Расширение грудной клетки



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

### 1/ Расширение грудной клетки



1

2

3

Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на с. 8–9, 18 и 53–54. Считайте не более чем до 5 в положении прогиб назад и не более чем до 20 при каждом наклоне вперед.

4

Завершив движение в третьей позиции, выпрямитесь так, чтобы вы могли вытянуть левую ногу в сторону. Обратите внимание на положение ноги и ступни.

5

Снова наклонитесь вперед, немного скручивая корпус в сторону. Опустите лоб как можно ближе к колену. Руки заводятся за спину, как и прежде. Колени остаются прямыми. Почувствуйте растяжение подколенных сухожилий и мышц. Неподвижно удерживайте позу 10 секунд.

Вернитесь в вертикальное положение. Подтяните обратно левую ногу. Вытяните правую ногу. Выполните те же движения в направлении правой ноги.

По завершении расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**





### 7/ Круговые вращения корпусом



#### 6-7-8

Выполните упражнение по 2 раза в каждой из трех позиций, как описано на с. 24–26. Расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**

### 5/ Растяжка бедер и коленей

**9** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18.

**Переходите к следующему упражнению.**



### 6/ Простое скручивание

**10** Выполните упражнение дважды в правую сторону, а затем дважды в левую сторону, как описано на с. 20. Расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 12/ Поза льва

**11** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 47.  
По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- высовывать язык достаточно интенсивно, чтобы привести в движение все мышцы глаз, лица и шеи;
- держать глаза широко открытыми, а пальцы растопыренными.

**Переходите к следующему упражнению.**



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

### 3/ Поза кобры

**12** Выполните Позу кобры, как описано на с. 58–59, 1 раз. Полностью расслабьтесь (положив щеку на пол).

Дополнительные движения выполняются вслед за крайним положением, показанным на илл. 12.

**13** Слегка согните локти.

**Очень медленно**, скручивающим движением, поверните голову и корпус вправо.

Попытайтесь увидеть правую пятку (если это не удастся, просто выполните скручивание как можно сильнее).

Неподвижно удерживайте позу 10 секунд.

Медленно поверните корпус вперед и вернитесь в позицию, изображенную на илл. 12.

**14** Слегка согните локти.

Не сгибайте их сильнее, чем показано на иллюстрации.

Выполните скручивающее движение влево.

Попытайтесь увидеть левую пятку (если это не удастся, просто выполните скручивание как можно сильнее).

Удерживайте позу 10 секунд.



Медленно вернитесь в позицию, изображенную на илл. 12.

Далее опустите корпус, как было описано ранее.

А теперь выполните Позу кобры целиком, включая скручивающие движения, 1 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**

# 19/ Повороты головы

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЛНОГО СНЯТИЯ  
НАПРЯЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ШЕИ



**15** Лежа на животе, положите локти на пол. Руки параллельны друг другу. Поместите голову между ладонями. Закройте глаза. Медленно тяните голову вниз с помощью рук, пока подбородок не коснется грудной клетки. Неподвижно удерживайте позу на 10 счетов.



**16** Поднимите голову. Положите подбородок на правую ладонь, а левой ладонью прочно упритесь в затылок. Обратите внимание на положение пальцев. Локти остаются на полу. Очень медленно выполните скручивающее движение вправо. Удерживайте позу на 10 счетов.

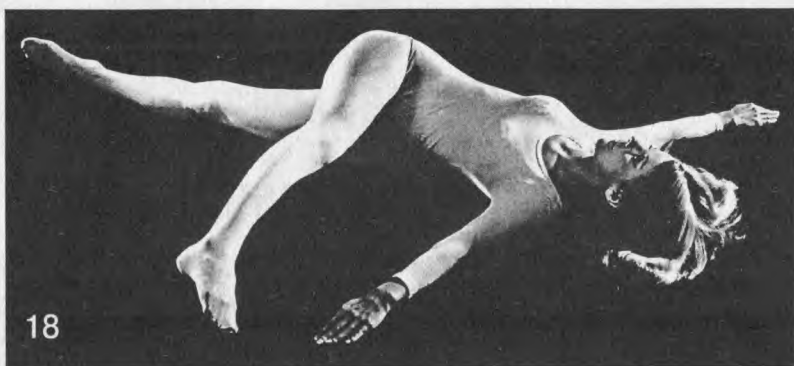


Очень медленно выполните скручивающее движение влево. Удерживайте позу на 10 счетов.

**17** Поверните голову вперед. На этот раз положите подбородок на левую ладонь, а правой ладонью прочно упритесь в затылок.

Поверните голову вперед.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 8/ Подъем и перекрещивание ноги

**18** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги (правая нога опускается влево, затем левая нога опускается вправо, и т. д.). По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** в крайнем положении держать ногу как можно выше и как можно ближе к голове.

**Переходите к следующему упражнению.**

## 10/ Полное дыхание

**19** Выполните упражнение 5 раз, сидя в позе со скрещенными ногами, как описано на с. 42–43. Вы должны были достичь определенного прогресса в выполнении Полулотоса; иными словами, ваши колени должны были постепенно опускаться все ближе к полу. Если этого не происходит, не забывайте практиковать позы, изображенные на илл. 8 (с. 40–41).

**Не забывайте** добиваться плавного перетекания расширяющих движений (расширения живота, грудной клетки, подъема плеч) во время длинного, медленного и бесшумного выдоха.



# Программа

## 11-20 дня занятий

В завершение 11-го дня практики мы выполним все сегодняшние упражнения по 1 разу в виде единого комплекса.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

**1. Расширение грудной клетки** (только в крайнем положении, после чего выполните движения ног, разученные сегодня).

**2. Круговые вращения корпусом** (из крайнего наклона вперед).

**3. Растяжка для коленей и бедер.**

**4. Простое скручивание** (по 1 разу в каждую сторону).

**5. Поза льва.**

**6. Поза кобры** (в крайнем для вас положении, после чего выполните скручивающие движения, разученные сегодня, по 1 разу в каждую сторону).

**7. Повороты головы** (по 1 разу в каждую сторону, как вы разучивали сегодня).

**8. Подъем и перекрещивание ноги** (по 1 разу в каждую сторону).

**9. Полное дыхание** (очень медленное и глубокое, 1 раз).

По завершении комплекса плавно перетекающих друг в друга упражнений очень спокойно посидите в позе со скрещенными ногами в течение нескольких минут, осознавая «пробуждение» своего организма.



# «Пробуждение»

Мы уже говорили о том, что одна из двух основных целей хатха-йоги — «пробудить великую силу, дремлющую в организме, и использовать ее для реализации своего уникального индивидуального потенциала», то есть достичь самореализации. Выполняемые нами позы как раз и обеспечивают необходимую для этого стимуляцию, и сейчас мы находимся приблизительно на том этапе занятий, когда можем почувствовать «пробуждение» дремлющих в нас сил. Пробуждение это происходит на весьма тонком уровне; ощущаемый нами эмоциональный подъем и повышение энергетического потенциала ничем не напоминают реакцию организма на такие искусственные стимулы, как кофе, лекарственные препараты или алкоголь. **Поначалу требуются сознательные усилия, чтобы уловить те формы, в которых пробужденная жизненная сила проявляет себя; в поисках этой силы вы должны обратить свое внимание вовнутрь.** Распознав эту силу, вы дадите ей толчок к дальнейшему росту и развитию в направлении, которое в конечном итоге приведет к огромным положительным изменениям в вашей жизни. Именно эту цель преследуют инструкции, завершающие 11-й день занятий: «По завершении комплекса плавно перетекающих друг в друга упражнений очень спокойно посидите в позе со скрещенными ногами в течение

нескольких минут, осознавая “пробуждение” своего организма».

Преимущества глубокого сосредоточения на выполняемых движениях уже описывались в разделе «Полная вовлеченность в йогическую практику». Надеюсь, вы не забываете следовать этому наставлению. Теперь же мы предлагаем вам по завершении сегодняшней программы упражнений спокойно посидеть, сосредоточив все внимание на **своих ощущениях**. Какое воздействие оказывают эти движения на ваш организм? Какие сигналы посылает вам тело? Что открывается перед вами в моменты, когда вам удается выйти за рамки обыденного сознания и глубоко погрузиться в центр своего существа, в моменты, когда вы начинаете приближаться к «самореализации»? Суть этой практики — осознание ваших чувств. Мы на время оставляем в стороне все наши мысли, чтобы всецело сосредоточиться на том, что происходит внутри организма. Если вы обнаруживаете, что ваше внимание блуждает, мягко, но настойчиво верните его назад к тому, что вы **чувствуете**. Уже через несколько недель вы с нетерпением начнете ожидать момента, когда сможете приступить к йогической практике, и ценить те несколько минут «безмолвного осознания», которые завершают один из наиболее осмысленных отрезков очередного дня вашей жизни.

# Повторение

Сегодняшнее повторение потребует от нас немало усилий. Строго следуйте инструкциям, полностью сосредоточившись на всех выполняемых движениях. Если те или иные позиции все еще сложны для вас, просто принимайте крайнее **для себя** положение. Помните: никогда не напрягайтесь. Со временем вы сможете в совершенстве овладеть всеми йогическими позами.

Не делайте пауз между повторами любых упражнений, если обратное не оговорено особо.



## 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните упражнение 1 раз, как описано на с. 44. Удерживайтесь в поднятом на носки положении на 5 счетов.

## 1/ Расширение грудной клетки

**2-3** Выполните упражнение по 1 разу во всех трех позициях, как описано на с. 8–9, 53–54 и 83. Увеличьте количество счетов в положении прогиба назад до 10. Количество счетов в положении наклона вперед остается равным 20. Выполняйте движения ног, показанные на илл. 3, только после принятия крайнего положения. По завершении расслабьтесь.





## 17/ Наклоны в сторону

**4-5-6** Выполните упражнение по 1 разу во всех трех позициях, как описано на с. 76–77. Чередуйте стороны для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон 10 секунд. По завершении расслабьтесь.

### Не забывайте:

- наклоняться очень медленно в каждой из трех позиций;
- в каждой из трех позиций держать руки параллельно (что очень важно).



## 4/ Поза треугольника

**7** Выполните упражнение по 1 разу во всех трех позициях, как описано на с. 16–17, 27 и 33. Чередуйте стороны для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон 10 секунд. По завершении расслабьтесь.

## 7/ Круговые вращения корпусом

**8** Выполните упражнение по 2 раза во всех трех позициях, как описано на с. 24–26. Удерживайте каждое из скручивающих движений на 3 счета. Расслабьтесь.





### 16/ Подъемы живота (16Б и 16С)

**9** Выполняя это упражнение, описанное на с. 72–73, постарайтесь совершить как можно больше ритмичных подъемов на каждом выдохе. Всего выполните 5 групп движений. На сегодняшний день вы должны быть способны выполнить примерно по 5 подъемов (или втягиваний) живота на каждом выдохе.

На мгновение расслабляйтесь после каждой группы движений; после выполнения всех 5 групп расслабьтесь в течение 1 минуты.

#### Не забывайте:

- не допускать попадания воздуха в легкие во время подъемов живота;
- выполнять подъемы **ритмично**;
- резко «выпячивать» живот за счет мышц брюшного пресса (не позволяйте ему «вваливаться» обратно);
- практиковаться терпеливо.

Не разочаровывайтесь, если вы еще не достигли успеха в выполнении этого упражнения; если 5 подъемов это слишком много для вас, просто совершите как можно больше подъемов, пока вы можете выполнять их комфортно и **ритмично**.

**10** Примите положение на четвереньках, как описано на с. 73, и строго следуйте инструкциям, сопровождающим илл. 9. После выполнения 5 групп движений расслабьтесь в течение 1 минуты.



### 6/ Простое скручивание

**11** Выполните упражнение 2 раза вправо, а затем 2 раза влево, как описано на с. 20–21. Удерживайте каждое крайнее положение 10 секунд. По завершении расслабьтесь.



## 5/ Растяжка бедер и коленей

**12** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18–19. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. По завершении ненадолго расслабьтесь.



## 14/ Прогиб назад

**13** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, описанных на с. 48–49. Удерживайте каждое крайнее положение 20 секунд. По завершении расслабьтесь.

## 2/ Растяжение позвоночника

**14** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 10–11, 19 и 56–57. Удерживайте каждое крайнее положение 20 секунд. По завершении расслабьтесь.

## 3/ Поза кобры

**15–16** Выполните упражнение полностью, как описано на с. 58–59 и 85, дважды. Удерживайте крайнее положение, показанное на илл. 15, 20 секунд, а скручивание, показанное на илл. 16, 10 секунд — для каждой стороны. Полностью расслабляйтесь после **каждого** повтора.

## 19/ Повороты головы



**17-18** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, описанных на с. 86. Удерживайте каждое крайнее положение на 20 счетов.



**Не забывайте** мягко, но **с усилием** поворачивать голову до крайнего положения с помощью рук.

## 18/ Поза саранчи

**19-20** Выполняйте это упражнение, описанное на с. 78–79, следующим образом. Сначала поднимите каждую ногу по 1 разу, чтобы привести в тонус мышцы (см. илл. 13 на с. 79). Затем выполните упражнение дважды в положении, показанном на илл. 19, и дважды в положении, показанном на илл. 20. Удерживайте каждый подъем на 5 счетов. Ненадолго расслабляйтесь после **каждого** повтора. Не думайте о том, на какое расстояние от пола вам удалось поднять ноги. Многократные **попытки** — вот главное, что позволяет укрепить нетренированные мышцы ног и брюшного пресса.



### Не забывайте:

- класть на пол основание подбородка (а не упирать подбородок в пол);
- с усилием надавливать кулаками в пол.

# 15/ Вариация стойки на голове

**21** Выполните упражнение 1 раз, как описано на с. 50–51. Удерживайте крайнее положение 30 секунд. По завершении расслабьтесь с опущенной на пол головой.



# 10/ Полное дыхание

**22** Выполните упражнение 5 раз, сидя в позе со скрещенными ногами, как описано на с. 42–43. Спокойно посидите несколько минут, осознавая все, что происходит в вашем организме, следуя инструкциям ко вчерашнему занятию.



**Повторение**



# Йогическое питание (1)

Основными источниками жизненной силы (**праны**) служат воздух, вода, сон, пища и солнечный свет. Дыхание, утоление жажды и сон представляют собой почти автоматические процессы, над которыми мы практически не властны. Вы должны непрерывно дышать (о чем мы уже подробно говорили), пить, чтобы утолить жажду, и, по возможности, засыпать, когда вы утомлены. Однако в отношении продуктов питания у нас гораздо больше выбора, а потому всем обучающимся йоге очень важно усвоить основные принципы, касающиеся выбора пищевых продуктов. **Вы должны внимательно следить за тем, чтобы извлекать максимум жизненной силы из каждого продукта, который вы потребляете.** В противном случае, поскольку пища может укреплять наш организм, а может и подрывать наши жизненные силы, привычки питания могут приносить нам не столько пользу, сколько вред! Принимая пищу слишком часто и потребляя чрезмерное количество тяжелой и трудно перевариваемой или недостаточно калорийной пищи, вы позволяете своему желудку отбирать жизненную энергию у других органов и частей вашего тела, ослабляя ваши защитные механизмы, притупляя умственные способности и снижая ваш духовный потенциал.

Йоги считают, что чем меньше вы едите, тем лучше вы себя чувствуете, разумеется, при условии, что вы употребляете в пищу лишь продукты

**высшего качества.** Если вы заставляете свой организм ежедневно переваривать типично «американские» продукты, нет ничего удивительного в том, что вы можете испытывать упадок сил и страдать от недостаточной бодрости и выносливости, а также чувствовать, что ваш мозг работает далеко не на пределе своих возможностей. Человеческий организм — это чрезвычайно тонко настроенный инструмент, рассчитанный на оптимальное функционирование, поддерживаемое небольшими порциями пищи высокого качества. Потребляемая в небольших количествах легкая и здоровая пища не только обеспечивает все необходимое нашему организму, но и не требует от нас для ее усвоения расхода жизненной энергии, так что мы можем направить ее на активизацию тех редко используемых в обычной жизни сил, на пробуждение которых направлены занятия йогой.

При выборе и приготовлении продуктов питания надлежит руководствоваться следующим принципом: **любые пищевые продукты должны потребляться в форме, настолько близкой к их естественному состоянию, насколько наш организм способен их переварить.** В своем естественном состоянии практически все пищевые продукты содержат жизненную силу. Однако вареные, жареные, тушеные, очищенные, консервированные или содержащие консерванты, замороженные, копченые, искусственно состаренные, пастери-

зованные, «обогащенные» или иным образом обработанные с помощью многочисленных современных технологий продукты оказываются частично или полностью лишенными некогда содержавшейся в них жизненной силы. Вы можете набить свой желудок и утолить «голод» вареными овощами, замороженными фруктами, искусственно состаренным сыром, белым хлебом, конфетами из очи-

щенного сахара и т. д., но реальная питательность (жизненная сила) этих продуктов весьма сомнительна. А потому йогов интересует не количество потребляемой ими пищи, а количество содержащейся в ней жизненной силы.

Тщательно проанализируйте предложенную вашему вниманию информацию; мы вскоре вернемся к обсуждению этой темы.

# 20/ Поза свечи

## [стойка на плечах]



УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ КОНТРОЛЯ  
ВЕСА ПУТЕМ  
СТИМУЛЯЦИИ  
ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ

**1** Лягте, полностью расслабившись, как показано на иллюстрации.

**2** Уприте ладони в пол. Напрягите мышцы брюшного пресса и ног.

**3** Упритесь руками в бедра. Слегка отклоните ноги за голову.

**4** Очень медленно выпрямляйте тело вверх до крайнего положения, в котором вы чувствуете себя комфортно.





## 5 Поза в крайнем положении:

- подбородок упирается в грудную клетку;
- ноги выпрямлены, но расслаблены;
- глаза можно закрыть;
- позиция удерживается в течение 1 минуты (на сегодня не дольше).

Если вам трудно принять крайнее положение в этой позе, вернитесь к любому промежуточному положению.

**6** Выходите из позы, строго следуя инструкциям (очень важно сохранять плавность и равновесие). Согните колени и опустите их к голове. Положите ладони на пол.

**7** Перекатитесь вниз с согнутыми коленями. Прогните шею вверх, **чтобы удержать затылок прижатым к полу.**

**8** Когда бедра коснутся пола, выпрямите ноги вверх. Медленно опустите ноги на пол. Полностью расслабьтесь в течение примерно 1 минуты.



Если вы пока не можете поднять бедра до положения, показанного на илл. 3, просто удерживайте ноги в позиции, показанной на илл. 2. Обеспечение оттока крови из сосудов ног на одну минуту полезно для вен и артерий. Помните, что многие люди, практикующие йогу, добились поразительных успехов в контроле веса благодаря выполнению Позы свечи. В последующие дни увеличивайте количество счетов при удержании крайнего положения.

Переходите к следующему упражнению.



# 21/ Поза плуга

УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
И УВЕЛИЧЕНИЯ  
ПОДВИЖНОСТИ  
ПОЗВОНОЧНИКА



## 21/ Поза плуга

**9** Лежа на спине, упритесь ладонями в пол и поднимите ноги.

**10** Упираясь ладонями в пол, заводите ноги за голову (как можно медленнее).

**11** Продолжайте поднимать корпус вверх и медленно опускать ноги к полу. Держите колени прямыми.

**12** Завершенная поза выглядит следующим образом:

- пальцы ног на полу;
- подбородок упирается в грудную клетку.

Старайтесь дышать естественно.  
Удерживайте позу 10 секунд.

Если завершенная поза слишком трудна для вас, вернитесь к любой менее крайней позиции с опущенными ногами (илл. 11).

**13** Выходите из позы точно так же, как и из Позы свечи. Согните колени и подтяните их к голове.

**14** Перекатитесь вперед, прогибая шею, чтобы удержать затылок прижатым к полу. Когда бедра коснутся пола, выпрямите ноги вверх. Расслабьтесь примерно в течение 1 минуты.

Повторите 1 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**



12



13

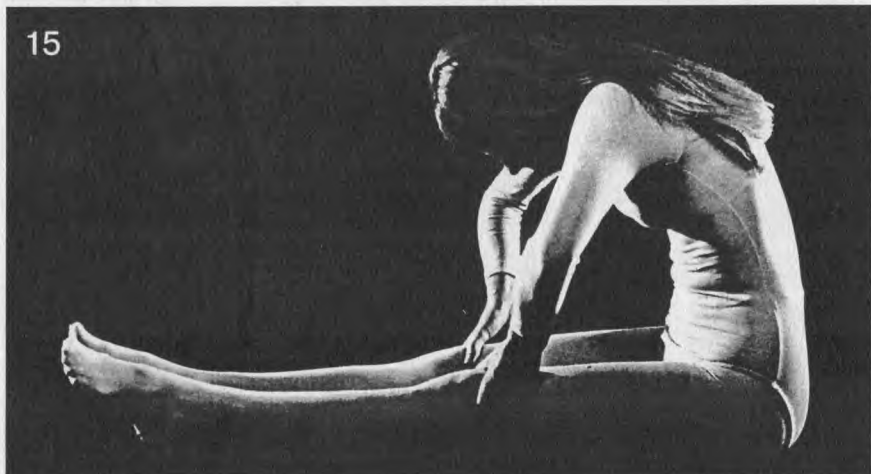


14

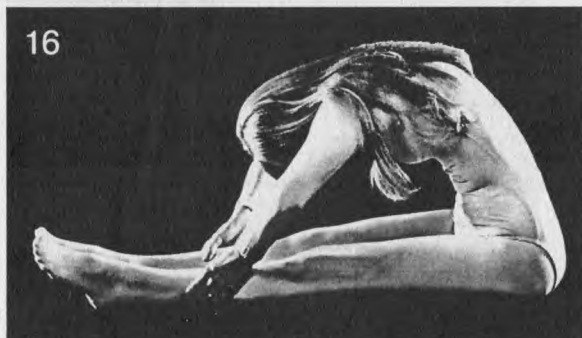
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 2/ Растяжение позвоночника

15



16



**15-16-17**

Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 10–11, 19 и 56–57. Удерживайте крайнее положение в каждой позиции на 20 счетов. По завершении ненадолго расслабьтесь.

17





**18** Поднимите руки над головой и выполните наклон назад. Потянитесь вперед и попытайтесь ухватиться за ступни.

**19** Нагнитесь вперед как можно сильнее. Локти не нужно выворачивать наружу, как вы делали это прежде. Колени остаются прямыми. Неподвижно удерживайте крайнее положение (наклоняясь как можно ниже, насколько вам удастся на сегодняшний день) на 20 счетов. Если эта поза слишком трудна для вас, вернитесь к менее крайней позиции.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.

Повторите упражнение в крайнем положении 1 раз.

Переходите к «Программе занятий».



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ**

## **2/ Растяжение позвоночника**



# Программа

## 13-го дня занятий

**1.** Выполните разученную сегодня **Позу свечи** в крайнем положении (илл. 20 на с. 103).

Удерживайте позу в течение 1 минуты.

Вместо того чтобы выйти из позы, начните опускать ноги за головой и положите ладони на пол.

**2.** Выполните разученную сегодня **Позу плуга** в крайнем положении. Удерживайте позу на 20 счетов (илл. 21 на с. 103).

Выйдите из позы, как описано в инструкции.

Немного отдохните, а затем поднимите корпус в вертикальное положение.

**3.** Выполните упражнение на **Растяжение позвоночника** в крайнем положении (илл. 22 на с. 103).

Сядьте в позу со скрещенными ногами и выполните **Полное дыхание** 5 раз.

Затем спокойно посидите в течение нескольких минут, осознавая все, что происходит в вашем организме.

---

# Перевернутые позы

Если вы поднимете руку над головой и поддержите ее поднятой в течение нескольких минут, кровь начнет отливать от пальцев, кисти и предплечья к области бицепса и плечу. Рука постепенно онемевает. То же самое, хотя и в меньшей степени, происходит с вашим телом, когда оно постоянно находится в вертикальном или наклонном положении. Сила тяжести всегда воздействует на наш организм, давя на важнейшие внутренние органы и железы и заставляя кровь течь преимущественно вниз. Поскольку наши повседневные обязанности по большей части требуют от нас, чтобы мы сидели или стояли в вертикальном положении, вы наверняка ощутите положительный эффект от ежедневного принятия перевернутых поз в течение коротких промежутков времени.

Перевернутое положение тела достигается в йоге путем принятия таких поз, как Стойка на голове, Поза свечи, Поза плуга, Расширение грудной клетки и других. Эти упражнения оказали ощутимое влияние на работу системы кровообращения многих наших учеников. В частности, щитовидная железа, расположенная в области гортани, выделяет в кровяной поток жизненно важные субстанции, регулирующие вес тела, поддерживающие нормальное функционирование половых желез и ответственные за равномерное протекание многих важнейших процессов в организме. Люди, страдающие от чрезмерной или недостаточной активности щитовидной железы, испытывают трудности, связанные с нарушением чувства

времени и протеканием метаболических процессов. Поза свечи способствует правильному функционированию щитовидной железы, обеспечивая обильный приток крови к области гортани. В этом и заключается особая ценность данного упражнения. Стойка на голове способствует улучшению слуха и зрения, а также внешнего вида волос и цвета лица.

Одним из наиболее совершенных естественных способов восстановления и поддержания живости ума и тела служит обеспечение дополнительного притока крови к головному мозгу. Тысячи работников физического и умственного труда во всем мире осознают это и практикуют Стойку на голове продолжительностью до 15 минут в день! Также важно отметить, что йоги считают Стойку на голове (**Ширшасану**) важнейшей позой для улучшения памяти и умственных способностей. Но я всегда рекомендую своим ученикам, когда-либо страдавшим от нарушений системы кровообращения, сердца, мозга и других внутренних органов и желез, получить разрешение врача, прежде чем пытаться выполнять любые перевернутые позы.

Подводя итоги, отметим следующее: сердце всегда вынуждено **преодолевать** силу тяжести, обеспечивая приток крови к важнейшим органам и железам, расположенным **выше** него. При принятии перевернутых поз эти органы и железы оказываются расположенными **ниже** сердца. Этот нехитрый прием оказывает на весь организм поистине поразительное воздействие.

# 1/ Расширение грудной клетки

**1-2** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на с. 8–9, 18 и 53–54. Считайте до 10 в каждой позиции *прогиб назад* и до 20 в каждой позиции *наклон вперед*. Выполняйте движения ногами, показанное на илл. 2 (как описано на с. 83), только после принятия крайних позиций. Удерживайте положения ног 10 секунд. По завершении расслабьтесь.



# 17/ Наклоны в сторону

**3** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на стр. 76–77. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- наклоняться очень медленно, принимая каждую из трех позиций;
- держать руки параллельно в каждой из трех позиций.



# 16/ Подъемы живота (16 Б, В)



**4-5** Выполните это упражнение, описанное на с. 72–73, следующим образом:

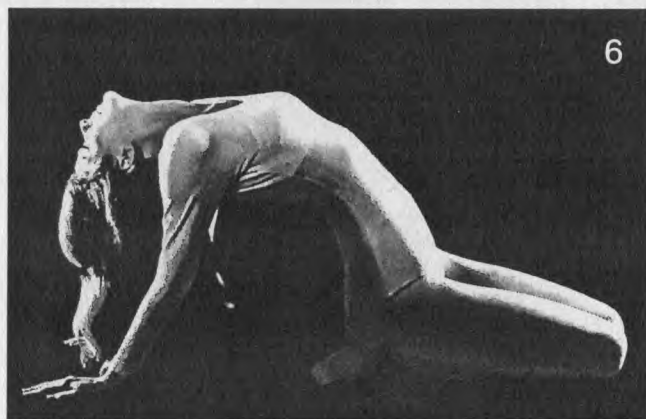
- выполняйте по 5 ритмичных подъемов на каждом выдохе, при необходимости выполняйте меньшее количество, но не более 5 подъемов;
- ненадолго расслабьтесь после каждой группы движений.

Выполните 5 групп движений в положении стоя и 5 групп в положении на четвереньках.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

## 14/ Прогиб назад

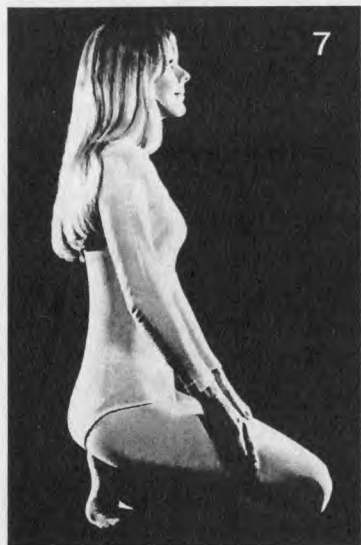


**6** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, как описано на с. 48–49. Удерживайте крайние положения на 20 счетов.

## ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

### 14/ Прогиб назад



**7** Измените положение ног, так чтобы пальцы ног располагались, как показано на иллюстрации. Сядьте на пятки.



**8** Отклонитесь назад, так чтобы увеличить давление на пальцы ног. Коснитесь кончиками пальцев рук пола. Не отклоняйтесь дальше, чем показано на иллюстрации. Удерживайте позу 10 секунд. Выпрямитесь и переходите к следующему упражнению.

Если эта позиция доставляет неудобство, оставайтесь в положении сидя на пальцах ног всего несколько мгновений. В дальнейшем с каждой новой попыткой пальцам ног будет легче поддерживать вес тела.

### 6/ Простое скручивание

**9** Выполните упражнение дважды в правую сторону, а затем дважды в левую, как описано на с. 20–21. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



## 2/ Растяжение позвоночника

**10** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 10–11, 19, 56–57 и 102–103.

Удерживайте каждое крайнее положение 10 секунд.

По завершении расслабьтесь.



## 22/ Поза лука

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЯЛЫХ МЫШЦ СПИНЫ

**11** Опустите подбородок на пол. Руки вдоль тела.

**12** Согните колени и сведите ступни вместе.

Потянитесь назад и попытайтесь захватить руками ступни. Подбородок касается пола.

**13** Прочно удерживая ступни, медленно приподнимите корпус.





## 22/ Поза лука

**14** Продолжайте приподнимать корпус, одновременно поднимая колени. Голова откидывается назад. Старайтесь сводить колени вместе (почувствуйте, как вся спина становится твердой). Двигайтесь осторожно и не напрягайтесь. Так выглядит завершенная Поза лука. Удерживайте позу как можно более неподвижно на 10 счетов.

**15** Медленно опустите колени на пол, не отпуская ступней.

**16** Медленно опустите корпус и подбородок на пол, не отпуская ступней.

**17** Отпустите ступни и опустите ноги на пол. Лягте щекой на пол и полностью расслабьтесь.

Повторите 1 раз.

**Если вы не можете захватить обе ступни (как на илл. 12), удерживайте только одну ступню на 20 счетов. Благодаря практике в последующие дни вы сможете захватить обе ступни.**

**Если вы не можете поднять колени (как на илл. 13), приподнимите только корпус и удерживайте эту позу 10 секунд. Впоследствии благодаря многократным попыткам вы разовьете мышцы, за счет которых можно поднять колени.**

**Двигайтесь очень медленно и предельно осторожно на протяжении всего упражнения, так чтобы ни в коем случае не напрягаться и не выходить за пределы комфортной позиции.**

**Переходите к следующему упражнению.**



14



15



16



17

# 19/ Повороты головы

**18** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 86. Удерживайте каждое крайнее положение на 20 счетов.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 15/ Вариация стойко на голове

**19** Так выглядит крайнее положение, описанное на с. 50–51, которое мы практиковали до сих пор.

**20** Данная позиция принимается непосредственно вслед за показанной на илл. 19.

Это упражнение должно выполняться очень осторожно.

Подтяните колени как можно ближе к грудной клетке.

Перенесите вес всего тела на голову и руки. Выпрямите спину.

Легко оттолкнитесь от пола пальцами ног и попытайтесь принять позу, изображенную на иллюстрации.

Не отклоняйтесь дальше, чем до указанной позиции; не пытайтесь выпрямить ноги.

Удерживайте позу на 10 счетов.

Медленно опустите ступни на пол и расслабьтесь с опущенной головой.

Если вы не можете удерживать равновесие в позе, показанной на илл. 20, снова поставьте ступни на пол и попробуйте еще раз.

Разложите вокруг мягкие подстилки или подушки на случай, если вы потеряете равновесие и упадете на бок.

Если вы чувствуете, что совершенно не в состоянии принять положение, изображенное на илл. 20, вернитесь к положению, изображенному на илл. 19, и удерживайте его 30 секунд.

**Переходите к следующему упражнению.**



# 10/ Полное дыхание

21



**21** Выполните упражнение 5 раз, сидя в позе со скрещенными ногами, как описано на с. 42–43. Продолжайте менять местами ноги, пытаясь сесть в Позу полулотоса; в один день занятий кладите правую ногу поверх левой, а на следующий — левую поверх правой.

По завершении спокойно посидите несколько минут, осознавая все, что происходит в вашем организме.

**Не выполняйте сегодня других упражнений.**

# Йога и домашние обязанности

Домашние обязанности и все связанные с ними заботы и волнения могут казаться нам не слишком приятными, но они составляют неотъемлемую часть жизни и исполнять их нужно с чувством покоя и удовлетворения. Работа, согласно Бхагавад гите, является великой привилегией и одним из путей самосовершенствования и внутреннего роста. Если женщина не получает удовлетворения от домашней работы, которая кажется ей обременительной и бессмысленной тратой времени, то она становится раздражительной, подавленной, и эти чувства передаются другим членам семьи. Такая прискорбная картина наблюдается во многих домах, делая жизнь их обитателей почти невыносимой.

Домохозяйки часто ощущают на себе постоянное давление (особенно если в доме есть маленькие дети), которое они изо дня в день вынуждены преодолевать; нередко в течение дня им приходится расходовать больше энергии и совершать больше усилий, чем их мужьям, работающим в офисах! Для того чтобы выдерживать это давление, найти в выполняемой работе радость и смысл и начать получать от нее удовлетворение, домохозяйка должна быть совершенно здорова и находиться в оптимальном физическом и психологическом состоянии. Как мы уже отмечали в комментариях к 7-му дню занятий, домашнюю работу часто ошибочно воспринимают как «упражнения», тогда как на самом деле домашние обязанности зачастую служат **источником** стресса и напряжения. Поэтому для работающей дома женщины

крайне важно периодически отдыхать от своей работы и ежедневно уделять часть своего времени занятиям, помогающим поддерживать на должном уровне свою физическую и психическую форму. Йога служит идеальным методом достижения этой цели. Упражнения, которые мы разучиваем в этой книге, придают нам сил, помогают расслабиться, когда мы нуждаемся в этом, и позволяют развить упругое и гибкое тело, поддерживая мышцы в тонусе. Получив сигналы тела о том, что работа излишне «давит» на нее, домохозяйка в любое время дня может посвятить несколько минут выполнению йогических упражнений и почувствовать себя отдохнувшей и полной сил. Благодаря йоге женщины могут избавиться себя от ощущения «придавленности», а к вечеру восстановить свои силы для досуга (что наверняка по достоинству оценят мужья).

Предлагаем два полезных совета домохозяйкам, равно как и всем, на кого возложена работа по дому: 1) регулярно совершайте растяжки во время выполнения домашней работы и 2) выработайте привычку к гармоничным и уравновешенным движениям, сколь бы рутинными ни казались вам ваши обязанности. Если вы попытаете превратить подметание пола, уборку дома и другие виды домашней работы в своеобразный балет (совершая более размашистые и плавные движения руками, ногами и корпусом), вы будете удивлены тем, насколько быстро ваше тело обретет грациозность и красоту и как быстро заметят это ваши родные и близкие.

# 23/ Поза риши

Сегодняшний день знаменует собой переход ко второй половине нашей программы. Если мы хотим успешно завершить наш 28-дневный курс, вы должны очень серьезно и добросовестно практиковаться в течение следующих 14 дней. Не позволяйте ничему нарушить течение ваших ежедневных занятий.



УПРАЖНЕНИЕ,  
ПОМОГАЮЩЕЕ  
ОБРЕСТИ  
ГАРМОНИЮ  
И РАВНОВЕСИЕ



**1** Встаньте прямо, пятки вместе. Медленно и плавно поднимите руки вперед из положения вдоль тела. Одновременно поднимитесь на носки как можно выше. Если вы потеряете равновесие, прервитесь на мгновение, а затем попытайтесь снова. Сосредоточьте взгляд на тыльных поверхностях ладоней.



3



4



5

**2** Как можно медленнее начните скручиваться влево. Удерживайте взгляд на тыльных поверхностях ладоней. Продолжайте стоять на носках. Если вы потеряете равновесие, просто снова поднимитесь на носки и продолжайте движения.

**3** Поза со скручиванием на 90 градусов. Удерживайте взгляд на тыльных поверхностях ладоней. Держите спину прямой.

**4** Опуститесь на подошвы ступней. Медленно наклонитесь вперед. Колени остаются прямыми. Правая рука медленно движется вниз вдоль **задней поверхности правой ноги** и останавливается позади колена. Взгляд следует за тыльной поверхностью левой ладони до положения, показанного на иллюстрации. Удерживайте позу на 10 счетов.

**5** Медленно вернитесь в вертикальное положение. Сведите руки вместе перед собой. Одновременно поднимитесь на носки.



6

**6** Сосредоточьте взгляд на тыльных поверхностях ладоней и выполните те же движения вправо. Левая рука удерживает заднюю поверхность левого колена. Взгляд следует за правой рукой до положения, показанного на иллюстрации. Подошвы ног находятся на полу. Удерживайте позу на 10 счетов

## 23/ Поза риши



**7** Медленно вернитесь в вертикальное положение. Сведите руки вместе перед собой. Одновременно снова поднимитесь на носки как можно выше. Выполните те же скручивающие движения влево. На этот раз правая рука движется вниз, обхватывая **правую икру**. (Если вам трудно принять эту позицию, вернитесь к положению руки на уровне колена.) Удерживайте позу на 10 счетов.

**8** Медленно вернитесь в вертикальное положение. Высоко поднимитесь на носки. Выполните те же движения вправо. Не забывайте двигаться очень медленно. Удерживайте позу на 10 счетов.

**9** Медленно вернитесь в вертикальное положение. Высоко поднимитесь на носки. Сведите кисти рук перед собой. Очень медленно опустите руки вдоль тела, а подошвы поставьте на пол. Расслабьтесь.

Повторите всю последовательность 1 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 7/ Круговые вращения корпусом

**10** Выполните это упражнение по 2 раза в каждой из трех позиций, описанных на с. 24–26. Продолжайте каждое из вращательных движений на 3 счета. Расслабьтесь.

## 5/ Растяжка бедер и коленей

**11** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18–19. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. Расслабьтесь.

## 12/ Поза льва

**12** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 47. Удерживайте каждое крайнее положение 15 секунд. Ненадолго расслабьтесь.

## 13/ Упражнение для корней волос

**13** Выполните упражнение 25 раз, как описано на с. 48. Ненадолго расслабьтесь.





# 24/ Упражнения

## для бюста

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БЮСТА



**14** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Переплетите пальцы за спиной.



**15** Очень медленно поднимите руки, как показано на иллюстрации. Держите спину прямой.

**16** Продолжайте поднимать руки до крайнего положения. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов.

Опустите руки в положение, показанное на илл. 14. Повторите дважды.

Переходите к следующему упражнению.



## 18/ Поза саранчи

Это упражнение описано на с. 78–79. Поднимите каждую ногу по 1 разу, чтобы подготовить мышцы; удерживайте позу на 10 счетов.

**17** Выполните упражнение дважды. Удерживайте каждый подъем 5 секунд. После каждого подъема ненадолго расслабьтесь.

**18** Выполните упражнение дважды. Удерживайте каждый подъем на 5 счетов. Ненадолго расслабьтесь после первого подъема. По завершении расслабьтесь примерно на 20 секунд.

## 8/ Подъем и перекрещивание ноги

**19** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги (правая ногу опускается слева, затем левая нога опускается справа, и т. д.), как описано на с. 29. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



## 20/ Поза свечи

**20** Выполните Позу свечи в крайнем для себя положении, как описано на с. 98–99. Увеличьте время удержания перевернутой позы до 90 счетов (1,5 минуты). Не удерживайте позу дольше.

Выходите из позы, строго следуя инструкциям; расслабьтесь в течение 1 минуты.



## 21/ Поза плуга

**21** Выполните Позу плуга в крайнем для себя положении, как описано на с. 100–101. Увеличьте время удержания перевернутой позы до 20 секунд. Не удерживайте позу дольше.

Выходите из позы, строго следуя инструкциям, после чего расслабьтесь.



# Программа

## 15-20 дня занятий

В завершение 15-го дня занятий мы выполним каждое из разученных и повторенных сегодня упражнений по 1 разу в виде комплекса плавно перетекающих друг в друга движений, не делая пауз между ними.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

- 1. Поза риши** (в крайней для вас позиции, по 1 разу в каждую сторону).
- 2. Круговые вращения корпусом** (из крайнего наклона вперед).
- 3. Растяжка бедер и коленей.**
- 4. Поза льва.**
- 5. Упражнения для бюста** (в крайней для вас позиции, 1 раз).
- 6. Поза саранчи** (в крайней для вас позиции, 1 раз).
- 7. Подъем и перекрещивание ноги** (по 1 разу в каждую сторону).
- 8. И в завершение** выполните **Позу свечи** в крайнем положении, но без удержания позы; переходите непосредственно от положения на илл. 20 (с. 119) к положению на илл. 21 (с. 119), удерживая позу на 20 счетов. Затем вернитесь в положение лежа и полностью расслабьтесь в течение нескольких минут.

Начиная с сегодняшнего дня вы можете практиковаться больше одного раза в день, если позволит время. Второй период практики должен включать попытки совершенствования тех поз, которые у вас недостаточно хорошо получаются.

# Йогическое питание (2)

Продолжим обсуждение темы 12-го дня занятий.

Если вы добросовестно следуете нашей ежедневной программе, вы вскоре обнаружите, что у вас развилась повышенная восприимчивость ко всем внутренним ощущениям и процессам, происходящим в вашем организме. Вы начнете остро осознавать, что потребляемые вами продукты оказывают ярко выраженное воздействие на ваше поведение и чувства. После употребления некоторых блюд вы будете чувствовать себя живыми и энергичными, тогда как другие будут оставлять после себя ощущение тяжести, притупления и вялости тела и сознания. Это очень важное открытие; вы сможете убедиться в том, что разница в ощущениях объясняется вашим выбором продуктов питания, и начнете рассматривать еду не только с точки зрения вкусовых качеств и сытности, но и с точки зрения содержащейся в ней жизненной силы. Вы все отчетливее начнете осознавать, что легкая высококачественная пища способна обеспечить внушительный запас жизненной силы, вернуть телу энергию и позволить вам почувствовать себя молодыми и полными сил, тогда как тяжелая, чрезмерно калорийная или утратившая свои качества в результате обработки пища может лишать вас жизненной силы и способствовать появлению признаков старости.

Переедание и неправильное питание могут послужить причиной огромного числа физических расстройств. В частности, специалисты по здоровью питания считают, что прямой или косвенной причиной большинства заболеваний становятся токсины, кислоты и продукты пищеварения (шлаки), постоянно накапливающиеся в орга-

низме в результате употребления неполноценной пищи, которая не может быть должным образом переварена и удалена из организма. По мнению этих ученых, наш организм способен справиться с большинством попадающих в него микробов при условии, что мы соблюдаем правила гигиены и следим за чистотой и здоровьем своего организма так, что он способен мобилизовать свои защитные механизмы в любой момент. Однако человеческий организм, ослабленный вследствие того, что его защитные силы направлены на выполнение других задач, в частности на борьбу с токсинами, запорами и шлаками, не обладает достаточным иммунитетом для противодействия микробам. Поэтому практикующие йогу должны следить за тем, чтобы их диета не приводила к трате жизненной силы, уже присутствующей в их организме, и не препятствовала накоплению жизненной силы благодаря йогическим упражнениям.

Прежде чем продолжить тему йогического питания, я прошу вас провести следующий эксперимент. Отложите книгу и, не обращаясь к ее тексту за подсказками, совершите воображаемый поход в продуктовый магазин. Проходя вдоль стеллажей с продуктами, попробуйте **инстинктивно** определить, какие продукты являются «живыми», иными словами, содержат в себе жизненную силу, а какие — обедненными и лишенными истинной питательной ценности. Наши занятия с группами йоги доказали существенную пользу этого эксперимента, поскольку он побуждает учеников рассматривать продукты питания в совершенно ином свете. Прodelайте его прямо сейчас, и вскоре мы продолжим нашу дискуссию.

## Повторение



## 11/ Полное дыхание стоя

**1-2** выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 44. Удерживайте крайнее верхнее положение на 5 счетов. На данном этапе занятий вы уже должны быть способны удерживать подъем на носки в крайнем положении совершенно неподвижно. По завершении расслабьтесь.



## 1/ Расширение грудной клетки

**3-4** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на с. 8-9, 18 и 53-54. Считайте до 10 в каждой позиции *прогиба назад* и до 20 в каждой позиции *наклона вперед*.

Выполняйте движения ногами (описанные на с. 82-83) только после выполнения упражнения в крайнем положении. Удерживайте положения ног на 15 счетов. По завершении расслабьтесь.



# 17/ Наклоны в сторону

**5-6** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на с. 76–77. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. На данном этапе занятий вы уже должны быть способны наклоняться так, чтобы тело образовывало угол 90 градусов в крайнем положении. По завершении расслабьтесь.



## 4/ Поза треугольника

**7-8** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 16–17, 27 и 33. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. На данном этапе занятий вы уже должны быть способны заводить руку до положения в 90 градусов, как показано на илл. 8. По завершении расслабьтесь.

## 23/ Поза риши

**9-10-11** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, разученных вчера и описанных на с. 114–116. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



## Повторение



## 7/ Круговые вращения корпусом

**12-13** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 24–25. Удерживайте каждое из скручивающих движений на 3 счета.

На данном этапе занятий вы уже должны быть способны совершать сильно преувеличенные движения в талии, описывая каждую из трех окружностей. По завершении расслабьтесь.

## 16/ Подъемы живота (16 Б и В)

**14-15** Выполняйте это упражнение, описанное на с. 72 и 73, следующим образом:

- выполните по 5–7 ритмичных подъемов на каждом выдохе (при необходимости выполняйте меньшее количество подъемов, но не более 7);
- ненадолго расслабляйтесь после каждой группы движений.

Выполните 5 групп движений в положении стоя и 5 групп движений в положении на четвереньках.

На данном этапе занятий вы уже должны быть способны перейти к выполнению «подъема», а не просто втягивания живота. Если это не так, будьте терпеливы и продолжайте практиковать как можно более глубокое втягивание.



## 24/ Упражнения для бюста



16



17

**16-17** Выполните это упражнение, разученное вчера, 5 раз. Удерживайте каждый подъем на 5 счетов. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- держать руки как можно более прямыми;
- держать спину прямой; не сутулиться.



18

## 12/ Поза льва

**18** Выполните это упражнение 5 раз, как описано на с. 47. Удерживайте каждое крайнее положение 15 секунд. Ненадолго расслабьтесь.

**Не забывайте** высовывать язык достаточно интенсивно, чтобы привести в движение все мышцы глаз, лица и шеи.



19

## 14/ Прогиб назад

**19-20** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, описанных на с. 48–49. Удерживайте каждое крайнее положение на 20 счетов.

**21** Измените положение ступней. Сядьте на пятки и попытайтесь коснуться кончиками пальцев пола, как описано на с. 107. Попытайтесь сесть так, чтобы сильнее надавливать на пятки, перенося на пальцы ног больший вес, чем прежде. Удерживайте позу 10 секунд. Если вы испытываете дискомфорт, ослабьте давление и удерживайте позу всего несколько секунд. Расслабьтесь.



20



21



### Повторение



### 20/ Поза свечи



**22** Выполните Позу свечи в крайнем для вас положении, как описано на с. 98.

Увеличьте время удержания перевернутой позы до 105 счетов (1 минута 45 секунд).

Не удерживайте позу дольше. На сегодня вы должны быть способны выпрямить корпус до положения, близкого к изображенному на илл. 22.

**23** Выходите из позы, строго следуя инструкциям, и расслабьтесь в течение 1 минуты.

### 21/ Поза плуга

**24** Выполните Позу плуга в крайнем для себя положении 1 раз, как описано на с. 101.

Удерживайте позу на 20 счетов, но не дольше. На данном этапе вы уже должны быть способны опустить ноги за головой на 10–15 сантиметров ниже, чем прежде. Не напрягайтесь; просто удерживайте крайнее положение, которое вы способны принять, на 20 счетов.

Выходите из позы, строго следуя инструкциям (добивайтесь плавности движений), и расслабьтесь.



### 2/ Растяжение позвоночника

**25-26** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из четырех позиций, описанных на с. 10–11, 19, 56–57 и 102–103. Неподвижно удерживайте каждое крайнее положение 15 секунд. По завершении расслабьтесь.

Если вы пока не можете выполнить четвертое положение, выполните дважды третье положение; если же вы не можете выполнить и третье, дважды выполните второе.



## 8/ Подъем и перекрещивание ноги



**27** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги (правая нога опускается влево; затем левая опускается вправо, и т.д.), как описано на с. 110. Удерживайте каждое положение на 10 счетов. Не забывайте поднимать ноги высоко к голове. По завершении расслабьтесь.



## 15/ Вариация стойки на голове

**28-29** Попытайтесь принять позицию, изображенную на илл. 29, как описано на с. 111. Удерживайте позу не более чем на 15 счетов. Если вы пока не можете сделать это, вернитесь к позиции на илл. 28. Удерживайте позу на 45 счетов.

Расслабьтесь с опущенной головой.

## 10/ Полное дыхание

**30** В завершение комплекса примите позу со скрещенными ногами и выполните три Полных дыхания. Затем посидите спокойно.



# Программа

## 16-20 дня занятий

В завершение сегодняшнего повторения пройденного материала мы выполним группу упражнений 1 раз в виде непрерывного движения, однако на этот раз сделаем следующее отступление: мы не будем делать паузы не только между упражнениями, но и в пределах каждого упражнения. Иными словами, мы не будем удерживать крайние положения. Достигнув крайнего положения при выполнении позы, мы будем сразу (хотя, разумеется, и медленно) выходить из нее и переходить к следующей. Таким образом, приступив к выполнению комплекса, вы не будете прерывать движение от начала до конца. Двигайтесь очень медленно, глубоко сосредоточившись на том, чтобы все движения и позиции плавно перетекали одно в другое, подобно замедленному балету. Положения сидя, положения лежа, перекатывания и т. д. — все это становится частью единого комплекса плавных и медленных движений.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

- 1. Полное дыхание стоя** (без удержания крайнего положения).
- 2. Расширение грудной клетки** (только в крайнем для вас положении, без удержания крайнего прогиба назад, наклона вперед или положений ног).
- 3. Наклоны в стороны** (в каждую сторону, без удержания).
- 4. Поза треугольника** (в каждую сторону, без удержания).
- 5. Поза риши** (в каждую сторону, без удержания).
- 6. Круговые вращения корпусом** (из крайнего наклона вперед, без удержания).
- 7. Упражнения для бюста** (без удержания).
- 8. Прогиб назад** (только в крайнем положении, без удержания).
- 9. Поза плуга** (в крайнем для вас положении, без удержания).
- 10. Растяжение позвоночника** (в крайнем для вас положении, без удержания).
- 11. Три полных дыхания** ( в завершение комплекса).

# Артрит

В наших материалах мы должны затронуть тему артрита, уже принявшего масштабы национальной трагедии, а также указать на позитивный вклад йоги в борьбу с этим заболеванием. Артрит — болезненное воспаление суставов, некогда поражавшее исключительно пожилых людей, но сегодня широко распространенное не только среди людей среднего возраста, но и среди молодого поколения. Миллионы американцев, ежедневно страдающие от мучительной боли, ища облегчения, обращаются в первую очередь к различным болеутоляющим лекарственным препаратам. Как вы, вероятно, знаете, жертвам артрита редко удастся добиться улучшения своего физического состояния. Напротив, со временем боль усиливается, а зона воспаления может постепенно распространяться по организму. Шансы на «исцеление» от этой болезни благодаря использованию применяемых в настоящее время методов крайне ничтожны.

С точки зрения нашего многолетнего опыта преподавания йоги предельно терпеливая и осторожная практика **самоманипуляции** суставами в сочетании с отказом от всех пищевых продуктов, образующих «отложения» (к их числу относится большинство молочных продуктов, а также любых продуктов с повышенным содержанием жиров), способна в значительной степени избавить людей от симптомов артрита. Более того, такая практика позволяет достичь результатов, приближающихся к полному исцелению естественным путем. Обратите внимание, мы подчеркиваем слово **самоманипуляция**, поскольку хотя различные виды массажа и тепловой терапии и доказали свою эффективность, они способны

принести лишь временное облегчение. Термин **самоманипуляция** предполагает совершение телодвижений, и здесь мы рискуем попасть в порочный круг: жертва артрита не желает выполнять упражнения, поскольку это вызывает боль, а тело начинает болеть еще сильнее вследствие отказа от выполнения упражнений.

Йогические движения, выполняемые медленно, без напряжения и требующие принятия поз, в которых человек испытывает лишь легкий дискомфорт, являются идеальным решением проблемы. Разнообразные растяжки и удержания способны оказать глубинное воздействие на суставы и размягчить скопившиеся в них отложения. Методическое повторение движений, выполняемых крайне медленно и осторожно, со временем способно дать превосходные результаты.

Если человек, страдающий от артрита, обратившись к занятиям йогой, в состоянии сдвинуться лишь на два-три сантиметра и удержать позу лишь в течение пяти секунд, это означает, что он уже встал на путь выздоровления. С каждым днем он должен пытаться сдвинуться хотя бы на два-три сантиметра дальше и удерживать позу хотя бы на секунду дольше. В начале занятий следует выполнять только самые простые упражнения. Проявив настойчивость и даже преодолевая периоды некоторого дискомфорта, человек наверняка почувствует улучшение. Мы придерживаемся мнения, что регулярные занятия йогой служат эффективным методом профилактики артрита.

Люди, страдающие **тяжелой** формой артрита и желающие практиковать йогу, должны получить одобрение лечащего врача.

## ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ

На данном этапе наших занятий особо важную роль приобретает группировка упражнений в соответствии с тем, на какие части тела направлены манипуляции. Благодаря такой группировке вы сможете открыть для себя чудесные возможности использования йогических упражнений как метода всесторонней физической подготовки и преодоления проблем в той или иной зоне вашего организма.

СЕГОДНЯ МЫ УДЕЛИМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИКАМ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА



### 1/ Расширение грудной клетки

**1-2-3** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 8-9, 18 и 53-54. Предпримите сегодня серьезную попытку подтянуть лоб как можно ближе к коленям (или коснуться их) в крайнем положении. Заведите руки далеко за спину. Считайте до 10 в каждом *положении прогиба назад* и до 20 в каждом *положении наклона вперед*. По завершении расслабьтесь. Сегодня мы не будем выполнять движения ногами.



## 2/ Растяжение позвоночника

**4-5** Выполните упражнение в каждой из четырех позиций, описанных на с. 10–11, 19, 56–57 и 102–103, по 1 разу. Удерживайте каждое крайнее положение на 15 счетов. По завершении расслабьтесь.

Если вы пока не можете выполнить четвертую позицию, выполните третью позицию дважды. Помните, что первая и вторая позиции не менее важны, чем более сложные позиции, поскольку все они направлены на манипулирование различными отделами позвоночника. Не пренебрегайте ими.



## 25/ Полное скручивание

Полное скручивание — это чрезвычайно эффективное упражнение на мгновенное освобождение всего позвоночного столба. Поначалу его «штопорообразные» движения могут показаться вам слишком сложными, но овладев им, вы сможете принимать эту позу всего за несколько секунд, испытывая при этом чудесное избавление от любых давлений и напряжений в спине. Поэтому тщательно отработывайте все движения и добейтесь уверенного овладения ими. Эта мудрая поза станет вашим другом на всю жизнь.

**6** Вытяните ноги прямо перед собой и уприте правую подошву во внутреннюю поверхность левого бедра (как в Позе полулотоса).



## 25/ Полное скручивание



**7** Прочно захватите левую лодыжку.

**8** Перекиньте левую ступню через правое колено и поставьте подошву на пол.

**9** Положите левую кисть на пол позади корпуса.

**10** А теперь перекиньте правую руку **над** левой ногой и прочно захватите **правое** колено (изучите иллюстрацию; эта позиция создает замок в области поясницы).

**11** **Окончательная поза (изучите иллюстрацию).** Медленно выполните скручивающее движение корпусом и головой **влево** как можно сильнее. Левая кисть огибает спину и захватывает **правую** сторону талии. Кисть правой руки прочно удерживает колено. Подбородок прижат к плечу. Спина прямая. Удерживайте позу на 10 счетов.







## 12 Вид позы сзади.

Сосчитав до 10, опустите левую кисть на пол, поверните корпус и голову вперед и вернитесь в положение, показанное на илл. 10. На мгновение расслабьтесь, продолжая удерживать рукой колено.

Повторите дважды; удерживайте крайнее положение на 10 счетов.

Выйдите из позы и вытяните ноги в положение, показанное на илл. 6.

**13** Выполните те же движения в другую сторону, меняя местами в приведенных выше инструкциях слова «правая» и «левая».

Выполните скручивание до крайнего положения 3 раза, удерживая каждое на 10 счетов.

Выйдите из позы и вытяните ноги вперед. Расслабьтесь.

**Поначалу вы можете испытывать легкие судороги и зажимы в талии и ногах; это ощущение естественно и исчезнет через несколько дней практики.**

**Обратите внимание на замок в пояснице на илл. 10, а на илл. 11 дорсальный отдел позвоночника скручивается относительно этого замка. Если вы не можете удерживать колено в положении, изображенном на илл. 10, вернитесь к выполнению Простого скручивания (6), описанного на с. 20.**





### 3/ Поза кобры

### 18/ Поза саранчи

### 22/ Поза лука

**14-15-16** Сегодня мы объединим эти три интенсивных упражнения для позвоночника и мышц спины в единый комплекс. Обратите внимание, что во всех трех упражнениях тело принимает сильно **изогнутое** положение; иными словами, позвоночник прогибается **вовнутрь**. Поза саранчи служит для развития как позвоночника, так и мышц спины. Когда вы поднимаете ноги в крайнее положение в этой позе, воздействие оказывается на поясничный отдел.

Выполните комплекс трижды следующим образом:

**Поза кобры.** Полное упражнение включает скручивающие движения, выполненные по 1 разу, как описано на с. 58–59 и 85; удерживайте сегодня подъем в крайнем положении на 30 счетов, а скручивающие движения — на 10 счетов каждое. Полностью расслабьтесь.

**Поза саранчи.** Для каждой ноги в отдельности (с. 78–79), а затем 1 раз в крайнем положении; удерживайте сегодня позу на 7 счетов. Расслабьтесь.

**Поза лука.** Выполните позу в крайнем для вас положении 1 раз (с. 109–110); удерживайте на 10 счетов. Расслабьтесь.

Выполните весь комплекс из трех упражнений **3 раза**.

По завершении полностью расслабьтесь, положив щеку на пол и прислушиваясь к ощущениям в своем теле.



# Йога

## как телесная терапия

Сегодня трудно сказать, были ли древние йогические позы специально разработаны в качестве средства разрешения конкретных, связанных со здоровьем проблем или ярко выраженная терапевтическая ценность этих упражнений является чисто «побочным продуктом», дополнительным эффектом. Большинство центров преподавания хатха-йоги в Индии указывают на вполне конкретное медицинское приложение различных йогических техник. В последнее время многие врачи Европы и Америки, наблюдая за выполнением йогических поз, выражают свое одобрение этой системе, прежде всего благодаря остротности движений йоги, что делает ее особенно предпочтительной для тех, кто хотел бы поддерживать физическую форму, не подвергая свое тело избыточному напряжению.

Начиная с сегодняшнего (17-го) дня и до 23-го дня включительно мы будем группировать различные йогические упражнения таким образом, чтобы воздействовать с их помощью на конкретные зоны организма. Основные цели такой группировки — укрепление той или иной зоны тела и развитие ее подвижности, силы и гибкости. Вы можете обнаружить, что целый ряд проблем, касающихся внешности и состояния здоровья вашего тела, в конечном итоге может быть решен благодаря практике подобных йогических комплексов. В частности, йога позволяет избавиться от болей в плечах,

хронических судорог ножных мышц, ощущения холода в руках и ногах или пониженного мышечного тонуса. Если вы испытываете трудности, связанные с определенной частью тела, вы, вероятно, захотите уделить особое внимание соответствующей группе упражнений или выполнять их отдельно в различное время дня. Это вполне приемлемо, однако не следует пренебрегать при этом выполнением стандартных комплексов.

Желательно помнить о том, что большинство физических проблем возникает не сразу, а развивается в течение многих месяцев или лет, и если вы пытаетесь справиться с ними **естественными** средствами, каковым является йога, наивно ожидать мгновенного избавления. Если вы игнорировали законы природы на протяжении длительного периода времени, что ситуация может быть исправлена в кратчайшие сроки. Вполне возможно, что некоторые незначительные нарушения быстро поддадутся воздействию йоги и исчезнут, однако более серьезные проблемы требуют регулярной и терпливой практики. Несмотря на это, вы можете быть уверены, что **благодаря стимулированию жизненной энергии вы укрепляете целительные силы своего организма** — таково эзотерическое объяснение значительного улучшения состояния здоровья, достигаемого людьми, практикующими йогу.

## **13/ Упражнение для корней волос**

**1** Выполните упражнение 1 раз, как описано на с. 48.  
Ненадолго расслабьтесь.



## **12/ Поза льва**

**2** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 47.  
Удерживайте каждое крайнее положение на 15 счетов.  
Ненадолго расслабьтесь.

## **26/ Перекатывание ГОЛОВЫ [вращение шей]**

**ВАЖНЕЙШИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ КОРНЕЙ ВОЛОС, ЛИЦА И ШЕИ**



**3** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Медленно наклоните голову вперед и упритесь подбородком в грудную клетку. Сидите прямо. Закройте глаза. Удерживайте позу на 10 счетов.

**4** Очень медленно перекатите голову в крайнее левое положение. Корпус не двигается. Сидите прямо. Удерживайте позу на 10 счетов.

**5** Очень медленно перекатите голову в крайнее заднее положение. Почувствуйте натяжение мышц подбородка и гортани. Удерживайте позу на 10 счетов.

Очень медленно перекатите голову в крайнее правое положение. Корпус не двигается. Удерживайте позу на 10 счетов.

Очень медленно перекатите голову вперед, как показано на илл. 3.

Повторите всю последовательность 1 раз; ненадолго расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 20/ Поза свечи

**6-7** Выполните Позу свечи в крайнем для вас положении 1 раз, как описано на с. 98–99. Сегодня увеличьте время удержания перевернутой позы до 120 секунд (2 минуты). Не удерживайте позу дольше.

Выходите из позы, строго следуя приведенным ранее инструкциям, и расслабьтесь в течение 1 минуты.

**Не забывайте** плотно упирать подбородок в грудную клетку в окончательной позиции, изображенной на илл. 7. Эта позиция обеспечивает приток крови непосредственно к щитовидной железе.

# 15/ Вариация стойки на голове

**8-9** Попробуйте выполнить позу, изображенную на илл. 9, как описано на с. 111. По возможности увеличьте время удержания до 20 счетов. Не удерживайте позу дольше. Если эта позиция пока еще трудна для вас, вернитесь к позиции, изображенной на илл. 8, и удерживайте ее в течение 1 минуты.

Расслабьтесь с опущенной на пол головой, как и прежде.

### Не забывайте:

- подтягивать согнутые колени как можно ближе к грудной клетке в положении, показанном на илл. 8;
- при необходимости подкладывать под голову подушку;
- держать локти близко к телу для лучшего равновесия.

**Обеспечение притока крови к голове, лицу и корням волос благодаря выполнению Позы свечи и Стойки на голове служит превосходным средством для поддержания здоровья и красоты этих частей тела.**



# 27/ Поза равновесия

**ТРИ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ  
И ГАРМОНИИ**

**10** Встаньте прямо; пятки вместе, руки вдоль тела. Поднимите правую руку над головой.



11

**11** Перенесите вес на правую ногу. Поднимите левую ступню позади себя. Потянитесь назад и захватите левую ступню левой рукой. Правая рука движется вперед для удержания равновесия.

**12** Очень осторожно выполните следующие движения:  
 – отведите правую руку назад;  
 – подтяните левую ступню вверх, как показано на иллюстрации;  
 – голова откидывается назад, взгляд направлен вверх.

Удерживайте позу, стараясь сохранять равновесие, на 5 счетов.

Плавное опустите руку и ногу и вернитесь в позицию, изображенную на илл. 10. Повторите описанные выше движения дважды.

**13** Выполните те же движения 3 раза для другой стороны тела. Расслабьтесь.

Удерживать равновесие во время первых попыток, несомненно, окажется трудным. Не смейтесь над собой и не разочаровывайтесь. В момент, когда вы начнете терять

равновесие, просто опустите руки и ногу. Сделайте короткую паузу, восстановите контроль над собой и начните упражнение сначала. Поначалу вам, возможно, придется неоднократно возвращаться к позиции на илл. 11, прежде чем вы сможете удерживать равновесие достаточно долго, чтобы выполнить растягивающие движения, показанные на илл. 12, но настойчивые попытки обязательно увенчаются успехом.

Обратите внимание на красоту линий и симметрию тела в окончательной позиции.

**Переходите к следующему упражнению.**



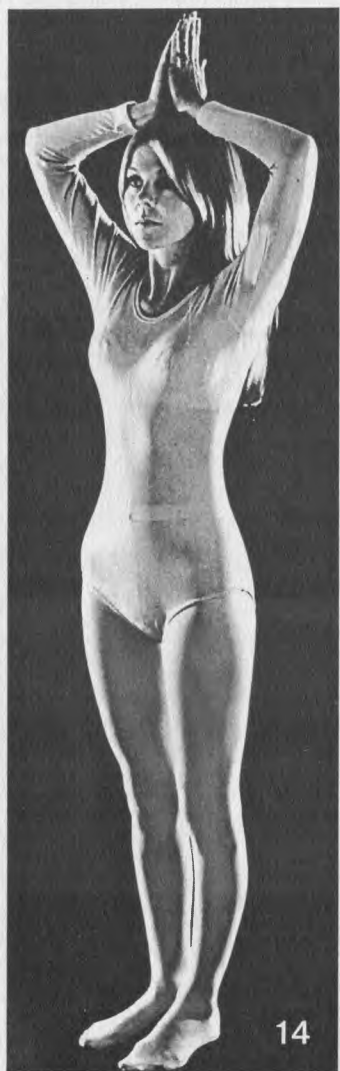
12



13

**27/ Поза равновесия**

# 28/ Поза танцовщицы



**14** Встаньте прямо, пятки вместе. Соедините ладони над макушкой головы. Локти параллельны бокам.

**15** Очень медленно согните колени и опустите корпус.

Продолжайте опускаться в позицию приседа (обратите внимание на положение пальцев ног).

**Не делая паузы** (без удержания), начните медленно отталкиваться вверх.

**16** Вернитесь в вертикальное положение, оставаясь на носках.

Опустите подошвы на пол (илл. 14).

Очень медленно повторите 4 раза без пауз.

Расслабьтесь.

Если вы потеряете равновесие на любой стадии выполнения упражнения, сделайте короткую паузу и начните снова.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 23/ Поза риши

**17**

**18** Выполните по 2 раза в каждой из позиций, описанных на с. 114–116. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

**Вы можете повторить сегодня практику, если позволит время. Повторная практика должна состоять из попыток совершенствования различных поз, которые у вас недостаточно хорошо получаются.**





# Йогическое питание (3)

Здесь мы продолжим обсуждение темы 15-го дня занятий.

В наши задачи не входит подробное изложение темы йогического питания. Для полного освещения этого предмета потребовалась бы отдельная книга. Тем не менее правильное питание играет огромную роль в овладении нашим курсом, поэтому мы опишем основные принципы, которыми вам следует руководствоваться. Мне на собственном опыте довелось убедиться в том, что ознакомление с этими принципами автоматически направляет наших учеников на выбор здоровых продуктов питания. Эти продукты, содержащие жизненную силу, ученик может отбирать и комбинировать на разумной основе в соответствии со своими индивидуальными потребностями.

**1. Научитесь потреблять минимальное количество пищи, выбирая только легкие, хорошо усваиваемые организмом питательные продукты.** Чем меньше вы едите, тем лучше вы выглядите и чувствуете себя, при условии, что вы питаетесь высококачественными продуктами. После приема пищи вы всегда должны ощущать легкость и бодрость тела и ясность ума; если же это не так, вы либо переедаете, либо потребляете слишком тяжелую, трудно усваиваемую или обедненную пищу.

**2. Употребляйте как можно больше продуктов в их естественном виде.** Все съедобные натуральные продукты, а именно растительные и некоторые молочные продукты, содержат большое количество жизненной силы. Натуральная пища теряет свою жизненную силу в результате обработки. К числу «обработанных» продуктов относятся очищенные, консервированные (или со-

державшие консерванты), искусственно состаренные, копченые, а также приготовленные любым способом, делающих их безжизненными и трудно перевариваемыми. Так, почти все фрукты и многие овощи могут употребляться в сыром виде или **легко** тушенными или запеченными. Из молочных продуктов следует потреблять лишь наименее жирные. Консервированные, замороженные или обработанные консервантами продукты следует потреблять лишь в небольшом количестве. (Проанализируйте, какое количество «обезжизненных» продуктов вы выбрали во время своего воображаемого похода в продуктовый магазин, совершенного в 15-й день занятий.)

**3. Рафинированный сахар, кофе, спиртные напитки и чрезмерные количества обработанных продуктов с высоким содержанием белков следует считать искусственными стимулирующими препаратами, которые в конечном итоге лишают вас жизненной силы.**

**4. Мясо, рыбу и птицу следует потреблять в умеренных количествах.** Йоги считают, что белки, содержащиеся в мясе животных и продуктах животного происхождения, отличаются низким качеством и по сути требуют большего количества энергии для своего усвоения, чем передают организму. Предпочтительнее употреблять в пищу белки, содержащиеся в твороге, авокадо, ореховом масле, бобовых и т. д.

**5. Употребляйте как можно меньше различных продуктов во время одного приема пищи.** Чем проще и однороднее ваши блюда, тем быстрее и полнее они усваиваются и используют организм.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ И БЕДЕР

## 7/ Круговые вращения корпусом



**1-2-3** Выполните упражнение 1 раз в каждой из трех позиций, описанных на с. 24–26. Удерживайте сегодня каждое из прекатающих движений на 5 счетов. По завершении расслабьтесь.

До сих пор мы описывали корпусом окружности против часовой стрелки (сначала мы двигались влево). Теперь мы выполним упражнение целиком 1 раз, но **по часовой стрелке** (сначала двигаясь вправо). По этой причине следует наклоняться вперед несколько меньше, описывая окружность меньшего радиуса. Поворачивайтесь и скручивайтесь по небольшой окружности вправо; удерживайте позу на 5 счетов. Затем поворачивайтесь и скручивайтесь по небольшой окружности назад, и т. д.

По завершении расслабьтесь.

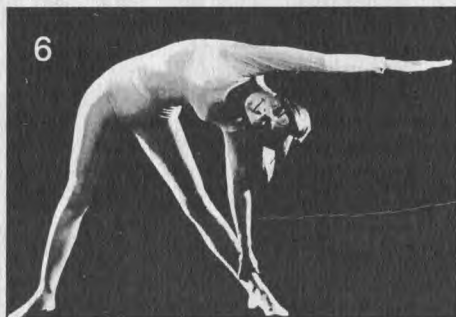
## ДЕНЬ ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ И БЕДЕР

#### 4/ Поза треугольника

**4-5-6** Выполните упражнение 1 раз в каждой из трех позиций, как описано на с. 16–17, 27 и 33. Чередуйте стороны (сначала влево, а затем вправо) для каждой позиции. По завершении расслабьтесь.

На данный момент вы должны быть в состоянии держаться за колени в широкой стойке, отклоняя руку до положения в 90 градусов, как на илл. 6.



#### 16/ Подъемы живота (16 А, Б, В)

**7-8-9** Эти три упражнения были описаны на с. 71, 72 и 73. Сегодня мы попытаемся выполнить от 5 до 10 ритмических подъемов на каждом выдохе. (При необходимости выполняйте меньшее количество подъемов, но не более 10.) Ненадолго расслабьтесь после каждой группы движений.

Выполните 3 группы движений в *положении сидя*, как на илл. 7, и по 5 групп движений в *положении стоя* и в *положении на четвереньках*.



На данный момент вы должны быть способны выполнять подъемы удовлетворительным образом. Если это не так, будьте терпеливы и продолжайте практиковать как можно более глубокое втягивание живота.

Помните, что движения должны быть ритмичными.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ И БЕДЕР

### 17/ Наклоны в сторону

**10-11-12** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 76–77. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

Помните, что руки должны оставаться параллельными при каждом из шести наклонов.



# 29/ Локоть к колену

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ

**13** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Переплетите пальцы за головой. Отведите локти назад.

**14** Очень медленно наклонитесь как можно сильнее влево. Локоть должен по возможности коснуться пола; если это невозможно, наклонитесь как можно дальше, не испытывая напряжения. Оба колена должны оставаться на полу. Правый локоть обращен вверх. Удерживайте позу на 5 счетов.

**15** Медленно вернитесь в вертикальное положение.

**16** Скручивайте корпус влево. Опустите корпус и подтяните правый локоть вниз к левому колену. По возможности коснитесь колена локтем. Оба колена должны оставаться на полу. Удерживайте крайнее для вас положение 5 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.





**17** Очень медленно наклонитесь как можно сильнее вправо. По возможности коснитесь локтем пола. Оба колена остаются на полу. Левый локоть обращен вверх. Удерживайте крайнее для вас положение 5 секунд.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.

**18** Скручивайте корпус вправо. Опустите корпус и опустите левый локоть вниз к правому колену. По возможности коснитесь колена локтем.

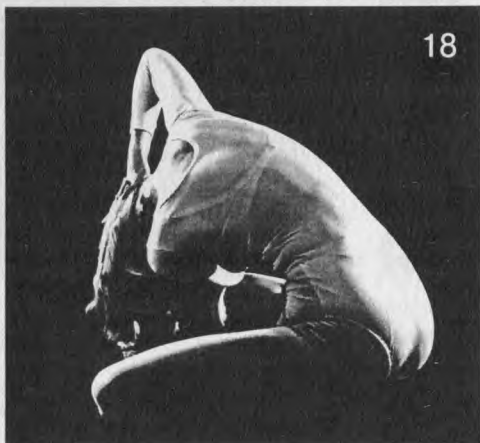
Удерживайте крайнее для вас положение на 5 счетов.

Медленно вернитесь в вертикальное положение.

Опустите руки и расслабьтесь.

Повторите всю последовательность 1 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**



## 29/ Локоть к колену

### ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БЕДЕР И ЖИВОТА

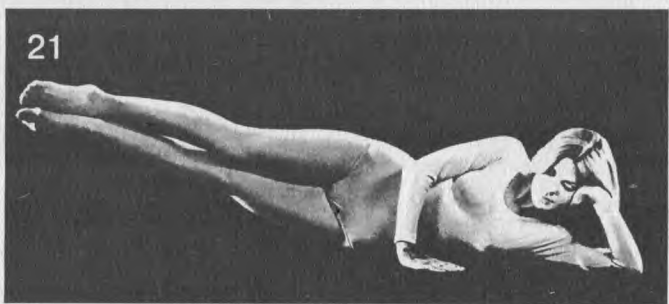
# 30/ Боковые подъемы



19



20



21

**19** Лягте на левый бок, как показано на иллюстрации. Ноги вместе. Левая кисть поддерживает голову. Правая кисть прочно упирается в пол.

**20** Очень медленно поднимите правую ногу как можно выше. Удерживайте позу на 10 счетов. Медленно опустите ногу.



## 30/ Боковые подъемы

**21** Прочно упритесь кистью руки в пол. Поднимите обе ноги на небольшую высоту. Не поднимайте ноги выше, чем показано на иллюстрации. Ноги должны оставаться сведенными вместе. Ноги поднимаются вертикально вверх, не отклоняясь ни вперед, ни назад. Удерживайте позу на 5 счетов. Медленно опустите ноги на пол. Ненадолго расслабьтесь.

**22** Упритесь рукой в пол. Поднимите обе ноги как можно выше. Ноги должны оставаться сведенными вместе. Ноги поднимаются вертикально вверх. Удерживайте позу на 5 счетов. Медленно опустите ноги на пол. Расслабьтесь. Повторите всю последовательность 1 раз.

**23** Выполните те же движения, лежа на правом боку. Сначала поднимите только левую ногу (илл. 20). Затем поднимите обе ноги на небольшую высоту (илл. 21). Наконец, поднимите обе ноги как можно выше. Удерживайте позу на 5 счетов. Медленно опустите ноги на пол. Расслабьтесь.

**Переходите к следующему упражнению.**



22



23



24

## 8/ Подъем и перекрещивание ноги

**24** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги (правая нога опускается влево, затем левая вправо, и т. д.), как описано на с. 29. Удерживайте каждое положение на 10 счетов. Расслабьтесь.

Не забывайте поднимать ногу высоко к голове.



# Программа

## 19-го дня занятий

В завершение 19-го дня занятий мы выполним перечисленные ниже упражнения в виде единого комплекса, без пауз как между упражнениями, так и в пределах каждого упражнения. Мы начнем эту последовательность с позиции, которой завершили 16-день занятий. Приступив к выполнению комплекса, не прерывайте движений с начала и до конца. Глубоко сосредоточьтесь на выполняемых движениях и позвольте йогическим позам перетекать друг в друга, как в балете.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

**1. Круговые вращения корпусом** (1 раз, по часовой стрелке, только из крайнего для вас положения).

**2. Поза треугольника** (в каждую сторону только из крайнего положения, без удержания позы).

**3. Наклоны в стороны** (в каждую сторону только из крайнего положения).

**4. Локоть к колену** (вся последовательность 1 раз, без удержания).

**5. Боковые подъемы** (в каждую сторону только из крайнего положения, без удержания позы).

**6. Подъем и переkreщивание ноги** (в каждую сторону без удержания).

Примите позу со скрещенными ногами и совершите три Полных дыхания. Затем очень спокойно посидите, прислушиваясь к ощущениям в теле.

# Женская красота

Телесная красота есть внешнее проявление духа. Она растет и культивируется изнутри, проявляясь вовне без осознанных усилий с нашей стороны. Поэтому только постигшая свою истинную природу, свое подлинное «я» женщина может быть по-настоящему красивой. Подлинная красота — качество всеобъемлющее и выражается не только во внешности, но и в движениях, голосе, мыслях и чувствах.

Красивая женщина буквально светится изнутри; ее лицо излучает теплоту, а глаза сияют. Ее движения и жесты гармоничны и грациозны, в них присутствует естественный ритм. Все тело достигшей самореализации женщины непременно будет красивым, поскольку она глубоко осознает свою внутреннюю красоту, и это осознание передается всем, кто ее окружает. Красивую женщину отличают неподдельная скромность, сострадание и любовь, вокруг нее витает некая мистическая аура.

Красота каждой женщины, реализовавшей свою внутреннюю природу, неповторима и уникальна. Потенциально в мире существует столь же великое множество типов красоты, сколько и самих женщин. «Облик» красивой женщины никогда не может выглядеть немодным: независимо от

того, во что она одета и в какой ситуации оказывается, она неизменно создает собственный стиль — стиль индивидуальной красоты. Восприимчивая женщина осознает, что красота реализуется в форме непрерывного внутреннего разветвления, бесконечной смены цветов и оттенков, заявляя о себе все более ярко и выражая себя как единое целое, а потому ее стремление к красоте приобретает характер поиска и внешнего проявления своего внутреннего бытия, своей истинной природы, своего подлинного «я».

По мере пробуждения и культивирования неисчерпаемого источника жизненной силы, скрытого внутри нас, с нами происходят не поддающиеся никакому описанию чудесные превращения и мы начинаем переживать непостижимую красоту не только на физическом плане, но и во всех аспектах нашей жизни. При этом необходимо помнить, что женщина пребывает в гармонии с собой лишь в той степени, в какой она развивает свою внутреннюю красоту. Найдя себя, теперь она способна делиться своей красотой — со своими друзьями, близкими и со своим мужем, и только разделив свою красоту с другими, женщина способна достичь подлинной реализации.

### Повторение

#### 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 44. Сегодня удерживайте каждый подъем в крайнем положении на 7 счетов. По завершении расслабьтесь.

#### 27/ Поза равновесия

**2**

**3** Выполните позу трижды с поднятой правой рукой, а затем трижды с поднятой левой рукой, как описано на с. 138–139. Удерживайте каждое крайнее положение на 5 счетов с короткими паузами между повторами. По завершении расслабьтесь.



**Не забывайте** практиковаться терпеливо; многократные попытки научат ваше тело сохранять равновесие. Если вы потеряете равновесие, успокойтесь, восстановите самоконтроль и начните сначала. Отводите поднятую руку назад, а ногу поднимайте вверх как можно дальше в крайнем положении, показанном на илл. 3: вы не просто пытаетесь сохранить равновесие, вы выполняете **интенсивную растяжку, удерживая равновесие.**



# 1/ Расширение грудной клетки

**4** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 8–9, 18 и 53–54. Считайте до 5 в каждом положении прогиба назад и до 10 в каждом положении наклона вперед.

Выполняйте движения ног, описанные на с. 82–83, только после крайней позиции. Удерживайте положение ног на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



# 23/ Поза риши

**5** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, описанных на с. 114–116. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте положение ног на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

# 28/ Поза танцовщицы

**6**  
**7** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 140–141. Движения выполняются непрерывно, без удержаний. По завершении расслабьтесь.

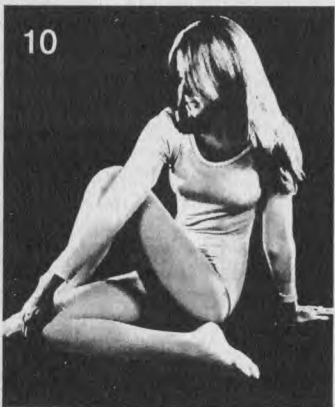
## Не забывайте:

- опускаться и подниматься очень медленно;
- держать колени как можно ближе друг к другу во время всего упражнения;
- начинать сначала, если вы потеряли равновесие.

**Не смейтесь над собой** (это очень важно).



## Повторение



## 5/ Растяжка бедер и коленей

**8** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18–19. Удерживайте каждое крайнее положение на 5 счетов. Ненадолго расслабьтесь.

## 24/ Упражнения для бюста

**9** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 118. Удерживайте каждый подъем на 10 счетов. Ненадолго расслабьтесь.

## 25/ Полное скручивание

**10-11** Выполните максимальное скручивание дважды в левую сторону, а затем дважды в правую сторону, как описано на с. 131–133. Удерживайте максимальное скручивание на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

### Не забывайте:

- внимательно повторить инструкции, начиная со с. 131;
- сидеть прямо;
- поворачивать голову так, чтобы подбородок находился как можно ближе к плечу.



## 13/ Упражнение для корней волос

**12** Выполните упражнение, как описано на с. 48, 25 раз. Ненадолго расслабьтесь.



## 12/ Поза льва

**13** Выполните позу трижды, как описано на с. 47. Удерживайте каждое крайнее положение на 15 счетов. Ненадолго расслабьтесь.



## 26/ Перекатывание головы

**14**

**15** Сегодня мы выполним это упражнение, описанное на с. 136–137, дважды против часовой стрелки (перекатывая голову сначала влево, как мы делали это прежде) и добавим два круга **по часовой стрелке** (двигаясь сначала вправо). Удерживайте каждое положение на 5 счетов. Ненадолго расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- сидеть прямо;
- вращать только головой; корпус не двигается;
- держать глаза закрытыми.



### Повторение

## 29/ Локоть к колену

16

**17** Выполните всю последовательность дважды, как вы делали это вчера и как описано на с. 146–147. Удерживайте каждый наклон и скручивание на 5 счетов. По завершении расслабьтесь.

#### Не забывайте:

- держать колени все время на полу;
- держать локоть вверх в тех случаях, когда это указано в инструкциях;
- сначала скручивать корпус, а затем опускать его (как на илл. 17).



16



17



18

## 2/ Растяжение позвоночника

**18** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из четырех позиций, как описано на с. 10–11, 19, 56–57 и 102–103 (держась за колени, икры, лодыжки и ступни). Удерживайте каждый из четырех наклонов вперед на 15 счетов. По завершении расслабьтесь.

## 14/ Прогиб назад

**19** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, как описано на с. 48–49. Удерживайте каждый из четырех прогибов назад на 15 счетов.



19

Примите позицию, показанную на илл. 21 и описанную на с. 125. По возможности удерживайте позу на 15 счетов, но при необходимости — меньше. Попытайтесь перенести как можно большее давление на пятки. Расслабьтесь (помассируйте руками пятки, если по завершении вы испытываете дискомфорт).



## 15/ Вариация стойки на голове

**20** Попробуйте принять позицию, изображенную на илл. 9, с. 138. Если можете, увеличьте сегодня удержание до 25 счетов. Не удерживайте позу дольше. Если эта позиция у вас пока не получается, вернитесь к позиции, изображенной на илл. 8 18-го дня занятий, и удерживайте ее в течение 1 минуты.

Расслабьтесь с опущенной головой, колени касаются пола.

## 30/ Боковые подъемы

**21-22** Выполните всю последовательность, разученную вчера и описанную на с. 148–149, дважды влево, а затем дважды вправо. Удерживайте позицию с одной поднятой ногой на 10 счетов и позиции, изображенные на илл. 21–22, по 5 счетов каждую. Ненадолго расслабляйтесь между повторами.

**Не забывайте:**

- двигаться медленно;
- держать ноги вместе, как на илл. 21–22;
- поднимать ноги вертикально вверх.

## 20/ Поза свечи

**23** Выполните Позу свечи в крайнем для вас положении, как описано на с. 98–99. Сегодня увеличьте время удержания перевернутой позы до 2 минут и 15 секунд (вы можете сосчитать до 135 или смотреть на часы, поставленные напротив вашей головы), но не дольше.

По завершении счета мы сразу перейдем к Позе плуга. Соответственно начните опускать ноги за головой и положите кисти ладонями на пол.





## Повторение

### 21/ Поза плуга

**24** Продолжайте опускать ноги, пока вы не достигнете крайнего для вас положения Позы плуга, описанной на с. 100–101. Если вы пока не можете коснуться пола пальцами ног, просто опустите ноги как можно ниже, не испытывая напряжения. Сегодня мы увеличим время удержания крайнего положения, которое вы можете принять, до 30 счетов. Не удерживайте позу дольше.



Выходите из позы в строгом соответствии с инструкциями (добивайтесь плавности движений и держите голову на полу). Глубоко расслабьтесь, позволив всем мышцам тела стать вялыми, в течение 1 минуты.



### 3/ Поза кобры

**25** Выполните упражнение целиком, включая скручивающие движения, 1 раз, как описано на с. 58–59 и 85. Удерживайте подъем в крайнем положении на 30 счетов, а скручивания — до 10 каждое. Глубоко расслабьтесь.

### 18/ Поза саранчи

**26** Сначала выполните позу 1 раз для каждой ноги, как описано на с. 78–79. Удерживайте позу на 10 счетов.

Затем выполните позу в среднем положении (ноги на небольшом расстоянии от пола, как показано на илл. 14, с. 79), 1 раз. Сегодня удерживайте позу на 10 счетов.

И наконец, дважды выполните позу в крайнем положении (поднимая ноги как можно выше). Удерживайте каждый подъем на 7 счетов. Всегда поднимайте и опускайте ноги **медленно**. По завершении глубоко расслабьтесь.



27



## 22/ Поза лука

**27** Выполните позу в крайнем для себя положении дважды, как описано на с. 109–110. Удерживайте каждый подъем на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

### Не забывайте:

- подниматься и опускаться очень медленно;
- держать колени как можно ближе прижатыми друг к другу во время подъема;
- **сначала опускать на пол колени**, а уже затем корпус и подбородок;
- двигаться осторожно, без напряжения.

Это очень эффективное упражнение для укрепления мышц спины.

28



## 10/ Полное дыхание

**28** В завершение комплекса примите позу со скрещенными ногами (по возможности всегда принимайте Позу полулотоса; если вы не можете принять ее, продолжайте практиковать позу, показанную на илл. 8 на с. 41) и выполните три Полных дыхания. Затем посидите спокойно, остро осознавая все ощущения в теле. Не позволяйте сознанию блуждать.

# Программа

## 20-го дня занятий

В завершение 20-го дня занятий мы выполним перечисленные ниже упражнения в виде единого комплекса, без пауз от начала до конца. Двигайтесь очень медленно, глубоко сосредоточившись на всех движениях; позы должны плавно перетекать друг в друга, подобно замедленному балету. Положения сидя, положения лежа, перекачивания и т. д. — все это становится частью комплекса, выполняемого в виде медленных плавных движений.

**Комплекс включает следующие упражнения:**

- 1. Полное дыхание стоя** (1 раз, без удержания крайних положений).
- 2. Поза равновесия** (по 1 разу в каждую сторону, без удержания крайних положений).
- 3. Расширение грудной клетки** (1 раз в крайнем для вас положении, без удержания прогибов назад, наклонов вперед или положений ног).
- 4. Поза риши** (по 1 разу в каждую сторону, только в крайнем для вас положении).
- 5. Поза танцовщицы.**
- 6. Полное скручивание** (по 1 разу в каждую сторону).
- 7. Локоть к колену** (полная последовательность 1 раз, без удержания).
- 8. Растяжение позвоночника** (1 раз, только в крайнем для вас положении).
- 9. Наклоны назад** (только в крайнем положении).
- 10. Боковые подъемы** (по 1 разу в крайнем для вас положении, без удержания).
- 11. Поза плуга** (в крайнем для вас положении, без удержания).
- 12. Поза кобры** (упражнение целиком, включая скручивания, без удержания).
- 13. Поза саранчи** (1 раз в крайнем для вас положении, без удержания).
- 14. Поза лука** (1 раз в крайнем для вас положении, без удержания).
- 15. Три полных дыхания** (в завершение комплекса, с. 159).

# Регуляция веса (1)

Проблемы каждой женщины, страдающей от избыточного веса, носят **индивидуальный** характер, поскольку особенности обмена веществ в организме и ряд других принципиально важных факторов отличают ее от остальных женщин. Вследствие этих индивидуальных различий количество потребляемой пищи, которое можно считать «перееданием», равно как и количество упражнений, которое можно считать «достаточной физической нагрузкой», также сугубо индивидуально для каждой женщины. Не исключено, что среди ваших друзей и подруг есть люди, любящие плотно поесть, да еще по несколько раз перекусить между приемами пищи. Возможно также, что эти люди почти не занимаются физическим трудом или выполняют минимальное количество упражнений, но при этом имеют значительно меньше проблем с избыточным весом, чем вы или ваши знакомые, которые тщательно следят за диетой и ведут активный образ жизни. Чем объясняется столь очевидное противоречие? Ответ очень прост. Дело в том, что **организм каждого человека функционирует по-разному** с точки зрения протекания метаболических процессов.

Поскольку на свете нет двух одинаковых людей (и это утверждение следует понимать в самом глубинном смысле слова), нам надлежит внимательно прислушаться к древнему изречению: «Познай самого себя». Такое «познание» предполагает все более и более решительный отказ от следования тем внешним источникам, которые пытаются навязать нам свои представления о том, как вы должны

выглядеть, сколько вы должны весить, как повысить свою привлекательность и т. д., вместо того чтобы подвергнуть себя глубинному самоанализу. В частности, вам следует отказаться от подсчетов своего идеального веса на основе составления собственных диаграмм или использования диаграмм, приводимых в популярных журналах.

Вместо этого вы должны научиться определять, при каком весе **вы** функционируете в оптимальном **для себя** режиме, а также выяснить, какое воздействие оказывают **на вас** продукты, которые **вы** употребляете. Аналогичным образом, вам следует определить **для себя** пользу различных видов спорта, систем физических упражнений или других форм физической активности. Если женщина с крупными костями пытается достичь определенных пропорций, ориентируясь на манекенщиц из модных журналов, она рискует не только впасть в депрессию, потерпев неудачу, но и нанести себе серьезный физический вред. Дело в том, что она по самой своей природе не предназначена походить на манекенщиц. Однако если эта женщина сумеет правильно рассчитать свой оптимальный вес и поддерживать его, улучшить свой мышечный тонус, добиться здоровой и упругой кожи, развить правильную осанку, выработать плавность и уравновешенность походки, она сумеет достичь той степени уверенности в себе, уровня энергии и гармонии, которые предначертаны ей природой, ведь каждая женщина по-своему красива.

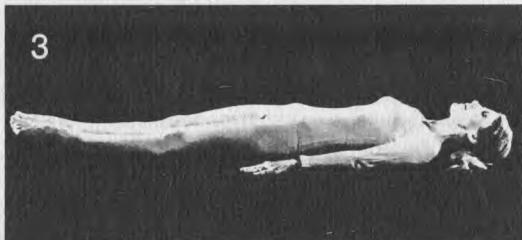
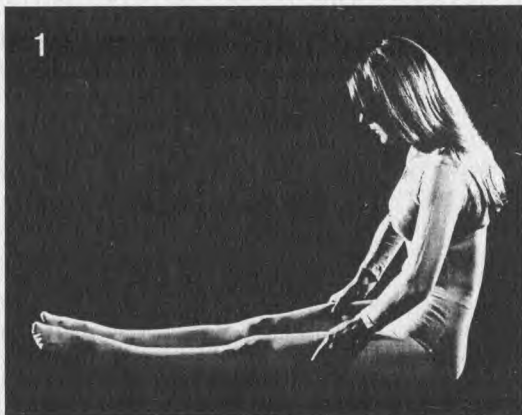
Завтра мы вернемся к обсуждению этой темы.

УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ ИНТЕНСИВНОГО  
УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ  
БРЮШНОГО ПРЕССА  
И БЕДЕР

# 31/ Замедленное укрепляющее движение

**1** Сядьте, взявшись за бедра.

**2** Прочно удерживая бедра,  
очень медленно опускайтесь  
на пол.



**3** Продолжайте медленно опускать корпус, пока вы не ляжете на пол. Положите ладони на пол.

**4** Данное упражнение выполняется без удержания. Как только спина коснется пола, медленно подтяните колени, как показано на иллюстрации.

**5** Выпрямите ноги. Опустите ноги на пол как можно медленнее.

**6** Не делая паузы, поднимите корпус в вертикальное положение, руки вытянуты вперед (если это слишком трудно, поднимите корпус с помощью рук).

**7** Держа руки вытянутыми, медленно наклонитесь вперед.

Захватите ноги как можно ниже. Нагнитесь вперед и вниз, как в упражнении на Растяжение позвоночника.

Не удерживайте позу.

Не делая паузы, вернитесь в вертикальное положение, удерживая бедра (илл. 1). Ненадолго расслабьтесь.

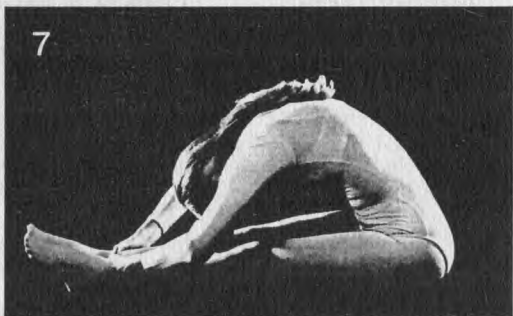
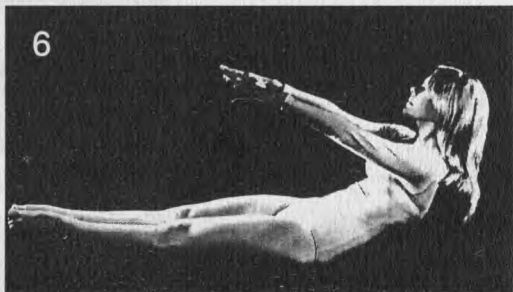
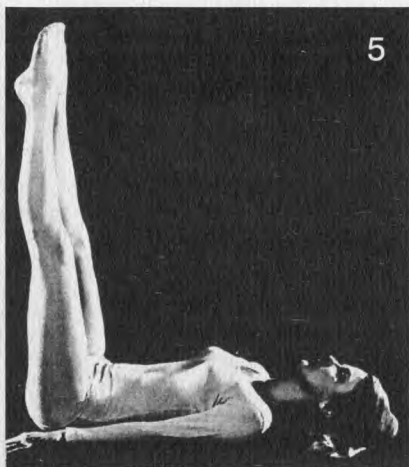
Повторите всю последовательность дважды, не прерывая движений.

## 30/ Боковые подъемы

**8** Выполните упражнение только в крайней для вас позиции по 3 раза в каждую сторону, как описано на с. 148–149. Сегодня мы удерживаем каждый подъем на 7 счетов. Делайте короткие перерывы между повторами. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте:**

- двигаться медленно;
- держать ноги вместе на протяжении всего упражнения;
- поднимать ноги вертикально вверх.



# 32/ Поза моста

**УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
ПОЯСНИЦЫ, ЯГОДИЦ  
И ЗАДНИХ  
ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР**

**9** Изучите иллюстрацию. Обратите внимание, что пятки подтянуты к телу; колени вместе. Ладони прочно упираются в пол рядом с головой.

**10** Упираясь в пол ладонями и ступнями, поднимите корпус на среднее расстояние. Не поднимайтесь выше, чем показано на иллюстрации. Неподвижно удерживайте позу на 10 счетов. Медленно опустите корпус на пол (илл. 9).

**11** Снова упираясь в пол руками и ногами, прогните шею и упритесь макушкой в пол. Поднимите корпус как можно выше. Держите колени вместе. Неподвижно удерживайте позу на 10 счетов. Медленно опустите корпус на пол, расслабьтесь.

Повторите всю последовательность со средним подъемом, а затем с максимальным подъемом, дважды.

**Переходите  
к следующему упражнению.**



## 18/ Поза саранчо

**12** Сначала выполните упражнение по 1 разу для каждой ноги, как описано на с. 78–79. Удерживайте позу на 10 счетов.

Затем выполните упражнение с подъемом в среднее положение (ноги поднимаются на небольшое расстояние от пола, как на илл. 14, с. 79), 1 раз. Удерживайте позу на 10 счетов.

И наконец, дважды выполните позу в крайнем для себя положении. Удерживайте каждый подъем на 7 счетов. Делайте короткие паузы между повторами. По завершении расслабьтесь.



В завершение сегодняшней практики мы объединим три укрепляющих упражнения в единый комплекс. Комплекс должен выполняться в виде непрерывного движения, без удержания поз и пауз между повторами.

## 30/ Боковые подъемы —

В ЛЕВУЮ СТОРОНУ

**13** Выполните позу в крайнем для вас положении 1 раз, без удержания. Перекатитесь на спину (плавно, непрерывным замедленным движением).

## 32/ Поза моста

**14** Выполните это разученное сегодня упражнение в крайнем для себя положении 1 раз. Перекатитесь на правый бок (плавно, непрерывным замедленным движением).

## 30/ Боковые подъемы —

В ПРАВУЮ СТОРОНУ

**15** Выполните позу в крайнем для вас положении 1 раз, без удержания. Плавно перекатитесь на живот.

## 18/ Поза саранчи

**16** Выполните упражнение 1 раз в крайнем для себя положении, без удержания. Плавно перекатитесь на левый бок.

По завершении глубоко расслабьтесь, положив голову щекой на пол и осознавая все, что происходит в теле. Не позволяйте сознанию блуждать.





## Регуляция веса (2)

Йога представляет собой уникальный и поразительно естественный подход к регуляции веса. Как вы уже знаете, все позы выполняются без напряжения, с минимальными усилиями и служат для стимуляции и нормализации функционирования важнейших органов и желез, ответственных за регуляцию веса, которым, однако, уделяется лишь ничтожное внимание в обычных системах упражнений или занятиях на «коррекционных» тренажерах. В частности, вы будете выполнять йогические упражнения, направленные на нормализацию работы щитовидной железы, улучшение кровообращения и дыхания; что способствует сжиганию излишков жира и укреплению многих зон тела, из которых жир удаляется намного легче, когда они находятся в тонусе. Каждое йогическое упражнение призвано тем или иным способом помочь вам контролировать и регулировать свой вес. Даже растяжки и дыхательные упражнения, служащие для снятия напряжения, помогают решить эти задачи, поскольку избавление от нервных расстройств нередко позволяет справиться с такой проблемой, как компульсивное переедание.

В связи с этим важно упомянуть такой аспект регуляции веса, как диета. Система йоги не рекомендует придерживаться столь популярной сегодня «обогащенной белками» диеты, поэтому желательно отказаться от нее, за исключением случаев, когда она назначена вам лечащим врачом. Повышенная метаболическая активность, являющаяся результатом наме-

ренного перекармливания организма большим количеством мяса, птицы, яиц, специй и подливок, не согласуется со спокойным, расслабленным и пассивным состоянием ума и тела, которого мы стремимся достичь благодаря йоге. Кроме того, такие средства борьбы с излишним весом, как подавляющие аппетит лекарства, заглушающие естественные позывы к приему пищи; импровизированные диеты, отбивающие чувство голода с помощью кофе и сигарет; употребление жидких синтетических продуктов взамен натуральных; а также всевозможные «чудесные» диеты, столь щедро предлагаемые женскими журналами, — все это идет вразрез с концепцией естественной регуляции веса.

Вес, от которого удастся избавиться благодаря использованию подобных «обманных маневров», практически всегда набирается снова, стоит только отказаться от них. Почему? Потому что все эти программы **противоестественны**; они не следуют курсу целительных сил самой природы, а идут наперекор им. Окончательное решение проблемы регуляции веса возможно только благодаря достижению гармонии с собственным организмом, а не за счет насилия над ним. Вы должны обратить свое внимание внутрь себя, научиться прислушиваться к истинным потребностям своего организма и удовлетворять его потребности. Хотите верить, хотите нет, но ваше тело **хочет** поддерживать свой оптимальный вес.

Завтра мы продолжим обсуждение этой темы.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 23/ Поза риши

**1-2** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из двух позиций, описанных на с. 114–116. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов.

**3** А теперь попытайтесь опустить правую кисть до правой пятки, что будет крайним положением. Держите колени прямыми. Вы должны видеть тыльную сторону ладони. Удерживайте позу на 10 счетов.

**4** Медленно вернитесь в вертикальное положение. Высоко поднимитесь на носки; кисти рук соединяются перед собой. Выполните те же движения в правую сторону. Не забывайте двигаться очень медленно. Левая рука удерживает левую пятку на 10 счетов.

Вернитесь в вертикальное положение. Высоко поднимитесь на носки. Кисти рук соединяются перед собой. Очень медленно опустите руки вдоль тела, а подошвы опустите на пол. Расслабьтесь.

Выполните упражнение в крайнем положении по 1 разу в обе стороны.



Если сегодня вам трудно принять крайнее положение, просто опустите руку как можно ниже вдоль ноги для каждой стороны тела и удерживайте позу на 10 счетов.

Не забывайте подниматься высоко на носки во время всех скручивающих движений, чтобы укрепить ступни, лодыжки и пальцы ног.

**Переходите к следующему упражнению.**

## ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# Медитативные (лотосовые) позы



**5-6** Вы уже практиковали эти позы, а потому на данный момент подвижность ваших ног должна была в той или иной степени увеличиться, приблизившись к принятию Позы полулотоса.

**7** Теперь, чтобы помочь ногам принять Позу полулотоса, мы используем подушку толщиной около 8 сантиметров.

Сядьте, как показано на иллюстрации. Дополнительная высота, обеспечиваемая подушкой, должна помочь коленям опуститься ближе к полу. Выполните Позу полулотоса, сначала положив левую ногу на правую, а затем поменяв ноги.

**8** Эту позицию мы практиковали, чтобы подготовить ноги к принятию более сложных лотосовых поз. Сядьте на подушку. Подтяните левую ногу как можно выше к правому бедру.



**9** Так выглядит полная Поза лотоса. Попробуйте положить правую ступню на левое бедро. Внимательно изучите иллюстрацию. Спина прямая. Веки опущены. Кисти и пальцы рук принимают показанное положение. Удерживайте позу не более чем на 10 счетов. Выйдите из позы с помощью рук и вытяните прямые ноги перед собой. Попробуйте принять Позу лотоса, поменяв ноги местами (левая ступня лежит на правом бедре) Удерживайте позу на 10 счетов. Вытяните ноги вперед; расслабьтесь.

Полная Поза лотоса является достаточно сложной для большинства учеников. Тем не менее мы знакомим вас с ней сегодня, с тем чтобы вы периодически пытались ее принять. Благодаря терпеливой практике со временем вы разовьете необходимую для этого подвижность

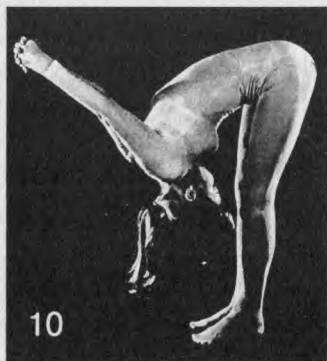
ваших ног, лодыжек и ступней. Если вам удастся сесть в полную Позу лотоса уже сегодня, вам легче будет принять ее при последующих попытках.

Если полная Поза лотоса кажется слишком трудной для вас, вернитесь к позе со скрещенными ногами или к Позе полулотоса, и принимайте их во время выполнения сидячих упражнений. На данном этапе ваш прогресс в йоге не зависит от способности принять полную Позу лотоса.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, БЮСТА И ОСАНКИ

### 1/ Расширение грудной клетки

**10** выполните упражнение дважды только в крайнем положении, как описано на с. 53–54. Считайте до 10 при наклонах назад и до 20 при наклонах вперед. Не выполняйте сегодня движений ногами. Держите руки как можно выше во время всего Упражнения для грудной клетки, бюста и осанки. По завершении расслабьтесь.



### 24/ Упражнения для бюста

**11** Выполните упражнение трижды, как описано на с. 118. Удерживайте каждый подъем на 10 счетов. Во время выполнения упражнения сидите прямо. Ненадолго расслабьтесь.



## ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ  
ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧ  
И УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

### 33/ Замок для рук

**12** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Положите левую руку, как показано на иллюстрации.

**13** Заведите правую руку за голову и захватите левую руку.

**14** Потяните правую руку на несколько сантиметров вниз. Почувствуйте интенсивное натяжение в правом плече. Сидите прямо (не сутультесь). Удерживайте позу на 5 счетов.

**15** Потяните левую руку вверх. Почувствуйте интенсивное натяжение в левом плече. Сидите прямо (не сутультесь). Удерживайте позу на 5 счетов.

Повторите движения вниз и вверх дважды, удерживая каждое на 5 счетов.

Поменяйте положение рук. Правая ладонь обращена тыльной стороной к спине. Левая ладонь кладется сверху и захватывает правую. Выполните те же движения вверх и вниз 3 раза. Расслабьтесь.

Переходите к следующему упражнению.



### 3/ Поза кобры

**16** Выполните всю последовательность, включая скручивающие движения, 1 раз, как описано на с. 58–59 и 85. Удерживайте подъемы в крайнем положении на 30 счетов (голова откинута назад; сильный прогиб в спине), а скручивающие движения — 10 счетов каждое. Глубоко расслабьтесь, положив щеку на пол.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

## 22/ Поза лука

**17** Выполните позу в крайнем для вас положении, как описано на с. 110. Удерживайте позу на 10 счетов.

Теперь мы усилим благотворное воздействие этой позы, «качаясь» вперед-назад на животе, подобно детской качалке.

**18** Прочно захватите ступни. Качнитесь вперед, приблизив подбородок к полу.

**19** Не делая паузы, качнитесь назад, приблизив колени к полу.

Повторите покачивающие движения вперед-назад 3 раза, не прерывая движения.

Оставайтесь неподвижными в течение нескольких секунд. Опустите колени на пол (не отпуская ступни). Опустите подбородок и коснитесь им пола. Отпустите ступни. Положите щеку на пол и глубоко расслабьтесь.

Повторите всю последовательность, удерживая крайние положения на 10 счетов, а затем выполнив 3 качания вперед-назад в виде одного непрерывного движения.

Глубоко расслабьтесь, осознавая все, что происходит в вашем теле.

Вы можете повторить практику сегодня, если у вас будет время.



# Регуляция веса (3)

На страницах этой книги мы часто призываем вас чутко прислушиваться к тому, что происходит в вашем организме, с тем чтобы вы могли осознанно удовлетворить его истинные потребности. Важнейший принцип йоги, касающийся регуляции веса, гласит, что мудрость и разум вашего собственного организма намного превосходят возможности любых «чудесных» диет, хитроумных приборов и тренажеров, методов расчета калорий и прочих приемов, рассчитанных на снижение веса. Если вы научитесь слышать сигналы, которые подает вам ваше тело, вы сможете достичь многих целей, касающихся вашей внешности, в том числе и связанных с регуляцией и контролем веса.

По мере того как наша жизненная сила растет благодаря йогической практике, скрытые внутри нас разум и мудрость позволяют вам все острее и острее осознавать, что идет организму на пользу, а что во вред. Так, обсуждая тему питания (на 18-й день занятий), мы изложили основные принципы, касающиеся выбора, приготовления и комбинирования пищевых продуктов. Если вы запомните эти принципы и будете руководствоваться ими, у вас выработается развитый **инстинкт**, который подскажет вам, в какой пище нуждается ваше тело, чтобы нормализовать ваш вес, а какой пищи следует избегать, как из соображений регуляции веса, так и здоровья. Этот призыв прислушаться к нашей внутренней мудрости распрост-

раняется на все аспекты нашей жизни, что позволяет нам стать **своими собственными наставниками**, исполненными непоколебимой убежденности в своей правоте.

Фраза «контроль веса», пожалуй, не совсем удачна, поскольку «контроль», как правило, подразумевает противодействие. Приступая к реализации программы по «контролю» веса, вы готовите себя к тому, что будете ограничивать себя и отказывать себе в своих желаниях, а это ставит вас в психологически невыгодное положение. Имея такого надежного помощника в решении проблем избыточного веса, каковым является йога, мы предпочитаем говорить о «регуляции веса». Вы **выбираете** продукты, в которых нуждается ваш организм, вместо того чтобы **отказывать** себе в том, чего желают ваши глаза и на что реагируют слюнные железы. Вы практикуете йогические упражнения потому, что они приятны и полезны, вместо того чтобы, изрядно попотев, согнать пару килограммов, как это происходит при занятии большинством других систем физических упражнений. Для меня также явилось очень приятным и в высшей степени обнадеживающим наблюдение, говорящее о том, что подавляющее большинство моих учеников, которым удалось снизить вес с помощью йоги, научились также и **сохранять** оптимальный вес. Причина этого успеха заключена в том, что программа йоги, рассматриваемая как целое, становится для нас образом жизни.



# 34/ Обхват

УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
ИКР И БЕДЕР

## НОГ



**2** Прочно обхватите колени руками. Очень медленно подтяните корпус как можно ниже. Лоб обращен к коленям. Удерживайте крайнее положение на 10 счетов.

Держите руки сцепленными, но позвольте корпусу расслабиться, приподняв его на 10–15 сантиметров (позиция на илл. 1).



**3** Опустите руки ровно до середины икры. Попытайтесь обхватить икры руками. Очень медленно подтяните корпус как можно ниже. Лоб обращен к голени. Удерживайте крайнее положение на 10 счетов.

Расцепите руки. Очень медленно вернитесь в вертикальное положение. Ненадолго расслабьтесь.

Повторите всю последовательность с обхватом коленей и икр 1 раз.

**Переходите к следующему упражнению.**





### 4/ Поза треугольника

**4** Выполните упражнение в каждой из трех позиций, описанных на с. 16–17, 27 и 33. В крайнем положении, показанном на илл. 4, примите как можно более широкую стойку для интенсивного укрепления внутренних поверхностей бедер. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой из трех позиций. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



### 28/ Поза танцовщицы



**5** Мы практиковали это упражнение для развития «чувства равновесия» и для укрепления ступней. Кроме того, это превосходное упражнение для поддержания стройности ног. Выполните упражнение 5 раз в виде непрерывной последовательности, как описано на с. 153. Двигайтесь как можно медленнее и держите колени вместе. По завершении расслабьтесь.

### 1/ Расширение грудной клетки

**6** Сегодня мы выполним только движения с вытягиванием ног, описанные на с. 82–83. Следите за тем, чтобы далеко отставляя каждую ногу и опуская голову к коленям, оказывая как можно более интенсивное воздействие на подколенные сухожилия. Выполните упражнение дважды для левой ноги, а затем дважды

для правой ноги. Удерживайте каждый наклон на 15 счетов. По завершении расслабьтесь.



### 5/ Растяжка бедер и коленей

**7** Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 18–19. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов. Ненадолго расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ ПРИДАНИЯ  
НОГАМ  
ЮНОШЕСКОЙ  
УПРУГОСТИ



**8** Сядьте с вытянутыми вперед ногами. Прочно уприте подошву правой ступни во внутреннюю поверхность левого бедра.

**9** Поднимите руки над головой; отклонитесь назад. Потянитесь вперед и прочно ухватитесь за левую икру.

**10** Медленно подтяните корпус как можно ниже. Локти выворачиваются наружу. Направляйте лоб к коленям. Расслабьте шею. Удерживайте крайнее положение на 10 счетов.

Отпустите ногу и медленно вернитесь в вертикальное положение. Руки подняты над головой; отклонитесь назад.



### 35/ Поочередное подтягивание ног

**11** Потянитесь вперед и прочно ухватитесь за левую лодыжку.

**12** Подтяните корпус вниз. Локти вывернуты наружу. Расслабьте шею. Удерживайте крайнее положение на 10 счетов.

Снова вернитесь в вертикальное положение. Руки подняты над головой; отклонитесь назад как можно дальше.

**13** Потянитесь вперед и ухватитесь за левую ступню. Подтяните корпус вниз. Удерживайте позу на 20 счетов. Если эта позиция слишком трудна для вас, вернитесь к захвату лодыжки или икры. и удерживайте позу на 10 счетов.

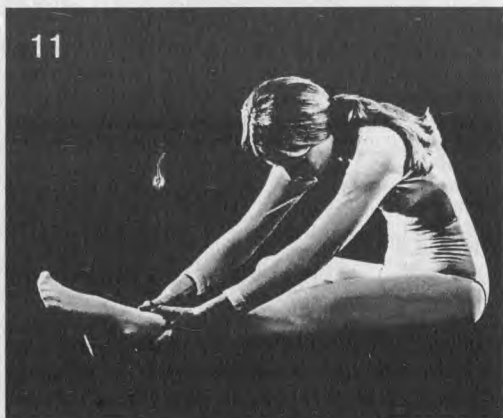
Вернитесь в вертикальное положение. Положите кисти рук на колени.

Вытяните правую ногу. Уприте подошву **левой** ступни во внутреннюю поверхность **правого** бедра как можно выше.

Выполните те же движения, захватывая правую икру, лодыжку и ступню. Удерживайте каждое положение на 10 счетов.

Вернитесь в вертикальное положение. Вытяните левую ногу. Расслабьтесь с вытянутыми ногами.

**Переходите к следующему упражнению.**





## 30/ Боковые подъемы

**14** Выполните всю последовательность из трех позиций, как описано на с. 148–149, дважды в левую сторону и дважды в правую.

Удерживайте подъем каждой ноги по отдельности на 10 счетов.  
Удерживайте подъем обеих ног в среднем положении на 5 счетов.  
Удерживайте подъем обеих ног в крайнем положении на 5 счетов.

По завершении расслабьтесь.

## 18/ Поза саранчи

**15** Сначала выполните упражнение 1 раз для каждой ноги, как описано на с. 78–79.  
Удерживайте подъем на 10 счетов.

Затем выполните подъем обеих ног в среднее положение 1 раз.  
Удерживайте подъем на 10 счетов.

И наконец, выполните подъем обеих ног в крайнее положение 2 раза. Сегодня, по возможности, удерживайте каждый подъем в крайнем положении на 10 счетов.

По завершении расслабьтесь.

# Программа

## 23-го дня занятий

В завершение 23-го дня практики мы выполним все перечисленные ниже упражнения по 1 разу в виде комплекса непрерывных движений, без пауз от начала до конца.

- 1. Обхват ног** (1 раз только с захватом икр, без удержания).
- 2. Поза треугольника** (по 1 разу в каждую сторону, только в крайнем положении, без удержания).
- 3. Поза танцовщицы.**
- 4. Расширение грудной клетки** (только с вытягиванием ног, по 1 разу для каждой ноги, без удержания).
- 5. Поочередное подтягивание ног** (по 1 разу для каждой ноги, только в крайнем для вас положении, без удержания).
- 6. Поза саранчи** (1 раз, только в крайнем для вас положении без удержания).

После выполнения **Позы саранчи** положите голову щекой на пол и глубоко расслабьтесь в течение нескольких минут, осознавая все, что происходит в вашем организме. Не позволяйте сознанию блуждать.

---

# Курение

Курение сводит на нет пользу, получаемую от йогической практики; более того, оно сводит на нет вашу жизнь. Тем не менее я никогда не приказываю своим ученикам «бросить курить». На мой взгляд, это все равно что говорить им «Вы **должны** расслабиться». На это обычно следует ответ: «Знаем, что должны, **но как?**» Любую вредную привычку очень трудно преодолеть одной лишь «силой воли». Такой подход чреват непрерывными внутренними конфликтами, а неудача оставляет за собой чувство вины и собственной неадекватности.

Практика йоги нередко ослабляет, а в конце концов и полностью устраняет тягу к курению. Это естественный и тонкий процесс, так что ученики зачастую не замечают того, как это происходит. Они обнаруживают, что все реже и реже хотят закурить, и в один прекрасный момент вдруг осознают: «Я утратила вкус к курению». При этом следует руководствоваться следующими принципами:

1. Поскольку все мы хорошо знаем, что курение не представляет никакой пользы для человеческого организма, иными словами, что наш организм не нуждается в никотине и смоле для нормального функционирования, мы можем отнестись к курению к числу **нервных [чисто психологических]** привычек. Курение удовлетворяет некую потребность нашей нервной системы. Практика йоги способствует значительному укреплению нервной системы, в результате чего любые проявления нервозности или напряжения постепенно исчезают. Когда нервная система обретает спокойствие и ста-

бильность благодаря выполнению йогических поз и дыхательных техник, отпадает потребность в ее успокоении искусственным путем.

2. Йога способствует накоплению жизненной силы, повышая уровень энергии и укрепляя весь человеческий организм. Наше тело, сознание и эмоции прекрасно знают, что идет им на пользу, и если вы дадите больше свободы своему интеллекту и мудрости (а именно это происходит, когда вы повышаете уровень своих вибраций), вы обнаружите, что начинаете уделять больше внимания тем видам активности, которые оказывают на вас положительное воздействие, и автоматически отказываться от форм поведения, воздействие которых негативно. **Таким образом, повышение жизненной силы влечет за собой отказ от вредных привычек.** Мудрость вашего организма не позволит вам разрушать себя и заставит вас постепенно умерить свои желания и пристрастия к вредным привычкам.

3. Если вы следуете изложенным выше рекомендациям, касающимся правильного **питания**, иными словами, потребляете как можно больше натуральных продуктов, вы обнаружите, что потребность в курении постепенно исчезает. Угольная смола и никотин могут пахнуть приятно только после употребления тяжелой, искусственно обогащенной и безжизненной пищи, способствующей образованию кислот. Однако сигарета вряд ли покажется вам привлекательной после приема пищи, состоящей преимущественно из богатых жизненной силой продуктов.

### Повторение



Сегодняшнему повторению принадлежит особо важная роль; до завершения 28-дневного курса осталось всего 4 дня занятий. Сегодня вы должны подойти к практике очень серьезно, тщательно следовать инструкциям и глубоко сосредоточиться на всех выполняемых движениях. Если у вас есть какие-либо сомнения, касающиеся того, как выполнять то или иное упражнение, обязательно обращайтесь к первому его описанию.

### 17/ Наклоны в сторону

**1** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 76–77. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.



### 27/ Поза равновесия

**2** Выполните упражнение 3 раза с поднятой правой рукой, а затем 3 раза с поднятой левой рукой, как описано на с. 138–139. Удерживайте каждое растяжение на 5 счетов, делая короткие паузы между повторами. По завершении расслабьтесь.

К данному моменту ваше чувство равновесия должно было стать более развитым. В крайнем положении, показанном на илл. 2, вы не просто удерживаете равновесие; вы совершаете интенсивное **растягивание**, отводя назад поднятую руку и подтягивая ступню вверх.

### 7/ Круговые вращения корпусом

**3** Выполните три круга подряд против часовой стрелки (налево), а затем три круга подряд по часовой стрелке. Таким образом, всего вы совершите шесть кругов. Удерживайте каждое из перекачивающих движений на 3 счета. По завершении расслабьтесь.

**Не забывайте** увеличивать радиус окружности с каждым повтором. Третьи круги в обе стороны должны быть очень большими.





## 23/ Поза риши

**4** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, как описано на с. 114–116 и 167. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.

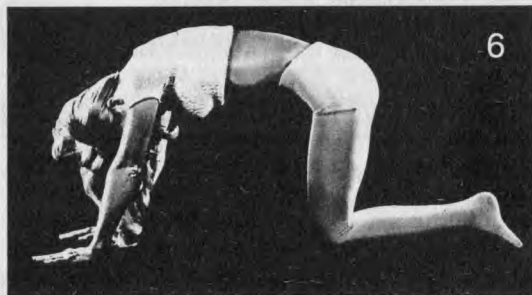
Если вам все еще трудно дотягиваться до пяток, дотягивайтесь до икр. Помните, что глаза должны видеть тыльную сторону поднятой ладони в каждой позиции. Держите колени прямыми.



## 16/ Подъемы живота (16 Б, В)

**5**

**6** Это упражнение описано на с. 72–73. Сегодня мы продолжим попытки совершить по 5–10 ритмических подъемов живота на каждом выдохе. Выполните три группы движений в положении стоя и три группы в положении на четвереньках.



Ненадолго расслабляйтесь после каждой группы движений.

На данном этапе вы должны выполнять подъем живота удовлетворительным образом. Если это не так, продолжайте практиковать как можно более глубокое **втягивание живота**.



### Повторение



### 13/ Упражнение для корней волос

7 Выполните упражнение 25 раз, как описано на с. 48. Ненадолго расслабьтесь.

### 12/ Поза льва

8 Выполните упражнение 3 раза, как описано на с. 47. Удерживайте каждое крайнее положение на 20 счетов. Ненадолго расслабьтесь.

Следите за тем, чтобы как можно дальше высовывать язык.



### 26/ Перекатывание головы

9 Это упражнение было описано на с. 136–137. Сегодняя выполните 4 перекатывающих движения: сначала 2 раза против часовой стрелки (вращая голову влево), затем 2 раза по часовой стрелке. Удерживайте каждое перекатывающее движение на 5 счетов. Сядьте прямо и закройте глаза. По завершении ненадолго расслабьтесь.

### 33/ Замок для рук

10-11 Выполните потягивания вверх-вниз по 3 раза для каждой стороны тела, как описано на с. 170. Удерживайте каждое из 12 потягиваний на 5 счетов. Сидите прямо. Ненадолго расслабьтесь.



## 24/ Упражнения для бюста

**12** Выполните упражнение 5 раз, как описано на с. 118. Удерживайте каждый подъем на 5 счетов. Сидите прямо. Ненадолго расслабьтесь.

## 29/ Локоть к колену

**13-14** Выполните всю последовательность дважды, как описано на с. 146–147.

Удерживайте каждый наклон и скручивание на 5 счетов.

По завершении расслабьтесь.

## 25/ Полное скручивание

**15** Выполните максимальное скручивание дважды в левую сторону, а затем дважды в правую сторону, как описано на с. 131–133. Удерживайте каждое скручивание на 15 счетов. Если вы не уверены в том, как выполнять движения, повторно прочитайте первоначальные инструкции. По завершении расслабьтесь.

## 2/ Растяжение позвоночника

**16** Сегодня выполните упражнение **только в крайнем для вас положении** 3 раза. Таким положением может быть захват икр, лодыжек или ступней. Удерживайте первое растяжение на 10 счетов, второе — на 20, а третье — на 30. Это постепенное увеличение счета очень важно; считайте внимательно. По завершении расслабьтесь.

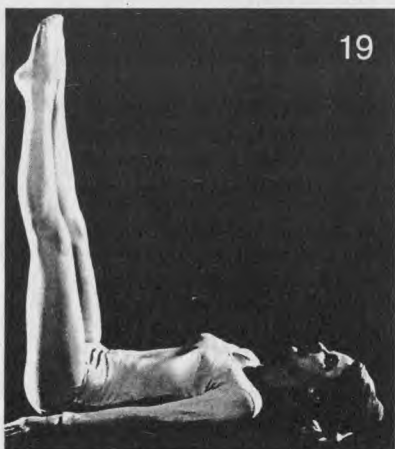


## Повторение



## 35/ Поочередное подтягивание ног

**17** Это упражнение было разучено вчера и описано на с. 175. выполните его в трех положениях (с захватом икры, лодыжки и ступни) по 1 разу сначала для левой ноги, а затем для правой. Удерживайте каждое растягивание на 15 счетов. По завершении расслабьтесь. Если какие-либо позиции все еще трудны для вас, вернитесь к более легкой позиции и выполните ее дважды.

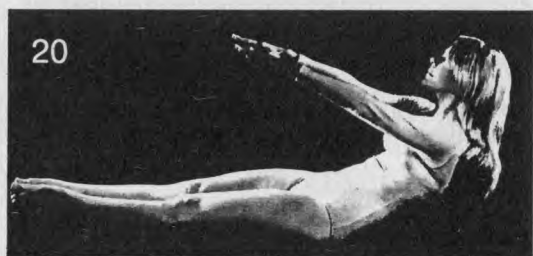


## 14/ Позиб назад

**18** Сидя на пятках, выполните упражнение в крайнем положении 1 раз, как описано на с. 48–49. Удерживайте позу на 15 счетов. Затем примите *положение сидя на пятках*, как описано на с. 107–108. Перенесите как можно больше веса на носки, но не испытывая напряжения в пальцах ног. Ненадолго расслабьтесь.

## 31/ Замедленное укрепляющее движение

**19-20** Выполните всю последовательность дважды, как описано на с. 162–163. Выполняйте движения очень медленно, без удержания. По завершении расслабьтесь.



# 3/ Поза кобры

# 18/ Поза саранчи

# 22/ Поза лука

21  
22  
23

Сегодня мы снова комбинируем эти три упражнения в один комплекс, как мы делали прежде и как описано на с. 134. Выполняйте комплекс следующим образом:



**Поза кобры.** Полная последовательность включает скручивающие движения по 1 разу, как описано на с. 58–59 и 85. Удерживайте сегодня подъем в крайнем положении на 30 счетов, скручивающие движения — на 10 счетов каждое. Глубоко расслабьтесь.



**Поза саранчи.** Выполните позу для каждой ноги по отдельности (с. 78–79), а затем в крайнем для вас положении 1 раз. Сегодня, по возможности, удерживайте максимальный подъем на 10 счетов (при необходимости меньше). Расслабьтесь.



**Поза лука.** Выполните позу в крайнем для вас положении 1 раз (с. 109). Удерживайте на 10 счетов. Затем выполните «покачивающие движения» (с. 171) 5 раз без пауз. Расслабьтесь.

Повторите всю последовательность еще 1 раз, таким образом, выполнив ее сегодня дважды.

## 8/ Подъем и перекрещивание ноги

**24** Выполните упражнение по 3 раза в каждую сторону, чередуя ноги (правая нога опускается влево; левая — вправо, и т. д.), как описано на с. 29. Удерживайте каждое положение на 10 счетов. Расслабьтесь.



### Повторение

## 32/ Поза моста

**25-26** Выполните позу дважды в каждой позиции, как описано на с. 164. Удерживайте каждый подъем на 10 счетов. Держите колени вместе. По завершении расслабьтесь.



## 10/ Полное дыхание

**27** В завершение комплекса примите позу со скрещенными ногами (полную Позу лотоса, если она не вызывает дискомфорта, в противном случае — полулотоса) и выполните три Полных дыхания. Затем посидите спокойно в течение нескольких минут, остро осознавая все ощущения в теле.



# Программа

## 24-го дня занятий

В завершение 24-го дня практики мы выполним все перечисленные ниже упражнения в виде комплекса непрерывных движений. Каждое упражнение мы будем выполнять только в крайнем положении по 1 разу, без паузы переходя к следующему. Движение не прекращается от начала до конца. Помните, что комплекс должен напоминать замедленный балет.

- 1. Боковые наклоны** (в обе стороны).
- 2. Поза равновесия** (для обеих сторон).
- 3. Поза риши** (в обе стороны).
- 4. Поза локоть к колену** (полная последовательность).
- 5. Полное скручивание** (в обе стороны).
- 6. Растяжение для позвоночника.**
- 7. Поочередное подтягивание ног.**
- 8. Замедленное укрепляющее упражнение** (полная последовательность).
- 9. Поза кобры.**
- 10. Поза саранчи.**
- 11. Поза лука** (с покачиваниями).
- 12. Подъем и перекрещивание ноги** (в обе стороны).
- 13. Поза моста.**
- 14. Три полных дыхания** (в завершение комплекса).

# Голодание

## как средство восстановления сил

Многим читателям сама идея «голодания» может показаться странной. Тем не менее эта древнейшая техника использовалась на протяжении веков в целях как физического, так и духовного совершенствования, благодаря чему она, безусловно, заслуживает самого серьезного внимания. **Голодать — не значит морить себя голодом.** Когда вы поститесь, вы добровольно воздерживаетесь от употребления пищи в течение определенного периода времени и с определенной целью. С точки зрения физической пользы для организма голодание использовалось йогами как составная часть программы по восстановлению сил. Йоги (равно как многие другие живущие во всех регионах планеты сообщества людей, заботящихся о своем здоровье) считают, что давая пищеварительным органам отдыхать благодаря временному отказу от употребления пищи, мы запускаем процесс очищения организма. Этот процесс поддерживается все время, пока продолжается пост, который теоретически может не прекращаться до тех пор, пока процесс очищения не завершится (на то, что он завершен, указывают определенные признаки). Начиная с этого момента и до тех пор, пока пища снова не начнет поступать в организм, он будет поедать самого себя. Именно этот рубеж отделяет пост от умерщвления плоти. Вы наверняка будете удивлены, обнаружив, сколь долго мы можем голодать, прежде чем достигнем этого момента.

Разумеется, процедура голодания в полном объеме, как она будет описана ниже, практически недостижима для большинства работающих женщин или

домохозяек. Во время абсолютного поста человеку, как правило, требуются длительные периоды отдыха. Реалистичным может быть лишь **частичное** голодание, которое проводится следующим образом. Выберите день, в течение которого вы можете только отдыхать и расслабляться; не ешьте в этот день ничего, а лишь пейте чистую воду, когда начнете испытывать жажду. Возможно, вы будете испытывать некоторые негативные симптомы, как, например, периодические головные боли, некоторую раздражительность или нервозность. Занимая себя любимыми увлечениями, этот дискомфорт можно свести к минимуму. На следующий день вы можете возобновить приемы пищи. Согласно учению йоги, голодая таким образом один день в неделю, вы окажете своему организму огромную услугу. Попробуйте несколько раз сутки поголодать, и вы сами убедитесь в этом. Если вы обнаружите, что лечебное голодание приносит вам пользу, то после нескольких недель голодания в режиме один день в неделю вы можете попробовать голодать два дня. После голодания всегда следует употреблять легкие высокопитательные продукты, о чем уже говорилось ранее.

Вам будет легче перенести период голодания, если вы будете читать духовную литературу, медитировать или обеспечивать себе физическую и умственную релаксацию другими способами. Не рекомендуется голодать более двух дней подряд без руководства со стороны компетентного специалиста. (Вы можете обратиться в организацию, занимающиеся вопросами лечебного голодания.)

## НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ для здоровья и красоты

### 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните упражнение трижды, как описано на с. 44. Удерживайте сегодня каждый подъем в крайнее положение на 10 счетов. Следите за правильностью выполнения движений животом и грудной клеткой; двигайтесь очень медленно, высоко поднимаясь на носки и неподвижно удерживая крайнее положение. По завершении расслабьтесь.

### 1/ Расширение грудной клетки

**2** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 8–9, 18, 53–54. Считайте до 10 при прогибах назад и до 20 при каждом наклоне вперед. Держите руки как можно выше на протяжении всего упражнения. Не выполняйте сегодня движений ногами. По завершении расслабьтесь.

### 23/ Поза риши

**3** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из трех позиций, описанных на с. 114–116 и 167. Чередуйте стороны (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции. Удерживайте каждый из 6 наклонов на 10 счетов. По завершении расслабьтесь.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 20/ Поза свечи



**4** Выполните упражнение только в крайнем положении, как описано на с. 98–99. Увеличьте сегодня время удержания перевернутой позы до 2 минут 30 секунд (вы можете считать до 150 или поглядывать на часы, расположенные около вашей головы), но не дольше.

**5** По завершении удержания начните очень медленно разводить ноги.

**6** Продолжайте разводить ноги, пока не достигнете крайнего положения. Корпус остается прямым. Неподвижно удерживайте позу на 20 счетов.

Медленно сведите ноги, вернувшись в положение, показанное на илл. 4.

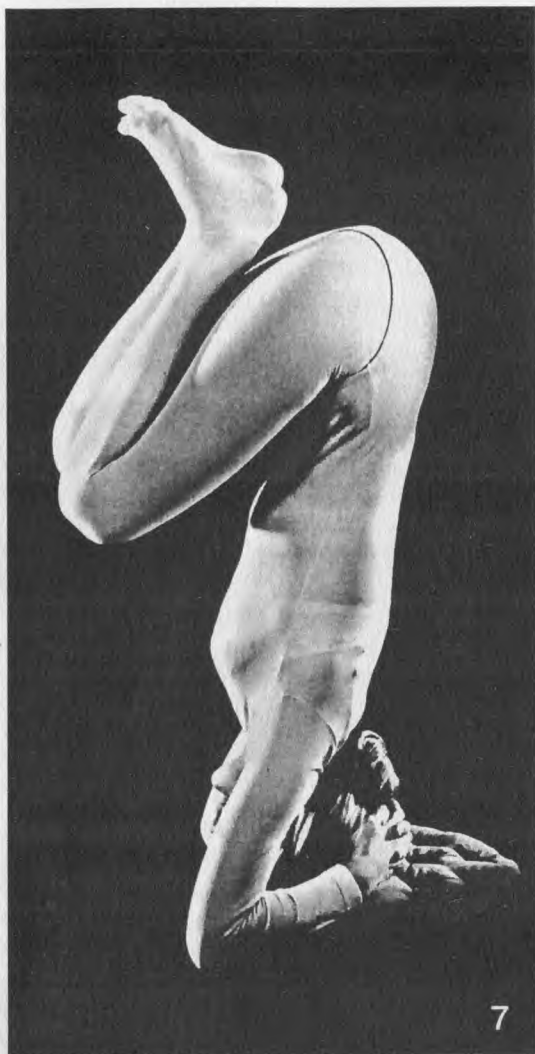
Выйдите из позы.

Расслабьтесь лежа на спине в течение 1 минуты.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

# 15/ Стойка на голове



7

На данном этапе наших занятий настало время ввести в это упражнение движения, завершающие позу Стойка на голове. Если вы чувствуете, что готовы к этому, попытайтесь выполнить их, соблюдая осторожность. Если вы еще не готовы, продолжайте практиковать прежнюю вариацию этой позы. Полная Стойка на голове представляет собой трудную позу продвинутого уровня, для овладения которой необходима регулярная и терпеливая практика. Однако польза, которую вы получите от этого упражнения, с лихвой окупит затраченные усилия.

## ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ

**7** Эту позу (описанную на с. 111) мы пытались выполнить совсем недавно.

**8** Очень медленно и полностью контролируя свои движения, мы попытаемся выпрямить ноги.

**9** Так выглядит завершенная поза. Удерживайте ее не более чем на 10 счетов.

**10-11** Выходите из позы, выполняя движения в обратном порядке. Держите колени близко к грудной клетке. Медленно опускайте ноги, сохраняя контроль; не выходите из позы, «рухнув» на пол и ударяясь об пол ступнями.

Отдохните с опущенной головой, как и прежде, в течение 1 минуты.

### Не забывайте:

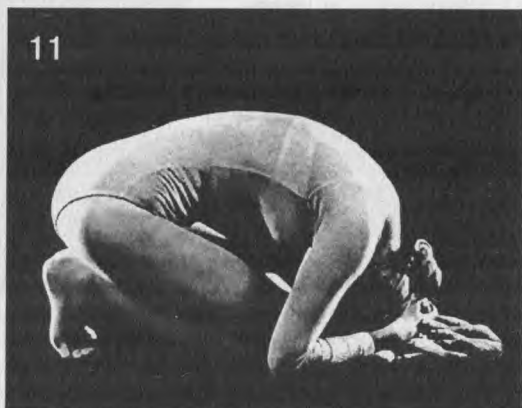
- разложить вокруг мягкие подушки;
- выполнять все движения медленно, сохраняя контроль; никогда не пытайтесь принять окончательную позу «прыжком»;
- поднимайте ноги только до положения, которое вы ощущаете как устойчивое.

Не совершайте сегодня более трех попыток принять окончательную позу.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ  
ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

**15/ Стойка на голове**



## 32/ Поза моста

**12** Выполните позу по 2 раза в каждой из двух позиций, описанных на с. 164. Удерживайте подъемы в среднем положении на 10 счетов каждый, а в крайнем положении — на 20 счетов каждый. Держите колени вместе. Делайте небольшие паузы между повторами. По завершении расслабьтесь.



## 21/ Поза плуга

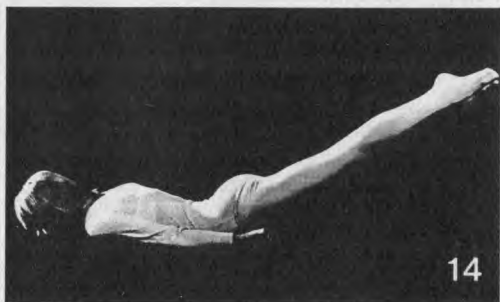
**13** Удерживайте крайнее для вас положение (как описано на с. 100–101) на 30 счетов. Не удерживайте позу дольше. Выходите из позы, строго следуя инструкциям. Добивайтесь плавности движений и держите голову на полу. Расслабьтесь, лежа на спине.



## 18/ Поза саранчи

**14** Выполните позу с подъемом обеих ног в среднее положение 1 раз. Удерживайте позу на 10 счетов.

Выполните позу дважды в крайнем для вас положении, поднимая обе ноги как можно выше. По возможности удерживайте подъем в крайнем положении на 10 счетов. Делайте короткие паузы между повторами.



По завершении положите щеку на пол и глубоко расслабьтесь. Позвольте расслабиться мышцам всего тела, осознавая все, что происходит в организме. Не позволяйте сознанию блуждать.

# Сон

Наука до сих пор не до конца выяснила, каким образом организм подзаряжается во сне. Очевидно, однако, что во сне происходит всестороннее восстановление организма, и лишение человека возможности выспаться через некоторое время начинает самым негативным образом сказываться на его физическом, психическом и эмоциональном состоянии. Если в какой-то день вы чувствуете себя усталым и раздражительным, постарайтесь вспомнить, удавалось ли вам как следует выспаться в течение предыдущих нескольких ночей. Особенно важно сохранять накапливаемую в результате йогической практики жизненную силу на начальных этапах занятий йогой. Этому способствует образ жизни, не предъявляющий повышенных требований к ресурсам нашего организма, и мы рекомендовали вам провести ряд экспериментов, например «застывать» во время совершения различных движений (день 6-й), для того чтобы понять, каким образом вы можете неосознанно расходовать понапрасну свою энергию. Ничто, однако, не лишает нас запасов жизненной силы быстрее, чем недостаточное количество сна.

Наиболее полезным является для человека **глубокий и безмятежный** сон. Один час глубокого сна эквивалентен многим часам беспокойного сна, во время которого мы ворочаемся и мечемся в постели; а потому позвольте предложить вам метод достижения глубокого сна. Что касается необходимых для этого физических условий, йоги считают, что поверхность, на которой вы спите, должна быть настолько жесткой, насколько это позволяет выдержать ваше тело; голова

должна быть лишь слегка приподнята, что обеспечивает хорошее кровообращение; ложиться спать лучше всего на пустой желудок, а это означает, что не следует принимать пищу позже, чем примерно за два часа до отхода ко сну. Это относится и к таким напиткам, как теплое молоко, какао или чай, которые считаются вызывающими сонливость; вы не сможете спокойно заснуть, если ваша пищеварительная система вынуждена работать. Принятия любых снотворных таблеток, за исключением прописанных лечащим врачом, следует избегать как чумы. Человек, серьезно вставший на путь занятий йогой, никогда не сочтет необходимым прибегать к подобного рода искусственным средствам.

Что касается психических и эмоциональных аспектов сна, отметим следующее: все мыслительные процессы должны прекратиться, как только вы закрываете глаза. Если вас не посещают посторонние мысли, вы не будете испытывать беспокойство или тревожность, в результате чего сможете достичь **глубокого** сна. Благодаря использованию техник сосредоточения, которые мы уже практиковали, на данном этапе занятий вы должны быть способны сосредоточиться на одной точке при закрытых глазах, не позволяя сознанию блуждать. В этом случае вы быстро заснете. Если вечером вы чувствуете, что сильно напряжены, перед отходом ко сну выполните Растяжение позвоночника, Позу кобры и Перекатывание головы по 1 разу, завершив комплекс несколькими циклами Поочередного дыхания через ноздри, которое мы вскоре разучим (Упражнение 36).

## Повторение

Сегодня мы будем практиковать **усложненные** варианты некоторых упражнений. Если эти позы покажутся все еще слишком трудными для вас, просто выполняйте их в крайнем для себя положении. Подходите к выполнению этих упражнений очень осторожно, поскольку усложненные позы предъявляют повышенные требования к организму. Тем не менее их выполнение принесет вам огромную пользу и чудесное ощущение собственного прогресса по мере постепенного овладения этими усложненными позициями.

### 34/ Обхват ног



Выполните это упражнение, описанное на с. 173, 1 раз с обхватом коленей и 2 раза с обхватом икр. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов.

**1** А теперь позвольте кистям рук соскользнуть вниз до лодыжек. Обхватите лодыжки руками. Направляйте лоб к икрам. Удерживайте позу на 10 счетов.

Расцепите руки и медленно вернитесь в вертикальное положение. Расслабьтесь.

Повторите всю последовательность с обхватом коленей, икр и лодыжек по 1 разу. Удерживайте каждый наклон на 10 счетов.



### Повторение

## 27/ Поза равновесия



Выполните упражнение дважды с поднятой правой рукой, а затем дважды с поднятой левой рукой, как описано на с. 138–139. Удерживайте каждое растяжение на 5 счетов.

**2** Теперь отведите правую руку как можно дальше назад, а левую ступню поднимите как можно выше, как показано на иллюстрации. Удерживайте позу на 10 счетов. Расслабьтесь.

Выполните те же движения с поднятой левой рукой.

**3** Так выглядит вариация крайнего положения. Выполните движения, показанные на илл. 2, с поднятой правой рукой. Удерживайте позу на 10 счетов. Переходите непосредственно к позиции, показанной на илл. 3. Удерживайте позу на 5 счетов. Расслабьтесь. Выполните те же движения с поднятой левой рукой. Расслабьтесь.

## 2/ Растяжение позвоночника



**4** Выполните упражнение по 1 разу в каждой из четырех позиций, описанных на с. 10–11, 19, 56–57 и 102–103 (держась за колени, икры, лодыжки и ступни). Удерживайте каждый из четырех наклонов вперед на 10 счетов.

**5** Сосчитав до 10 в позиции, изображенной на илл. 4, опустите локти к полу для предельной растяжки спины и ног. Удерживайте позу на 10 счетов.

Вернитесь в вертикальное положение и расслабьтесь.



## 35/ Поочередное подтягивание ног

**6** Выполните упражнение в трех позициях (держась за икру, лодыжку и ступню) по 1 разу для левой ноги. Удерживайте каждое растяжение на 15 счетов.

**7** Сосчитав до 15 в позиции, изображенной на илл. 6, опустите локти к полу. Удерживайте позу на 10 счетов.

Вернитесь в вертикальное положение и расслабьтесь.

Выполните упражнение по 1 разу в тех же трех позициях для правой ноги. Удерживайте каждое растяжение на 15 счетов.

Затем опустите локти к полу и удерживайте наклон на 10 счетов.

Вернитесь в вертикальное положение и расслабьтесь.



## 14/ Прогиб назад

**8** Примите позу с опорой на носки, как описано на с. 108.

**9** Очень осторожно передвиньте корпус немного назад, опираясь на ладони (или пальцы рук, если вам удобнее).

Не отклоняйтесь назад дальше, чем показано на иллюстрации.

Откиньте назад голову.

Прогните спину вверх.

Продолжайте сидеть на пятках.

Сведите колени вместе.

Удерживайте позу на 10 счетов.

Если эта позиция пока слишком сложна для вас, вернитесь к изображенной на илл. 8 или на илл. 7, с. 108, и удерживайте ее на 15 счетов.

Передвиньте корпус немного вперед. Вернитесь к позиции, изображенной на илл. 8.

Примите позу со скрещенными ногами.

По завершении помассируйте пальцы ног, если вы испытываете дискомфорт.





## Повторение

### 18/ Поза саранчи



Выполните упражнение для каждой ноги по отдельности, а затем для обеих ног в среднем положении по 1 разу, как описано на с. 78–79.

Удерживайте каждый подъем на 10 счетов.

**10** В усложненном варианте позы колени сгибаются, что позволяет области паха оторваться от пола. Удерживайте позу на 10 счетов. Опустите ноги и расслабьтесь, положив щеку на пол.

Попытайтесь выполнить усложненный вариант еще 2 раза.

### 21/ Поза плуга

**11** Эта усложненная позиция следует за позицией, показанной на илл. 12, с. 101.

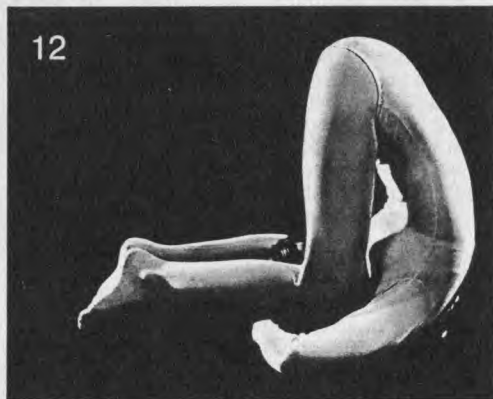
Сцепите руки над макушкой головы.

Это позволяет отодвинуть пятки назад еще на несколько сантиметров.

Почувствуйте, как давление перемещается из области поясницы (как это происходит в позиции на илл. 12, с. 101) в средний отдел позвоночника. Удерживайте позу на 20 счетов.

**12** Опустите колени по обе стороны головы. Теперь давление перемещается из среднего в верхний отдел позвоночника и шею. Удерживайте позу на 20 счетов.

А теперь выполните упражнение во всех трех позициях по 1 разу. Удерживайте каждое крайнее положение на 20 счетов.



## 9/ Поза лотоса

После того как вы овладеете полной Позой лотоса, попробуйте выполнить две следующие ее вариации:

### 13 Лotosовый замок.

Заведите левую руку за спину. Захватите пальцы левой ноги. Удерживайте позу на 10 счетов (чтобы «настроить» тело). Теперь попытайтесь захватить правую ступню правой рукой. Удерживайте позу на 20 счетов.

Эта «прогрессивная» [«продвинутая»] поза будет удаваться вам все легче с каждой попыткой. Она служит превосходным средством улучшения фигуры и осанки.



### 14 Лotosовая Поза свечи.

Примите полную Позу лотоса. Лягте на спину и взмахом поднимите переплетенные ноги. Для удержания позы подложите кисти рук под бедра. Медленно поднимите ноги в положение, показанное на иллюстрации. Удерживайте позу в течение 1 минуты.

Вернитесь в сидячую позицию и выпрямите ноги. Расслабьтесь.

# Программа

## 26-го дня занятий

В завершение 26-го дня практики мы выполним перечисленные ниже упражнения в виде единого комплекса, не делая пауз от начала до конца. Выполняйте все позы либо в усложненных вариантах (разученных сегодня), либо в крайних для вас положениях

**1. Обхват ног** (в позиции обхвата пяток или в крайнем для вас положении, 1 раз без удержания).

**2. Поза равновесия** (в положении крайнего растяжения, с последующей вариацией, изображенной на илл. 3; по 1 разу в каждую сторону, без удержания).

**3. Растяжение позвоночника** (с захватом пяток или в крайнем для вас положении, с последующим опусканием локтей; 1 раз без удержания).

**4. Поочередное подтягивание ног** (с захватом пятки или в крайнем для вас положении, с последующим опусканием локтей; по 1 разу для каждой ноги, без удержания).

**5. Поза саранчи** (подъем в крайнее положение, 1 раз — без удержания).

**6. Поза плуга** (по возможности, выполните всю последовательность из трех позиций, переходя от одной позиции к другой без удержания).

После выполнения **Позы плуга** отдохните лежа на спине и глубоко расслабьтесь. Сосредоточьте свое сознание на том, что происходит внутри вашего организма.

---

# Усложненные позы

Вы ни в коем случае не должны разочаровываться, если сегодняшние упражнения показали вам выходящими за пределы ваших текущих возможностей. Все эти позы являются достаточно трудными и предлагаются вам на завершающем этапе нашего курса в качестве **задания на будущее** для овладения в последующие недели или месяцы практики. Если вы продолжите выполнение **практических комплексов**, представленных в конце этой книги, все отрабатываемые вами движения вскоре станут вашей второй натурой, столь же естественными, как ходьба. Ваше тело будет казаться вам настолько гибким, что вы захотите попробовать себя в более трудных позах, и предлагаемые нами «усложненные варианты» упражнений могут послужить в этом качестве. Дополнительная польза от усложненных поз будет прямо пропорциональна степени вашего совершенства. Никогда не напрягайтесь, пытаясь принять позицию, выходящую за пределы физического комфорта, — делая это, вы лишь замедлите свой прогресс. Любыми промежуточными и усложненными позициями можно овладеть благодаря терпеливой практике.

Необходимо отметить, что существуют сотни различных йогических поз. Многие из них требуют необычайной подвижности позвоночника и конечностей, достигаемой лишь годами практики. Такие позы продвинутого уровня иногда изображаются в книгах по хатха-йоге и демонстрируются йогами, приезжающими из Индии. Знакомство с ними зачастую приносит лишь вред, поскольку эти позы являются не только недостижимыми и совершенно излишними для среднестатистического жителя Запада, но и своей сложностью отпугивают многих людей, отвращая их от занятий йогой. Многие люди ошибочно полагают, что эти чрезвычайно сложные позы составляют неотъемлемую часть йоги, а поскольку они не в состоянии представить свое измотанное, зажатое и напряженное тело выполняющим Стойку на голове в полной Позе лотоса, они, что вполне естественно, и не предпринимают дальнейших попыток. Тем не менее именно эти люди могли бы получить огромную пользу, следуя простой и предполагающей постепенное увеличение сложности программе упражнений, изложенной в этой книге. Выполнения описанных здесь 38 техник вполне достаточно для того, чтобы достичь большинства перечисленных нами целей. Лишь тем, кто намерен посвятить йоге значительную часть своей жизни, потребуется дальнейшее изучение этой системы под компетентным руководством **гуру**.

Для того чтобы внести еще большую ясность в этот вопрос, важно также отметить, что представителей некоторых народов Азии и Дальнего Востока, которые совершают над собой весьма странные действия: ходят по горячим углям, прокалывают свое тело иголками, позволяют «похоронить» себя заживо и т. д., известных под именем **факиров**, — ни в коем случае не следует путать с йогами. Человек, практикующий йогу, никогда не позволит совершать над своим телом или сознанием чего-либо неестественного или вредного. Каждое движение и каждый аспект йоги в высшей степени естественны и преследуют целью исключительно **развитие человеческого потенциала**.

# 36/ Поочередное дыхание через ноздри

Сегодня мы разучим три древние и высокоэффективные техники, подчеркивающие «духовный» аспект йоги. Практикуя их сегодня и во время дальнейших занятий, вы сможете испытать невероятное ощущение душевного подъема и покоя, которое дарует нам йога.

**УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ  
ОТ ТРЕВОЖНОСТИ  
И ДОСТИЖЕНИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
СТАБИЛЬНОСТИ**

**1** Сядьте в позу со скрещенными ногами. Обратите внимание на положение пальцев. Большой палец правой руки легко касается правой ноздри. Указательный и средний пальцы соединены на лбу. Безымянный палец и мизинец легко касаются левой ноздри. Сделайте медленный и глубокий выдох через обе ноздри.

**2** Зажмите правую ноздрию большим пальцем. Сделайте медленный, бесшумный и глубокий выдох через левую ноздрию на 8 счетов.



**3** Держите правую ноздрию зажатой.  
А теперь зажмите левую ноздрию безымянным пальцем.  
Удерживайте воздух в легких, ритмично считая до 8.

**4** Разожмите только правую ноздрию.  
Сделайте глубокий выдох через правую ноздрию, ритмично считая до 8.

**Не делая паузы**, вдохните через правую ноздрию, ритмично считая до 8 (обратите внимание: **правую ноздрию, через которую вы только что выдохнули**).  
Зажмите правую ноздрию.  
Удерживайте воздух в легких, ритмично считая до 8.

Разожмите только левую ноздрию.  
Сделайте глубокий выдох через левую ноздрию на 8 счетов.

**Не делая паузы**, вдохните через **левую** ноздрию, ритмично считая до 8.  
Таким образом, вы вернулись к началу упражнения. Продолжайте движения согласно следующему краткому описанию:

- вдохните через левую ноздрию (на 8 счетов);
- задержите дыхание (обе ноздри зажаты на 8 счетов);
- выдохните через правую ноздрию (на 8 счетов);
- вдохните через правую ноздрию (на 8 счетов);
- задержите дыхание (обе ноздри зажаты на 8 счетов);
- выдохните через левую ноздрию (на 8 счетов).

Описанные выше движения составляют один полный цикл.

Выполните 5 дыхательных циклов.

Счет по группам до 8 должен быть предельно стабильным и ритмичным.  
Вы можете отбивать такт группам по 8 счетов левой рукой.  
Отсчитывайте 5 циклов на пальцах левой руки.  
Веки могут быть опущены.  
Дыхание должно быть **глубоким и бесшумным**.

По завершении 5 циклов положите руки в классическую медитативную позицию, показанную на с. 41.  
Затем очень спокойно посидите в течение нескольких минут с опущенными веками.



# 37/ Глубокая релаксация

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МГНОВЕННОГО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЙ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ

**5** Лягте, как показано на иллюстрации, положив кончики пальцев обеих рук на солнечное сплетение (верхнюю часть живота). Закройте глаза. Дышите медленно и спокойно в течение нескольких минут. Позвольте расслабиться всем мышцам, так чтобы тело сделалось вялым.

А теперь сделайте медленный, бесшумный и глубокий вдох. Во время вдоха представляйте себе, как жизненная сила (прана), содержащаяся в воздухе, проходит через ваши ноздри и легкие и входит в кончики пальцев из солнечного сплетения. Попытайтесь визуализировать эту жизненную силу в виде сверкающего белого света, напоминающего солнечный свет.

**6** Задержите воздух в легких. Удерживайте в сознании образ белого света (не позволяйте уму блуждать). Переместите пальцы таким образом, чтобы они легко касались лба. А теперь начните медленный, бесшумный и глубокий выдох. Во время выдоха направляйте жизненную силу (визуализируемую в виде белого света) в голову. Постепенно вся голова наполняется потоком белого света.



Когда весь воздух снова покинет легкие, переместите пальцы обратно на солнечное сплетение.

Не делая паузы, начните следующий вдох; удерживайте образ белого света, входящего в кончики пальцев, и повторите описанные выше движения.

Выполните упражнение 7 раз.

Во время этого упражнения необходимо держать сознание свободным от посторонних мыслей, так чтобы вы могли полностью сосредоточиться на белом свете.

Хотя поначалу образ белого света может быть недостаточно ясным или стабильным, эти качества будут достигнуты с последующей практикой.

По завершении положите руки вдоль тела. Позвольте телу стать совершенно вялым и почувствуйте глубокое расслабление, распространяющееся на весь ваш организм.

# 38/ Концентрация на свече

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ СОЗНАНИЯ ВОВНУТРЬ И РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

**7** Поставьте зажженную свечу примерно в метре от себя. Сядьте в позу со скрещенными ногами. Смотрите прямо на пламя. в течение примерно 2 минут.

**8** Закройте глаза и осторожно надавите на них ладонями. Вы увидите образ пламени; сконцентрируйтесь на этом образе, не позволяя пламени блуждать или исчезнуть. Удерживайте ладони у глаз примерно 1–2 минуты.

Положите кисти рук на колени и расслабьтесь. Это упражнение выполняется 1 раз.

Полностью сосредоточьте свое сознание на образе пламени, не позволяя никаким посторонним мыслям отвлекать вас. Если образ исчезнет, верните его, просто глядя на пламя (с закрытыми глазами).



Вы должны попытаться удерживать образ пламени в течение полных 1–2 минут.

Это упражнение значительно развивает способность к концентрации и подготавливает ум к серьезной практике медитации.



# Медитация

Мы рекомендуем вам по завершении дневной программы занятий спокойно посидеть, осознавая все, что происходит в вашем организме. Эта техника помогает нам временно отвлечься от суеты повседневных дел и обратить свое внимание вовнутрь. Благодаря ей мы постепенно начинаем ощущать **источник** нашего существования и автоматически воссоединяемся с этим источником. С каждым разом мы все больше позволяем себе становиться проявлением, или отражением, Бога, или Абсолюта.

В такие моменты индивидуум освобождается от тесных рамок того, что он или она прежде считали своим «я», и от необходимости защищать свое иллюзорное «эго». Значение этого шага невозможно переоценить. Энергия, освобождаемая от тяжелой ноши эго, поистине колоссальна и охватывает все аспекты нашей жизни. Уровень нашего сознания неизмеримо повышается, поднимая нас до состояния бытия, которое лишь приблизительно описывают такие слова, как «радость», «блаженство» и «подлинное успокоение».

Подробное описание различных аспектов йогической философии и медитации вы можете найти в моей книге **«Руководство по медитации» (Guide to Meditation)**. Сейчас же для наших целей достаточно определить

медитацию как **глубинное состояние успокоения всего организма**. В успокоении, и лишь в успокоении достигается самореализация, или **йога**. Сегодня мы разучили три основные техники, оказывающие неоценимую помощь в подготовке организма к переживанию этого глубинного покоя. Теперь же мы рассмотрим принципы, управляющие самим медитативным состоянием. Медитацию можно практиковать всякий раз, как только вы испытываете потребность в восстановлении сил, или по завершении йогической практики, как мы вам рекомендовали. Вы принимаете позу со скрещенными ногами, при необходимости используя подушку. Лotosовые позы являют собой результат неумимых поисков многими поколениями йогов совершенной позы, не требующей частых движений ногами (движения тела отвлекают ум). Кроме того, Поза лотоса позволяет позвоночнику оставаться прямым, а телу прочно покоящимся на используемой поверхности. Веки опущены, но не полностью прикрыты. Пальцы образуют окружность. Дыхание автоматически замедляется. Мягко, но настойчиво, дав себе приказ не отвлекаться, вы остаетесь неподвижными в этом положении до тех пор, пока удобно вашим ногам, остро осознавая все, что происходит внутри вас.

Поскольку в завершение нашего курса мы хотим повторить большое количество материала (24 упражнения), нам потребуется более длительный период практики. При этом количество повторов каждого упражнения будет сведено к минимуму. Этому занятию принадлежит особая роль, а потому практикуйтесь добросовестно и терпеливо.

## Повторение



### 11/ Полное дыхание стоя

**1** Выполните упражнение дважды, как описано на с. 44. Удерживайте каждое положение на 10 счетов.

### 1/ Расширение грудной клетки

**2** Выполните упражнение только в крайних положениях, описанных на с. 53–54. Считайте до 10 при прогибах назад и до 20 при наклонах вперед. Выполните движения ногами по 1 разу, как описано на с. 82–83, удерживая каждое из них на 10 счетов.

### 28/ Поза танцовщицы

**3** Выполните позу 3 раза в виде непрерывного замедленного движения, как описано на с. 140–141.



### 4/ Поза треугольника

**4** Выполните позу по 1 разу в каждую сторону только в крайних положениях, удерживая каждый наклон на 15 счетов.



## Повторение

### 27/ Поза равновесия

**5** Выполните позу 1 раз с поднятой правой рукой, удерживая ее на 5 счетов. Повторите позу с поднятой правой рукой, удерживая ее на 5 счетов, а затем непосредственно перейдите к вариации, изображенной на илл. 5 и описанной на с. 196.

Удерживайте позу на 5 счетов.

На мгновение расслабьтесь и выполните те же движения с поднятой левой рукой.



### 7/ Круговые вращения корпусом

**6** Выполните упражнение 1 раз против часовой стрелки и 1 раз по часовой стрелке, описывая только максимально большую окружность. Удерживайте каждое перекатывающее движение на 3 счета.

### 23/ Поза риши

**7** Выполните позу в крайнем для вас положении в обе стороны, как описано на с. 114–116 и 167. Удерживайте каждый наклон на 15 счетов.

### 34/ Обхват ног

**8** Выполните упражнение 1 раз с обхватом коленей и 1 раз в крайнем для себя положении, как описано на с. 173 и 195. Удерживайте каждое растяжение на 10 счетов.





## 16/ Подъемы живота (16 Б, В)

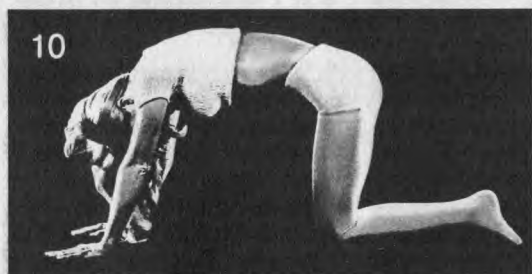
**9-10** Выполните две группы по 5–10 ритмических подъемов в каждой позиции.

## 29/ Локоть к колену

**11** Выполните всю последовательность дважды, как описано на с. 146–147. Удерживайте каждый наклон и скручивание на 5 счетов.

## 25/ Полное скручивание

**12** Выполните максимальное скручивание дважды в левую сторону, а затем дважды в правую, как описано на с. 130–133. Удерживайте каждое скручивание на 15 счетов.



## 2/ Растяжение позвоночника

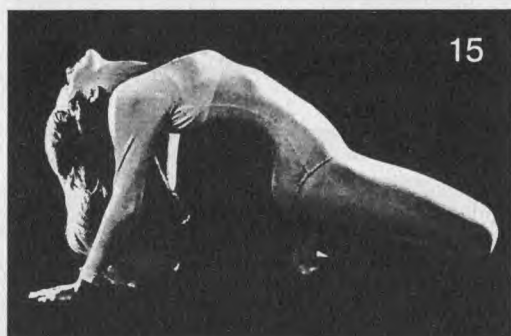
**13** Выполните упражнение дважды в крайнем для себя положении (по возможности, выполните усложненный вариант, изображенный на илл. 5 и описанный на с. 196). Удерживайте каждое растяжение на 20 счетов.



## Повторение



14



15



16



17

## 35/ Поочередное подтягивание ног

**14** Выполните упражнение только в крайнем для вас положении по 2 раза для каждой ноги (по возможности, выполните усложненный вариант растяжки, описанный на с. 197). Удерживайте каждое растяжение на 10 счетов

## 14/ Прогиб назад

**15** Выполните упражнение только в крайнем для вас положении 1 раз (если вы готовы, попытайтесь принять усложненную позу, описанную на с. 197). Удерживайте позу на 20 счетов

## 30/ Боковые подъемы

**16** Выполните упражнение только в крайнем для вас положении по 2 раза в каждую сторону. Удерживайте каждый подъем на 7 счетов.

## 32/ Поза моста

**17** Выполните упражнение дважды только в крайнем для вас положении. Удерживайте каждый подъем на 10 счетов.

## 20/ Поза свечи

**18** Выполните упражнение в крайнем для вас положении 1 раз, как описано на с. 98–99. Удерживайте позу в течение 2 минут 30 секунд (считайте до 150), а затем выполните разведение ног, описанное на с. 190. Удерживайте позу на 20 счетов. Сведите ноги вместе и переходите непосредственно к Позе плуга.

## 21/ Поза плуга

**19** Выполните как можно большее количество из трех позиций Позы плуга. Удерживайте каждую на 10 счетов.

## 8/ Подъем и перекрещивание ног

**20** Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону, чередуя ноги. Удерживайте каждое крайнее положение на 10 счетов.



## 15/ Стойка на голове

**21** Выполните упражнение в крайнем для вас положении 1 раз.  
(Полный вариант позы описан на с. 191–192.)  
Сегодня удерживайте позу на 30 счетов.

### Повторение

## 3/ Поза кобры

**22** Выполните полную последовательность, включая скручивающие движения, 1 раз, как описано на с. 58–59 и 85.

Удерживайте подъем в крайнее положение на 30 счетов, а скручивающие движения — на 10 счетов каждое.



## 18/ Поза саранчи

**23** Выполните позу 1 раз в среднем положении, а затем 1 раз в крайнем для вас положении.

Удерживайте каждый подъем на 10 счетов.

## 22/ Поза лука

**24** Выполните позу в крайнем для вас положении 1 раз.

Удерживайте позу на 10 счетов.

Затем переходите непосредственно к «раскачивающим» движениям, описанным на с. 171, и выполните их 5 раз в виде одного непрерывного движения.

## 36/ Поочередное дыхание через ноздри

**25** Завершите сегодняшнюю практику выполнением 5 дыхательных циклов, разученных вчера.

По завершении положите руки в классическую медитативную позицию, и посидите очень спокойно в течение нескольких минут с опущенными веками, прислушиваясь к ощущениям в своем теле.





# Оценка собственных достижений

Сегодня мы завершили наш 28-дневный курс. Настало время оценить полученные результаты и еще раз проанализировать наши цели, как уже достигнутые, так и стоящие перед нами в будущем. За относительно короткий период вы получили практические знания о 38 йогических техниках. На сегодняшний день уровень вашего овладения этими упражнениями, а именно то, насколько далеко вы продвинулись в отработке различных движений, имеет для нас лишь второстепенное значение. Первоочередным же по важности является тот факт, что вы усвоили **принципы** их выполнения. Вы смогли на собственном опыте **почувствовать** ощущения от замедленного выполнения упражнений, удержания поз, ритмичного счета, непрерывных, перетекающих друг в друга движений, глубокой концентрации. Это **чувство** тех элементов, которые включает в себя правильное выполнение йогических поз, позволит вам в конечном итоге овладеть каждой из них, в том числе и наиболее сложными позициями. Вы усвоили **прогрессирующую** концепцию йоги, согласно которой тело «настраивает» себя на практику, проходя ряд стадий, предполагающих первоначальное отступление назад с последующим продвижением вперед. Благодаря этому вы смогли осознать значение терпеливой и регулярной практики, и теперь вы знаете, что ни в коем случае не следует перенапрягаться или разочаровываться на любом этапе занятий. Эти первые 28 дней занятий дали вам возможность испытать ни с чем не сравнимое ощущение физического благополучия своего

организма (возможно, вы приблизились к избавлению от ряда физических проблем), а также повысить уровень сознания, что оказало мощное положительное влияние на все аспекты вашей жизни. Эти ощущения будут лишь крепнуть в процессе последующей практики.

Наиболее трудный этап изучения хатха-йоги — усвоение принципов выполнения и разучивания 38 йогических техник — на сегодняшний день пройден. Отныне регулярные занятия будут сопровождаться быстрым прогрессом и ясным ощущением пользы, получаемой от упражнений. На последующих страницах приведена долгосрочная программа дальнейшей практики, и к первому комплексу упражнений вам предстоит приступить уже **завтра**. Не нарушайте режим ежедневных занятий, к которому вы уже привыкли. Продолжив ежедневно практиковаться в течение следующего месяца, вы преодолите вторую, решающую фазу, в течение которой будет заложен чрезвычайно прочный фундамент овладения йогой. Вы обнаружите, что отныне ваше тело не позволит вам прерывать йогическую практику более чем на несколько дней, поскольку будет интуитивно знать о том, что именно занятия йогой позволяют вам чувствовать себя прекрасно и функционировать на пределе своих возможностей. По окончании второго месяца вы обнаружите, что с нетерпением ожидаете момента, когда сможете приступить к выполнению йогических упражнений, рассматривая их как наиболее приятное, полезное и стимулирующее занятие на протяжении всего дня.



# Практические комплексы

Выполняйте упражнения каждого комплекса последовательно: 1-А, 1-Б, 1-С и т. д.

Все 38 разученных нами упражнений теперь можно практиковать в течение трехдневного периода благодаря выполнению трех описанных ниже комплексов. Программа каждого дня занятий должна включать один из трех комплексов, которые следует регулярно чередовать. Например: понедельник — комплекс 1, вторник — комплекс 2, среда — комплекс 3, четверг — комплекс 1, и т. д. Ведите журнал своей практики, так чтобы вы всегда знали, какой комплекс следует отрабатывать в любой день занятий. Выполнение каждого комплекса займет от 20 до 30 минут.

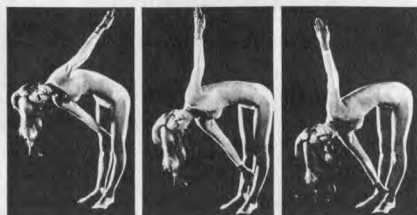
Более усложненными позициями, входящими в состав комплексов, вы сможете овладеть в результате терпеливой практики. Не торопитесь. Если то или иное упражнение требует принятия слишком трудной для вас позы, вернитесь к более легкой позиции. Так, например, если в упражнении Растяжение позвоночника вы пока не можете ухватиться за ступни, вернитесь к позиции захвата лодыжек и выполните ее дважды. То же самое касается всех упражнений, та или иная позиция которых слишком трудна для вас. Если же все упражнение дается вам с трудом, выполняйте его очень осторожно, насколько вам удастся его выполнить, но не пропускайте его.

Если вы работаете над преодолением определенной физической проблемы, вы можете практиковать предназначенную для этого группу упражнений, описанных в программе занятий с 17-го по 25-й дни. Однако эти упражнения следует выполнять *отдельно* от основной программы занятий (в специально отведенное время дня).

*Если у вас возникают какие-либо сомнения относительно того, как правильно выполнять те или иные движения, обязательно возвращайтесь к описанию упражнений на страницах, указанных под рубрикой «ссылки».*

Описанные ниже комплексы вы сможете использовать на протяжении всей жизни.

# КОМПЛЕКС 1 (А-М)



## ПОЗА РИШИ (23)

**Ссылки:**

с. 114–116; 167.

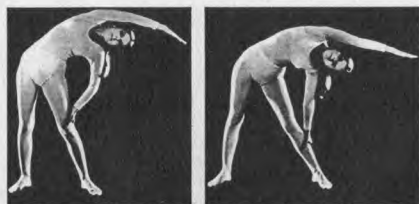
**Количество повторов:**

по 1 разу в каждой из трех позиций с чередованием сторон (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции.

**Счет:**

до 10 для каждого из шести наклонов.

1-А



## ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА (4)

**Ссылки:**

с. 16–17; 27; 44.

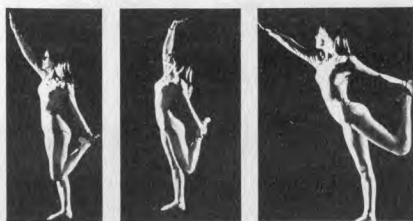
**Количество повторов:**

по 1 разу в каждой из трех позиций с чередованием сторон (сначала влево, затем вправо) для каждой позиции.

**Счет:**

до 10 для каждого из шести наклонов.

1-Б



## ПОЗА РАВНОВЕСИЯ (27)

**Ссылки:**

с. 138–139; 196.

**Количество повторов:**

3 раза с поднятой правой рукой; по завершении третьего раза переходите непосредственно к вариации.

3 раза с поднятой левой рукой; по завершении третьего раза переходите непосредственно к вариации.

**Счет:**

до 5 для каждого растяжения;

до 5 для каждой вариации.

1-В



## РАСТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (2)

**Ссылки:**

с. 10–11; 19; 56–57; 102–103; 196.

**Количество повторов:**

по 1 разу в позициях с захватом коленей и икр; по 2 раза в позициях с захватом лодыжек и ступней (вслед за позицией с захватом ступней выполните усложненный вариант растяжения).

**Счет:**

до 10 для каждой из первых двух позиций;

до 20 для вторых двух позиций;

до 10 для усложненного варианта растяжения.

1-Г

# КОМПЛЕКС 1 (А-М)

(продолжение)



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЮСТА (24)

**Ссылки:**

с. 118.

**Количество повторов:**

5 раз.

**Счет:**

до 5 для каждого подъема.

**1-Д**



## ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ (19)

**Ссылки:**

с. 86.

**Количество повторов:**

по 1 разу в каждой из трех позиций.

**Счет:**

до 20 в каждой позиции.

**1-Е**



## ПОЗА КОБРЫ (3)

**Ссылки:**

с. 12-13; 21; 58-59; 85.

**Количество повторов:**

всю последовательность, включая скручивающие движения, дважды.

**Счет:**

до 30 для каждого подъема в крайнее положение;

до 10 для скручивающих движений.

**1-Ж**



## ПОЗА САРАНЧИ (18)

**Ссылки:**

с. 78-79; 198.

**Количество повторов:**

для каждой ноги отдельно — по 1 разу;

в среднем положении — 1 раз;

в крайнем положении — 1 раз.

**Счет:**

до 10 для каждого подъема.

**1-З**



## ПОЗА ЛУКА [22]

**Ссылки:**

с. 109–110; 171.

**Количество повторов:**

последовательность включает подъем в крайнее положение, за которым следует 5 покачивающих движений; выполните дважды.

**Счет:**

до 10 для каждого подъема в крайнее положение; покачивающие движения выполняются без пауз.



1-И



## ПРПГИБ НАЗАД (4)

**Ссылки:**

с. 48–49; 107–108; 197.

**Количество повторов:**

2 раза, сидя на ступнях;  
1 раз, сидя на пальцах ног;  
1 раз в усложненной позиции.

**Счет:**

до 20 сидя на ступнях; до 10 сидя на пальцах ног; до 10 в усложненной позиции.

1-К

# КОМПЛЕКС 1 (А-М) (продолжение)

## ПОДЪЕМ И ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕ НОГИ [8]

**Ссылки:**

с. 29.

**Количество**

**повторов:**

по 3 раза в каждую сторону, с чередованием ног.

**Счет:**

до 10 в каждом крайнем положении.



1-Л

На данном этапе занятий вернитесь, если позволит время, к началу комплекса 1 и выполните каждое упражнение по 1 разу в виде непрерывного замедленного движения, как вы практиковали до сих пор. Завершите комплекс Поочередным дыханием через ноздри, как указано ниже.

## ПООЧЕРЕДНОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ (36)

**Ссылки:**

с. 202–103.

**Количество**

**повторов :**

5 циклов.

**Счет:**

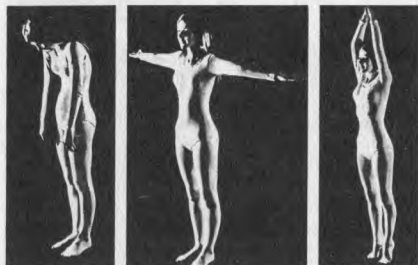
группами по 8 счетов, как указано в инструкции.



По завершении оставайтесь в позе со скрещенными ногами в течение нескольких минут, осознавая все, что происходит в вашем организме.

1-М

## КОМПЛЕКС 2 (А-Л)



### ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ СТОЯ (11)

**Ссылки:**

с. 42–43.

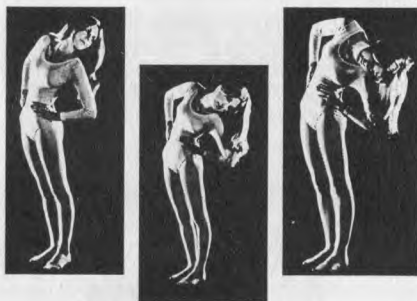
**Количество повторов:**

5 раз.

**Счет:**

до 5 в каждом крайнем положении.

**2-А**



### КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ КОРПУСОМ (7)

**Ссылки:**

с. 24–26.

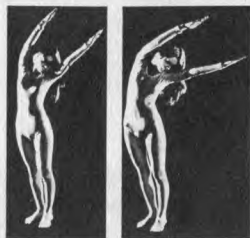
**Количество повторов:**

2 раза по три круга против часовой стрелки; затем 2 раза по три круга по часовой стрелке.

**Счет:**

до 3 для каждого из перекачивающих движений.

**2-Б**



### БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ (17)

**Ссылки:**

с. 76–77.

**Количество повторов:**

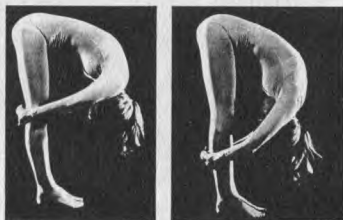
по 1 разу в каждой из трех позиций с чередованием сторон (сначала влево) для каждой позиции.

**Счет:**

до 10 для каждого из шести наклонов.



**2-В**



### ОБХВАТ НОГ (34)

**Ссылки:**

с. 173; 195.

**Количество повторов:**

последовательность включает обхват коленей, икр, и пяток; выполните упражнение целиком 2 раза; возвращайтесь в вертикальное положение и ненадолго расслабляйтесь между повторами.

**Счет:**

до 10 для каждого из шести растяжений.



**2-Г**



## ЛОКОТЬ К КОЛЕНУ (29)

**Ссылки:**

с. 146–147.

**Количество повторов:**

всю

последовательность 1 раз.

**Счет:**

до 5 для каждого наклона и скручивания.



## 2-Д



## ПООЧЕРЕДНОЕ ПОДЪЯГИВАНИЕ НОГ (35)

**Ссылки:**

с. 175–176; 197.

**Количество повторов:**

начните с левой ноги;

выполните упражнение 1 раз с захватом

икр и по 2 раза с захватом лодыжек и

ступней (вслед за этим выполните

усложненный вариант растяжки);

выполните те же движения для другой ноги.

**Счет:**

до 10 для захвата икр;

до 20 для захвата лодыжек и ступней;

до 10 для усложненного варианта  
растяжки.

## 2-Е

# КОМПЛЕКС 2 (А-Л) (продолжение)



## ПОЛНОЕ СКРУЧИВАНИЕ (25)

**Ссылки:**

с. 131–133.

**Количество повторов:**

дважды в левую сторону;

дважды в правую сторону.

**Счет:**

до 20 в каждом крайнем положении.

## 2-Ж



## БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ (30)

**Ссылки:**

с. 148–149.

**Количество повторов:**

начните с левой стороны;

поднимите правую ногу 1 раз; поднимите

обе ноги в среднее положение 1 раз, а

затем поднимите обе ноги

в крайнее положение 1 раз;

выполните те же движения в правую

сторону.

**Счет:**

до 10 для каждого подъема.

## 2-З

## КОМПЛЕКС 2 (А-Л)

(продолжение)

### ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ (10)

**Ссылки:**

с. 42–43.

**Количество**

**повторов:**

5 раз.

**Счет:**

задерживайте дыхание на 10 счетов.



2-И

### СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (15)

**Ссылки:**

с. 50–51; 111; 191.

**Количество**

**повторов:**

1 раз в крайнем  
для вас положении.

**Счет:**

начните с 30 счетов  
в крайнем для вас  
положении;

добавляйте по 15 счетов  
каждый раз, когда будете  
выполнять Стойку  
на голове, до достижения  
3 минут (180 счетов);  
далее продолжайте  
удерживать крайнее  
для вас положение  
в течение 3 минут.



2-К

На данном этапе занятий вернитесь, если  
позволит время, к началу комплекса 2  
и выполните каждое упражнение по 1 разу  
в виде непрерывного замедленного  
движения. Исключите из комплекса  
Полное дыхание и Стойку на голове.  
Завершите комплекс глубокой  
релаксацией.



### ГЛУБОКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (10)

**Ссылки:**

с. 204.

**Количество повторов:**

7 раз.

**Счет:**

выполняйте без пауз, согласно  
инструкциям;  
по завершении отдохните лежа  
на спине в течение нескольких минут.

2-Л

## КОМПЛЕКС 3 (А-Н)



### РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (1)

**Ссылки:**

с. 8–9; 18; 53–54;  
82–83.

**Количество**

**повторов:**

по 1 разу в каждой из трех позиций;  
вслед за третьей позицией  
выполните движения ногами.

**Счет:**

до 10 при прогибах назад  
и до 20 при наклонах вперед;  
удерживайте растяжение  
каждой ноги на 10 счетов.



3-А



## ПОЗА ТАНЦОВЩИЦЫ (28)

**Ссылки:**

с. 140–141.

**Количество повторов:**

5 раз.

**Счет:**

выполняйте позу в виде непрерывного движения.

**3-Б**



## ПОДЪЕМЫ ЖИВОТА (16 Б,В)

**Ссылки:**

с. 72–73.

**Количество повторов:**

по три группы в каждой из двух позиций.

**Счет:**

по 5–7 ритмических подъемов в каждой группе (что в сумме составляет 30–60 подъемов).

**3-В**

## КОМПЛЕКС 3 (А-Н) (продолжение)



## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОРНЕЙ ВОЛОС (13)

**Ссылки:**

с. 48.

**Количество повторов:**

25–50 движений.

**Счет:**

выполняйте в виде непрерывного движения.

**3-Г**



## ПОЗА ЛЬВА (12)

**Ссылки:**

с. 47.

**Количество повторов:**

3 раза.

**Счет:**

до 20 в каждом крайнем положении.

**3-Д**



## КОМПЛЕКС 3 (А-Н)

(продолжение)



### ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ГОЛОВЫ (26)

**Ссылки:**

с. 136–137.

**Количество повторов:**

дважды против часовой стрелки и дважды по часовой стрелке.

**Счет:**

до 5 на каждое перекатывающее движение.

**3-Е**

### ЗАМОК ДЛЯ РУК (33)

**Ссылки:**

с. 170.

**Количество**

**повторов:**

по 5 раз в каждую сторону.

**Счет:**

до 3 на каждое подтягивание рук.



**3-Ж**

### РАСТЯЖКА БЕДЕР И КОЛЕНЕЙ (5)

**Ссылки:**

с. 18–19.

**Количество**

**повторов:**

3 раза.

**Счет:**

до 5 на каждое растягивание.



**3-3**



### ПОЗА СВЕЧИ (20)

**Ссылки:**

с. 98–99.

**Количество повторов:**

1 раз в крайнем для вас положении.

**Счет:**

достаточно 3 минут (счет до 180); подготовленные ученики могут удерживать позу до 10 минут.

**3-И**



### ПОЗА ПЛУГА (21)

**Ссылки:**

с. 100–101; 198.

**Количество**

**повторов:**

упражнение состоит из трех позиций; выполните как можно больше из них; немного отдохните лежа на спине и повторите всю последовательность 1 раз.

**Счет:**

до 20 в каждом крайнем положении.



**2-К**



## ПОЗА МОСТА [32]

**Ссылки:**

с. 164.

**Количество повторов:**

1 раз в среднем положении;

2 раза в крайнем положении.

**Счет:**

до 10 на каждый подъем.

**2-П**



## ЗАМЕДЛЕННОЕ УКРЕПЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ [31]

**Ссылки:**

с. 162–163.

**Количество повторов:**

всю последовательность дважды.

**Счет:**

выполняйте в виде непрерывного движения.

**2-М**

## КОМПЛЕКС 3 (А-Н) (продолжение)

На данном этапе занятий вернитесь, если позволит время, к началу комплекса 3 и выполните каждое упражнение по 1 разу в виде непрерывного замедленного движения. Исключите из комплекса Подъемы живота, Упражнение для корней волос и Перекатывание головы. Завершите комплекс Концентрацией на свече.



## КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СВЕЧЕ [31]

**Ссылки:**

с. 205.

**Количество повторов:**

1 раз.

**Счет:**

смотрите на пламя в течение 2 минут; прикрывайте глаза ладонями в течение 1–2 минут; расслабьтесь в сидячей позе в течение нескольких минут.

**2-Н**

# Названия йогических упражнений на санскрите

1. Расширение грудной клетки .....	Ардха Чакрасана
2. Растяжение позвоночника .....	Пашимоттанасана
3. Поза кобры .....	Бхуджангасана
4. Поза треугольника .....	Триконасана
5. Растяжка для коленей и бедер .....	Бхадрасана
6. Простое скручивание .....	Ардха Матсьендрасана
7. Круговые вращения корпусом .....	—
8. Подъем и перекрещивание ноги .....	—
9. Лотосовые позы .....	Сукхасана — Сиддхасана— Падмасана
10. Полное дыхание .....	Пранаяма
11. Полное дыхание стоя .....	—
12. Поза льва .....	Симхасана
13. Упражнение для корней волос .....	—
14. Прогиб назад .....	Супта-Важдрасана
15. Вариация стойки на голове .....	Ширшасана
16. Подъемы живота .....	Уддияна
17. Наклоны в сторону .....	Нитамбасана
18. Поза саранчи .....	Салабхасана
19. Повороты головы .....	—
20. Поза свечи .....	Сарвангасана
21. Поза плуга .....	Халасана
22. Поза лука .....	Дханурасана
23. Поза риши .....	—
24. Упражнения для бюста .....	—
25. Полное скручивание .....	Ардха Матсьендрасана
26. Перекашивание головы .....	—
27. Поза равновесия .....	Натараджасана
28. Поза танцовщицы .....	Урвасана
29. Локоть к колену .....	—
30. Боковые подъемы .....	Уттитха Мерудандасана
31. Замедленное укрепляющее упражнение ....	—
32. Поза моста .....	Камдхарасана
33. Замок для рук .....	Гомукхасана
34. Обхват ног .....	Падахастасана
35. Поочередное подтягивание ног .....	Джануширасана
36. Поочередное дыхание через ноздри .....	Сукх Пурвак
37. Глубокая релаксация .....	Шавасана
38. Концентрация на свече .....	Тратак

# **28 САМЫХ ВАЖНЫХ ДНЕЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

**ЙОГА ДЛЯ ЗАНЯТЫХ,  
А ЗНАЧИТ — ДЛЯ ВСЕХ НАС!**

Выглядеть привлекательно,  
почувствовать себя физически  
окрепшими и помолодевшими,  
откорректировать вес —  
это реально — за 28 дней,  
проведенных с книгой  
Ричарда Хиттлмана.

Вдохновляющий текст руководства  
и более 500 наглядных иллюстраций  
приблизят систему йоговских  
упражнений к читателям  
любого возраста и физической  
подготовки.

**БОЛЕЕ МИЛЛИОНА ЧИТАТЕЛЕЙ  
И ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ!**

ISBN 5-93878-365-8



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**ПРАЙМ**  
ЕВРОЗНАК

[www.p-evro.ru](http://www.p-evro.ru)