

Атма Ананда

Йога

Интенсивная  
Инверсия И  
Интроверсия



# Атма Ананда

## ИИИ-йога. Интенсивная Инверсия и Интроверсия

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3148145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3148145)*

*ИИИ-йога. Интенсивная Инверсия и Интровертность: Авторский;  
2011*

### Аннотация

Данная книга содержит авторский комплекс перевернутых асан, апробированный в личной практике более 12 лет и впервые опубликованный на английском языке в США (2011). В нем интенсивно разработаны два самых базовых принципа хатха-йоги – инверсия и интровертность. Однако текст представляет собой краткий комментарий в качестве лишь методического пособия для практических занятий с автором, а сама последовательность дана в фотографиях. Не следует рассматривать эту книгу как самоучитель для начинающих, но она может быть использована опытными практикующими и инструкторами для развития практики.

# Содержание

Пролог. Йога или нейога?	4
Интровертность	6
Настройка: Ось + Сфера	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Атма Ананда (Мария Николаева) ИИИ-йога Интенсивная Инверсия и Интровертность**

## **Пролог. Йога или нейога?**

После того, как подлинный смысл йоги был утрачен, она стала популярным фитнесом в современном мире. Йоги уже устали восстанавливать настоящую йогу, ведь каждая серьезная попытка вернуть йогу к истокам приводила лишь к новым виткам ее популяризации... Нам придется принять данную ситуацию как таковую – и вновь начать сначала. Проще говоря, если конечной целью классической раджа-йоги была мокша (освобождение от тела), а средневековая хатха-йога настаивала на физической трансформации, то современного человека не интересуют ни свобода от тела, ни тем более его диссимиляция в пространстве. Теперь всем нужна йога **ДЛЯ** тела – что работает в некоторой мере.

Здесь я даже не ратую за переориентацию к высшей ду-

ховной цели, а восстанавливаю некоторые важные чисто технические принципы подлинной йоги для подготовки тела к духовному пути – а именно, инверсия и интровертность. Первый требуется для сознательной трансформации внутри микрокосма, тогда как второй необходим для интенсивного единения микрокосма и макрокосма. В конце концов, мы упрочиваем тезис «Ахам Брахмасми» (Я есмь Бог) прямо на физическом уровне, создавая основу для самореализации.

Не думайте, что йога на уровне практики асан (даже включая пранаяму, мудры, бандхи и пр.) способна заменить медитацию саму по себе. Асана есть позиция для мокши.

# Интровертность

Интровертность – главное техническое условие для практики йоги, которое труднее всего дается современным людям. Даже йога-классы ныне превращаются в плацдарм для экстравертности с экстенсивными коммуникациями. Немногие способны работать над собой в полном молчании с сознательной концентрацией на внутренних процессах. Для качественной интровертности требуются как минимум два качества: обращение внимания вовнутрь себя вместе с удержанием внутреннего объема. То и другое выполнимо при помощи специальных йогических приемов, сводимых к принципу пратьяхары, которая обеспечивается мудрами и бандхами. Необходимо замкнуть внутреннее пространство, а затем заняться правильной организацией структуры.

Самая основная структура состоит из вертикальной центральной оси и нескольких орбит, образующих сферу с внутренним объемом. Именно здесь фиксируется рабочее пространство, которое впоследствии дифференцируется внутри и распространяется вовне вплоть до единения со Вселенной. С самого начала адепту необходимо вовлекать внимание в конструкцию своей формы, расслабляя все наполняющее ее содержание, пока она не станет «пустой формой». Это состояние «полной пустоты» предполагает одновременно предельную концентрацию объема сознания и совершенное

расслаблени тела в энергетическом сосуде.

# Настройка: Ось + Сфера

Чтобы упрочить вертикальную ось, мы должны просто долго поддерживать положение стоя с прямой спиной. Для вытягивания и распрямления позвоночника можно сделать три движения спиной у стены: подсогнуть колени и прижать поясницу без просвета к поверхности стены от копчика до почек; сделать расталкивающее движение руками в обе стороны, чтобы лопатки оказались в одной плоскости и не мешали положить на стену грудной отдел позвоночника; подвесить голову за макушку, поджав подбородок к горлу, чтобы максимально вытянуть шейный отдел и приблизить его к стене, насколько это возможно. Выверив позу у стены, встаньте в центре зала в том же положении, поскольку вам понадобится свободное пространство для движения. Стопы расставлены на ширину плеч, а колени по-прежнему слегка согнуты для устойчивости при последующем вращении и интенсивном дыхании. Эта поза похожа на даосский столб.



# 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.