

Андрей Липень

Мир  
ЙОГИ



ЙОГА  
ДЫХАНИЯ

Оздоровительные пранаямы  
на каждый день

ПИТЕР

Мир йоги

Андрей Липень

**Йога дыхания. Оздоровительные  
пранаямы на каждый день**

«Питер»

2010

## **Липень А.**

Йога дыхания. Оздоровительные пранаямы на каждый день /  
А. Липень — «Питер», 2010 — (Мир йоги)

Из-за неправильного образа жизни, постоянных стрессов и напряжения та или иная часть легких нередко «зажимается», и в обычной жизни большинство людей использует лишь 30 % их объема. В результате дыхание становится неестественным, что серьезно отражается на здоровье. «Прана» в переводе с санскрита – жизненная энергия, которая окружает нас повсюду (организм получает ее через пищу, сон, медитацию и, в первую очередь, через дыхание), а «яма» переводится как «контроль, управление». Таким образом, пранаяма – это управление жизненной силой с помощью контроля над дыханием. На основе классических пранаям возникло много современных дыхательных методик. Однако для того, чтобы научиться правильно дышать, прежде всего необходимо освоить основу основ. И в этом данная книга станет вашим лучшим помощником. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Липень А., 2010

© Питер, 2010

## Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Глава первая	7
Что такое йога	7
Происхождение йоги	10
Глава вторая	12
Пранаяма. Связь дыхания с эмоциями и работой ума	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Андрей Анатольевич Липень

## Йога дыхания. Оздоровительные пранаямы на каждый день

*Быть счастливым – это практика. Испытывать безусловное счастье – это практика.*

*Будь что будет: сегодня я буду улыбаться. В любом случае все когда-нибудь умрет! Все растворится и исчезнет – и что из этого?*

*Кому какое дело! Пусть я, по крайней мере, буду счастлив, буду улыбаться прямо сейчас, наслаждаться своим собственным дыханием.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

### Благодарности

Я благодарен моему **Мастеру Шри Шри Рави Шанкару** за мудрое руководство на этом прекрасном пути йоги. Одно его присутствие и глубочайшая, неиссякаемая любовь и простота открыли мое сердце и ум и продолжают открывать сердца миллионов людей по всему миру. Сердце наполняется радостью и любовью к существованию, ум – покоем, интеллект – знанием, тело – невесомостью, жизнь – энтузиазмом и празднованием. Мгновенно исчезают беспокойство, страх, ненависть, любое насилие. Приходит истинное понимание целостности всего мироздания, жизни и ее смысла. Возникает йога! Я ощущаю его присутствие всегда, в том числе и во время работы над книгой. Это вдохновляет.

Выражаю благодарность всем Учителям Прошлого, Настоящего и Будущего!

Выражаю сердечную благодарность своей жене – директору нашего центра йоги и личного развития ЧУП «Путь к Успеху», г. Минск, **Людмиле Липень** за поддержку при работе над книгой и фотографии для нее.

## Введение

*Тот же, кто власть обрел над потоком Изначальной Силы и подчинил его движение воле своей, с легкостью побеждает в битве со смертью. Ибо истинно сказано, что совершенства достигает каждый, кто неустанно практикует Йогу, будь он болен либо слаб, молод, стар или даже дряхл.*

*Хатха-Йога-Прадипика*

Книга предназначена как для читателей, практикующих йогу – новичков и опытных адептов, желающих узнать больше о йоге, – так и для людей, еще не знакомых с этой величайшей наукой, у которых есть желание пуститься в замечательное путешествие к познанию самого себя.

Мы живем в океане энергии и даже не подозреваем этого. Все, что нас окружает, – это энергия. Благодаря энергии создается любая материя, а после разрушения материи энергия высвобождается и затем принимает другую форму. С законом физики о сохранении энергии мы знакомимся в школе, но почему-то не применяем его по отношению к себе, своему сознанию и телу.

Мастера йоги были знакомы с законом сохранения энергии задолго до его открытия западной наукой. Они не только владели теоретическими знаниями, но и умели управлять этой энергией. На санскрите энергия, которая движет всем материальным и тонким миром, называется одним словом — *прана*. А управление этой вездесущей жизненной силой называется *яма*.

Йогическая наука имеет богатый опыт и много практических методов управления праной через дыхание, так как оно непосредственно связано с нашим умом, эмоциями и чувствами. Научившись контролировать дыхание, мы научимся управлять и своей жизнью.

В этой книге мы рассмотрим известную всем материальную (основанную на анатомии человека) и малоизвестную йогическую (на уровне энергетике и ее соотношения с физическим телом) физиологию дыхательного процесса, а также связь этого процесса с сознанием человека. Кроме того, мы изучим эффективные и безопасные техники дыхания, направленные на оздоровление и помогающие быстро восстанавливать силы, освободиться от негативных эмоций, поддерживать хорошее физическое состояние. Специальный комплекс асан подготовит вас к практике дыхания.

Приглашаю всех прикоснуться к тайне пранаямы, победить страх, ненависть, усталость, осознать свое истинное величие и изначальную божественную природу, наполненную радостью, энтузиазмом и любовью ко всему окружающему.

Ом шанти!

## Глава первая Теория йоги

### Что такое йога

*Уравновешенность ума называется Йогой. Совершать действия без привязанностей и оставаясь уравновешенным в успехе и неудаче – это Йога.*

*Бхагават Гита*

Сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Остановитесь на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми для жизнедеятельности веществами, в теле возникают приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает тело от токсических веществ. В это же время в другом месте кто-то сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а где-то веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов – миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном единственном мгновении... Разве это не поразительно?

**Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и ломает представления о наших способностях и о нас самих.** Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение, чтобы это увидеть, открыть для себя Вселенную! Это относится и к личным задачам в жизни – будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает новые возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости.

**Йога – это понимание того, что все динамично, каждое мгновение – новое, в то время как депрессия – это статичное видение жизни.**

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за короткое время пребывания с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.

Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного – это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжения, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

**Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас,** и это медитация. Медитация – это глубокий отдых для тела, ума и души.

Различать волны мыслей – это йога.

**Йога – это наука.** Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наше истинное «я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

**Йога – одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.**

Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

**Йога – это дисциплина.** Чтобы чему-то научиться в жизни, необходима правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое, иногда достаточно продолжительное, время. Благодаря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

**Йога – это гармония.** Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», который имеет очень много значений и наполнен глубоким смыслом. Чаще всего он означает «связывать», «скреплять», «соединять», а также «направлять», «сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять», а также «союз», «единение» и «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

**Йога – это целостность.** Что означает «быть целостным»? Это когда все концы нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша «самость», или наше «я». Часто тело человека находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе. Что тогда происходит? На 100 % вы и не здесь, и не там. Можно отдыхать на диване и при этом думать о том, что нужно помыть посуду на кухне. Вы не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

Йога – это делать все на 100 % с радостью и любовью.

Дыхание – это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям прошлого. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет отпустить свой мешок с мусором и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное – просто предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ум и именно этим открывает перед нами все возможности.

Йога – это свобода от прошлого и будущего. Йога – это действие в настоящем

**Йога – это умение пребывать в тайне.** Жизнь – это тайна, любовь – это тайна, вы сами – тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А мы просто удивляемся и растворяемся в себе, наполненные радостью, жизнью и энтузиазмом. Любая наука ведет нас туда же – к еще большей тайне. Открывая что-то новое, мы просто поражаемся мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой мы начинаем видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все, и нет ничего, кроме этого. Вдруг мы осознаем, что этой самой силой является не кто иной, как мы сами, а точнее – наше истинное «Я». Можно назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью – ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится нашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все – прошлое, настоящее и будущее – и открыты все возможности.

Йога – это умение пребывать в тайне.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Оно представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это пять органов чувств, с помощью которых мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий, – это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводев – это воля и сила намерений. Сама повозка, карета – это тело. Внутри кареты, за занавеской, находится господин – это сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от постороннего взгляда.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть какое угодно направление, но в любом случае – движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама «карета», то есть наше тело. «Лошади» должны подчиняться «возничему» и действовать согласованно. Иначе желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли («вожжей»). Сам «возничий» обязан подчиняться «хозяину», «господину», который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наш ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у «кареты» должны быть два «колеса»: первое – это уважение и любовь, а второе – бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением – «господин», наше высшее «Я». Есть еще «слуга», который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это согласовано и подчиняется «господину», возникает йога – целостность. И в то же время йога – практика достижения этой целостности.

## Происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. Когда и как она возникла, можно только догадываться. Когда мы начинаем познавать себя и окружающий мир и углубляемся в это познание, мы приходим к одним и тем же законам, по которым все работает и взаимодействует независимо от страны и цвета человеческой кожи. Как работают тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго? Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго расширяется, интеллект ускоряется, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются все теми же. Это так же, как закон Ньютона: нельзя сказать, что силы притяжения до него не существовало.

Древние риши (мудрецы, святые) много тысяч лет назад изучили наши уровни существования. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, было известно древним мудрецам и записано в виде историй и сутр, многие из которых до сих пор остаются для нас загадкой. Большая часть этих писаний сохранилась на территории современной Индии. Индия поражает своей притягательностью благодаря тому, что она смогла сохранить знания и мудрость, которые передавались и продолжают передаваться от Учителя к Ученику в правильной и эффективной форме. Кое-что из этого получает весь мир. Индия – своего рода источник духовной силы для современного мира, и эта страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, вы придете к йоге. Вы обращали внимание, как маленькие дети одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, являющиеся специальными упражнениями (асанами), складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенным образом, тем самым выполняя пранаямы? И везде это происходит одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Малыши делают йогу и пребывают в настоящем моменте – радостные, полные жизненной силы и энтузиазма. Затем все это постепенно уходит – из-за увеличения эго, в результате стрессов и напряжения.

Однако для такого обучения нужно обладать высокой чувствительностью, восприимчивостью и умением наблюдать. Так делали древние риши. С помощью медитации они очень глубоко проникали во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая свою мудрость из поколения в поколение. Причем это не просто знание, а умение получать знание из пространства. Именно поэтому все просветленные Учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания повествуют об одном и том же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает законы природы, в итоге приходят к одному и тому же – как тысячи лет назад, так и сейчас. Но в этом процессе познания очень часто проявляется наш ум со своими концепциями, опытом прошлого, сомнениями, желаниями и интерпретирует все по-своему. Поэтому на пути самопознания для такого глубокого исследования самого себя и мироздания вам нужен настоящий Мастер. Мастер с чистым, просветленным сознанием, полностью реализовавшийся. Мастер – это зеркало. Он отображает только то, что есть, и ничего лишнего. Такой Мастер способен указать путь и предостеречь от многих препятствий, иллюзий, ложного знания. Такие Мастера есть и сейчас. Один из них – Шри Шри Рави Шанкар, человек необычайной глубины, простоты и мудрости.

Без этой чистоты возникают конфликты, недопонимания, в результате чего создаются новые секты, культы, религии, идеологии и возникает фанатизм. Даже в пределах одной религии или культа, основанных, казалось бы, на одном источнике, появляются огромные разногласия. Это потому, что люди начинают держаться за символы и упускают из виду саму духовность. Нужно изменить такое восприятие. На первое место поставить знание, мудрость, духовность, общечеловеческие ценности, на второй план – символы и концепции. Тогда не

будет повода для вражды и конфликта – ведь изначальные ценности везде одинаковы, в любой религии.

На пути познания своего ума очень важно правильное руководство. Ведь если вы хотите стать профессионалом в каком-то виде спорта, вам нужны тренер и время. А чтобы исследовать свой ум, необходимо еще больше времени и действительно хороший Мастер, который уже реализовался. Настоящий Мастер не создает в вас концепции, он только показывает то, что есть, и направляет по мере вашего роста. Это очень большая удача – иметь такого Мастера в жизни.

Одним из известных трудов, систематизировавших практику йоги, является классический трактат «Йога-сутры» (или афоризмы). «Йога-сутры» – фундаментальный труд по йоге, написанный величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии около 200 лет до нашей эры. Он систематизировал накопленные знания и практику и описал это в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает ученые умы и умы йогов уже более двух тысячелетий и является базовым трудом для многих широко распространенных школ йоги. Сутры подробно и очень логично, я бы сказал, даже научно описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, сознания, причины страданий в жизни и способы им противостоять, препятствия на пути йоги и практические знания о том, как их преодолеть. Сутры очень точно и логично отвечают на вопрос, почему все работает именно таким образом, а не иначе.

Однако упоминание о йоге появляется в текстах, возникших намного раньше этого труда, – в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что йога практиковалась и передавалась от Учителя к Ученику до появления основных религий и культов. **Истоки йоги – в сердце человека, в его сознании и истинной природе**, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками человека познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как она основана на самопознании и исследовании. Йога – прежде всего наука, знание о целостности, но ее основы проникли во многие религии, и поэтому она часто ассоциируется с ними. История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот!

## Глава вторая

### Физиология дыхания и пранаямы

*Почтительное отношение к своему телу – это асана.*

*Почтительное отношение к своему дыханию – это пранаяма.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

#### **Пранаяма. Связь дыхания с эмоциями и работой ума**

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, как вы дышите, когда злитесь? Какое у вас дыхание? Прерывистое. А если вы в хорошем настроении, какое дыхание тогда? Когда вы уравновешены и спокойны, дыхание легкое, едва заметное. Когда вы сомневаетесь в чем-то, ритм дыхания меняется.

Понаблюдайте за ритмами дыхания, когда вы испытываете разные эмоции. Каждой эмоции соответствует свой ритм дыхания.

Теперь обратите внимание или вспомните, как вы дышите, когда беспокоитесь или в чем-то сомневаетесь, и наоборот, когда ум центрирован, сосредоточен. Во всех этих случаях ритм дыхания разный. Древние мудрецы очень хорошо изучили этот механизм много тысяч лет назад и решили использовать связь дыхания и эмоций для успокоения ума. Так и возникла пранаяма.

Пранаяма – это преломление движения дыхания. Осознанно дышать, подчиняясь определенному ритму или под определенный счет, глубоко, спокойно или интенсивно, обращая внимание на реакцию своего тела в различных положениях, вместе с дыханием направлять свое внимание в то или иное место тела – все это пранаяма.

Основное значение санскритского слова *прана* – тонкая жизненная энергия, или сила, которая находится вокруг нас: в пространстве, пище, воде и т. д. Эту тонкую энергию мы получаем через пищу, сон, правильный отдых, медитацию, а также через знание. Когда мы обладаем знанием, мы мудры и уверены в себе, ум спокоен и сконцентрирован – мы полны жизненной силы, праны. Большая часть праны приходит вместе с правильным дыханием.

*Яма* означает «контроль», «осознанное выполнение чего-либо», «помещение своего сознания в какое-то действие», «управление».

Итак, *пранаяма* – это управление тонкой жизненной силой с помощью контроля над дыханием. Дыхание происходит по схеме: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Большинство пранаям выполняются именно так.

Существует очень много пранаям, причем некоторые из них достаточно опасны для самостоятельного изучения. На основе пранаям возникло много современных дыхательных систем. Когда мы уходим глубоко в себя, пранаяма случается естественным образом, проясняя и очищая ум, ломая неправильную модель дыхания.

Контролировать свой ум с помощью ума не просто, так как он неосязаем. Однако мы можем контролировать дыхание: задерживать, удлинять вдох или выдох, вдыхать или выдыхать одной или другой ноздрей, больше дышать животом или грудной клеткой и т. д.

Древние мудрецы очень хорошо изучили воздействие разных ритмов и способов дыхания на организм и сознание и предложили эти техники людям. Из поколения в поколение передавалось знание йоги о человеке и Вселенной, оно открывалось снова и снова, от учителя к ученику.

Обучаться дыхательным упражнениям необходимо под опытным и правильным руководством. Я рекомендую вам пройти специальный курс «Искусство Жизни. Часть 1» (базовый курс), на котором уделяется большое значение базовой пранаяме и изучаются специальные дыхательные техники, способные освободить накопившиеся стрессы и напряжение, даже очень старые и забытые, и очистить от них тело на клеточном уровне. Более подробно об этом курсе и других программах читайте в Приложении 2.

## **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.