

Станислав Раскошанский

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЙОГИ ДЛЯ ВСЕХ

виньяса хатха-йога



Йога для здоровья и развития осознанности

Станислав Раскошанский

Оздоровительные комплексы йоги для всех.

Виньяса хатха-йога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37395291

ISBN 9785449338211

Аннотация

Данная книга – пособие и самоучитель по виньяса хатха-йоге. Эта практика является гармоничным сплавом классической хатха-йоги и йогатерапии и включает в себя упражнения йоги, наиболее эффективные для здоровья. Предлагаемые в книге оздоровительные комплексы йоги сможет легко освоить каждый, так как они подходят для людей любого возраста с разным уровнем подготовки и физического состояния. В книге также даны основные рекомендации йоги по здоровому образу жизни и развитию осознанности.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Введение в практику йоги	17
Глава 1.1. Для чего нужно заниматься йогой – ищем мотивацию!	17
Глава 1.2. Яма-Нияма – первые две ступени йоги и её фундамент	38
Основные и дополнительные принципы Ямы	39
Основные и дополнительные принципы Ниямы	41
Глава 1.3. Рекомендации к практике виньяса хатха-йоги	44
Противопоказания к практике йоги	44
Как правильно подготовиться к занятию по йоге, чтобы эффективно его провести	45
Важные правила для безопасного выполнения упражнений	54
Тренировка осознанности во время занятий виньяса хатха-йогой	57
Часть 2. Комплексы упражнений виньяса хатха- йоги	59
Глава 2.1. Преимущества комплексов виньяса хатха-йоги	59

Оздоровительные комплексы йоги для всех Виньяса хатха-йога

Станислав Раскошанский

© Станислав Раскошанский, 2019

ISBN 978-5-4493-3821-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Эта книга посвящается всем Учителям йоги – великим
Душам, приходившим на Землю в прошлом и ныне живущим*



Предисловие

«Йога – это чрезвычайно практичная система самосовершенствования. Занимаясь йогой, вы гармонично разовьёте своё тело, сознание, интеллект и душу. Упражнения йоги дают каждому, кто ими занимается, практические знания о средствах достижения крепкого здоровья, долголетия, силы, бодрости и жизненной энергии».

Учитель йоги Свами Шивананда

Сейчас здоровый образ жизни становится всё более популярным и даже модным, и такие современные тенденции меня очень радуют! Люди стали больше ценить здоровье и искать эффективные методы, чтобы его должным образом поддерживать и жить по возможности, не болея.

Как действенный метод оздоровления йога давно доказала свою эффективность, поэтому получила всеобщее признание и широко распространилась во всём мире.

В настоящее время существует множество школ йоги, а также направлений в фитнесе, которые по форме похожи на йогу, так как они видоизменили и позаимствовали некоторые элементы йоги. Например, это такие направления в фитнесе как *стретчинг*, *пилатес*, *калланетика* и другие. Хотя подобные разновидности фитнеса, несомненно, полезны, они больше направлены на развитие мышц и в какой-то

степени на растяжку.

Эффект же упражнений йоги включает и ту пользу, которую можно получить от занятий данными видами фитнеса, но, кроме того, даёт намного больший оздоровительный эффект. Это связано с тем, что кроме эффективной тренировки на физическом уровне йога также очищает энергетические каналы и центры человека, наполняет их позитивной энергией и обеспечивает гармоничную циркуляцию энергии в организме. Благодаря этому поддерживается высокий уровень энергетики человека и крепкое здоровье.

Эту задачу поможет решить предлагаемая в данной книге эффективная и проверенная методика – *виньяса хатха-йога*, которая включает лучшие для здоровья упражнения *хатха-йоги* и *йога-терапии*, несложные для освоения и практики. Также данная методика позволяет создавать индивидуальные комплексы разного уровня сложности и продолжительности.

Мой Учитель из Индии в своей беседе однажды сказал: «Необходимость – мать открытия». Эти мудрые слова объясняют, как появилась данная разновидность йоги и *йога-терапии*, с которой вы можете познакомиться на страницах этой книги. Эта методика возникла в результате моих поисков и проверки на практике наиболее эффективных для здоровья техник йоги. Вначале мне пришлось самому хорошенько потрудиться над своим здоровьем, опробовав на себе самые разнообразные методы оздоровления и техники йоги.

Также практика *виньяса хатха-йоги* формировалась, развивалась и постепенно обретала свои отличительные черты благодаря моему многолетнему опыту работы тренером по йоге (эту работу я начал вести с 1990г.). За долгие годы работы с людьми я смог хорошо на практике проработать данную методику и убедился в её эффективности для восстановления здоровья.

В пользу этой практики также смогли убедиться очень многие люди, которые занимались в моих группах йоги и смогли решить большинство проблем со своим здоровьем, в первую очередь связанных с позвоночником и суставами. Некоторые из них, пройдя соответствующее обучение, уже сами работают инструкторами по *виньяса хатха-йоге*!

Поэтому мне захотелось, чтобы такой простой для освоения и эффективный метод оздоровления мог принести пользу как можно большему числу людей, в результате чего и родилась эта книга!

В первую очередь данный труд послужит пособием для тех, кто занимается в моих группах йоги и теперь благодаря этой книге сможет выполнять комплексы *виньяса хатха-йоги* самостоятельно и дома. А также данный самоучитель по йоге поможет всем желающим самостоятельно освоить эту методику, так как она доступна для практики даже новичкам в йоге. Кроме того, я надеюсь, что благодаря данной книге практикующие инструкторы по йоге смогут обогатить свой арсенал новыми комплексами йоги и методика-

ми по здоровому и осознанному образу жизни.

Вначале я хотел бы вкратце объяснить, как я пришёл на путь йоги. Заняться йогой меня заставила сама судьба! После тяжёлых и продолжительных болезней, которые я перенёс в молодости, я просто искал способ, как выжить. Я начал заниматься йогой, чтобы восстановить своё здоровье, так как врачи мне объяснили, что в моём случае медицина почти ничем мне помочь не может. И мне пришлось искать метод, как элементарно выжить, и, когда я стал на путь йоги, мне пришлось хорошо потрудиться, чтобы решить проблемы со здоровьем.

И йога не подвела: она подарила мне здоровье, силы, а также благодаря йоге моя жизнь стала более осознанной и получила новый вектор движения! Когда я в основном решил проблемы со здоровьем, йога направила меня дальше – к самопознанию и раскрытию всех своих способностей. Я стал усиленно работать над собой, менять плохие привычки на полезные, и постепенно йога стала делом всей моей жизни.

Сначала я занимался йогой самостоятельно по книгам, которые смог найти. Серьёзно практиковать йогу я начал в 1988 году в одной из школ йоги, где давались знания и практика по *чакрам*, *мантрам*, *янтрам* и тому подобная информация, на мой взгляд, довольно сложная для восприятия начинающих. Когда с 1990 года я стал работать инструктором по йоге, я заметил, что для большинства людей подоб-

ная информация была излишней, а многих она даже отпугивала, так как многие люди имеют свои убеждения, в том числе религиозные, и не хотят иметь дела с подобной непонятной и для кого-то пугающей восточной терминологией.

Как альтернатива классической йоге в нулевые годы появилось много направлений в фитнесе, включая так называемую *фитнес йогу*, где выполняются упражнения, которые по форме похожи на йоговские позы, но в отличие от них имеют совершенно иной эффект. Такие упражнения из фитнеса больше направлены на развитие мышц и определённую растяжку, что, конечно, в какой-то степени полезно для здоровья – как и любая другая зарядка или физкультура. К сожалению, эти направления фитнеса не могут по своему целебному эффекту сравниться с настоящими упражнениями йоги – *асанами* (позами), дыхательными упражнениями, методами глубокой релаксации, очистительными практиками, не говоря уже об упражнениях на концентрацию внимания и работе по саморазвитию на всех уровнях!

Работая инструктором по йоге в Москве, я в основном проводил занятия в различных фитнес или спортивных клубах, где время занятий обычно ограничено 1,5 часами. Когда я сам начинал заниматься йогой в группе, наши занятия по йоге длились 3—4 часа, и темп занятий был очень медленным. Конечно, в этом были свои плюсы – можно было не спеша прорабатывать каждое упражнение и делать большие паузы между упражнениями.

Учитывая лимит времени на своих занятиях по йоге, мне пришлось перестраивать методику проведения занятия. Я старался за это отведенное ограниченное время дать людям всё самое полезное и эффективное из арсенала йоги.

Кроме того, в фитнес клубах в группу йоги постоянно приходят новые люди, которые раньше никогда не занимались йогой. Поэтому мне приходилось строить свои занятия и подбирать комплексы упражнений таким образом, чтобы новенькие могли сразу без проблем вливаться в группу и выполнять почти все предлагаемые упражнения, в том числе используя упрощённые варианты упражнений. С другой стороны, нужно было проводить занятия так, чтобы те, кто уже давно ходит в группу йоги, могли дальше совершенствоваться в своей практике.

Таким образом, постепенно, исходя из своего многолетнего опыта работы тренером по йоге, я разработал и начал применять методику *виньяса хатха-йоги*. Данную практику могут легко освоить даже люди со слабой физической подготовкой.

Виньясы – это определённые связки йоговских поз, которые выполняются синхронно с определённым видом дыхания и концентрацией внимания. *Виньясы* применяются в некоторых школах йоги, хотя на мой взгляд предлагаемые ими комплексы упражнений зачастую довольно сложны для начинающих и требуют хорошей физической подготовки.

Наша методика доступна для освоения на начальном

уровне даже физически ослабленным людям, в том числе людям преклонного возраста. В то же время более подготовленные и тренированные люди имеют возможность практиковать более сложные комплексы *виньяса хатха-йоги*.

Ещё одна отличительная особенность данной методики – это то, что она основана на принципах *йогатерапии*, которую я также серьёзно изучал: я являюсь сертифицированным специалистом в этой области.

Можно дать очень простое определение нашей методике: **ВИНЬЯСА ХАТХА-ЙОГА** – это гармоничный сплав классической *хатха-йоги* и *йогатерапии*, это техника, построенная на динамических связках (*виньясах*) классических упражнений йоги, наиболее эффективных для здоровья. Также *виньяса хатха-йога* включает в себя изучение законов осознанной жизни (основных принципов йоги *Яме-Нияма* и законов Вселенной) и применение их на практике.

Поэтому в начале занятия по йоге я всегда провожу 15-минутную беседу об основах йоги и осознанного образа жизни. Мы говорим о рекомендациях йоги по питанию, режиму дня, гигиене, питьевому режиму, о способах очищения организма, а также мы беседуем на другие подобные темы о здоровом образе жизни.

Также я подробно рассказываю о *Яме-Нияме* – основных йоговских принципах, о морально-этических правилах йоги, которые являются необходимым фундаментом для физического, эмоционального, ментального и душевного здоровья.

На эту тему я написал книгу «*Законы осознанной жизни – золотые ключики йоги для саморазвития*», которая была издана в 2017 году. Опираясь на первоисточники йоги и исследования современных специалистов по саморазвитию, я постарался на страницах данной книги подробно осветить принципы йоги *Яма* и *Нияма*, а также основные законы Вселенной.

Официальный сайт книги:

<https://ridero.ru/books/>

[zakony_osoznannoi_zhizni_zolotye_klyuchiki_iogi_dlya_samora](https://ridero.ru/books/zakony_osoznannoi_zhizni_zolotye_klyuchiki_iogi_dlya_samora)

Тем, кто посещает мои занятия по йоге, я рекомендую изучать материалы этой книги, чтобы применять их на практике, так как настоящая йога – это осознанная жизнь в каждый проживаемый момент. Подзаголовок этой книги такой: «*Практика самоанализа и развития осознанности*». Книга является практическим пособием для достижения одной из главных задач йоги, которая заключается в том, чтобы обуздать своё низшее я (эго и ум) и связаться со своим Высшим Я – душой, со своим неисчерпаемым Источником Счастья, Любви и здоровья внутри себя.

Поэтому практика *виньяса хатха-йоги* предлагает развивать в гармонии и единстве тело, разум и душу. Предлагаемые в этой книге методики и комплексы упражнений йоги помогут каждому совершенствовать своё тело, чтобы оно

становилось всё более гибким, сильным, здоровым и молодым! Также мы будем развивать осознанную жизнь, чтобы она всё больше наполнялась счастьем и любовью, без которых мы не сможем быть по-настоящему здоровыми!

Поэтому мы занимаемся не только своим телом: параллельно с этим мы также развиваем своё сознание, занимаясь изучением законов осознанной жизни и применяя их на практике. С помощью самоанализа мы выкорчёвываем сорняки своих недостатков и вредных привычек и высаживаем на их месте полезные растения – цветы полезных привычек по работе над собой, которые приносят со временем сладкие плоды – внутренние покой, радость и любовь! Эти необусловленные эйфо-чувства – проявления нашего Высшего Я, Его сладкий аромат или нектар!

Практикуя йогу, мы всё в большей степени развиваем связь со своим Высшим Я, со своей душой, благодаря чему наши внутренние покой, радость и любовь постоянно возрастают. Именно это является настоящей основой и опорой нашего здоровья, а также успешной активной творческой жизни, устремлённой к высшей цели – познанию своей Истинной Природы.

Мы должны ставить свою жизненную планку повыше, и тогда эта планка будет нас сама подтягивать к себе! С другой стороны, существует закон осознанной жизни – *принцип маленьких шагов*, который предполагает, что мы совершаем такие усилия и ставим перед собой такие ближайшие задачи,

которые мы способны на данный момент осуществить. Каждое небольшое достижение будет укреплять нашу волю и веру в себя, и в дальнейшем мы сможем преодолевать новые высоты в работе над собой!

Я проверил эффективность йоги на своём опыте, занимаясь этой практикой уже более 30 лет. Сейчас я не ощущаю своего возраста, чувствую себя молодым, полным сил, энергии, вдохновения и творческих замыслов, которые йога помогает мне успешно реализовать в своей жизни!

Я всё больше открываю внутри себя неисчерпаемый Источник Любви и Счастья, связываясь с помощью высших форм йоги со своим Высшим Я. Благодаря этому я могу вести всё более осознанную, радостную и творческую жизнь и чувствую всё больше счастья оттого, что могу приносить всё больше пользы, отдавая свою энергию этому миру и людям. Моя энергия от этого не иссякает, а наоборот, поток энергии любви и счастья внутри меня только увеличивается!

Благодаря йоге я нашёл способ, как быть счастливым независимо от внешних условий и ситуаций, как сохранять чувство покоя, радости и любви внутри себя. Я пришёл к выводу, что моё счастье и моё здоровье зависят только от моих искренних усилий на пути йоги!

Благодаря практике йоги я могу наслаждаться самим процессом жизни и труда, не думая о наградах и результатах! Йога помогает мне идти по жизни легко и играючи, за что я очень благодарен ей и всем Учителям, которые вели меня

на моём пути к самому себе! Также благодаря йоге я открыл новые горизонты в своей жизни, осознал, в чем заключается смысл моей жизни, и смог увидеть, куда нужно двигаться дальше.

Надеюсь, эта книга вдохновит вас, дорогие читатели, также начать заниматься йогой и активно работать над собой – над своим здоровьем, созданием полезных привычек и развитием осознанности! *«Присоединяйтесь, господа, присоединяйтесь!»* – как говорил герой фильма «Тот самый Мюнхгаузен».

Начните новую и осознанную жизнь! Присоединяйтесь к практике йоги, и первые шаги на этом пути вы можете сделать, используя методику, изложенную в данной книге! А те, кто уже каким-то образом работают над собой, занимаясь йогой или подобной практикой, возможно, смогут найти для себя в книге что-то новое и добавить это к своей практике.



Часть 1. Введение в практику йоги

Глава 1.1. Для чего нужно заниматься йогой – ищем мотивацию!

Эту беседу я провёл на одном из своих занятий по йоге в 2017г., и она была записана на видео. Думаю, что затрагиваемая в беседе тема – поиск мотивации для занятий йогой – важна для всех, кто начинает эту практику. Предлагаю вашему вниманию отредактированный вариант этой беседы.

Для чего нужно вообще заниматься йогой? Обычно человеку нужна какая-то мотивация, без которой он и с места не сдвинется. Чтобы чем-то заняться, он должен сначала увидеть, какую пользу он из этого извлечёт.

Часто современные люди жалуются на проблемы со спиной, позвоночником и суставами. У меня также были подобные проблемы (ещё с молодого возраста), которые я смог решить с помощью практики йоги.

Сейчас многие врачи рекомендуют заниматься йогой, так как стали более грамотными и многие из них обладают пониманием, что это лучший способ поддерживать здоровье.

У меня есть много друзей – врачей, которые сами занимаются йогой и рекомендуют это своим пациентам в качестве лучшего средства для профилактики любых заболеваний и для лечения многих из них.

У кого-то могут быть проблемы с пищеварением, у кого-то – проблемы со сном. Кто-то безуспешно пытается избавиться от вредных привычек, таких как употребление алкоголя, курение, лень, обидчивость и гневливость.... Кто-то не может расслабиться и просто всё время находится в напряжении, кто-то всё время находится в состоянии стресса.

У кого-то не складываются отношения с окружающими – коллегами по работе, с близкими людьми. Кто-то страдает от того, что не способен справиться со своими негативными качествами характера, которые ему не нравятся и которые он хотел бы изменить. Каждую подобную проблему с помощью занятий йогой можно решить!

Иногда люди чувствуют, что одной медицины или психологии для решения таких проблем недостаточно – чего-то всё же в них не хватает! Исходя из своего опыта, могу утверждать, что йога помогает решить почти любые проблемы. Я в этом уверен, так как рассказываю о том, что проверил на своём опыте. Я стараюсь руководствоваться законом осознанной жизни: *«Не передавать информацию, не сделав её своим опытом, навыком и умением!»*. Иначе нам никто не поверит, если мы говорим о чём-то, что сами не практикуем.

Поэтому я просто рассказываю на наших занятиях по йоге о себе: как я живу, как я питаюсь, как я занимаюсь йогой, и как мне это помогает. И мне есть, чем поделиться, поскольку я уже занимаюсь йогой с 1987 года. Всё о чём говорю, я проверил на себе.

Те, кто приходят ко мне на занятия, вначале просто слушают и во многом сомневаются, затем через некоторое время у них возникает немного доверия – ко мне и к практике йоги. В дальнейшем, начав заниматься йогой и выполнять её рекомендации по здоровому образу жизни, люди приобретают свой опыт оздоровления и сами убеждаются в эффективности методов йоги.

Сам я начал заниматься йогой не ради каких-то высших целей, о которых я вначале ничего не знал, а банально ради здоровья. Когда я после института служил в армии, я переболел очень тяжёлыми болезнями. Я думал, что умираю, так как не мог подняться на ноги несколько месяцев, лежал постоянно под капельницами и уже не мог принимать пищу. И тогда я начал мечтать о том, как же было бы здорово начать жить по-новому. Ведь до этого я вёл очень нездоровый и бессознательный образ жизни, о котором даже стыдно вспоминать.

И, о чудо, видимо услышав мои мольбы и обещания начать новую более осознанную жизнь, из каких-то небесных инстанций мне выписали разрешение пожить ещё – дали новый шанс! Я всё-таки смог кое-как оклематься, но после вы-

писки из госпиталя чувствовал себя как инвалид.

Когда я выписывался, полковник из госпиталя, где я лечился, дал мне такое мудрое напутствие: «Сынок, не надейся особо на медицину и лекарства, в твоём случае это бесполезно! Просто постарайся как-то помочь своему организму, и тогда есть шанс, что он сам справится!».

Об этом же в своей книге [2] говорят йогатерапевты Николай и Елена Прокунины: *«В связи с тем, что многие лекарственные препараты перестают действовать и имеют побочные эффекты, врачи начинают рекомендовать йогу. Грамотные врачи понимают, что только сам пациент может выздороветь, а лекарства лишь помогают в этом процессе».*

Поэтому после выписки из госпиталя я начал искать различные методы оздоровления, в том числе нетрадиционные. Больше всего меня привлекла йога – древняя и проверенная практика, которая доказала свою эффективность как мощное средство оздоровления и благодаря этому завоевала популярность во всём мире.

Когда я с большим трудом (так как это было ещё в советское время!) нашёл школу йоги и начал там заниматься, я стал слушать Учителя, стараясь сразу применять в жизни его советы. А он рекомендовал изменить питание, постепенно переходить на вегетарианскую пищу, наладить режим дня, питьевой режим.... А также он говорил о важности для здоровья вести осознанную жизнь, соблюдая определённые за-

коны.

Я начал с самых простых шагов, а также начал регулярно каждый день заниматься йогой. Через какое-то короткое время, может быть, через несколько месяцев я уже почувствовал значительные позитивные изменения в своём самочувствии и в своём здоровье. Благодаря тому, что я получил первые хорошие результаты, моя вера в йогу, в её эффективность значительно укрепилась.

Когда человек начинает во что-то верить, в какой-то метод, в пользу от него, тогда он начинает с энтузиазмом его практиковать. Если же человек не верит, сомневается, поможет это или не поможет, тогда у человека нет пока сильной мотивации, чтобы этим заниматься. Возможно, такой человек привык верить чему-то другому: например, что он может вылечиться таблетками.

Я не против медицины: она бывает нужна, когда другие способы не могут помочь. Например, когда нужно вырвать зуб, сделать операцию, справиться с тяжёлой инфекцией, без врачей никак не обойдешься! Но если у кого-то просто ОРЗ, и он привык лечиться только таблетками, так как не знает других способов, то зачастую человек только усугубляет проблемы со здоровьем.

Есть другие более эффективные способы. Ведь для профилактики ОРЗ просто требуется хорошая чистка, которую можно проводить регулярно с помощью упражнений йоги и других эффективных способов очищения организма. Хотя

вначале при лечении ОРЗ можно совмещать таблетки и йоговские методы очищения, а также определённые йоговские упражнения. Тогда лечение будет намного более эффективным. О йоговских методах профилактики и лечения ОРЗ вы также узнаете из этой книги в отдельной главе.

Вначале надо всё изучать, чтобы появилось доверие к источнику информации. Ведь обычно вначале нормальный человек во всём сомневается. Он думает: «Почему я должен сразу этому верить?».

Но чтобы начать что-то делать, вначале всё же нужно, чтобы возникло хоть какое-то доверие – к источнику информации, к учителю. Без доверия человек ничего не начнёт делать. Обычно, если кто-то пришел на занятие по йоге, это значит, он уже где-то слышал о том, что йога в чём-то полезна для здоровья.

Часто бывает, что ко мне в группы кого-то приводят их близкие или друзья, которые уже занимаются у меня йогой. Почему они их приводят? Потому что они уже начали практиковать йогу и уже сами почувствовали, что их жизнь стала меняться к лучшему. У них стало больше энергии, их здоровье значительно улучшилось, а также у них в жизни появилось больше оптимизма, радости и счастья. Естественно, каждый хочет, чтобы его друзьям и близким также было хорошо, мы им также желаем счастья.

Те, кто практикует йогу, обычно с энтузиазмом рассказывают тем, кому хотят помочь, как с её помощью они смог-

ли решить свои проблемы. Например, на своих занятиях я рассказываю, как, начав заниматься йогой, за полгода занятий чудесным образом решил большинство своих проблем со здоровьем. Потом примерно через полтора года стал чувствовать себя совсем другим человеком, как будто мой организм полностью обновился. Я стал чувствовать себя намного моложе и сильнее, у меня появилось очень много энергии! Неожиданно появились творческие силы, и я начал писать акварелью картины, сочинять стихи, музыку и песни. Потом я узнал, что это результат того, что начал активно работать мой творческий энергетический центр.

Я начал понимать, что кроме здоровья йога дает мне что-то еще, что-то большее, нечто такое, о чём я даже не мог и мечтать! Потом появились какие-то удивительные внутренние опыты, я соприкоснулся с тонким миром и начал осознанно работать со своей жизненной энергией. Появились необычные новые впечатления, новые ощущения и чувства. Что-то во мне менялось – тело становилось здоровее, а жизнь – более осознанной.

Я узнал, что существуют разные виды йоги. *Хатха-йога* наиболее эффективна для укрепления тела, для поддержания здоровья. *Раджа-йога* способствует развитию разума и выходу за его пределы, помогая связаться со своим Высшим Я.

Существует ещё *карма-йога* или бескорыстное служение – отдача себя, своей энергии любви и счастья другим, что

также пробуждает нашу душу и соединяет её с неисчерпаемым Источником энергии и здоровья. Есть разные виды йоги, и все их можно комбинировать и применять с учётом того, кому какое направление больше подходит.

Хочу рассказать ещё о своей мотивации заниматься йогой. В молодости у меня были некоторые негативные привычки – вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и «травки». Йога помогла мне постепенно от них избавиться, так как благодаря практике йоги я узнал, что можно по-другому почувствовать себя счастливым, при этом не разрушая своё здоровье и сознание.

Ещё труднее оказалось изменить свой характер. Например, будучи холериком, я часто проявлял такие негативные качества, как гневливость, раздражительность, язвительность, то есть у меня было много подобных качеств, которые я видел и с которыми пытался как-то справляться.

Когда я обнаружил в себе эти качества, я решил, что это для меня плохая новость. Ведь раньше до занятий йогой я ничего подобного в себе не замечал! Но я понял, что есть и хорошая новость, которая в дальнейшем меня всегда подбадривала! Я осознал, что если я уже способен видеть свои недостатки и ставить себе диагноз, то можно уже с этим работать, и есть надежда на исцеление. Ведь плохой характер – это тоже болезнь, только разума, и если ничего с этим не предпринимать, то как следствие появятся и болезни тела.

И хотя мой характер менялся очень медленно, я понимал,

что надо продолжать. Я узнал, что во время занятий йогой происходит сублимация энергий, когда энергии из нижних центров поднимаются вверх и преобразуются. Например, негативная энергия гнева трансформируется и качественно изменяется – становится другой – позитивной и полезной энергией. И тогда у нас постепенно исчезают эти негативные качества, наши реакции и эмоции преобразуются и становятся позитивными. Мы просто меняемся благодаря упражнениям йоги, и это можно назвать чудом!

В дальнейшем я сделал для себя новое радостное открытие, узнав, что в ещё большей степени способствуют изменению характера и очищению от негативных эмоций и реакций ума такие упражнения, как *осознанное дыхание*, *созерцание*, *медитация* и *самоанализ*. Об этом я слышал от Учителей, но моим настоящим знанием эта информация стала, когда я приобрёл собственный опыт в этих практиках йоги.

На своём опыте я убедился в том, что йога – это более эффективный способ работы над собой, чем обычные методы психологии, которую я также изучал. Хотя, конечно, в психологии есть тоже много полезных методик. Однако пытаюсь их применить в своей жизни, я часто сталкивался с такой проблемой: когда ты по книжке вроде бы делаешь всё правильно, но в какой-то момент срываешься и откатываешься назад ещё ниже той точки, с которой начинал. Как я понял, так происходило, потому что у меня не было на тот момент той внутренней позитивной энергии, благодаря кото-

рой я смог бы проявлять эти качества искренне. Это были просто игры, когда ты пытаешься играть роль хорошего человека, изображаешь себя таким.

Хотя для начала, делая первые шаги в работе над собой, может быть, и неплохо поиграть в позитивного персонажа, но нельзя же всю жизнь играть в ролевые игры! Намного лучше, если это проистекает из тебя искренне – это внутренняя энергия любви и счастья, энергия нашей души, которая пробуждается благодаря занятиям йогой. И эта же самая энергия – наибольшая целебная сила, это самая целебная энергия. Одна из целей йоги – быть всё сильнее соединённым с этим внутренним Источником Силы, Энергии, Любви и Счастья!

Внутренняя энергия любви, счастья и покоя – из одного Источника, с которым связана наша душа. В этом и состоит главная цель йоги. Слово «йога» переводится как «союз», «соединение», «связь», «единство»! В первую очередь это соединение души со своим Высшим Источником, то есть душа должна быть всегда с Ним связана, чтобы получать от Него свою тонкую пищу – энергию любви! И она же – энергия здоровья! Это же и энергия творчества и вдохновения! Оптимизм и радость – это всё проявления той же энергии.

Также слово «йога» можно трактовать как соединение всех наших тел-оболочек. В первоисточниках йоги объясняется, что у нас есть физическое тело, энергетическое (*эфирное*) тело, где находятся энергетические каналы, активные

точки и центры (*чакры*) Далее нас охватывает эмоциональное тело – сфера эмоций и желаний. Ещё есть у нас более тонкое *ментальное* тело – это наше мышление, наши мысли.

Ещё тоньше – *причинное* тело или *кармическое* тело, где хранятся наш опыт в виде приобретённых качеств, а также наши прошлые впечатления – всё, что мы делали, говорили, думали, желали, то, как эмоционально реагировали. Весь этот склад *кармы* очень влияет на нашу судьбу! Оттуда что-то постоянно к нам приходит, и с нами что-то происходит в жизни – приятное (радости и приобретения) или неприятное (болезни, страдания и потери). И оказывается этот уровень тоже можно очищать – так же, как и все остальные.

Это как раз и является одной из задач йоги – очистить все эти оболочки. Ведь йога – это также гармоничная связь всех этих тел между собой, а также их соединение с душой, чтобы они все гармонично работали вместе с ней – под её мудрым руководством.

Немного обобщим и рассмотрим три основные части, из которых мы состоим, – это физическое тело, разум (эмоции и ум) и душа (Высшее Я). Если все они тянут в разных направлениях, как лебедь, рак и щука из басни, то получается полная разбалансировка.

Например, тело хочет спать, а ум хочет блуждать по Интернету, по соцсетям, желает ещё посмотреть фильмы в час ночи, то есть хочет развлекаться дальше, наплевав на моль-

бы тела о желании поспать. А душа, если бы она, конечно, была хотя бы немного пробуждена, может быть, в это время захотела бы отключить ум и посидеть перед сном в тишине. Она бы предпочла в это время помедитировать, просто насладиться энергией счастья и любви, соединившись со своим Источником.

Как видим, у всех трёх разные желания, как будто мы не одно целое. Это похоже на диагноз в психиатрии – расщепление личности. Поэтому мы должны стать снова цельными.

Таким образом, существуют разные трактовки термина «йога». Ещё одна из целей йоги – это очищение всех своих тел-оболочек. Занимаясь йогой, человек очищает физическое тело от токсинов, ядов, поэтому тело становится здоровее и омолаживается, благодаря чему многие болячки просто уходят. Чтобы помочь очищению организма, человек меняет рацион своего питания, начинает пить достаточно воды, практикует гигиену йогов, занимается регулярно упражнениями йоги. Благодаря этому на физическом уровне всё постепенно очищается!

Рассмотрим энергетический уровень (*эфирное* тело). С помощью йоги очищаются также все энергетические каналы. Когда какой-то из них засоряется и должным образом не работает, тогда начинаются сбои и в физических органах, связанных с этим каналом. Как следствие – возникают болезни. Поэтому энергетику надо восстанавливать с помощью

упражнений йоги, которые чистят эти каналы, — это в первую очередь йоговские позы и дыхательные упражнения.

Но на нашу энергетику всегда влияет состояние наших всех остальных оболочек-тел. Если мы накопили яды в физическом теле, каналы будут забиваться. Нездоровая тяжёлая пища, несвоевременное очищение кишечника, недостаточное употребление воды приводят к тому, что наши каналы будут забиваться. Потом из-за нарушения энергетики начнёт страдать какой-то орган или часть тела, то есть начнётся какая-то болезнь.

Также влияет на здоровье эмоциональный уровень. Если мы негативно реагируем, обижаемся, злимся, испытываем страхи, эти негативные энергии также где-то накапливаются и создают в энергетических каналах и центрах блоки, из-за которых наша жизненная перестает свободно циркулировать. А согласно йоге здоровье — это свободная циркуляция позитивной энергии в организме.

Таким образом, если мы не наблюдаем за своими эмоциями, не контролируем их, не преобразовываем их во что-то позитивное, то есть не очищаем свою сферу эмоций, то это также может привести к болезни. Врачи уже тоже знают о таких причинах болезней.

Например, человек не может простить, продолжая злиться и злиться или горевать, хотя с момента конфликта или травмирующей ситуации прошло уже много лет. В результате этого может возникнуть даже онкология. Причина в том,

что сильная обида или тоска – это сгусток негативной энергии, который где-то накапливается и забивает какой-то энергетический канал или, что бывает чаще, несколько каналов. В результате начинает развиваться такой тяжёлый процесс, как онкология.

Ещё выше сферы эмоций – ментальный уровень. Всё начинается с мыслей. Сначала возникают нехорошие мысли: мы плохо думаем о каком-то человеке. Потом появляются негативные эмоции, и образуется соответствующая разрушительная для нас энергия. Все наши тела связаны и воздействуют друг на друга. Учёные обнаружили, что когда человек злится, то его организм сам вырабатывает яды на физическом уровне, которые его же разрушают.

Есть ещё кармический уровень. Чтобы не накапливать негативную карму, нужно изучать законы осознанной жизни. Эти основные законы собраны, классифицированы и подробно освещены в моей книге *«Законы осознанной жизни – золотые кличке йоги для саморазвития»*. Когда мы нарушаем эти законы, мы создаем какие-то проблемы на кармическом уровне – сеем негативные семена. Потом мы будем снова сдавать экзамены жизни и исправлять свои ошибки прошлого. Негативная карма также проявляется и на энергетическом уровне, а затем и на физическом, и также является причиной многих болезней.

Йога способствует не только решению проблем, связанных со здоровьем. Конечно, в первую очередь надо разо-

браться именно с этими проблемами, которые нас очень беспокоят. Ведь они забирают нашу энергию, мы страдаем и всё своё внимание направляем на эту боль. В этом случае мы не способны нормально жить, работать и радоваться жизни. И тогда мы начинаем осознавать, что здоровье – это безусловная ценность.

Конечно, надо работать над тем, чтобы устранять любые нарушения в своих суставах, позвоночнике, укреплять сосуды, сердце, печень, иммунитет.... Со всеми этим надо работать. Но также надо понимать, что йога даёт не только физическое здоровье. Постепенно у нас будет меняться общее состояние, повышаться энергетика, будут очищаться эмоциональная и ментальная сферы, и вся наша жизнь будет потихонечку меняться к лучшему.

Потом приходит понимание, что, кроме достижения здоровья, в жизни есть ещё другие цели и задачи, и йога помогает нам их тоже решать. Например, те, кто практикует йогу, одной из своих задач начинают видеть развитие отношений любви ко всем живым существам, рассматривая любую жизненную ситуацию как сдачу экзамена любви!

Также появляется желание служить людям, помогать им и дарить свою любовь, сочувствие и поддержку. Также приходят вдохновение, энтузиазм и желание творчески трудиться на благо людей и общества. И такая отдача своих способностей, энергии и любви людям и миру дарит нам счастье. Ведь таким способом мы всё больше пробуждаемся как ду-

ша, и нам становится постоянно доступна её неисчерпаемая энергия радости, творчества, счастья и любви! Это наша награда за то, что поняли, для чего пришли на Землю, и идём правильным путём к своей высшей цели – познанию себя как души и своего Источника.

Существует ещё одна хорошая мотивация заниматься йогой, весьма актуальная для современного человека, перегруженного работой. Йога дает нам столько энергии, столько вдохновения, что нам хватает энергии и на работу, и на семейную жизнь! Ведь сейчас многие люди имеют проблемы в семейных отношениях. Почему? Просто после работы они очень уставшие и напряженные, так как им не хватает энергии. А также они не могут нормально расслабиться после работы, чтобы восстановиться.

Надо научиться с помощью йоги расслаблять тело и ум, а также успокаивать эмоции. Ведь если не способен расслабиться, то даже и не заснешь! А раз нет сна, то утром снова встаёшь разбитым, и с каждым днём напряжение накапливается всё больше. И тогда для снятия напряжения люди прибегают к помощи алкоголя или наркотиков, становясь на путь саморазрушения. К сожалению, они не знают о других способах, таких, как йога. А невежество – основная причина страданий, как утверждают первоисточники йоги.

Также йога даёт очень много других даров. Например, с её помощью нормализуется вес. Многие люди безуспешно борются с лишним весом, а надо всего лишь заниматься йогой,

а также соблюдать рекомендации по питанию, водному режиму и очищению организма.

Какие бы проблемы нас ни беспокоили, йога поможет нам их решить! Конечно, кроме каких-то серьёзных недугов, тяжёлых болезней с обострениями, когда, например, требуется операция или другое срочное вмешательство врачей. В таких случаях, несомненно, надо обращаться к докторам.

Когда с помощью йоги мы восстановим своё здоровье и научимся быть здоровыми, мы должны будем просто жить дальше так, чтобы по возможности не болеть! По крайней мере, мы можем свести к минимуму риск появления болезней. Это то, что нам нужно! Ведь на самом деле жить, не болея, легче, чем лечиться.

Йога – это такой образ жизни, благодаря которому мы можем практически всегда быть здоровыми, молодыми (возраст не помеха!) и энергичными. У давно практикующих йогу организм обычно работает отлаженно как часы и с большинством возникающих нарушений в своей работе способен справляться сам. Конечно, если не мешать его нормальной работе вредными привычками и пристрастиями, а наоборот помогать, соблюдая в своей жизни рекомендации йоги и *Аюрведы*.

Хотя, конечно, иногда и к йогам приходят какие-то тяжёлые кармы из прошлого, которые положено пережить по судьбе. В любом случае с помощью йоги ты намного быстрее оклемаешься, быстрее приведешь себя в порядок. Как

мы говорили, помощь специалистов-врачей также не следует отвергать даже опытным йогам.

Итак, нам нужно подружиться с йогой. В этой беседе я пытался вас каким-то образом замотивировать и вдохновить! Мне хочется, чтобы ваше доверие к практике йоги и ваше желание заниматься йогой окрепли. Ведь из своего опыта я знаю, что йога решает практически любые проблемы, и даже то, что я жив – это её дар.

Я знаю, что мне нельзя не заниматься йогой. У меня от природы было с детства слабое здоровье, а я хотел быть самым сильным в классе, чтобы никто меня не смог обидеть. Это было для меня хорошей мотивацией, и я в школьном возрасте начал заниматься культуризмом, то есть «качался», как сейчас говорят. По крайней мере, я развивал волю. Спорт и любые усилия тренируют волю. А развитие воли – это один из принципов йоги, который называется *танас*. Если человек укрепил волю, то он может всё преодолеть, решить любые проблемы. Поэтому надо развивать волю, и это тоже один из аспектов йоги – то, что она даёт.

Важно также не бояться на пути работы над собой трудностей. Первое занятие по йоге кому-то из новичков может показаться трудным. У йогов на эту тему есть такая пословица: «*В начале – горький вкус, потом – сладкий*». Это афоризм из первоисточников йоги. Горький вкус – это то, что вначале тяжело: в позах ощущается боль, везде в теле какие-то напряжения....

Например, вначале тяжело сидеть долго в позах со скрещенными ногами. Со временем сидеть в таком положении становится приятно, и эти позы сами по себе дают «нектар», то есть энергию.

Однако этот «нектар» надо заслужить. Уже через несколько занятий йогой новичкам становится всё легче, у них появляется всё больше энергии, и уже даже во время занятий человек начинает наслаждаться самим процессом. А уж после занятия мы начинаем чувствовать ещё больше «нектара»!

Если с утра позанимался йогой, то заработал «нектара» на целый день! Ты радуешься жизни, чувствуешь себя счастливым и оптимистичным! Ты легко преодолеваешь любые стрессы: не обижаешься, легко прощаешь, сочувствуешь, проявляешь ко всем дружелюбие и терпимость.... В чём причина? Причина не в том, что у тебя такой прекрасный от природы характер – таких счастливиц немного, а потому что с утра позанимался йогой! Ты сам создаешь с утра своё настроение, свой позитивный характер, берёшь ответственность за своё состояние, за своё настроение, за своё здоровье, за свои отношения с миром, с людьми. Никто не виноват, если эти отношения у тебя плохие! Надо просто работать над собой, а не обвинять или изменять других! Надо развивать свою осознанность!

Вот что такое йога и что она даёт! Она кардинально меняет качество нашей жизни. Если человек с утра не работает над своим состоянием, не занимается йогой, то он часто об-

виняет в своих проблемах всех, кого угодно, только не себя. Хотя себя тоже обвинять не надо, так как это будет агрессия, направленная на себя. Просто нужно видеть свои ошибки и работать над их исправлением.

Обычно человек считает, что виноват кто-то другой – на работе несправедливый начальник, жена попалась плохая, дети выросли какие-то ужасные, правительство ужасное, продавщица в магазине ужасная, соседи ужасные, даже собачки и кошки в подъезде ужасные.... Всё для него ужасно, и поэтому такие люди привыкли постоянно восклицать: *«Ужас, ну это просто ужас!»*. Весь мир для них выглядит ужасным и является источником страданий!

Эту ситуацию объясняют следующие законы осознанной жизни:

– *«Мир – это отражение нашего сознания».*

– *«Ты не можешь изменить мир. Ты можешь изменить свое сознание!»*

– *«Измени своё сознание, и мир также изменится!»*.

И это также очень интересный опыт, который мы приобретаем, занимаясь йогой. Ты начинаешь улыбаться миру, и мир начинает улыбаться тебе. Вот это и есть настоящая йога!

Если мы начнем заниматься йогой, мы будем жить по-другому! И тогда мы сможем по-настоящему оценить один из даров йоги – приобретённое нами с её помощью чудесное и возвышенное состояние чистоты, любви, радости и энер-

гичности!

И мы больше не захотим получать ненастоящий поддельный «нектар» теми способами, которые будут разрушать наши тело, разум и душу. Например, не захотим принимать алкоголь, тяжелую пищу, нас не сможет одолевать лень и не смогут привлекать её сладкие ловушки.... Ведь такой балдёж нас разрушает, и мы будем это осознавать. Ведь потом страданий будет всё больше. Поэтому те, кто не работает над собой, живут по такому принципу: *«Вначале нектар, а потом яд»*. Правда, про яд они пока не знают! Они просто хотят «нектар» любой ценой. Этого хочет неконтролируемый ум. Но это не наш путь!

Поэтому давайте будем трудиться на благо и тела, и разума, и души – чтобы все они были счастливы, а значит, и мы как цельное существо будем счастливы! Хорошо? Договорились? Готовы трудиться? Тогда вперёд вместе с йогой, к новому началу, к новой счастливой и здоровой жизни!



Глава 1.2. Яма-Нияма – первые две ступени йоги и её фундамент

Основа здоровья – это следование законам осознанной жизни. Их прочный фундамент – это морально-этические принципы йоги *Яма* и *Нияма*, которые рекомендуется соблюдать каждому человеку ради собственного здоровья и для развития осознанности. Подробно эта тема освещена в моей книге *«Законы осознанной жизни – золотые ключики йоги для саморазвития»*, небольшой отрывок из которой приводится ниже.

Яма и Нияма – это первые две ступени йоги и её важнейшая часть. Учитель из Индии Баба Саван Сингх даёт очень простое и понятное определение этим дисциплинам йоги: *«Яма или „не делай“, – плохие привычки, которые следует оставить. Нияма или „делай“, – хорошие привычки, которые следует принять»*.

Другой индийский Учитель Свами Шивананда говорит о важности этих основ йоги: *«В основе всех методов йоги лежит этическое воспитание и нравственное совершенство. Искоренение пороков и развитие определенных добродетелей является первой ступенью на лестнице йоги»*.

Дисциплинирование вашей природы и формирование устойчивого и чистого характера через приобретение положительных привычек и ежедневное соблюдение распоряд-

ка – это следующий шаг. Это Яма и Нияма. На этом прочном фундаменте устойчивого и нравственного характера выстраивается дальнейшая структура йоги».

Многим современным людям кажется чем-то старомодным изучать какие-то нравственные или этические основы, и они считают их анахронизмом, мешающим их свободе. Из-за этой ошибки многие из тех, кто практикует восточные техники, терпят провал и не могут найти причину этого, которая так проста – это игнорирование правил *Ямы и Ниямы*! Изучение этих главных принципов йоги очень важно для всех, кто желает обрести физическое, психическое и духовное здоровье!

Основные и дополнительные принципы Ямы

Известный Учитель йоги Свами Шивананда подчёркивает важность Ямы для работы над собой: *«Яма побеждает все пороки и прививает добродетель. Она искореняет дурные черты и прививает Божественные качества».*

В своём классическом труде по йоге *«Йога Сутры»* Учитель Патанджали перечисляет следующие принципы йоги, которые согласно его классификации относятся к первой ступени йоги – *Яме*:

- **Ахимса** – непричинение вреда, ненасилие;
- **Сатья** – избегать неправды, честность, правдивость;

– **Астея** – неприсвоение чужой собственности, отсутствие зависти;

– **Брахмачарья** – воздержанность, умеренность в отношении чувственных удовольствий;

– **Апариграха** – нестяжательство, ненакопительство, непривязанность, щедрость.

У каждого принципа, который сформулирован как «не делать чего-то», всегда есть противоположный полюс, который представляет собой высшую степень развития данного принципа. Это то, что как раз нужно делать. Например, высшей степенью развития принципа *Ахимса* или «не навреди» будут любовь и милосердие. Для принципа *Апариграха* или «не привязываться к накопительству» – таким полюсом, к которому мы должны стремиться, будут щедрость и бескорыстное служение.

Согласно другим первоисточникам йоги к принципам *Ямы* также относятся:

– **скромность** – преодоление всех видов гордости – имуществом, влиянием, знанием;

– **умеренность** – в питании, сексе, накоплении вещей и т.п.;

– **сочувствие** и **сострадание** – предполагает внимание и поддержку тем, кто в этом нуждается;

– **искренность** – открытое выражение чувств;

– **терпимость** – включает терпимое отношение к другим идеям и взглядам;

- **непривязанность** – к вещам, к людям, к месту, к телу, к желаниям ума, к результату;
- **вежливость, приятность**;
- **самообладание**;
- **прямотушие, честность**
- **терпение, прощение, милосердие**;
- **ясность** – пребывать в *саттве* – состоянии благодати;
- **упорство, стойкость** – преодоление лени и регулярные усилия;
- **умеренный аппетит**.

Основные и дополнительные принципы Ниямы

Свами Шивананда объясняет важность *Ниямы* – второй ступени йоги: «*Нияма регулирует привычки и дает практикующему власть над своим поведением. Вместо того, чтобы оставаться рабом привычек, стремящийся контролирует свое поведение и сознательно развивает определенные привычки*».

В «*Йога Сутрах*» Патанджали перечисляет следующие принципы йоги, которые относятся к *Нияме*:

- **Шауча** – чистота;
- **Сантоша** – удовлетворённость;
- **Тапас** – самодисциплина;
- **Свадхья** – самообучение;

– ***Ишвара-пранидхана*** – следование своему возвышенному идеалу, возвышенной цели.

Из других первоисточников по йоге к принципам *Ниямы* также относятся:

– ***жертва*** – отдача достаточного времени и сил для достижения главной цели;

– ***щедрость*** – благотворительность, бескорыстное служение;

– ***сдерживание чувств*** – умеренность в проявлении эмоций;

– ***выполнение обетов*** – твёрдое следование своим принципам жизни, данным себе обещаниям;

– ***пост*** – вегетарианское питание и периодические очищения организма (разгрузочные дни, голодания и т.п.);

– ***молчание*** – периодическая практика накопления энергии в уединении или *ашраме*;

– ***омовение*** – ежедневная практика, например, контрастный душ;

– ***негневливость*** – отсутствие критицизма, принятие, доброжелательность;

– ***следование указаниям Учителя*** – это также значит слушать своего внутреннего учителя – совесть, интуицию;

– ***умеренность в еде***;

– ***внимательность*** – постоянная тренировка во время выполнения упражнений и в повседневной жизни;

– ***раскаяние*** – самоанализ и осознание своих ошибок

и недостатков;

– ***твёрдая вера*** – в правильность выбранного метода саморазвития и поставленной жизненной цели;

– ***повторение мантр*** – мантры обычно даются при необходимости Учителем (*Мантры – это определённые слова, применяемые для сосредоточения внимания*).



Глава 1.3. Рекомендации к практике виньяса хатха-йоги

Противопоказания к практике йоги

Главный принцип йоги *«не навреди»!* Поэтому важно знать о противопоказаниях к занятиям йогой. Эти вопросы хорошо изучили и разъяснили компетентные и замечательные специалисты по оздоровлению методами йоги – Николай и Елена Прокунины. Они – мои Учителя в области *йога-терапии*, которым я очень благодарен за полученные знания и опыт.

В своей книге *«Введение в йога-терапию. Оздоровление методами йоги и Аюрведы»* Николай и Елена Прокунины перечисляют следующие противопоказания к практике йоги.

«К основным абсолютным противопоказанием относятся:

- физическое истощение – послеоперационное состояние, тяжёлые болезненные состояния в стадии обострения;*
- психические заболевания, в том числе диагностированные психиатром депрессии и пограничные состояния психики;*

- выявленные онкологические заболевания;
- органические поражения сердца и сосудов – инфаркты и инсульты в острой стадии, аневризма аорты, мерцательная аритмия, дистрофия миокарда;
- заболевание крови;
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- тяжёлые черепно-мозговые травмы и их необратимые последствия;
- тяжёлые повреждения позвоночника;
- нейроинфекции.

Основные относительные противопоказания:

- прием большого количества медицинских препаратов;
- послеоперационный и послеродовой период;
- повышенная температура;
- перегрев, переохлаждение;
- полный желудок;
- курс глубокого массажа, иглоукалывание;
- крайнее физическое и психическое переутомление».

Как правильно подготовиться к занятию по йоге, чтобы эффективно его провести

Место проведения занятия

- в йога центре или фитнес клубе (занятие в группе);
- дома;
- на природе;
- на работе в офисе (обычно стоя или сидя на рабочем месте).

Помещение для занятий должно быть хорошо проветрено, так как свежий воздух содержит много *праны* – энергии, с которой мы работаем во время занятий. Лучше всего заниматься с открытым окном, это лучше, чем с кондиционером.

Идеальный вариант – заниматься на природе, так как там *праны* намного больше, чем в помещении. Больше всего *праны* возле моря, в горах и в лесу. Это лучшие места для занятий. Но также можно позаниматься и в парке, и у себя на даче и даже на балконе! Например, летом я занимаюсь йогой на балконе раздетый в одних плавках, чтобы тело также дышало. А также можно заодно и позагорать!

Занимаясь на природе, нужно стараться, чтобы там было поменьше насекомых, которые будут отвлекать внимание. При необходимости нужно использовать средства от комаров или мошек, например.

Но всё же большую часть года тем, кто живёт в местности с умеренным или холодным климатом, приходится заниматься в помещении.

Если освещение в помещении искусственное, желательно чтобы свет был не очень ярким и не утомлял зрение.

Полезнее заниматься при естественном освещении, конечно, в светлое время суток, чтобы мы больше контактировали с солнечным светом и заряжались дополнительно солнечной энергией.

Практикуя йогу дома, надо договариваться с близкими, чтобы во время вашего занятия они вас не отвлекали. Пообещайте им уделить достаточно времени после занятия, и тогда больше шансов, что они пойдут вам навстречу и потерпят ваше отсутствие на время вашей практики. А ещё лучше – со временем помочь им также освоить упражнения йоги!

Инвентарь

В клубах обычно есть коврики, кубики (пропсы), ремни и другие приспособления для занятий йогой. Всё же лучше приобрести свой коврик с целью соблюдения гигиены, так как в клубах коврики общего пользования. Лучше всего для йоги подходит коврик из хлопка. Или можно накрывать обычные поролоновые или резиновые коврики чем-то из хлопка – каким-то покрывалом, например, а потом периодически стирать его дома.

Для начинающих и тех, у кого проблемы с позвоночником, для большего комфорта лучше вначале использовать более мягкие коврики. Для тех же, кто уже какое-то время практикует йогу, лучше подойдёт более тонкий и жёсткий коврик, поскольку на более твёрдой поверхности тело лучше

расслабляется.

Питьевой режим

На занятия желательно брать с собой бутылочку с водой, чтобы при необходимости можно пригубить глоток-другой. Хотя много пить во время занятий по йоге не рекомендуется, чтобы не тушить внутренний «огонь» – энергию, *прану*, которая возгорается внутри во время занятия. Можно и не пить во время занятия, если не хочется.

Но если жарко и душно, воду нужно понемногу пить, чтобы снимать усталость и наполняться энергией воды. Надо найти баланс в своём питьевом режиме во время занятия.

Форма для занятий

Форма для занятия должна быть такой, чтобы в ней было не холодно и не жарко. Лучше всего подходит для такой одежды хлопок или лён. Синтетика не очень хорошо воздействует на организм, на энергетику человека. Также форма для занятий должна быть достаточно свободной, чтобы не сковывать движения.

Волосы у женщин должны быть удобно подобраны, чтобы они не мешали во время выполнения упражнений.

Звуковой фон

В клубах обычно есть музыкальные центры, и во время занятий йогой может звучать тихая спокойная музыка. Хотя можно заниматься и в тишине, чтобы внимание не отвлекалось на что-то внешнее. Шум или громкая музыка во время занятия будут нам мешать, отвлекая наше внимание и не позволяя хорошо сконцентрироваться на своём теле или дыхании.

Когда мы занимаемся йогой на природе, благотворное влияние на нас оказывают звуки природы – шум моря, ветра, шелест деревьев, пение птиц... Это гармонизирует наше состояние и создаёт прекрасный настрой для нашего занятия.

Питание до и после занятий

Заниматься йогой надо натощак: съеденная ранее пища должна успеть перевариться. Иначе вся энергия будет сконцентрирована в органах пищеварительной системы, и наше занятие по йоге будет малоэффективным.

Правило такое: после плотного приёма пищи должно пройти не менее четырёх часов. Фрукты перевариваются быстро, и можно после лёгкого перекуса ягодами или фруктами заниматься уже через 1,5 часа. Или после стакана кефира, йогурта или ряженки, например. Жидкая пища также переваривается быстро.

Время занятий

Идеальный вариант – *заниматься рано утром*, сделав предварительно гигиену йогов (ей посвящена отдельная глава нашей книги). В том числе нужно очистить кишечник и затем желательно принять контрастный душ.

Позанимавшись йогой утром, мы заряжаемся на целый день энергией, хорошо себя чувствуем, легко справляемся с любой работой и не поддаёмся влиянию стрессов.

Однако зачастую в начале практики новеньким трудно найти утром время для занятий, поэтому альтернативный вариант – заниматься йогой вечером после работы или учёбы.

Занятия вечером имеют свой плюс:

- снимаются накопленные за день напряжения, расслабляются тело и ум;
- избавляемся от накопленные негативных энергий (из-за стрессов, эмоций), трансформируя их в позитивную энергию;
- появляется энергия, которую можно направить, например, на то, чтобы уделить достаточно внимания членам семьи, на домашнюю работу, воспитание детей....

Вечером перед занятием нужно немного расслабиться, чтобы снять усталость. Например, можно принять душ и сделать *шавасану* – позу для отдыха лёжа на спине – в течение 3—5 минут.

Вечером можно сделать комплекс, который не будет вас перенапрягать. При сильной усталости можно сделать акцент на мягких растягивающих позах и дыхательных упражнениях.

Если хочется позаниматься перед сном, то нужно избегать упражнений, возбуждающих нервную систему, чтобы не нарушился сон. Например, не стоит долго делать *позу плуга*, которая сильно стимулирует позвоночник и центральную нервную систему. Иначе потом будет трудно уснуть.

Перед сном хорошо делать, например, полное дыхание йогов или подышать через левую ноздрю, что также даёт успокаивающий эффект.

Приём пищи и водные процедуры до и после занятий йогой

После занятий рекомендуется сразу не принимать пищу в течение получаса, а лучше часа, а также в это время не делать полного омовения тела. Причина таких рекомендаций в том, что после занятий йогой наши энергетические каналы хорошо открываются, и по ним свободно циркулирует энергия. Таким образом эффект упражнений йоги продолжается и после занятия. Поэтому после занятия по йоге полезно сделать паузу в приёме пищи и совершении водных процедур.

Но если человек испытывает сильный голод, то лучше всё же не напрягать слишком психику! Тогда можно перекусить и сразу после занятия, ничего страшного! То же самое

с омовением: если стоит сильная жара, и организм перегрелся, например, при занятии йогой на море, тогда после занятия лучше сразу освежиться и окунуться в морской воде.

А в целом лучше принимать душ, сходить в бассейн или искупаться в водоёме до занятия по йоге. Это очищает также энергетические каналы, и от нашего занятия по йоге мы получим больший эффект.

Другие спортивные занятия до и после занятий йогой

Йогой лучше заниматься отдохнувшим. Поэтому лучше не практиковать йогу сразу после каких-то силовых занятий, например, на тренажёрах. Нужно сделать достаточный перерыв, чтобы до занятия йогой мышцы отдохнули. Тогда во время выполнения йоговских упражнений энергия сможет свободно циркулировать по всему телу, что значительно повысит эффективность нашего занятия.

После йоги тоже лучше не заниматься сразу силовыми упражнениями, чтобы дать возможность пробуждённой в нас энергии продолжать свою целебную работу некоторое время после занятия йогой.

Ещё лучше максимально увеличить промежуток времени между силовыми упражнениями и йогой. Например, утром позанимались йогой, а вечером – силовыми упражнениями, или наоборот. Или чередуем занятия: один день занимаемся на тренажёрах, а на следующий день практикуем йогу.

До йоги можно позаниматься лёгкими аэробными упражнениями, например, танцами.

Занятия во время критических дней у женщин

Общее правило: заниматься йогой в эти дни можно, исключив перевёрнутые позы, а также упражнения с нагрузкой на мышцы живота. Но если у кого-то этот период переносится тяжело, тогда лучше в это время йогой не заниматься. Можно просто пока ограничиться полным дыханием йогов.

Общее состояние

Если у нас плохое настроение, усталость или слабость, то заниматься йогой можно и даже нужно. С помощью йоги мы пробьём наши энергетические каналы, и, когда восстановится циркуляция энергии в нашем организме, мы будем чувствовать себя лучше. После занятия появятся и хорошее настроение, и силы – награда за проявленную волю и работу над собой.

В йоге есть принцип – *танас* – регулярные волевые усилия. Согласно этому принципу нужно установить для себя правило – заниматься йогой в определённое время, не обращая внимания на то, хочется или нет, и следовать этому правилу.

Конечно, если мы серьёзно заболели, то йогой пока луч-

ше не заниматься. Нужно просто лечиться и по возможности выполнять простые дыхательные упражнения.

Важные правила для безопасного выполнения упражнений

!!! Эти правила важно помнить и применять во время практики йоги!

Главный принцип йоги – «не навреди». Это актуально и при выполнении упражнений йоги, чтобы, прежде всего, не навредить самому себе.

Йогатерапевты Николай и Елена Прокунины объясняют в своей книге [2], как правильно выполнять упражнения йоги: *«Критерием правильности выполнения упражнений являются ваши ощущения. При правильном и регулярном выполнении упражнений боль будет постепенно уходить, мышцы и тело наливатьея силой. Постепенно, при регулярной практике, будут развиваться гибкость и глубокое дыхание, способствуя снятию функциональных блоков».*

1. Острая боль во время выполнения поз или динамических упражнений не допускается!

Можно делать упражнение, если есть небольшая тянущая боль. Это неизбежно будет ощущаться в тех местах, где жёстко, а также в проблемных местах, то есть там, где энергия пока не циркулирует свободно.

Особенно важно соблюдать это правило тем, у кого есть какие-то нарушения, например, в позвоночнике или суставах. Соблюдение данного правила поможет их постепенно восстановлению, и, наоборот, при чрезмерных нагрузках на позвоночник и суставы есть риск усугубить своё состояние.

!!! В йогатерапии рекомендуется давать натяжение для позвоночника и суставов не более 30% от максимально возможного!

2. Также не допускается продолжать делать упражнение, если во время его выполнения появляется какой-то сильный дискомфорт.

Нужно сразу закончить упражнение и немного отдохнуть, чтобы восстановить нормальное состояние.

У кого-то такого рода дискомфорт может возникнуть при выполнении некоторых упражнений – например, при наклонах вперёд или назад, во время выполнения перевёрнутых поз или задержек дыхания на вдохе или выдохе.

Одной из причин такого дискомфорта может быть то, что у человека повышенное или пониженное давление.

При повышенном давлении нужно быть осторожным, выполняя наклоны вперёд, перевёрнутые позы, задержку на вдохе и горловой замок. Тогда время выполнения этих упражнений нужно сократить или даже отказаться от неко-

торых из них. Например, в этом случае во время выполнения упражнений задержку на вдохе и горловой замок лучше вообще не делать!

При пониженном давлении соблюдаем осторожность при наклонах назад (корпуса и головы) и во время задержек на выдохе.

Йога помогает постепенно нормализовать давление, но нужно прислушиваться к своим ощущениям и соблюдать осторожность при выполнении упражнений!

Всегда нужно прислушиваясь к сигналам своего организма, чтобы откорректировать допустимую для себя нагрузку и продолжительность выполнения упражнения. Не забывайте мудрую пословицу: *«Тише едешь – дальше будешь!»*.

!!! Возможно, какие-то упражнения пока не стоит выполнять, если они вызывают у вас сильный дискомфорт! При необходимости всегда стоит посоветоваться с опытным тренером по йоге, йогатерапевтом или врачом.

В целом данная методика построена так, чтобы не допускать перегрузок, и включает достаточно упражнений для отдыха и восстановления по ходу занятия.

Тренировка осознанности во время занятий виньяса хатха-йогой

Занимаясь *виньяса хатха-йогой*, полезно тренировать осознанность. Выполняя йоговские упражнения, тренируемся направлять внимание на напряжённые участки тела – туда, где что-то растягивается, сжимается или скручивается, где есть какое-то натяжение или болевые ощущения.

Когда мы удерживаем там своё внимание, эти места сами собой расслабляются, и болевые ощущения или напряжение со временем исчезают, а вместо этого появляются приятные ощущения тепла и покалывания. Это признак того, что определённые энергетические каналы очистились, и наша жизненная энергия стала по ним циркулировать активнее, что и объясняет целебных эффект *асан* – йоговских поз. Находясь в позах, мы начинаем чувствовать лёгкость и глубокое расслабление.

Чтобы лучше концентрировать своё внимание во время выполнения йоговских упражнений, глаза желательно держать закрытыми, чтобы внимание через зрение не убегало наружу. Получая внешние впечатления, ум становится активным, а это значит, что он забирает наше внимание и рассеивает нашу энергию!

Благодаря хорошей концентрации внимания во время выполнения упражнений наше мышление отключается, и в это

время мы можем даже ощутить связь со своим Высшим Я. Это проявляется как состояние блаженства и глубокого покоя.

Некоторые позы способствуют развитию концентрации внимания – например, позы со скрещёнными ногами и сидя на пятках. Их можно практиковать также в повседневной жизни.

Также полезны для тренировки осознанности перевёрнутые позы, например «берёзка». В таких *асанах* энергии поднимаются к верхним центрам, что повышает способность к сосредоточению и улучшает качество медитации.



Часть 2. Комплексы упражнений виньяса хатха-йоги

Глава 2.1. Преимущества комплексов виньяса хатха-йоги

«Гибкий позвоночник – основа здоровья и долголетия».
Восточная мудрость

- Комплексы упражнений, предлагаемые для освоения в данной книге, позволяют при достаточно умеренных усилиях поддерживать высокий уровень энергетики, укреплять иммунитет и здоровье. Также многие упражнения способствуют омоложению всего организма.

- *Виньяса хатха-йога* даёт достаточный уровень ежедневной мышечной нагрузки, необходимой каждому человеку для тренировки мышц, суставов, позвоночника, сердца, сосудов, внутренних органов и всех систем организма.

- Предлагаемые в книге комплексы полезно выполнять ежедневно каждому человеку, кроме некоторых исключений при серьёзных проблемах со здоровьем (об этом было сказано ранее).

- Упражнения, которые мы будем практиковать, доступны

для самостоятельного освоения любому человеку, даже тем, кто никогда раньше не занимался йогой.

- Данные комплексы включают в себя наиболее ценные оздоровительные упражнения йоги, такие как расширенные комплексы *«Приветствие Солнцу»* (несколько вариантов), эффективные дыхательные упражнения, перевёрнутые позы, а также многие упражнения из *йогатерапии*, особенно эффективные для позвоночника и суставов.

- Также мы будем осваивать гимнастику для развития гибкости суставов и позвоночника и укрепления мышц, которая полезна и доступна для выполнения всем – даже очень ослабленным физически и закрепощённым людям с почти негнущимися суставами и позвоночником.

- Используя данную методику, можно творчески составлять для себя комплексы любой продолжительности и сложности в зависимости от своих потребностей и возможностей. В книге вашему вниманию будут предложены разнообразные варианты комплексов упражнений, и вы сможете выбрать для себя те упражнения, которые подходят вам на данный момент.

Например, можно выбрать комплекс, который займёт по времени не более 20—30 минут. Такие комплексы подойдут тем, кому с утра нужно идти на работу или учёбу, и кто пока не способен выделить более длительное время для своей йоговской практики.

Те же, кто располагают временем и приобрели некоторый

опыт в йоге, могут выбрать для себя более продолжительные и сложные комплексы!

!!! В конце второй части книги вас ждёт подарок – конструктор для составления индивидуального комплекса, используя который вы сможете творить свои собственные уникальные комплексы!

- Обычно в конце каждого упражнения объясняется полезный эффект от его выполнения, кроме тех упражнений, которые мы уже выполняли ранее и информация о полезном эффекте этих упражнений уже давалась. Зная, какую пользу приносит данное упражнение, легче составить свой индивидуальный комплекс, исходя из своих потребностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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