

ШРИ РОЙ

# ЙОГА- начни свой путь

Асаны, дыхание, медитации



ВСЬ

# Шри Рой

## Йога – начни свой путь.

### Асаны, дыхание, медитации

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28958758](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28958758)

Шри Рой. Йога – начни свой путь. Асаны, дыхание, медитации: ИГ  
«Весь»; Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-9573-3252-7

#### Аннотация

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; • целительное 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.

# Содержание

От автора	7
Йога – древняя или молодая?	10
Специальные положения тела – асаны	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# 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 Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized, cursive signature or logo. It begins with a large, elegant loop on the left side. This is followed by a series of overlapping, sweeping strokes that form a complex, abstract shape. The strokes are fluid and interconnected, ending in a small, sharp hook-like flourish on the right.

## От автора



Впервые я увидел «настоящего» йогина, оказавшись в Индии. Это человек, который шел по пути духовного совершенствования и постижения истины. Тогда меня поразили сам вид Учителя – настоящего аскета, отрешившегося от суеты и знавшего, казалось, 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 удается 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 продвигать 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 возник-

ла 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 време-

ни – 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, которая не покупается ни за какие деньги.

Как учение йога сложилось 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 пере-

стают реагировать на внешние раздражителя, 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 соответ-

ствуует 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 отрепетировать, 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 стре-

мь преодолеть 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 преодолеть 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.