

Нина Мел

ЭНЕРГЕТИКА ЙОГИ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС



Москва
2014

УДК 294.527
ББК 86.403
М47

Публикуется в авторской редакции

Мел Н.

М47 Энергетика йоги: Практический курс / Нина Мел. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 390 с.
ISBN 978-5-91671-330-5

Перед вами — единственная в своем роде иллюстрированная энциклопедия, в которой подробно и доходчиво показаны физиологические, энергетические и психоментальные аспекты воздействия асан на человека. Авторский подход Нины Мел к энергетике йоги предлагает читателю глубже познать древнейшую технику развития тела и духа — хатха-йогу. Восемьдесят семь наиболее эффективных асан начального и среднего уровня, уникальные способы энергетической работы в них, техники управления вниманием и дыханием, визуализацией цвета, сенсорным фокусом и т. д. откроют много интересного не только новичкам, делающим первые шаги в йоге, но и продвинутым практикам.

УДК 294.527
ББК 86.403

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-91671-330-5

©Нина Мел, 2014
©ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

Содержание

Об авторе	13
Вступление	15
Как пользоваться книгой	19



ТАДАСАНА	20
----------------	----



АНУВИТТАСАНА	24
--------------------	----



ГАРУДАСАНА.....	28
-----------------	----



ВРИКШАСАНА	32
------------------	----



УТТАНАСАНА	36
------------------	----



ПАРИВРИТТА УТТАНАСАНА	40
-----------------------------	----



АРДХА УТТАНАСАНА	44
------------------------	----

	АРДХА ЧАНДРАСАНА	48
	УТКАТАСАНА.....	54
	ПАРИВРИТТА УТКАТАСАНА	58
	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА 1	62
	ВАСИШТХАСАНА	66
	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА 2	72
	БХУДЖАНГАСАНА	76
	ШАЛАБХАСАНА	82
	АДХО МУКХА ШВАНАСАНА	86



ВИРАБХАДРАСАНА 1 90



ВИРАБХАДРАСАНА 3 94



ВИРАБХАДРАСАНА 4 98



ВИРАБХАДРАСАНА 2 102



УТКАТАКОНАСАНА 106



ТРИКОНАСАНА 110



ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА 114



ПАРШВОТТАНАСАНА 118



ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА 122



УТТИТА ХАСТА ПАДАНГУШТАСАНА..... 126



САНКАТАСАНА 132



ПАДАХАСТАСАНА 136



АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 3 140



АНДЖАНЕЙАСАНА..... 144



ПАРИВРИТТА ПАРШВАКОНАСАНА 148



УТТИТА ПАРШВАКОНАСАНА..... 152



АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 2 156



МАЛАСАНА..... 160



УТКАТАМАЛАСАНА 164



БХУДЖАПИДАСАНА..... 168



СИМХАСАНА 172



БИТИЛАСАНА — МАРДЖАРИАСАНА 176



СИШУМАРАСАНА..... 180



АНАНДА МАДИРАСАНА 184



ШАШАНКАСАНА 188



УШТРАСАНА..... 192



БАКАСАНА 196

	ПАРШВА БАКАСАНА	200
	БАЛАСАНА	204
	ПАРИВРИТТА БАЛАСАНА	208
	БХАДРАСАНА	212
	ХАМСАСАНА	216
	ДХАНУРАСАНА	220
	АРДХА БХЕКАСАНА	224
	ВАДЖРАСАНА	228
	АРДХА РАДЖА КАПОТАСАНА	232



ДАНДАСАНА 238



АРДХА БРАХМАЧАРИАСАНА 242



ВИРАСАНА 246



СУПТА ВИРАСАНА 250



ГОМУКХАСАНА 254



ПАРИВРИТТА ГОМУКХАСАНА 258



ПАСЧИМОТТАНАСАНА 262



АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА 268



ДЖАНУ ШИРШАСАНА 272

	ПАСЧИМОТТАНАСАНА 2	276
	ПУРВОТТАНАСАНА	280
	МАРИЧИАСАНА 1	284
	МАРИЧИАСАНА 3	288
	ТАРАСАНА	294
	БАДДХА КОНАСАНА	298
	АГНИ СТАМБХАСАНА	302
	ПАРИВРИТТА АГНИ СТАМБХАСАНА	306
	СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА	310

	СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА 2	314
	НАВАСАНА	318
	СУЧИРАНДХРАСАНА	324
	АНАНДА БАЛАСАНА	328
	ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА	332
	ХАЛАСАНА 1	336
	САРВАНГАСАНА	342
	МАТСЬЯСАНА	346
	ДЖАТХАРА ПАРИВРИТТА	350



ХАЛАСАНА 2 354



КАРНА ПИДАСАНА 358



СУПТА БАДДХА КОНАСАНА 362



СУПТА ГАРУДАСАНА..... 366



ШАВАСАНА 370



ПАДАДИРАСАНА..... 376



СУКХАСАНА 380



СИДДХАСАНА 384

Благодарности 389

ОБ АВТОРЕ

НИНА МЕЛ — международный преподаватель йоги американского Йога Альянса, сертифицированный в категории E-RYT 200, RYT 500, автор книг и статей на тему йоги и духовности, создатель N-Code Yoga — подхода к практике, используемого в любых школах и направлениях йоги, энерготерапевт, практикующий психолог, а также международный специалист по составлению персональных программ для самостоятельной практики йоги. Нина Мел неоднократно появлялась на обложках и страницах журналов *New Yoga* (США), *Yoga* (Англия), *Yoga Journal* (Россия), *8Limbs* (Австралия) и др., участвовала в конференциях по йоге, в том числе *Yoga Journal Conference*, проводила семинары и ретриты. Обобщив опыт, накопленный за годы практики и преподавания йоги по всему миру, на страницах этой книги Нина Мел делится своим глубоким познанием энергетики йоги и уникальным способом энергетической работы в асанах.



ВСТУПЛЕНИЕ

Когда я только приступила к самостоятельной йогической практике и неожиданно для меня стали открываться ее тонкие энергетические аспекты, мне отчаянно не хватало информации об энергетике йоги.

Я искала ее в книжных магазинах, где полки были заставлены десятками однотипных книг по технике выполнения асан и об их влиянии на наше физическое здоровье, а также книгами по чакрам и энергетическому строению человека, но так и не нашла ни одной книги, в которой бы простым и понятным языком объяснялся энергетический аспект практики йоги и, главное, описывался ее прикладной механизм — как можно использовать знания об энергетической составляющей человека в своей ежедневной практике асан.

Я искала ее на DVD-дисках, где инструкторы неизменно бодрым и знающим голосом рассказывали о том, под каким углом ставить ногу и как долго так стоять, считая дыхания, но ничего не говорили о том, что в этот момент происходит внутри, на тонком плане, как влияет данная асана на мою энергетику, как и на какую чакру воздействует и как это воздействие изменяется в зависимости от изменения положения тела.

Я задавала вопросы знакомым мне учителям йоги, отправляла электронные письма в другие страны — незнакомым, но они ничего не могли мне ответить. За что им, пользуясь случаем, говорю искреннее и огромное спасибо.

Потому как, не найдя ответов во внешнем мире, мне, отчаявшейся и изголодавшейся по глубоким знаниям, чувствующей, что есть нечто, что я пока не понимаю, но обязательно должна понять, разочаровавшейся во внешних источниках, не оставалось ничего другого, кроме как развернуться на 180° от внешнего мира к самой себе и найти их внутри себя.

Эти знания не стали для меня «откровением одного дня» — я будто брела на ощупь, в темноте, но с каждым новым занятием, с каждой новой попыткой взглядеться и вслушаться в себя еще внимательнее, еще честнее я нащупывала все новые и новые фрагменты недостающего пазла, открывая в себе новые понимания о своем энергетическом строении, приобретая все новые знания о взаимодействии чакр друг с другом и пространством во время практики асан.

Самостоятельные занятия и та интенсивность, с которой мне хотелось постичь тайны взаимодействия материи и духа, тела и энергии и этой древней науки йоги, открыли мне саму себя.

Самостоятельная практика научила меня слушать свое тело и его реакции долго и внимательно. Но главное — слышать, что именно было сказано, и благодаря этому избежать физических травм.

Она научила меня смотреть внутрь себя, пристально и терпеливо. Но главное — видеть именно то, что есть, а не то, что кажется, и благодаря этому выбирать те асаны и тот способ практики, что мне нужен и полезен, а не тот, что порой хочется, но будет разрушителен и вреден для моего физического или психического здоровья.

Она научила меня ждать. И верить, что то, что мне нужно знать, всегда придет — тогда, когда я буду готова это воспринять, и ни днем ранее.

Она позволила мне увидеть ее глубину, осознать всю необъятность скрывающейся в ней информации и дала возможность понять, что мне на самом деле нужно от практики йоги и от жизни. Ключ повернулся, и дверь открылась — за ней простирался океан знаний, и эти знания были открыты и доступны. Их никто и никогда не прятал — это я не смотрела. За них не нужно было платить — только протяни руку и возьми.

Каждый из нас уникален и неповторим, как падающая с небес снежинка. Вселенная не повторяется, она создает. Она не копирует, она творит уникальное. Каждый из нас индивидуален, потому и практика йоги должна быть индивидуальной для каждого из нас. А то, какой именно она должна быть, знаем только мы сами. И никто другой.

Сама будучи психологом, я никогда не соглашалась с распространенным в психологии мнением, что наш разум не может создать ничего нового, а может лишь оперировать тем, что мы уже знаем. Это удел копирайтеров, а не творцов, удел узкого сознания, обыденного ума, не способного подняться над известным и выйти за его пределы. Расширить сознание, дотянуться им до Незвестного, соприкоснуться с ним и осознать кусочек его.

Я верю и хочу, чтобы верили и вы, что каждый из нас способен узнать и осознать то, что мы не знали, не слышали и не переживали на опыте ранее. Я верю и хочу, чтобы верили вы — мы способны творить свой Путь, свою йогу, себя.

Как индивидуально наше сознание, так индивидуальна и совокупность энергий, находящихся в нас и создающих нашу энергетическую систему снова и снова, в каждый момент времени. В мире нет ничего неизменного, нет ничего постоянного. Мы меняемся каждый день, каждое мгновение. Меняется наша энергетическая система, меняется наше сознание, потому и практика йоги не может быть каждый день одинаковой, не может быть системой, структурой, чем-то, что мы знали и практиковали вчера. Каждый день мы должны погружаться в себя, слышать себя и выносить из себя ту практику и те асаны, что именно сегодня должны присутствовать в нашем занятии. Это напрямую зависит от состояния нашей энергетической системы в данный момент.

И тогда, вместо того чтобы просто выполнять заученную физическую отстройку асаны и просто считать количество дыханий в ней, каждый момент времени мы будем находиться в настоящем моменте, в динамическом процессе тотального осознания, при котором и физическое тело, и внимание,

и дыхание работают синхронно, управляя тонкими энергиями, меняя и уравнивая их. И тогда практика и результат от нее всегда будут новыми, свежими, живыми, а главное — эффективными. И каждое занятие вместо разученной схемы последовательности будет опытом узнавания нового, опытом познания себя и йоги.

Когда я писала эту книгу — книгу, которую так искала для себя несколько лет назад и которую не смогла найти в магазинах, я не хотела, чтобы она и описанный в ней способ практики оказались для вас очередной системой йоги, учебником, по которому вы бы сверяли количество вдохов и выдохов или градус угла, под которым стоит нога в Вирабхадрасане 1.

Я бы не хотела, чтобы она стала чем-то, чем она не является для меня — очередной догмой, которой нужно следовать, еще одним коридором на Пути йоги, который сузит широту вашего видения самого себя.

Я писала книгу в надежде, что она своим примером вдохновит вас на тот самый разворот на 180°, вдохновит на самостоятельную практику, на поиск глубины в самих себе, на поиск иных путей практики и новых откровений. Что станет трамплином, который вы используете для прыжка в глубину своей практики, и это станет началом познания вами своего тела и своей энергетической системы.

На страницах «Энергетики Йоги» я делюсь с вами своими открытиями, своим видением энергетической системы и чакр и своим способом практики (который также всегда меняется, но в чем-то остается неизменным, как я сама), чтобы они стали для вас доказательством, что в каждом из нас хранится то, что нам нужно, в каждом из нас есть те знания, что мы ищем вовне. Для того, чтобы вы начали экспериментировать и развивать тонкое чувствование энергии и своего тела.

И совершенно не важно, что и как долго вы практикуете, где, какой стиль йоги и у какого учителя, — все это не важно, и пусть это не будет тем, что нас разделяет. Важно лишь одно: сумеете ли, захотите ли свернуть от известного в неизвестность и отыскать Учителя в самом себе.

Пользуйтесь информацией и внешними источниками, но не как строгими правилами, по которым надо практиковать, а как вдохновением и ступенькой, ведущей вас к самим себе, в глубины вашего собственного существа — там вы обретете нужного для вас учителя йоги, подходящий именно вам способ практики, свой индивидуальный стиль йоги, свою технику выполнения асаны, свой способ энергетической работы в асане и самого себя. Я искренне желаю вам этого, и пусть «Энергетика Йоги» поможет вам в этом.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

На страницах этой книги описано 88 наиболее эффективных и широко используемых асан начального и среднего уровня сложности.

В разделе «Энергетический эффект» описывается то воздействие, которое асана оказывает на наше энергетическое тело, какие чакры открывает практика этой асаны, какие энергетические каналы активизирует и каким образом.

В разделе «Психоментальный эффект» описывается, как данная асана влияет на наше психологическое состояние и настроение, какие качества характера развивает.

Из раздела «Физиологический эффект» вы узнаете, какой эффект асана оказывает на нашу физиологию, какие мышцы включает в работу, как воздействует на разные органы и физиологические системы.

В «Ограничениях» перечисляются физиологические противопоказания для выполнения данной асаны.

«Энергетическая геометрия» подробно описывает сам способ выполнения асаны: вход, внутренняя работа во время нахождения в асане и выход из нее. Описание сопровождается черно-белой иллюстрацией, где графически показано движение энергии в этой асане, направляемое дыханием: красной стрелкой указано направление движения энергии на вдохе, синей — на выдохе.

В некоторых асанах кружком обозначена область максимального наполнения энергии и место ее концентрации. В асане, где наиболее эффективным оказывается естественное дыхание, не включающее в себя работу с вниманием и энергией, фраза «дышите естественным образом» выделена серым цветом.

«Сенсорный фокус» описывает ключевые моменты, о которых не стоит забывать во время выполнения асан, а также указывается, на чем фокусировать внимание.

«Фиксация взгляда» предлагает один или два наиболее оптимальных варианта направления взгляда, усиливающих эффект от выполнения асаны.

В разделе «Распространенная ошибка» вы найдете примеры наиболее часто возникающих ошибок при выполнении данной асаны и способы их разрешения. Для некоторых асан представлена Вариация — как альтернативный пример способа внутренней работы в асане.

Для большинства асан также написан Nina's Note — некий постскрипtum, где я предлагаю дополнительные советы касательно практики асан.

ТАДАСАНА

Tada — гора

Чакры **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

Дополнительные чакры

Пада чакры

Цветовые частоты
Белый

Ключевые слова

Стабильность

Баланс

Энергетическая ровность



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Тадасана является исходным положением для всех асан; энергетически центрирует, выравнивает и заземляет; подготавливает к практике; открывает чакры стоп — пада чакры, энергетически соединяет их с центром Земли, и дает возможность энергии Земли подниматься в тело и спокойно покидать его, когда необходимо. Асана налаживает связь «Земля — Человек — Небо — Человек — Земля».

Восстанавливает энергетическое тело, устраняет энергетические неровности и растворяет блокировки в меридианах; равномерно распределяет плотность энергии по всему телу, активирует передний и задний энергетические каналы, гармонично раскрывая как фронтальное, так и заднее энергетические тела; возводит «мост» между первой и седьмой чакрами, открывая и наполняя их, и балансирует работу всех промежуточных энергетических центров.

При переносе веса тела на внутренние края стоп уменьшается арка стоп и открывается заднее энергетическое тело, наполняя энергией спину, поясницу, почки и пространство между лопаток. При переносе веса тела на внешние края стоп усиливается прогиб в пояснице, спина теряет энергию, и заднее энергетическое тело угнетается, тогда как фронтальное энергетическое тело, наоборот, раскрывается и наполняется энергией, особенно область сердечного центра. Поэкспериментируйте с переносом тела на разные части стоп в зависимости от желаемого эффекта, однако старайтесь распределять вес равномерно по всей подошве стоп, без перекоса на их внешние или внутренние края для гармоничной и сбалансированной работы фронтального и заднего энергетических тел и одновременной активации их обоих.

ПСИХОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Укрепляет все мышцы тела; тонизирует все внутренние органы; тренирует сердечно-сосудистую систему; развивает чувство баланса; улучшает осанку; успокаивает нервную систему; дает силу и энергию; гармонизирует работу всех систем организма и способствует улучшению здоровья в целом.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

«Заземляет» излишнюю эмоциональность; помогает воплощать идеи и озарения с высших планов в физическую реальность; стабилизирует психику, успокаивает ум; приводит в состояние ровности, баланса, спокойствия и четкости; центрирует; собирает в моменте «здесь и сейчас»; подготавливает сознание к практике йоги. Обманчиво простая с виду Тадасана обладает множеством эффектов, перечислить каждый из которых не хватит и книги, но которые доступны каждому, кто приступает к йогической практике с этой асаны и использует ее для внутреннего энергетического выравнивания в течение дня.

ОГРАНИЧЕНИЯ

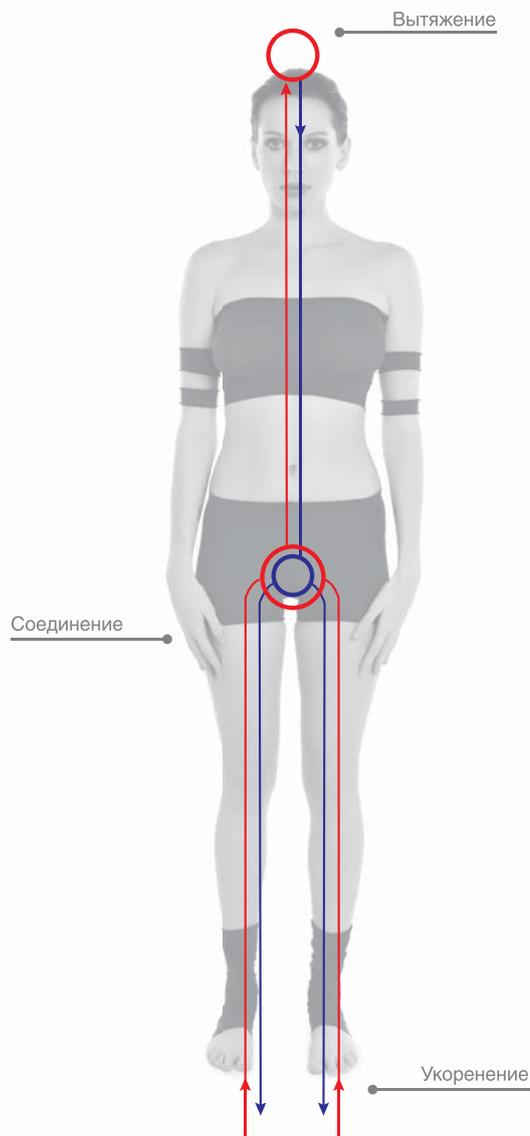
Отсутствуют.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГЕОМЕТРИЯ ТАДАСАНЫ

Встаньте прямо. Поставьте стопы на ширине таза и плотно прижмите их к Земле, распределяя вес тела равномерно по всей подошве стопы. Раскройте Пада чакры навстречу Земле. Колени не сгибайте, но и не переразгибайте. Переразгибание и сильное натяжение подколенной области блокирует естественное движение потоков энергии в ногах. Укоренившись, вытяните позвоночник и макушку вверх, к Небу. Уберите излишний прогиб в пояснице, слегка подвернув копчик внутрь. Живот естественным образом подтягивается. Грудь немного подается вперед, а плечи — вниз и назад. Руки лежат на бедрах, способствуя естественному перетеканию энергии из верхней части тела в ноги и Заземлению. Оставьте энергетически раскрытой и «дышащей» зону подмышек — Какса чакры, старайтесь не сильно пережимать их руками. Подбородок не задирайте, держите голову ровно и прямо. «Отпустите» мышцы лица и глаз. Все тело подтянуто, но скорее расслаблено, чем напряжено. Почувствуйте весь объем тела одновременно, а вместе с этим вытяжение вверх и укоренение вниз из центра гравитации тела, расположенного в нижней части живота.

СО ВДОХОМ «потяните» энергию из ядра Земли через стопы вверх, по ногам в тело до макушки. Вытягивайте позвоночник вверх, одновременно с этим прижимая стопы к Земле. Ощутите макушку и ее раскрытие.

С ВЫДОХОМ опустите энергопоток по позвоночнику вниз, направив выдох через укорененные стопы обратно в Землю.



СЕНСОРНЫЙ ФОКУС

Укоренение стоп; выравнивание позвоночника; вытяжение позвоночника и макушки к Небу; равномерное распределение внимания по всему объему тела. Если вам необходимо максимально усилить Заземление, акцентируйте внимание на стопах, а если активировать верхние чакры — на макушке.

ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА

Прямо перед собой либо глаза закрыты.

РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА

Не ставьте стопы вместе. Такое положение ног в Тадасане противоречит самому эффекту от данной асаны (усиление связи с Землей). При соединенных стопах сжимается промежность, угнетается работа Муладхара чакры, затрудняется циркуляция энергии из Земли вверх в тело и вниз в Землю из тела, нарушается энергетический круговорот «Земля — Человек — Небо — Человек — Земля». Наилучшее и наиболее физиологичное положение стоп в Тадасане — чуть уже ширины таза (расстояние 1–2 кулака между стопами), при котором стопы располагаются под седалищными костями.

ВАРИАЦИЯ

В зависимости от необходимого эффекта — усиление Заземления и работы нижних чакр или, наоборот, энергетическое раскрытие коронной, Сахасрара чакры и усиление работы верхних чакр, — выбирается тот или иной способ работы с вниманием и дыханием во время выполнения данной асаны. В первом случае для активации нижних чакр представьте, что вдыхаете через стопы, вниманием направляя вдох вверх по телу в область макушки, а затем «опускаете» выдох из макушки вниз, обратно к стопам и в Землю. Для активации верхних чакр представьте, что вдыхаете через стопы и мысленно переводите энергию из стоп вверх, к макушке, но не опускаете энергию с выдохом вниз, а «выдыхаете» из зоны макушки вверх, в Небо.

NINA'S NOTE

Тадасана — одна из самых удобных поз для отдыха и пауз между асанами. Когда бы вы ни почувствовали желание передохнуть во время практики, вернуть себе внутреннее равновесие и четкость, успокоить дыхание, встаньте прямо, направив взгляд в одну точку перед собой, сфокусировав внимание на дыхании и ощущении всего объема тела одновременно, на осознании себя. Укорените стопы, пробуждая центры Пада чакр, и ощутите соединение с Землей, ее поддержку и стабильность и ваше место в пространстве.

Такая асана-медитация в положении стоя увеличивает внутреннюю силу и спокойствие, улучшает концентрацию, самодисциплину, собирает ум в моменте «здесь и сейчас» и может выполняться как во время практики, так и в любое время в течение дня для уравнивания внутреннего состояния.

АНУВИТТАСАНА

Anuvitta — завершённый

Чакры **1, 2, 3, 4, 5**

Дополнительные чакры
Пада и Какса чакры

Ключевые слова
Цельность
Открытость
Активность
Позитивная энергия

Цветовые частоты
Зелёный
Розовый



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Асана активно раскрывает фронтальное энергетическое тело, активирует передние проекции почти всех основных чакр: первой — Муладхары, второй — Свадхистаны, третьей — Манипуры, четвертой — Анахаты и пятой — Вишуддхи.

Очищает и наполняет энергией область подмышек — Какса чакры; открывает и питает чакры стоп — Пада чакры; «заземляет» энергии «высших планов» в сердечный центр и в Муладхара чакру. Развивает энергетическую стабильность.

Значительно повышает количество энергии в сердечном центре, но вместе с тем центрирует и стабилизирует его; очищает передний энергетический канал и энергетические блокировки в нем; заполняет праническое поле новой, свежей энергией; пробуждает спящие силы внутри человека и открывает в нем новые энергоресурсы.

ПСИХОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Заряжает психической силой и бодростью, придает уверенность в себе и дает стимул двигаться дальше. За счет раскрытия и очищения Какса чакр — энергетических фильтров сердца, которые при перегрузке задерживают в теле токсичные эмоции, данная асана исцеляет от депрессий и апатии, помогает сфокусироваться на позитивном и увидеть перспективы, поднимает настроение, снимает апатию и дарует радость.

Данный «тонизирующий» эффект асаны наиболее ярко проявляется в первой половине дня, тогда как злоупотребление ею в вечернее время может привести к излишней психоментальной гиперактивности, повысить чувство тревожности и привести к перегрузке нервной системы.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Растягивает всю переднюю поверхность тела; стимулирует симпатическую нервную систему, почки и надпочечники, придавая бодрость и заряжая энергией; тонизирует органы брюшной полости; растягивает грудной отдел, увеличивает объем легких, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы; ускоряет метаболизм.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Травмы позвоночника, шеи, крестца и таза; грыжа позвоночника; повышенная возбудимость нервной системы. Не выполняйте на ночь, если страдаете бессонницей.

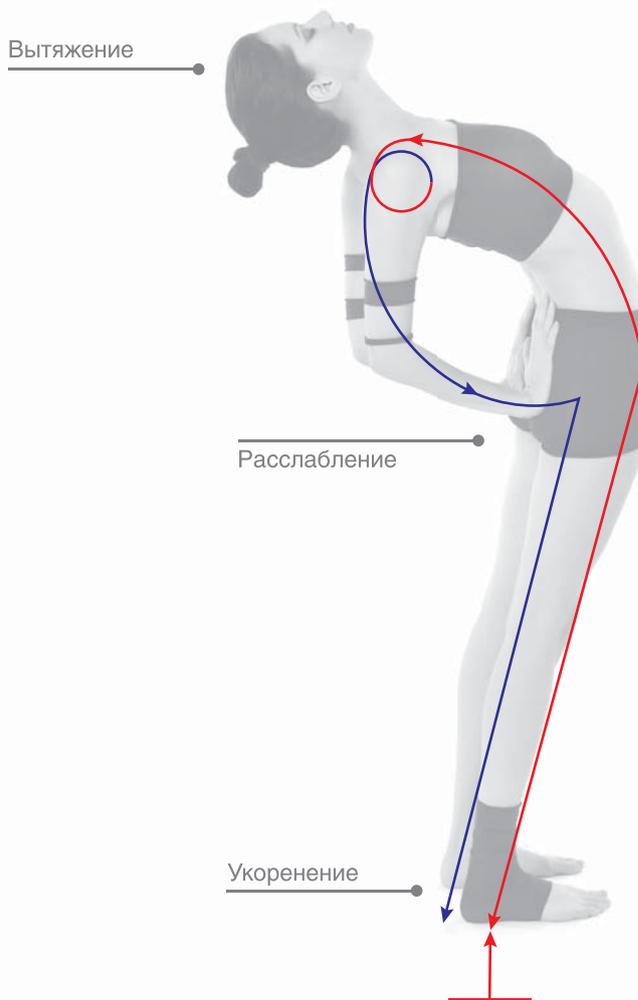
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГЕОМЕТРИЯ АНУВИТТАСАНЫ

Встаньте в Тадасану. Стопы на ширине таза и плотно укоренены в Землю. Положите ладони на поясницу или по бокам от крестца, поддерживая ее. Слегка «подтяните» ягодицы, включая в работу поясничные мышцы и создавая опору. Плечи направьте вниз и попытайтесь соединить локти и лопатки — это раскроет грудной отдел более эффективно, чем обычный резкий уход в прогиб. Весь позвоночный столб вытягивается вверх параллельно с мягким, дугообразным отклонением корпуса назад.

Не запрокидывайте голову, а плавно вытягивайте шею по дуге дальше от плеч. Подверните копчик под себя, чтобы убрать излишний прогиб в пояснице. Поясничный отдел позвоночника не изламывается, а выпрямляется и вытягивается. Задача в этой асане не столько уйти в прогиб, сколько соединить лопатки и растянуть всю переднюю поверхность корпуса. Отстроив конечное положение, переведите внимание в стопы и начните дышать.

НА ВДОХЕ «втягивайте» энергетический поток из Земли через стопы по ногам и всей передней поверхности тела вверх, акцентируя внимание на заполнении энергией грудной клетки и на раскрытии плечевых суставов.

НА ВЫДОХЕ, провернув энергопоток в плечевых суставах, уводите его по рукам вниз в ноги и в Землю, но не переставайте вытягиваться макушкой вверх и удлинять позвоночник по дугообразной траектории.



Останьтесь в положении на несколько циклов дыхания, до тех пор пока не появится желания выйти из асаны или не станет дискомфортно и тяжело ее удерживать. При возникновении неприятных или болевых ощущений в пояснице незамедлительно выйдите из асаны.

СЕНСОРНЫЙ ФОКУС

Укоренение стоп в Землю; вытяжение, удлинение и раскрытие всей передней поверхности тела.

ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА

Прямо перед собой.

РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА

Не запрокидывайте голову — это зажимает кровеносные сосуды на задней стороне шеи и угнетает мозговое кровообращение.

ВАРИАЦИЯ

В зависимости от анатомического строения и гибкости запястий расположение пальцев на пояснице будет направлено вниз (базовая вариация, усиливает энергетическое заземление) либо вверх (более жесткая вариация, усиливает раскрытие Анахата чакры).

NINA'S NOTE

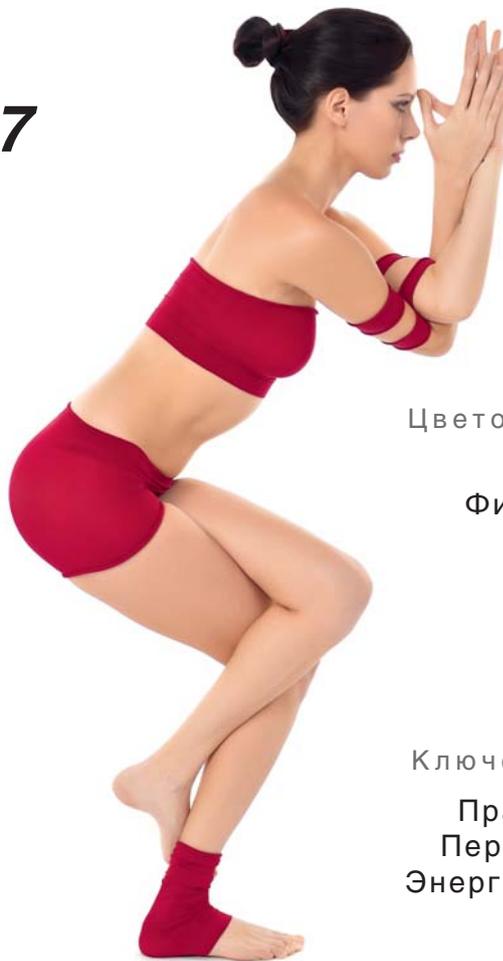
Одна из главных функций срединной чакры Анахаты — трансформировать и поднимать энергию из нижних чакр на пути их движения в верхние чакры и из верхних чакр — в нижние, чтобы они смогли быть усвоены на том или ином «энергетическом этаже».

Представьте, что Анахата — «перевалочный пункт» между нижним и верхним уровнями здания (нижними и верхними чакрами), место, где энергия проходит «апгрейд», повышая свои вибрации для перехода выше или понижая их для того, чтобы быть усвоенной внизу. Поэтому во время практики йоги и энергогеометрической работы в тех асанах, где мы тянем энергию вверх или вниз, часто используется проворот энергии в плечевых суставах (Какса чакрах, очистителях Анахаты), где энергии очищаются для дальнейшего перехода.

ГАРУДАСАНА

Garuda — мифическая птица в индуизме

Чакры **6, 7**



Дополнительные чакры

Пада и Хаста чакры

Цветовые частоты

Синий
Фиолетовый

Ключевые слова

Пратьяхара
Перезагрузка
Энергозамыкание

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Энергетически замкнутая асана. Замыкает все чакры, кроме Аджны и Сахасрары. Движение энергии в асане перенаправляется снаружи внутрь. Передний энергетический канал сжимается, движение энергии в нем тормозится, нервная система успокаивается. Задний энергетический канал удлиняется, его энергетическая проводимость увеличивается, что переводит человека в медитативное состояние. Активируются Аджна и Сахасрара чакры. При выходе из асаны все «сжатые» чакры и меридианы снова раскрываются, заполняются новой энергией, «перезаряжаются». Эффект от асаны тем сильнее, чем дольше выдерживается положение.

ПСИХОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Асана «выжимает» из тела энергетические и эмоциональные токсины, успокаивает ум, останавливает внутренний диалог; снижает проявления эмоциональности; включает в работу правое полушарие мозга; проясняет сознание; повышает уровень осознанности; увеличивает успехи в медитации. Гарудасана идеальна в конце практики, а также в любой момент при необходимости «перезагрузки». Как мифическая птица Гаруда, являющаяся разрушителем препятствий, эта асана освобождает тело от энергетических, психоментальных и физиологических препятствий на Пути.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Активирует парасимпатическую нервную систему. Кровообращение в конечностях сначала угнетается (кровь переходит в малый круг кровообращения), однако при выходе из асаны в клетки и капилляры поступают свежая кровь, питательные вещества и кислород.

Гарудасана идеальна для выполнения в вечернее время после тяжелого рабочего дня, в конце практики для восстановления сил и «перезагрузки», а также после тяжелых перелетов и при акклиматизации. В отличие от прогибов, Гарудасана, выполняемая в вечернее время в уставшем состоянии, не тонизирует нервную систему и не приводит к ее гиперактивности, а мягко ее гармонизирует, снимает напряжение и усталость; восстанавливает потерянные за день силы, но не вызывает бессонницы и перевозбуждения.

Асана помогает при отеках и судорогах в мышцах ног; улучшает кровообращение в конечностях; увеличивает подвижность плечевых суставов, раскрывает и освобождает пространство между лопаток, расслабляя ромбовидные мышцы, где часто накапливается стресс и напряжение.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Травмы коленей; варикозное расширение вен.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГЕОМЕТРИЯ ГАРУДАСАНЫ

Встаньте в Тадасану. Вдыхая, «потяните» энергопоток из Земли вверх: раскройте плечевые суставы назад, приподнимите руки слегка в стороны и одновременно с этим оторвите левую ногу от Земли, ощущая раскрытие, «разворачивание энергий наружу» и заполнение пространства пранического поля.

Выдыхая, «свернитесь внутрь»: чуть согнув колени, обвейте левой ногой правую, а затем соедините руки в локтях, скрестив предплечья и соединив ладони в намасте. Энергия и внимание направлены в область третьего глаза.

Войдя в конечное замкнутое положение, делая плавные, легкие, равные по длине вдохи и выдохи через нос, направляя внимание и энергию в область межбровья — Аджна чакру.

Опорную ногу плотно прижимайте к Земле, пальцы ноги едва ощутимо приподнимайте — это движение пальцев включит в работу мелкие мышцы по всей опорной ноге, особенно квадрицепсы (четырёхглавые мышцы бедер), придавая больше стабильности положению. Повторите несколько циклов дыхания. Плавно расплетите руки и ноги, а затем повторите в другую сторону.

