

СВАМИ БРАХМАЧАРИ

МИНУТ

ЙОГИ

**не вставая
с кровати**

для каждой женщины
в любом возрасте



Свами Брахмачари

**5 минут йоги не вставая
с кровати. Для каждой
женщины в любом возрасте**

«Центрполиграф»

2010

Брахмачари С.

5 минут йоги не вставая с кровати. Для каждой женщины в любом возрасте / С. Браhmачари — «Центрполиграф», 2010

Вам нравится йога, но у вас нет времени ходить на занятия? Или, может быть, напротив, вы считаете ее мудреным увлечением экзальтированных домохозяек? И зря, ведь с помощью этого древнего учения и заложенных в нем практик можно помочь себе родиться заново. Эта книга перевернет ваше представление о йоге и докажет, что она может быть проще, чем вы думаете, и, главное, что она действительно работает! Вам не надо будет никуда ходить – большинство упражнений, описанных здесь, можно выполнять не вставая с постели, и это займет у вас всего пять минут! Несложные асаны, мудры и пранаяма помогут вам избавиться от болезней и тревог, вредных привычек, лишнего веса, обрести психологическое равновесие и отличное здоровье.

Содержание

Введение	5
Исторические корни йоги	6
Три золотых правила йоги	7
Несколько слов о йоге	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Свами Брахмачари

5 минут йоги не вставая с кровати. Для каждой женщины в любом возрасте

Введение

На протяжении тысячелетий существует культура йоги, пришедшая к нам из Индии, которая ее приверженцам принесла отличное здоровье и душевное благополучие.

Методы йоги – это тщательная забота о теле человека (устранение самих причин плохого здоровья, возникающих от неправильного питания, гиподинамии, неполного очищения организма от шлаков и др.) и о духовности.

Кроме того, посредством выработки правильного дыхания и концентрации, йога способствует повышению умственного потенциала, обостряет наши чувства, повышает интеллектуальные возможности. При помощи медитации йога дает возможность человеку приблизиться к его духовной природе.

Если у вас имеются проблемы духовного, умственного или физического характера, йога поможет их разрешить каждой отдельной личности.

Йога окажет помощь людям творческого труда, бизнесменам, спортсменам, общественным деятелям, домашним хозяйкам, работающим в офисах и других сферах деятельности.

Мудрость йоги заключается в том, что она взаимодействует с человеком в целом, а не с какой-то одной сферой его физиологической и духовной жизни. Она равномерно развивает человека, как с физической, умственной, так нравственной и духовной сторон. Она укрепляет силы, уже существующие внутри человека. Начиная с улучшения здоровья, благоприобретенного отличного физического состояния, она шаг за шагом охватывает ментальную и, далее, духовную сферу жизнедеятельности. Это продвижение настолько постепенно, что вы можете его и не осознавать до тех пор, пока вдруг не заметите, что в вас уже произошла перемена.

Когда ученик йоги правильно выполняет курс обучения, в его теле происходят незначительные и, казалось бы, незаметные изменения, но приблизительно через шесть месяцев эти изменения начинают сказываться на его вкусах и привычках, они также увеличивают и расширяют его умственные возможности. По мере пробуждения дремлющей внутри него силы, состояние его сознания также меняется: он перестает ощущать себя одиноким, его страхи исчезают, и состояние счастья становится ему доступно.

Высшие стадии йоги требуют многолетних специальных тренировок, для которых современный образ жизни, ее скоростной темп и сама среда не вполне подходят. Поэтому лучше ограничиться практикой асан, освоением мастерства глубокого дыхания, упражнениями на расслабление и уделить некоторое время овладению ими.

Исторические корни йоги

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды – древнейший индийский философский трактат. Он включает 4 книги: Ригведу, Яджурведу, Атхарваведу и Самаведу. Каждая из рукописей содержит философскую систему взглядов на предназначение и сущность человеческой жизни. Комментарии, написанные к Ведам, оказали большое влияние на дальнейшее развитие философской мысли в Индии и на создание системы йоги.

В Ригведе (одной из четырех Вед), создание которой ученые датируют серединой III тысячелетия до н. э., упоминается и о йоге как определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества. Поэтические гимны, воспевающие красоту природы, сочетаются в ведах с попытками постичь тайны окружающего мира и жизни человека.

Ряд ученых возводят происхождение йоги к «покинутой» цивилизации бронзового века Мохенджодаро и Хараппы (III–II тысячелетия до н. э.). Во время археологических раскопок были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги.

В дальнейшем появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробирование и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь только самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение – йога – путь психофизического самосовершенствования.

На Востоке, существует традиция, по которой йога может передаваться лишь от учителя непосредственно ученику, следуя строгому правилу йогов: от простого к сложному. Такая непосредственная передача знаний позволяла сохранить учение в неприкосновенности и оградить его от искажений. Учитель, который на собственном опыте испытал методы йоги, строго следил за тем, как ученик осваивает учение, включая и его нравственное совершенствование. Это был долгий, кропотливый путь, на котором укрепление здоровья неразрывно переплеталось с воспитанием моральной чистоты.

В таком единстве заключается оптимальный подход к воспитанию вообще.

Древнеиндийский философ Патанджали (живший предположительно в период между 2 веком до н. э. и 2 веком н. э.) в своей книге «Йогасутра» систематизировал имеющиеся к тому времени знания по йоге.

Три золотых правила йоги

- Последовательность, постепенный переход от простого к сложному.
- Систематичность и регулярность.
- Умеренность во всем.

Йога не поддается изучению ускоренными темпами; не овладев одним этапом знаний, нельзя переходить к изучению другого. Отделение процесса физического развития человека от развития духовного и психического приводит к профанации йоги. Занятия в этом случае, как минимум, теряют всякий положительный смысл.

Патанджали создал восьмиступенчатый путь развития, или восьмеричную систему тренировок:

- яма – отказ от негативных морально-нравственных качеств;
- нияма – культивирование положительных качеств;
- асана – принятая поза, положение тела;
- пранаяма – дыхательные упражнения;
- пратьяхара – овладение контролем над чувствами;
- дхарана – концентрация внимания;
- дхьяна – медитация;
- самадхи – стадия просветления.

Существуют различные аспекты йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джнани-йога, бхакти-йога, лая-йога, мантра-йога и т. д.

В системе Патанджали отражены практически все основные аспекты йоги. Первая и вторая ступени, т. е. яма и нияма, составляют крия-йогу. Асана и пранаяма, т. е. третья и четвертая ступени, объединяются в хатха-йогу. Пятая, шестая, седьмая и восьмая ступени, а именно: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи, составляют раджа-йогу.

Крия-йога – это моральный, этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение. Крия-йога предшествует хатха-йоге и может быть охарактеризована как дисциплина нравственности. Ученик, изучающий йогу, должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Система хатха-йоги включает в себя физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), гидротерапевтические процедуры, различные очистительные средства, питание, дозированное голодание и пр.

Хатха-йога ведет не только к физическому совершенству тела, но и к совершенству ума и духа человека. Позволяя человеку стать полновластным хозяином своего тела, хатха-йога служит подготовительным этапом к раджа-йоге. Если хатха-йога является «дисциплиной тела», то раджа-йога является «дисциплиной ума, психики и сознания».

Карма-йога – аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством труда и активных действий. Человек должен всегда добросовестно выполнять свою работу, стараясь сделать ее как можно лучше и не ожидая поощрения или награды. Карма-йога занимается еще изучением «кармы», которую в современном понимании можно в какой-то степени сравнить с генетическим кодом.

Джнани-йога представляет собой аспект, в котором совершенство достигается путем приобретения знания (слово «джнани» означает «знание»), кропотливого изучения всего того, что способствует обретению мудрости и духовному развитию. Мудрость рассматривается йогами как гармония знаний.

Бхакти-йога проповедует любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из Космоса (этот аспект часто называют космической йогой). Призывающая человека жить в гармонии со Вселенной, лая-йога в практическом отношении помогает предупреждению и лечению болезней, вызванных нарушением биоритмов.

Мантра-йога – наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека. При произнесении или пении определенных гласных, слогов или слов возникают определенные колебания, которые, согласно мантра-йоге, положительно воздействуют на организм человека.

Все аспекты йоги в какой-то степени взаимно дополняют друг друга. В то же время деление йоги на подобные аспекты в методическом плане дает возможность заниматься йогой всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии. Древняя мудрость йоги позволяет учитывать и индивидуальные особенности каждого ученика, его духовную склонность и стремление.

Постепенно восходя по восьми ступеням, ученик достигает как полного господства и контроля над собой, над всеми физиологическими процессами, происходящими в организме, так и контроля над своими чувствами. Иными словами, формируется гармония тела и сознания.

Несколько слов о йоге

Изучение и практическое использование этой древней науки жизни помогут вам обрести молодость, здоровье, дадут путь к долголетию, помогут достичь гармонии во всем, душевного равновесия, умиротворения и истинного счастья. Йога даровала все это миллионам людей на протяжении тысячелетий, и теперь мы с вами имеем возможность приобщиться к этой культуре. Пока вы на себе не почувствуете благотворное воздействие йоги, никакие рассказы или даже самые замечательные результаты, достигнутые другими, не принесут вам никакой пользы.

Когда вы начнете заниматься йогой, вы вскоре ощутите ее влияние на вашу каждодневную жизнь. У вас улучшится здоровье, укрепится сон, обострится ум, прибавится жизнерадостности. Ваше тело постепенно обретет приятную легкость и гибкость, ваш ум станет спокойнее, и напряженность исчезнет. Вы заметите также изменения к лучшему в вашей фигуре, осанке, зрении и вообще во всем вашем внешнем облике, поскольку вы будете выглядеть моложе и ощущать себя более жизнеспособным.

Секрет йоги заключается в том, что она взаимодействует с человеком в целом, а не с какой-то одной сферой его физиологической и духовной жизни. Она сопряжена с физическим, умственным, нравственным и духовным развитием человека. Она укрепляет силы, уже существующие внутри вас. Начиная с улучшения здоровья, физического состояния, она шаг за шагом охватывает ментальную и, далее, духовную сферу жизнедеятельности. Это продвижение настолько постепенно, что вы можете его и не осознавать до тех пор, пока вдруг не заметите, что в вас уже произошла перемена.

Приблизительно через шесть месяцев эти изменения начинают сказываться на ваших вкусах и привычках, они также увеличивают и расширяют ваши умственные возможности. Вы перестаете ощущать себя одиноким, к вам приходит ощущение счастья и покоя.

Что же такое йога?

Йога – это метод, это система физического, умственного и духовного развития.

Слово *йога* происходит от санскритского корня *йудж*, что означает «соединять» или «объединять». Целью всех разновидностей йоги является воссоединение человека, т. е. Конечного, с Бесконечным, Космическим Сознанием, Истиной, Богом.

Йога имеет несколько ветвей, или видов, но цель у них одна – достижение единения с Высшим Сознанием.

В системе *Карма-йоги*, например, это достигается посредством работы и действия; в системе *Джнани или Ньяни-йоги* — посредством исследования и приобретения знания; в системе *Бхакти-йоги* – путем благочестия, самоотверженной любви; в системе *Мантра-йоги* – путем повторения определенных заклинаний и звуков. *Раджа-йога* (королевская йога) – это йога сознания, наивысшая форма йоги. Она обычно начинается с *хатха-йоги*, которая воспитывает в теле здоровье и силу, необходимые, чтобы преодолеть трудности обучения.

Хатха-йога – это йога физического благополучия. Она состоит из нескольких ступеней, которым предшествует *Яма* и *Ньяма* – десять правил кодекса морали йоги. Первая ступень называется *Асана*, или поза; вторая – *Пранаяма*, или контроль за дыханием; третья – *Пратьяхара*, или контроль за нервами; четвертая – *Дхарана*, или контроль за интеллектом; пятая – *Дхьяна*, или медитация; и последняя, *Самадхи* – состояние полного блаженства и духовного озарения. Последние четыре ступени хатха-йоги входят в качестве составной части в Раджа-йогу.

Хатха-йога – «солнечная и лунная йога», поскольку она имеет дело с солнечной и лунной природой дыхания и с праной. *Ха* – значит «Солнце», а *тха* – «Луна».

Ирана – это тонкая жизненная энергия, существующая в воздушной среде в виде флюидов. Все живое, от человека до амебы и от растений до животных, наполнено праной. Без праны нет жизни.

Йог может исповедывать любую религию и не исповедывать никакой.

Йоги рассматривают человеческое тело как храм живого духа и поэтому полагают, что оно должно быть доведено до высшей степени совершенства.

Йога зародилась в Индии около 6000 лет тому назад, но некоторые источники предполагают, что гораздо раньше.

Отцом йоги называют Патанджали, жившего около 200 лет до н. э. Он был первым, кто записал то, что до того времени передавалось только устно от наставника ученику.

Позы йоги, упражнения на дыхание, упражнения для расслабления могут выполнять все, кто хочет улучшить свое физическое или психическое состояние. При этом нет необходимости в занятиях на более высокой ступени йоги.

Обычно следует начинать занятия в возрасте не моложе шести лет и не старше 65, однако многие начинают позже и даже добиваются хороших результатов. Позы йоги можно выполнять до конца своей жизни.

Йога ничего не может излечить. Лечит Природа. Упражнения йоги могут только помочь ей успешно выполнить свою задачу.

Асаны йоги – это искусство, ориентированное на анатомию человеческого тела, в то время как гимнастика – это форма движения, обращенная лишь к мышцам тела. Целью поз йоги является не просто поверхностное развитие мышц. Эти позы нормализуют функции всего организма, регулируют такие произвольные процессы, как дыхание, циркуляция крови, пищеварение, вывод шлаков, метаболизм и т. д., положительно влияют на работу всех желез внутренней секреции и органов, равно как нервной системы и мозга. Такой результат достигается при помощи глубокого дыхания, в то время как тело выполняет различные позы. Йога способна воздействовать на человека физически, психически, морально и духовно. Йога подчеркивает философскую сторону обучения асанам. Занимаясь йогой, мы как бы возрождаемся. Проявляются все скрытые возможности человека; благодаря упражнениям йоги он достигает равновесия и жизнестойкости. Некоторые из поз и упражнений йоги повторяют движения различных животных. Человек – часть природы, и его гармония с природой – есть гармония человека.

Следует прежде всего подчеркнуть заложенный в термине «йога» смысл полной гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Ибо йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Согласно учению йоги, человек также является существом, представляющим собой некую смесь сознания и материи. С сознанием отождествляется человеческая душа, а с материей – физическое тело. Йоги не считают тело сущностью человека, оно, по их мнению, составляет лишь внешнюю, временную оболочку истинного бытия, каковым и является сознание.

С точки зрения йогов, сознание, не зависящее от материи, способно к существованию вне ее и может быть абсолютно не связанным с ней.

Следование по пути, обозначенному учением йоги, готовит человека к разрешению тех проблем, которые появляются в результате воздействия на организм его высших психических сил, т. е. воли, сознания, чувств и эмоций. Пробуждение и дальнейшее развитие этих сил приводит к колоссальному нервному перенапряжению и оказывает порой разрушительное влияние на тело и душу. И в том случае, если функции организма не будут поддерживаться специальными упражнениями, он вряд ли сумеет справиться с огромной нагрузкой, обусловленной повышенными энергетическими затратами органов сознания и восприятия.

Для того чтобы обеспечить отдых жизненно важным органам – сердцу и мозгу, необходимо привести свое тело в состояние гармонии и равновесия. И тогда оно вновь сможет эффективно выполнять свои функции, становясь неуязвимым для разного рода заболеваний, разрушающих организм и сокращающих продолжительность жизни.

В течение многовекового существования учения йоги была разработана целая система регулирования и контроля функций всех частей человеческого тела. Как утверждают йоги, организм не должен действовать самопроизвольно, инстинктивно, и для осуществления руководства над ним следует прилагать сознательные, целенаправленные усилия.

В учении йоги о человеческом теле содержится мысль о том, что оно не является идеальным с точки зрения своего естественного, неконтролируемого функционирования и отдельные виды деятельности организма существуют лишь для сохранения физической оболочки в неблагоприятных условиях окружающей среды. Одна из важных проблем, как считают йоги, заключается в том, что многие из таких нежелательных условий с течением времени устраняются, а функции, порожденные ими, все еще остаются, хотя потребность в них уже не возникает. Ликвидировав эти ненужные функции организма, человек сумеет увеличить количество энергии, с помощью которой будут успешнее осуществляться полезные действия.

Таким образом, с точки зрения йоги, физическое тело – это лишь несовершенный инструмент, который человек может на протяжении всей жизни настраивать и оттачивать, чтобы в результате получить прекрасное универсальное орудие, умелое использование которого приведет к достижению самых высоких целей. Потенциал человеческого организма, по мнению йогов, неисчерпаем, а возможности его бесконечны, как Вселенная.

Йоги полагают, что из огромного количества энергетических сил, заложенных в организме, на полезную деятельность расходуется только незначительно малая доля (под полезной деятельностью в данном случае подразумевается поддержание жизненных функций и осуществление духовных запросов). Основная же часть физических сил растрачивается напрасно, без всякой цели.

Последователи учения йоги ставят своей задачей объединить все функции организма, т. е. сделать так, чтобы они работали слаженно и производимая ими энергия использовалась для достижения единой высшей цели. И эту задачу вполне можно реализовать, если заниматься йогой.

Практическая часть учения йоги основана на глубоком знании физической природы человеческого организма. В этой области были сделаны открытия, подтверждающие самостоятельность функций определенных частей тела и отсутствие какого-либо руководящего органа, обеспечивающего контроль над организмом в целом. Кроме того, йоги пришли к выводу, что деятельность одного человеческого органа до известной степени может заменить функционирование другого.

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.