

ШРИ РОЙ

ЙОГА - начни свой путь

Асаны, дыхание, медитации



Шри Рой

**Йога – начни свой путь.
Асаны, дыхание, медитации**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9
ББК 88.6

Рой Ш.

Йога – начни свой путь. Асаны, дыхание, медитации / Ш. Рой —
ИГ "Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3252-7

Эта книга станет бесценным помощником на вашем пути в практике йоги. В ней собрано все, что следует знать новичку: детальная техника исполнения асан (специальных положений тела) и поясняющие иллюстрации к ним; система дыхательных правил, специфика дыхания йогов; • принципы выполнения бандхи – мышечных сокращений для распределения энергии в теле; • особенности проведения медитаций; • рекомендации по подготовке к занятиям йогой, условия для практики; • целостное питание – рецепты здоровых блюд. «Йога – для всех!» – это не преувеличение. Опыт автора показывает, что все пришедшие и постигающие суть и практику йоги обретают гармонию и здоровье, какие не покупаются ни за какие деньги. Попробуйте и вы свои силы на пути йоги! Для широкой аудитории.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3252-7

© Рой Ш., 2018

© ИГ "Весь", 2018

Содержание

От автора	7
Йога – древняя или молодая?	9
Специальные положения тела – асаны	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Шри Рой

Йога – начни свой путь.

Асаны, дыхание, медитации

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



От автора



Впервые я увидел «настоящего» йогина, оказавшись в Индии. Это человек, который шел по пути духовного совершенствования и постижения истины. Тогда меня поразила сам вид Учителя – настоящего аскета, отрешившегося от суеты и знавшего, каково, суть жизни человеческой. Еще я был удивлен, насколько легко он проделывал совершенно невероятные движения со своим телом. Он напомнил мне волшебника, которому послушны огонь, вода и ветер. Было же ему лет 70–75, хотя на первый взгляд не больше 50 – таким молодым взглядом смотрел он на пришедших к нему учеников. Тогда мне показалось, что йога – мир для избранных, которым она дана как ниспосланное свыше. Но на мое сомнение ответил сам учитель: «Присмотрись – и увидишь. Сделай вдох – и выдохнешь. Ищи – и найдешь».

Когда я присмотрелся, то увидел: практика йоги дает человеку такой запас жизненных сил, что ему удастся или миновать множество проблем, или оставить их позади себя. И укрепляет, конечно, здоровье – духовное и физическое. Есть особенная радость от прилива энергии, и кажется, что ты становишься моложе. «Упражняйся – года будут твоими рабами», – гласит мудрое изречение. Йога дала мне и моим близким именно эту власть.

Но чтобы так сказать о себе, нужно было научиться делать «вдох и выдох», причем не только освоив всю систему дыхательных правил, но и научившись гармоничному образу жизни. Приступая к восточной практике, какой бы она ни была, важно не забывать ее предназначение: человек призван к жизни в согласии и единстве – с собой, людьми, миром. Физическое (материальное) тело, носитель наших болезней, и тонкое (духовное), виновник их, нередко разбалансированы. Наша задача – привести их в гармоничное единство. Йога учит этому.

Первые мои шаги в мире йоги казались мне поначалу неуклюжими. Не все у меня получалось, как показывали мне гуру. И здесь я должен поблагодарить моего друга из Индии, с которым я познакомился через много лет после того, как совершил путешествие в эту страну. Он настоящий йогин, ставший для меня помощником в овладении искусством дыхания.

В такие моменты убеждаешься, что путь осилит идущий и к источнику припадет надеющийся. Ошибки и препятствия преодолимы, если ты полон решимости идти. Я уверен, что и у вас все получится.

Эту книгу я писал для тех, кто только решил приступить к занятиям йогой и не имеет возможности получить нужный совет Учителя. Все, что я отобрал для вас, не вызовет серьезных затруднений, хотя сначала вы подумаете: «Это сложно!» Упражнения подобраны таким образом, что вы сможете проделывать их в комплексе или выборочно. Они хороши и все вместе, и по отдельности. Главное – не пугаться и приступить к очень важным и очень нужным

нам упражнениям, чтобы потом сказать себе: «Здорово, что я решился на это! Спокойствие в моей душе и здоровье тела того стоили!»

Йога – древняя или молодая?



Всякий раз, когда приходит новичок, ничего не знающий толком о йоге, а только слышавший о ее существовании, я рассказываю, что такое йога, когда она возникла и каков ее смысл. Нередко мне говорят: «Ну, все это бабушкины сказки. Теперь и мир другой, и люди не те, что были даже сто лет назад». Не могу не согласиться: правда это. Но и возражу: другие – и те же самые. Человек забыл свои небесные истоки и погряз в страданиях. Вспомним их, и тогда, возможно, мир повернется иным своим раскрасом. Не зная, из чего возникла йога, вы не поймете сути упражнений. Механическое повторение не даст того эффекта, как если бы вы сумели включить свое сознание и поставить под его контроль совершаемое вами.

Итак, друзья мои, начнем, как говорили в старину русские, танцевать от печки.

В переводе с санскрита *йога* означает «единение», «соединение». Эта древняя практика нацелена на совершенствование осознания человека, в результате чего ему открываются самые сокровенные тайны мира. Восточные системы, ныне получившие широкое распространение как целительные, основываются на идее о сближении с космическим целым. Все единицы мироздания неслучайны, и все они сплетены в единую ткань. Человеку важно осознать свою «вплетенность». Низшие составляющие – телесные – только инструмент, который позволяет при правильном овладении им настраивать ритм и согласованность высших начал – духовных. «Плотное» тело – материальная основа нашего существа и «тонкое» естество, которое не измеришь никакими физическими приборами, разум и интуиция – все должно развиваться гармонично. Это открывает перспективы не только оздоровления, но и безграничного совершенствования, которое и воспринимается как выздоровление человека.

Хотя в йоге очень важно просветление, очищение сознания и сознательное отношение ко всем выполняемым упражнениям, она помогает избавиться от балласта нашего времени – излишней рациональности. Последняя, словно панцирь, сковывает человека, лишая его радости от работы, семейных отношений, общения. Немало людей признавались мне, что они буквально придавлены, что у них нет сил и требуются колоссальные усилия, чтобы добиваться новых целей. Однажды пришел один состоятельный человек; ему не было и 30, хотя он выглядел старше своих лет. У Олега (так его зовут) взгляд был потухший. Он жаловался, что лишился энергии, с какой когда-то начинал свой малый бизнес. Неоправданный страх заставлял Олега буквально по мелочам расписывать и ведение дела, и личную жизнь. И чем дальше, тем более блеклыми становились его чувства, а мысли сроднились с цифрами. «Мне стало трудно думать о чем-то, кроме цифр», – признался Олег. Йога научила его свободе, и рациональность, столь угнетавшая дух Олега, исчезла.

Я давно понял: йога сейчас – это один из путей успешного человека. Она столь же современная, сколь и древняя. На все скептические замечания о том, что житель города самой цивилизацией «отрезан» от традиции йоги, я отвечаю: «А вы попробуйте! Проверьте, настолько ли велик разрыв». Уверен, стоит не поддаваться рационалистичности, как сразу ваш мир наполнится «воздухом», вы вздохнете сполна. И в пустыне есть оазис. Присмотритесь – и увидите. Идите – и придете.

Среди моих учеников, которые занимались и занимаются йогой, – Виталий. Он типичный непоседа. Готов делать сто дел сразу. Йога научила его сосредоточению и медитации. Нельзя сказать, что он на второй день проснулся другим человеком. Конечно, этого не случилось. Но теперь он способен поступать таким образом, чтобы не оказаться поглощенным суетой.

«Йога – для всех!» – это не преувеличение. Мой опыт показывает, что все пришедшие и постигающие суть и практику йоги обретают гармонию, какая не покупается ни за какие деньги.

Как учение йога сложилась тысячелетия назад. Тогда это было действительно знание избранных. Оно переходило от Учителя к ученику, и не всякий смертный был способен постичь его. Но уже к началу нашей эры появились трактаты, в которых точно излагались смысл йоги, средства, которые помогают йогину достичь цели, и то, что ему необходимо преодолеть на этом пути. Из устного знания йога превратилась в знание, сохраненное как текст.

Среди принципиальных составляющих йоги уже в ту эпоху называли:

- соблюдение нравственных принципов;
- самосовершенствование благодаря самодисциплине;
- умение тела принимать определенное положение в пространстве;
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле, владение чувствами и эмоциями;
- навыки концентрации и медитации;
- слияние с высшим духовным началом.



В известном смысле йога – это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Придерживающиеся такой практики люди, принимая определенное положение тела в пространстве и настраивая свой ум на медитацию, стремятся к космическому единству, союзу. Если человек смог этого добиться, его именуют йогом. Тот, кто пытается и старается обрести такую целостность, – ученик, избравший трудный путь к совершенству и освобождению.



В известном смысле йога – это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Воспитание себя предполагает прохождение восьми этапов, аналогичных восьмеричному буддийскому пути.

1. *Самоконтроль*. Придерживаться основных моральных принципов: ненасилие, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и отказ от алчности.

2. *Самообуздание*. Постоянно следовать правилам: чистота, удовлетворенность, аскетизм, изучение традиций, преданность Богу.

3. *Телоположение*. Принятие определенных поз, тренировка в них. Самая известная – поза лотоса, когда каждая из ног помещается на противоположном бедре.

4. *Контроль над дыханием*. Умение задерживать дыхание, совершение вдоха и выдоха в особом ритме.

5. *Отвлечение от себя*. Органы чувств постепенно перестают реагировать на внешние раздражители, тем самым человек оказывается способен погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. *Сосредоточение разума*. Это фиксирование на одном объекте, чтобы не отвлекаться на другие, а затем и углубление в его пространство.

7. *Медитация*. Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.

8. *Глубокая медитация*. В этом состоянии личность полностью растворяется.

Известно несколько школ йоги. В том числе: «*царственная*», *йога мантр* (в ней непрерывно повторяются магические слоги и фразы, служащие средством достижения отрешенности); *хатха-йога* (практика специальных упражнений и положений тела); *йога рассеяния сознания*.

Я не стану вам рассказывать в подробностях и деталях о «царственной» йоге. Наступит время, и, если вы посчитаете, что опыт отрешения и отвлеченности вам необходим, вы сможете совершить путешествие в Индию и там откроете для себя новые ориентиры.

Мне бы хотелось рассказать о том, что способно составить вашу ежедневную практику и помочь справляться с жизненными сложностями, улучшить самочувствие. Поэтому остановлюсь на хатха-йоге.

Хатха-йога учит контролировать перемещение энергии и обмен ее таков. Именно в хатха-йоге разработаны многочисленные *мудры* (жесты рук), *асаны* (положения тела), *бандхи* (защитные упражнения, предотвращающие повреждения организма и ограничивающие приток энергии), практика *пранаямы* (дыхательные упражнения).

Все служило средством обретения неподвижности, очищения сознания и исправления воли. Тем самым йог становился чистым духом. Так, одно из положений предполагало концентрацию на «лотосе сердца», приводящую к переживанию чистого света. Этот «цветок» имеет восемь лепестков и находится между животом и грудной клеткой. Обращен он книзу венчиком; йог, задерживая дыхание и концентрируясь на нем, должен повернуть венчик лотоса вверх.

Через позвоночный столб человека проходит главная ось всего тела – *сушумна*, в различных местах которой находятся центры психической энергии, *чакры*. С санскрита их можно перевести как «колеса», «круги». О них в традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свои лепестки.

Чакра – исходная точка для множества энергетических каналов, по которым проходит энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение энергии по телу и не нанести себе вред. Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное начало. Шесть первых чакр таковы.

1. Муладхара. Она находится в *нижней части позвоночного столба*, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане – это задний проход, носовые отверстия.

2. Свадхистана. Расположена в центре *половых органов и брюшной полости*. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.

3. Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области *поясницы* на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

4. Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области *сердца*. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

5. Вишуддха. В переводе с санскрита это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе *горла*. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.

6. Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена *между глазами*, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов. Седьмой центр – Сахасрара-чакра. Находится он в верхней части головы – на *темени*. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Йогой трудно овладеть по-настоящему, если не знать и не понимать, как разворачивается энергия в человеке. Согласно древним представлениям, между нижней и высшей чакрами – отрицательным и положительным полюсом соответственно – существует напряжение. На отрицательном полюсе и замерла *кундалини*, в переводе с санскрита это слово означает «свернувшаяся в кольцо». Она ждет мгновения, чтобы начать разворачивание, поднимаясь по чакрам вверх – к космическому началу. Когда эта энергия достигает чакру за чакрой, происходит пробуждение не только физического, но и тонкого тела, а вслед за этим сменяются этапы самопознания человека и наступает выход за пределы личного «Я».

Йог обретает способность проникать в суть явлений, предвидеть события, «считывать» мысли людей. Высшее состояние – просветление, конечная цель йоги, ее духовная цель.

В идеальном случае пробуждение кундалини, как я уже сказал, вызывает прилив тепла. Это действительно огненная сущность. Поэтому, упражняясь йогой, следите за реакцией вашего организма – за потоками энергии.

Отметив духовные основания йоги, без которых данная практика будет бессмысленной, опустошенной, остановимся на составляющих хатха-йоги.



Йогой трудно овладеть по-настоящему, если не знать и не понимать, как разворачивается энергия в человеке.

Как мы уже сказали, это прежде всего асаны – специальные позы, которые принимает человек. С них и начинайте. Прежде всего, их следует отретировать, словно вы артист, которому надо довести до автоматизма некоторые движения. Так, К. Ривз, исполнитель главной роли в фильме «Матрица», рассказывал, что он должен был заучить два десятка последовательных положений рук, чтобы воспроизвести в фильме эпизод борьбы Нео с силами Матрицы. Когда актер это говорил, то невольно его мозг послал сигнал показать движения – и в том темпе, какой требовался режиссеру. Единственное, что отличает вас в этом случае, – вы не мим, не подражатель. Вы на пути оздоровления, выздоровления, просветления. Для вас это не сиюминутная практика, какую нужно благополучно забыть спустя определенный промежуток времени. Это станет мостом к ежедневному способу существования.

Практика асан не равна гимнастике или акробатике, хотя некоторые из них не всегда просто выполнить. Преобладающая часть поз в хатха-йоге статична, и хотя они не преследуют целью развитие мускулатуры, все равно оказывается силовое мускульное действие. Это сочетается с практикой задержки дыхания, что должно усилить эффект жара от прохождения кундалини. Помимо силового действия, велика роль растягивания мышц, обретения максимальной их эластичности. При этом йог достигает совершенства, не стремясь преодолевать боль или невыносимую тяжесть. Успех обретается благодаря повторению и последовательности действий, которые выполняются медленно и спокойно.

Рассмотрим подробнее асаны и дыхательные упражнения, чтобы вы могли применять их в комплексе для укрепления вашего физического и духовного здоровья.



Йог достигает совершенства, не стремясь преодолевать боль или невыносимую тяжесть. Успех обретается благодаря повторению и последовательности действий, которые выполняются медленно и спокойно.

Специальные положения тела – асаны

Особое место уделяется в системах йоги, какими бы они ни были, *асанам*. Эти с древности известные положения тела (в переводе с санскрита слово означает «поза») были связаны с практикой отрешенности, очищения и постижения гармонии. Нацелены они были на обретение «безмятежности», чтобы сознание не отягощалось телесными проблемами, а могло от них отвлекаться.

Среди моих посетительниц была Светлана Анатольевна. Через год она настолько прониклась смыслом йоги, что уехала в Индию и прожила там полгода. Знала бы она, что такое призовет в ее жизни. А ведь вначале асаны ей казались чем-то совершенно излишним. «Вы покажите, как надо гармонию обретать, – сетовала Светлана Анатольевна. – А то все асаны и асаны. Неужели же они так важны?» Через три месяца после того, как она оказалась в Индии, я получил от Светланы письмо. Она благодарила меня: «Спасибо, что я научилась самым азам. Если бы я сразу прониклась всем тем, что вы мне говорите, то не тратила бы драгоценное время. В Индии я могу теперь постигать более сложные уровни йоги. И понимаю, что, не будь мне известны эти положения тела, я бы ничего не поняла и ничего бы не стяжала». Она так и написала: «не стяжала». Я сразу не понял этого слова, но потом мне объяснили, что это старое русское выражение, означающее духовный настрой на высшее, божественное. Как же это красиво получилось у Светланы Анатольевны – «стяжала»! И надо же было ей так сказать об асанах. Я не ожидал такого сравнения и сопоставления.

Каждая из асан есть подражание, знаменующее собой отказ от чисто человеческого естества и повторение изначального божественного движения. Вот почему их необходимо выполнять максимально точно. Асана фиксируется, и в этом «застывшем» состоянии человек преодолевает и время, и пространство.

Настоящий йогин учится не поддаваться волнениям. Он напоминает священное растение или животное, в котором живет искра творящего духа. В таком положении человек вторит ритму не окружающей жизни, а той космической, что улавливается лишь тонким телом. Сознание перестает рассеиваться, оно концентрируется на одной точке, как бы фокусируясь. Это настоящий отказ – от движения физического и мыслительного – для того, чтобы достичь примиряющего и всесоединяющего покоя.

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.