

Хатха-йога

Обучающий фильм

Введение

Этот фильм был снят на основе редкого трактата, который называется «Повествование о Хатха-йоге». Трактат построен как беседа ученика по имени *Адья* со своей возлюбленной учительницей по имени *Шакти* (известна как *Краса Ненаглядная*). Адья задает ей вопросы по йоге, а она отвечает на них. Поэтому, большая часть диалога принадлежит Шакти.

В *первой части* фильма вы познакомитесь с теорией и основными принципами Хатха-йоги.

Во *второй части* вы наглядно увидите, как выполняются основные упражнения этой йоги. Эти статические упражнения называются **АСАНЫ**. Как утверждают древние трактаты по йоге, если человек практикует асаны, то со временем он сжигает всю свою отрицательную *Карму* и приобретает положительную.

Мы рекомендовали бы вам овладеть как можно большим количеством упражнений из нашего фильма, а затем выбрать себе *группу из семи упражнений* для своей каждодневной практики. Менять упражнения в группе стоит не чаще, чем один раз в неделю. Таким образом за несколько месяцев вы пройдете по всем упражнениям, показанным в нашем фильме. Если вы только начинаете заниматься Хатха-йогой, продолжительность занятий может составлять *от 40 минут до 1 часа*, в зависимости от ваших возможностей.

Мы желаем вам успеха в овладении Хатха-йогой!

Повествование о Хатха-йоге. Часть 1

Адья спросил свою Шакти: Как возникла та наука о теле и дыхании?

Она ответила: Изначально **Шива** - повелитель жизни и смерти - для блага всех живых дал учение Хатха-йоги людям. Сам он в совершенстве владеет этой наукой и совершил многочисленные подвиги в Хатха-йоге.

Адья сказал: Расскажи мне эту науку и откуда она тебе известна?

Подруга сказала: Меня обучил ей сам Шива.

И здесь начинается изложение о Хатха-йоге.

Она сказала: Столько, сколько существует на свете живых существ разного вида, столько существует поз в Хатха-йоге. Человек, прежде чем достичь тела человека, проходит череду жизней в телах животных. За время эволюции он проживает миллионы и миллионы жизней в телах животных, прежде чем заслужит счастье родиться в теле человека.

Живя в теле того или иного животного, душа выполняет или не выполняет заповеди этого животного. И всё, что не выполнила душа в теле животного, передается в тело человека как Карма. И если, будучи змеей, душа в совершенстве овладела телом пресмыкающегося и достигла в этом успеха, то тогда в теле человека душа имеет все качества положительные со времен тела пресмыкающегося.

Если же, находясь в теле пресмыкающегося, душа не выполнила всё предначертанное ей в этом теле, то недоработки передаются в тело человека. И человек может страдать теми или иными заболеваниями или отсутствием гибкости, либо отсутствием тех или иных качеств, которые он должен была выработать в теле животного. Поэтому, в драгоценном теле человека обнаруживаются недоработки, несовершенства со времен жизни в телах животных.

Шива по своей милости указал метод, как в течение одной человеческой жизни исправить многие недоработки, накопленные в течение миллионов жизней в теле животного. Этот метод называется **АСАНЫ**. Выполняя *асаны*, человек устраняет все загрязнения, семена болезней и прочие отпечатки, которые долго накапливались в телах. Выполняя *асаны*, человек сначала нейтрализует негативные тенденции. То есть пока он занимается Хатха-йогой, болезнь уходит на второй план. Но как только перестает заниматься, они возвращаются.

На следующем этапе практик перестраивает полностью свой организм. Тело становится совершенным. И даже если он в последствие нерегулярно занимается йогой, организм не скатывается обратно. Подобно тому, как закатывается тяжелый камень в гору: до перевала камень может скатиться обратно, а после перевала камень сам катится в нужную сторону. Перевалом называются **сиддхи** в асане. *Совершенство* в выполнении асаны.

Достижение *сиддхи* в асане, продолжаете ли вы заниматься йогой или нет, положительное качество от асаны пребывает с вами всегда. Как обожженный горшок больше не размокает от воды, так и обожженное в огне йоги тело больше не подвержено болезням.

Она сказала: Существует закон сопряжения грубого, тонкого и тончайшего. Воздействуя на физическое тело, ты получаешь эффект на тонком теле. Воздействуя на тонкое тело, ты получаешь воздействие на грубое тело. **Прана** – является связующей между телами.

Адья спросил: Как надо делать Хатха-йогу?

Она ответила: Шива дал Хатха-йогу и тот, кто выполняет эту йогу, обретает всезнание. Дал он её тем, кто устал от бесконечных споров о высшей природе Вселенной.

Шива сказал: Ты можешь не знать, что такое йога и не обладать вообще никакими знаниями. Но если ты будешь практиковать, ты обретешь всезнание (включая знание йоги). Чтобы достичь успеха, ты должен **практиковать каждый день** тщательно, бдительно и последовательно. Только лишь так обретается эффект в Хатха-йоге. Пустые дискуссии здесь

беспольны. Выполняя асаны, ты не только очистишь тело и перестроишь его, но и поймешь закон подобного в подобном, который гласит: для Хатха-йогина *вся Вселенная – его тело, а его тело является телом Вселенной*. Меняя свое тело, ты меняешь Вселенную. А производя изменения во Вселенной, ты меняешь свое тело. И нет разницы: внутри тела или снаружи.

Из всех бесчисленных форм живых существ, которые прошла живая душа, Шива выбрал 64 тысячи существ или 64 тысячи асан. Из них в современную эпоху актуальны 85. Из этих 85 важнейшие 35. Из этих 35 важнейшие 3. Из этих 3 важнейшая одна – **Сиддх-асана**. Начинай изучать Хатха-йогу от простого к сложному. Овладей одним упражнением, затем другим и так далее, пока не наберешь группу упражнений. Затем сделай другую группу, третью и так далее, чтобы все 85 упражнений входили в ту или иную группу.

Практикуй Хатха-йогу каждый день. Желательно в одном месте и в одно и то же время. Если не можешь сделать все упражнения группы, сделай те, которые можешь. Если не можешь сделать обычное время по продолжительности, сделай столько, сколько можешь. Если нет условий и для этого, хотя бы подумай о том, что должен был сделать. Если забыл и подумать, сделай это на следующий день.

Адья спросил: Чего опасаться при изучении Хатха-йоги, чтобы не совершить ошибок при выполнении?

Подруга ответила: Бойся лени, избегай омраченности разума. Принципы же постижения Хатха-йоги следующие. Первый принцип – принцип совершенства. Второй принцип – принцип энергии.

Принцип совершенства гласит: как бы ты ни делал упражнения Хатха-йоги, как бы у тебя ни получалось, ты делаешь эти упражнения совершенно, даже если внешне они не похожи на то, что предписывалось сделать. Сам факт выполнения упражнений делает это выполнение совершенным, и от подхода к подходу у тебя будет получаться всё лучше и лучше. Поэтому, это промежуточное совершенство. Со временем ты достигнешь неизменного конечного совершенства. Поэтому понятие «выполнять упражнение неправильно» не имеет смысла. Самое важное – заниматься регулярно и продолжительно и быть уверенным, что в нашей личной Вселенной в этот момент времени и в этих обстоятельствах мы делаем асану совершенно.

Принцип энергии говорит: подобно тому, как шарик в воронке всегда скатывается в горлышко, подобно этому, когда мы делаем ту или иную асану, возбужденная энергия сама изгибает и трансформирует тело. Нет необходимости заботиться о правильности выполнения упражнения. Главное приблизительно воспроизвести асану, делая ее честно, долго и регулярно. Возбуди энергию и энергия сделает йогу.

Адья спросил: Что является успехом в выполнении Хатха-йоги?

Подруга ответила: Это привычка заниматься Хатха-йогой каждый день. Привычка – это инертность поведения и мыслей. Дурную службу играет негативные привычки – нет худшего врага. Но Шива по своей милости дал людям такие асаны, что если входит в привычку делать их, то они приносят высшее благо в жизни и освобождение затем. Лень, омраченность разума, неуверенность, беспокойство, слабость интеллекта, нервозность, невротичность,

плохое пищеварение, нездоровый цвет лица, ужасные болезни, мрачная Карма и многое другое преодолевается привычкой заниматься Хатха-йогой. Если чувствуешь, что без занятий йогой не можешь прожить и дня, значит, ты двигаешься в светлом направлении. Это знак на пути.

Адья спросил: Есть ли ещё какие-то знаки успеха на пути?

Она ответила: Хорошее самочувствие, устойчивость разума, красота тела, приятный цвет лица, сильное пищеварение, способность оставаться неподвижным, способность фиксировать взгляд на предмете, отсутствие умственной болтовни, первые проявления сверхспособностей, хорошее самочувствие, радостные ощущения, глубокие таинственные сны, повышенная сексуальность – это знаки, показывающие успех в Хатха-йоге.

Адья спросил: Какие бывают помехи в Хатха-йоге и как от них избавляться?

Подруга ответила: Посторонний звук во время занятий, такой как пустые разговоры, склоки; когда в комнате (где ты занимаешься) присутствует кто-то еще; когда во время занятия пристают с расспросами, недостаток здоровой пищи питательной и свежей; когда воздух отравлен ядовитыми испарениями города; бесконечные споры и отстаивание своих взглядов перед невеждами; попытки переубедить глупцов; посвящение в свою практику праздных любопытствующих. Помехой является, если ты не делаешь йогу в одном месте и в одно время. Чрезмерное количество работы или чрезмерное количество безделья, неправильная трата энергии на разного рода дела, излишнее угнетение своего тела, не забота о своем теле, не позволение ему отдохнуть и порезвиться, чрезмерная растрата энергии через секс, сомнения в себе, сомнения в учении – вот некоторые из помех.

Адья спросил: Какие бывают следствия выполнения Хатха-йоги, и есть ли негативные последствия. Если есть, как их нейтрализовать?

Она ответила: Какое бы ты упражнение не делал, внутренние ощущения и здравый смысл должны быть главными твоими советчиками. И если они говорят, что нагрузку надо снизить – снижай, если нужно увеличить – увеличивай. Помни **принцип энергии**. Энергия скажет тебе, как делать упражнения. Она трансформирует твоё тело, она даст ощущение, что надо делать, а что не надо. Она предупредит тебя о негативных последствиях. Слушай её.

На ранних стадиях занятия йогой, когда организм чистится и каналы еще грязны, наблюдается эффект взлетов и падений. Как человек, идущий по холмам: то с трудом взбирается на вершину, то легко сбегает вниз. Подобно этому, йог то с рвением бросается в йогу, то с трудом заставляет себя заниматься ею. Промежутки между подъемами и спадами становятся все больше, а сами спады все меньше. Через год или больше практикующий выходит на ровный уровень без экзальтаций и без глубоких падений. И если продержаться на ровном уровне год или больше, начинается увеличение ощущения взлета. Но приходит он может через полное изменение жизни. Если практикующийся продержится полгода, он начинает вырабатывать привычку.

Надо быть особо внимательным к выполнению дыхательных упражнений в Хатха-йоге. Здесь следует быть более внимательным и применять больше здравого смысла, чем где-либо еще в йоге.

Нейтрализовать негативные последствия можно, сокращая напряжение, заменяя упражнение, увеличивая отдых, создавая комфортные условия жизни, питаясь питательной и целительной пищей, применяя снадобья, делая очистительные процедуры, занимаясь сексом только в соответствии с йогой секса. Изучи трактаты по йоге, обдумай их, общайся с практиками йоги, поживи среди них, найди компетентного учителя, расспроси его, всячески служи ему и получи посвящение от него. Применяя здравый смысл, прислушивайся к ощущениям, соблюдай предписания и тогда избежишь всех возможных негативных тенденций своей Кармы. Неразумный же, невнимательный и глуповатый ученик может получить повреждение даже, если ест похлебку, не говоря уже о более сложных вещах.

Адья спросил: Расскажи мне об асанах, какие они бывают, как они называются, как их выполнять и при каких болезнях они помогают?

Повествование о Хатха-йоге. Часть 2

Адья спросил: Расскажи мне, что такое слово ХАТХА, и как его следует понимать?

Подруга ответила:

ХА – это папа, ТХА – это мама. ХА – это мама, ТХА – это папа.
ХАТХА – их союз, их ребенок.

ХА – это Солнце, ТХА – это Луна. ХА – это Луна, ТХА – это Солнце.
ХАТХА означает затмение.

ХА означает день, ТХА означает ночь. ХА означает ночь, ТХА означает день.
ХАТХА означает расцвет и закат.

ХА – это вдох, ТХА – это выдох. ХА – это выдох, ТХА – это вдох.
ХАТХА означает, когда нет ни вдоха, ни выдоха.
Когда вдох поглощает выдох и выдох поглощает вдох.

ХА – это гласные, ТХА – это согласные. ХА – это согласные, ТХА – это гласные.
ХАТХА означает мантру.

ХА – это правое, ТХА – это левое. ХА – это левое, ТХА – это правое.
ХАТХА означает серединное.

ХА – это белое, ТХА – это красное. ХА – это красное, ТХА – это белое.
ХАТХА означает небесно-голубое.

ХА – это значит осознавать, ТХА – это значит действовать.
ХА значит действовать, ТХА значит осознавать.
ХАТХА означает достигать высшего результата.

ХА – это напряжение, ТХА – это расслабление.
ХА – это расслабление, ТХА – это напряжение.
ХАТХА – это путь жизни.

ХА значит заставлять себя, ТХА значит позволять себе.
ХА значит позволять себе, ТХА значит заставлять себя.
ХАТХА – это достигать высшего результата в жизни.

Адья спросил: Как это следует понимать?

Подруга ответила: В этой йоге ты можешь выполнять упражнения, как методом ХА, так и методом ТХА. Ты можешь практиковать все упражнения в йоге *материнским методом* (методом мудрости, методом энергии, методом ощущения), либо *отцовским методом* самопреодоления (методом сознания, методом решительности). В трактатах сказано, что подобно тому, как для рождения ребенка нужны мама и папа, так и для постижения Йоги нужно практиковать упражнения и *методом энергии* (материнским методом), и *методом сознания* (отцовским методом).

Она сказала: Поэтому слово **ХАТХА** может быть объяснено как союз мыслей и чувства, как союз мамы и папы, как союз сознания и энергии, как союз левого и правого, как союз гласных и согласных, как союз ночи и дня, как союз вдоха и выдоха, как союз убывания и пребывания, как союз действия и бездействия, как союз аскетизма и наслаждения, как то, что находится между крайностями. Откажись от крайностей и ты воплотишь Хатха-Йогу. Это великий путь отказа от страданий и неведения.

Адья спросил: Что значит практиковать упражнения женским методом энергии? И что значит практиковать упражнения мужским методом сознания?

Она ответила: Когда ты выполняешь упражнения продолжительно и без особых усилий, когда ты отдаешься ощущениям, когда ты позволяешь энергии проснуться в тебе и правильным образом, согнув тело в положении Хатха-йоги – это называется **материнский метод энергии**, метод мудрости, метод ощущения. Не особо заботься о правильности выполнения упражнения. Приблизительно прими позу и ожидай, когда энергия сама изогнет твоё тело правильным образом. Энергия, как заботливая мать, выведет тебя к достижению совершенства. Доверься энергии тела, как своей маме. Это метод энергии, мудрости, ощущения – женский метод.

Она сказала: Теперь же выслушай о **мужском методе сознания**, выполняя упражнения Хатха-йоги. Выполняй упражнения ограниченное время. Пусть это будет время даже одного вдоха. Напрягай все своё тело, свою волю, применяй максимум усилий, внутренним взором увидь себя уже совершеннейшим йогом. Переходи из позы в позу, как Шива в танце. Все это называется методом сознания, отцовским методом, методом решимости и усилия, побеждающим инертность и бессилия тела.

Адья спросил: Как следует овладевать ранее неизвестными позами и как практиковать уже известные позы?

Подруга ответила: Мудрые говорят, что лучше всего начать изучать позы методом энергии. Как заботливая мать вскармливает новорожденного ребенка, так и метод энергии позволяет

утвердиться в упражнениях начинающему йогу. Пусть это будет хотя бы одно упражнение в день. Затем же, подобно тому, как ребенок вскормленный грудью матери начинает играть с папой, подобно этому и начинающему йогу следует уже выучить упражнения йоги отцовским принципом сознания.

Она сказала: При каждодневной практике выбери 5-7 упражнений и делай каждое из них в течение 20-30 вдохов выдохов методом энергии. Либо сделай в течение того же самого времени максимальное число поз, переходящих из одной в другую, методом сознания.

Она сказала: Если же йог уже искусен в выполнении упражнений, он может ежедневно выполнять группу упражнений. Сперва методом энергии (продолжительно), а потом все те же упражнения методом сознания (короткое время, с применением усилия). Этот славный йог может также использовать два этих метода одновременно. То есть начать выполнять упражнения методом энергии, отдавшись ощущениям, а завершить методом сознания, заставляя себя. Либо наоборот: начать выполнять методом сознания, принуждая себя, а заканчивать методом энергии, позволяя себе насладиться ощущением при выполнении.

В дальнейшем же этот славный йог определяет для себя, какие упражнения делать материнским методом энергии, а какие отцовским методом сознания. А какие упражнения двумя этими методами. Но только лишь союзом этих двух методов йог достигает конечного результата в Хатха-йоге.

О, Адья, хорошо осознай мои слова, и ты избежишь многих препятствий на пути Хатха-йоги и достигнешь высшего счастья.

Адья сказал: Ты поведала мне о двух методах выполнения Хатха-йоги. Расскажи мне о негативных сторонах каждого из методов?

Она ответила: Человек, практикующий эту йогу только лишь методом энергии, склонен скатываться в инертность и пассивность. Если же он практикует только лишь методом сознания, он скатывается в фанатизм, то есть в излишнюю активность и навязывание своих взглядов другим. Лишь между двумя этими методами проходит узкая тропинка достижения высшего результата в йоге. Поэтому, мудрые говорят: отбрось крайности – и ты достигнешь успеха, уравнишь материнский принцип отцовским методом – и родишься как бессмертный совершенный Хатха-йог. Еще раз и еще раз подумай об этом, Адья. Откажись от крайностей, в них нет результата.

Перед началом практики сядь прямо, успокой свой разум и пожелай счастья всем живым существам во Вселенной. Затем, подумай обо всех учителях йоги и попроси у них защиты и помощи в овладении йогой. Подумай о запредельном Абсолюте. После чего приступай к практике.

Основные асаны Хатха-йоги

1. ПОЗА ДЛЯ ЖИВОТА

Ляг на землю, со вдохом забрось руки за голову. Затем с выдохом наклонись к ногам и захвати лодыжки ног ладонями рук. Следи, чтобы ноги в коленях были прямыми. Так отдайся энергии внутри тебя текущей. Потом дотронешься лбом коленей. Делая эту позу, устранишь все болезни внизу живота. Будет радость тебе.

2. БХУДЖАНГАСАНА – ПОЗА КОБРЫ

Положи своё тело на пол, на живот. Помести ладони рук своих под плечи. Подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогая себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись энергии. Затем делай всё в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум. Как у кобры, готовой к нападению. Этим упражнением излечишь глаза и верхнюю часть позвоночника. Ясность сознания получишь, делая эту асану. Пробудишь силы, дремлющие в крестце.



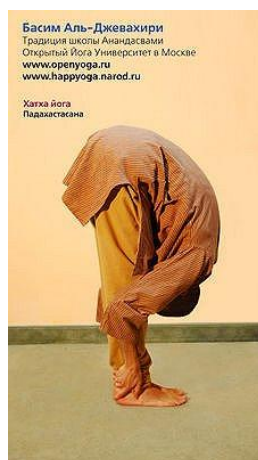
3. СИМВОЛ ЙОГИНА, ОТКАЗАВШЕГОСЯ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Сядь на согнутые ноги. Выпрями спину, шею, голову. Захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. С выдохом же наклонись вперёд и коснись головой земли. Эта поза – символ йогина, отказавшегося от заблуждения. Подобно воздуху, выдыхаемому при наклоне, йогин выдыхает из себя все беспокойства и привязанности разума к иллюзорным вещам. Прочнейшая нить Майи (иллюзии) разрывается этим упражнением. Йогин перестает быть лёгкой игрушкой в руках иллюзии. И если сила Майи преодолевается, какую же сеть Майи ещё необходимо преодолевать? Рвется сеть ассоциаций, держащих йогина в плену неведения. Как рыба, вырывающаяся из невода, йогин становится свободным. Ты можешь делать эту позу, сидя в позе Лотоса. Если посторонние пустые желания беспокоят тебя, практикуй эту позу с усердием.



4. ПАДАХАСТАНА - НАКЛОН ВНИЗ

В свободном от мешающих предметов месте встань на обе ноги. Вдохни живительный воздух полной грудью, забрось при этом руки вверх. С выдохом наклонись вниз и захвати лодыжки ног. Ноги в коленях пусть будут прямыми. Так оставайся долго. Этим излечишь многие болезни мозга, этим отрешись от многого, этим проникнешь во внутреннее. Верхняя часть туловища излечивается от всех болезней.



5. ДХАНУРАСАНА - ПОЗА ЛУКА

Положи своё тело на живот, согни ноги в коленях, захвати ладонями лодыжки ног и так оставайся некоторое время. Дождись, пока пробудится энергия этой позы. Затем начни разгибать ноги в коленях и прогибаться в спине. Так ты примешь позу лука. Оставайся в ней столько, сколько позволит тебе твое тело. Эта непревзойденная поза по разжиганию пупочного огня. Слабый жизненный огонь лечится этой позой. Плечи и суставы рук излечиваются этой позой. Много негативной Кармы пережигается ею, как в топке.



6. ПОЗА КОШКИ

Встань на оба колена и обе руки. Затем прогнись так, чтобы голова, руки, грудь были на земле. Как кошка, которая пролезает под забором или подтягивается. Оставайся в этой позе долго, чтобы энергия с верхней части таза стекла к голове. Следи, чтобы позвоночник был изящно согнут вниз. Расстройство живота и легких помогает устранить эта поза. Станешь выносливым, разовьешь разум.

7. ПОЗА СКРУТКИ

Сядь на ноги, согнутые в коленях. Выпрями спину, шею, голову. Затем перебрось левую ступню за правое колено. Затем поверни спину, шею голову влево, помогая руками повернуться налево, как можно больше. Находишься в этой позе долго. Этим устранишь многие болезни позвоночника. Этой позой можешь поменять течение лунной энергии на солнечную. Или солнечной энергии на лунную. В таком же порядке вернись в исходное положение и сделай упражнение вправо. Делая эту асану поймешь двойственность мира, осознаешь единое за двойственным.



8. ХАЛАСАНА – ПОЗА ПЛУГА

Положи своё прямое тело на спину. Сделай вдох, с выдохом забрось свои прямые ноги за голову. Коснись ими земли за головой. Руки пусть свободно лежат на земле, либо помести их за голову. Эта поза известна, как поза плуга – халасана. Она устраняет боли в пояснице, а также в шее.



9. ГАМУКХАСАНА – ПОЗА КОРОВЬЕЙ ГОЛОВЫ

Сядь на пол на согнутые ноги в коленях. Перебрось одну ногу через другую, выпрями спину. Забрось одну руку, согнутую в локте, за спину. И другую руку, также согнутую в локте, забрось за спину. Затем пусть ладони рук сомкнутся за спиной. Повторяй это упражнение в другую сторону. Этой позой переключаются каналы с лунного на солнечный и с солнечного на лунный. Она применяется для выполнения мудр и банх.



10. ВИПАРИТАКАРАНИ – ПЕРЕВЁРНУТАЯ ПОЗА

Положи прямое тело на пол. Подними ноги вверх, поддерживая низ туловища руками. Так оставайся долго. Этим упражнением реку времени обратишь вспять. Будешь молодеть, все морщины расправятся. Этой асаной йоги меняют энергию и сознание местами. Бесчисленные блага даруются этой позой. Но не переусердствуй. Продолжительность увеличивай постепенно. Хорошо питайся и избегай дурных компаний. Йог, выполняющий эту позу, держит время в объятьях. Если же ноги отведешь дальше от головы, чтобы они держались на руках – будешь господином половой энергии. Только лишь тогда достигается брахмачарья, когда эта энергия под контролем.



11. АРТХА СИРШАСАНА – ПОЛУКОРОЛЕВСКАЯ ПОЗА

Помести голову на пол, обхвати её руками. Ноги при этом поставь на колени. Затем выпрями ноги так, чтобы опираться на ступни ног, голову и на руки, обхватывающие голову, чтобы тело было согнуто в пояснице. Так оставайся и приобретёшь острый разум, отличное зрение и знание тончайших энергий. По своему действию эта асана сравнивается со стойкой на голове, поэтому она называется полукоролевская поза – **Артха Сиршасана**.

Ученик мой, если ты будешь наделен властью, если будешь вести жить раджи, которая требует постоянной бдительности и которая требует сияние твоей личности, подобно сиянию Солнца, чтобы вызвать уважение приближенных и страх недругов, выполняй эту королевскую позу.

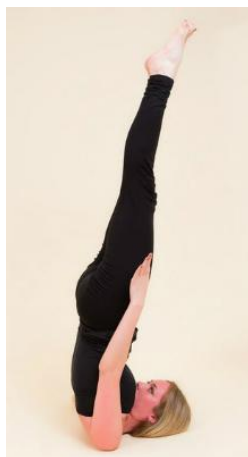
12. СИРШАСАНА – ПОЗА РАДЖИ

Помести свое тело на голову, чтобы опираться только на голову и локти рук, а тело при этом было бы прямым. Если управляешь страной и испытываешь недостаток времени – практикуй хотя бы эту позу.



13. САРВАНГАСАНА – СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ

Ляг на землю на спину. Подними ноги и туловище вверх. Пусть они будут на прямой линии вертикально. Подбородок при этом пусть упирается в грудь. Руки можешь держать вдоль тела, можешь подпирать или туловище, можешь свободно положить их на землю. Эта поза подобна Сиршасане - стойке на голове. Если овладеешь этой асаной, будешь господином верхних центров своего тела.



14. УШТРАСАНА – ПОЗА ВЕРБЛЮДА

Стань на колени, прогнись в спине назад и упрись ладонями рук в пятки ног. Эта поза позволяет приобрести контроль над верхними дыхательными органами и дает выносливость.



15. ПОЗА ПОЛУКОЛЕСА

Положи своё прямое тело на землю. Пусть руки лежат вдоль тела. Согни ноги в коленях и поставь их на ступни. Захвати руками лодыжки ног и прогни туловище вверх. Эта поза полуколеса, она дает те же блага, что и поза колеса.



16. ЧАКРААСАНА – ПОЗА КРУГА

Ляг на спину, согни ноги в коленях. Забрось руки за голову и поставь их на землю. Упирайся на ладони и ступни ног. Прогни свое тело вверх. Затем пускай ступни и ладони идут на встречу друг другу – так получишь позу круга - Чакраасану. Эта асана устраняет загрязнения в позвоночнике и увеличивает жизненные силы.



17. ПОЗА ОТДЫХА ГЕРОЯ

Сядь на землю между своих ступней, помогая руками, опусти своё туловище на землю. Забрось свои руки за голову и так оставайся. Эта поза устраняет болезни в суставах, а также плечах. Она известна как поза отдыха героя.



18. ПОЗА ПАЛКИ

Положи своё прямое тело на живот. Расположи ладони рук под плечами. Подними своё прямое тело на прямых руках, как если бы тело было прямое как палка. Делай эту позу, и ты мобилизуешь своё сознание. Если чувствуешь, что с трудом контролируешь себя, это позой не дашь гневу вырваться наружу. Эта поза дает ясность сознанию. Все болезни рук она лечит.



19. ПОЗА СОБАКИ

Сделай всё также, как в позе палки. А затем согнись в пояснице таким образом, чтобы ноги были прямыми. Руки, голову, туловище выровняй в одну линию. Это поза собаки. Делай её и получишь чистоту каналов в руках, ногах и пояснице. Кровь вместе с праной омоет твои руки, туловище и голову. Этим обновишь кровь в ногах своих. Выносливость обретается этой позой. Ею уравнишь баланс крови и энергии в организме.



20. СКРУЧЕННАЯ СТОЙКА НА РУКАХ

Обопрись на ладони рук и пальцы ног. Согни руки в локтях и помести локти рук поверх локтей так, чтобы колени ног упирались в локти. Затем, сохраняя бдительность, оторвите пальцы ног от земли, опираясь только на ладони рук. Эта поза известна как скрученная стойка на руках. Она развивает мышцы живота.



21. МАЮРАСАНА – ПОЗА ПАВЛИНА

Стань на колени, наклонись вперёд. Поставь руки на землю, чтобы ладони смотрели в сторону ног. Сведи оба локтя вместе и упрись ими в область пупка. При этом голова должна упираться в землю. Выпрями ноги, оторви голову от земли так, чтобы упор был на ладони и пальцы ног. Оставайся так, пока не потечет энергия. Затем, подайся вперёд и оторви пальцы ног, чтобы туловище и ноги были параллельны земле, а всё туловище держалось на ладонях. Эта поза называется поза павлина – Маюрасана. Тот, кто практикует эту асану, имеет сильный пищеварительный огонь, который переваривает все яды. Эта поза устраняет все болезни живота.



22. ТРЁХУГОЛЬНАЯ ПОЗА

Стань прямо, раздвинь ноги на ширине плеч, спину, шею, голову держи на одной линии. Со вдохом подними руки и держи их параллельно земле, чтобы они составляли прямую линию. С выдохом же наклонись вправо и дотронься правой рукой левой или правой ступни. Пусть при этом взор твой будет обращен на левую руку. Руки старайся держать на прямой линии. Затем сделай то же упражнение в другую сторону. Эта асана позволит устранить боли в позвоночнике. Она также меняет солнечные и лунные токи.



23. ПОЗА САРАНЧИ

Ляг на землю, на живот. Расположи ладони рук под бёдрами или соедини ладони рук в области паха. Опирайся на руки и поднимай ноги как можно выше. Эта поза саранчи. Она дает силу в руках.

24. ПОЗА ДЕРЕВА

Стань прямо на одну ногу. Другая нога, согнутая в колене, пусть упирается об неё. Подними руки над головой и сомкни ладони вместе. Эта поза дает устойчивость разуму и нечувствительность к внешним воздействиям. Эта прямая поза известна как поза дерева.



25. ПОЗА ПОЛЁТА

Стань на одну ногу, наклонись вперёд. Подними другую ногу в продолжение тела. Расправь руки в разные стороны, как лебедь расправляет крылья, садясь на воду. Сохраняй при этом равновесие. Эта поза даёт ощущение пространства и контролирует положение тела в нем.



26. БЕЗ НАЗВАНИЯ

Сядь на землю с прямыми ногами. Согни колено одной ноги и упри его во внутреннюю часть бедра другой ноги. Наклонись вперед. Захвати ладонями прямую ногу.



27. ПОЗА РАСТЯНУТОГО БОКА

Сядь на землю с прямыми ногами. Согни одну ногу в колене, другую ногу отведи в сторону. Наклони туловище в одну сторону так, чтобы один бок был растянут, а другой сжат. Можешь захватить ступню прямой ноги ладонью. Эта поза растянутого бока. Она дает гибкость и контроль над ребрами.



28. БЕЗ НАЗВАНИЯ

Сядь на землю с прямыми ногами. Расставь прямые ноги как можно шире. Наклонись вперед и захвати ладонями рук прямые ноги.

29. БЕЗ НАЗВАНИЯ

Сядь на землю с прямыми ногами. Упрись ладонями рук за спиной. Прогни свое тело вверх так, чтобы упирался на ладони рук и ступни. Пусть колени будут прямыми. Так оставайся долго.

30. АНДЖАНЕЙЯ-АСАНА - ПОЗА, РАЗВИВАЮЩАЯ ГРУДЬ

Встань так, чтобы одна нога была согнута в колене, а другая прямая. Подними руки над головой и соедини ладони вместе.



31. ПОЗА РАВНОВЕСИЯ

Сядь на землю, затем приподними ровные ноги и захвати их руками. Так удерживай равновесие и оставайся долго. Эта поза равновесия.



32. УТКАНААСАНА

Стань прямо, соедини руки надо головой. Согни ноги в коленях так, чтобы туловище и руки были на одной прямой.

33. БЕЗ НАЗВАНИЯ

Стань прямо, сгибайся в пояснице так, чтобы ноги в коленях были прямыми, а вытянутые руки и туловище были параллельны земле. Оставайся в этой позе долго.

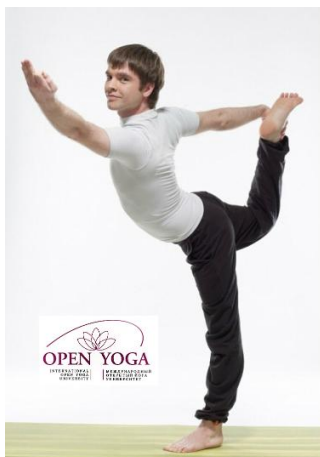
34. ПОЗА ДВОЙНОГО УГЛА

Стань прямо, соедини руки за спиной. Сгибайся так, чтобы ноги в коленях и руки в локтях оставались прямыми. Поднимай локти как можно выше.



35. ПОЗА ТАНЦУЮЩЕГО ШИВЫ

Стань прямо на одной ноге. Другую ногу согни назад в колене и захвати ее ладонью руки. Другую руку подними вперед и вверх. Подними согнутую ногу как можно выше, помогая себе руками. Так оставайся долго. Это поза танцующего Шивы.



36. ПОЗА БРАХМАЧАРЬЯ АСАНА

Сядь с выпрямленными ногами на землю, чтобы туловище, шея, голова были на одной прямой. Обопрись руками о землю и приподними свое тело, чтобы опирался только на ладони рук и пятки ног. Тот, кто выполняет эту позу, обретает многие положительные качества других поз. Поэтому, следует ее практиковать с усердием.

Сейчас я изложу тебе прекрасные позы для медитации и осуществления многих йог.

37. ВАДЖРАСАНА – ПОЗА АЛМАЗА

В уединенном месте сядь на согнутые колени. Спина, шея, голова пусть будут на одной линии. Руки положи на колени. Взор устреми перед собой. Этим упражнением приобретает прочность алмаза, поэтому и асана называется поза Алмаза.



38. СУБХАСАНА

Сидя на земле, помести левую или правую ступню соответственно на правое или левое бедро. Спину, шею, голову держи прямо.

39. ПАДМАСАНА – ПОЗА ЛОТОСА

Сидя на земле, поместите левую ступню на правое бедро, а правую ступню на левое бедро. Либо помести правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро таким образом, чтобы ноги были сплетены. Выпрями спину, шею, голову. Поза называется поза Лотоса – Падмасана. Это непревзойденная асана, идеальна для пранаямы и медитации.

40. БХАДРАСАНА

Сядь на землю. Соедини ступни обеих ног и притяни их как можно ближе к туловищу. Это Бхадрасана, дающая многие совершенства и управляющая сексуальной энергией.

41. МАТЪЯСАНА – ПОЗА РЫБЫ

Сядь в позу Лотоса на землю. Затем ляг на спину, помести ладони обеих рук под голову – это поза Рыбы – Матьясана. Тот, кто в совершенстве овладел этой асаной, чувствует себя как рыба в воде. И может долго пребывать в этой позе.

42. УДИЯНАБАНДХА

Стань прямо, сделай глубокий выдох. Упрись ладонями в колени полусогнутых ног. Втягивай стенки живота на выдохе как можно выше.

43. ПОЗА - СОН КРИШНЫ

Ляг на землю. Забрось согнутые ноги за голову так, чтобы голова казалась между ног. Эта поза именуется как сон Кришны. Практикуя ее, йогин может мгновенно заснуть. Сон в этой позе приносит многие блага.

44. ПОЗА ПОБЕДИТЕЛЯ

Ляг на спину, притяни ноги, согнутые в коленях. Пропусти руки между ног и захвати ступни ног ладонями рук. Можешь переместить ступни и ладони как можно дальше за голову и коснуться ими земли. Это одна из важнейших поз для обретения власти над сексуальной энергией. Тот, кто владеет этой позой, полностью контролирует Апану. Сон в той позе совершают многие сиддхи. Когда чувствуешь расстройство внутри тела от переутомления, практикуй ее. Все болезни кишечника и внутренних органов излечиваются этой позой. Тот, кто практикует её, излечивает болезни и обретает ясность сознания. Йогин, выполняющий эту позу, отключается от всех внешних воздействий.



45. ПОЗА КРОКОДИЛА

Положи на живот своё прямое тело. Помести голову на ладони рук. Так пребывай в этой позе - позе крокодила. Она дает отдых телу и разуму.

46. ШАВАСАНА – ПОЗА ОТДЫХА

Следует завершать выполнение упражнений в йоге драгоценной позой – **Шавасаной**. Как никакая другая, эта поза дарует успех в йоге. Если знаете Шавасану, вы знаете все позы. Не зная же ее, трудно достичь успеха в йоге.

Положи своё тело на пол. Распусти свои мышцы, свое лицо и так, подобно трупу, находишься в этой позе долго. Старайся не дышать, тогда не останется даже мысли. Эта поза дает успокоение разума, восстанавливает энергию, перераспределяет ощущения. Как главный алмаз в короне, Шавасана – самая важная асана среди других поз. Считай, что ты умер. Затем плавно возвращайся в жизнь. Начни с дыхания, потом осознания и лишь потом тела. Никогда резко не вскакивай. А если вскочил, сделай успокаивающие упражнения. Практикуй эту позу всегда, пренебрегать ею безумие.

Открытая йога в сети Интернет

Сайты: www.openyoga.ru, www.happyoga.narod.ru

E-Mail: openyoga.site@gmail.com

Vkontakte: [Открытая йога](#)

Twitter: [@Open_Yoga](#)

Facebook: [Открытый Йога Университет](#)