

Оглавление

Оглавление	3
Школа йоги	13
Урок 1	21
Моральные основы йоги	21
С чего начинается йога	21
Энергия	24
Энергия и мысль	24
Очищения	29
Очищение носа шнуром	29
Промывание носа водой	31
Очищение языка	32
Дыхательная практика	33
Темпы и ритмы дыхания	33
Практика асан	36
Самомассаж ног	36
Подготовительные упражнения на растяжку ...	44

Урок 2	49
Моральные основы йоги	49
Фундаментальные законы	49
Энергия	54
Энергетический двойник	54
Очищения	56
Контрастный душ	56
Дыхательная практика	58
Диафрагмальное дыхание	58
Практика асан	61
Пять удобных поз	61
Медитация	65
Созерцание	65
Урок 3	67
Моральные основы йоги	68
Мысль материальна	68
Энергия	73
Переднесрединный канал	73
Заднесрединный канал	74
Очищения	76
Промывание внутренних органов водой	76
Дыхательная практика	77
Диафрагмальное дыхание	77
Прокачка каналов	79
Практика асан	85
Тадасана	85
Урдхва хастаасана (дерево 1)	86
Врикшасана (дерево 2)	87
Уткатаасана (дерево 3)	88
Падахастасана (малая)	89
Поза треугольника (триконасана)	90

Уттхита хаста падангустхасана (поза с вытянутой вперед ногой)	95
Уткааасана (дерево 3)	96
Медитация	97
Созерцание стоя	97
Урдхва хастаасана (дерево 1)	97
Тадасана	97
Урок 4	98
Моральные основы йоги	98
Все вокруг живое	98
Энергия	103
Мудры	103
Бандхи-замки	106
Очищение	108
Принципы правильного питания	108
Дыхательная практика	120
Полное йоговское дыхание	120
Практика асан	123
Солнечный комплекс «сурья намаскар» — гимн солнцу	123
Медитация	133
Шавасана (поза трупа)	133
Созерцание	137
Урок 5	138
Моральные основы йоги	138
Человек отвечает за все	138
Энергия	142
Семь тел человека	142
Очищение	147
Очистительное голодание	147

Дыхательная практика	154
Очистительное дыхание стоя	154
Очистительное дыхание ХА стоя	155
Практика асан	156
Отработка комплекса	
«сурья намаскар»	156
Солнечные мантры	161
Медитация	162
Шавасана	162
Созерцание сидя	162
Урок 6	163
Моральные основы йоги	164
Моральные нормы	164
Энергия	165
Энергетические центры — чакры	165
Очищение	180
Баланс воды в организме	180
Дыхательная практика	181
Попеременное дыхание	181
Практика асан	184
Пашимотанасана	184
Джанусиршасана	185
Бхуджангасана	186
Анантасана	187
Уддияна бандха	188
Уддияна бандха керия	189
Чатуранга дандасана (упор лежа на прямых	
руках — планка)	189
Баддха конасана (поза сапожника)	190
Медитация	191
Шавасана	191
Созерцание в позе сапожника	191

Урок 7	192
Моральные основы йоги	193
Внутренняя честность	193
Энергия	197
Энергетические каналы: сущумна, пингала, ида	197
Очищение	198
Очищение бинтом (васта дхоути)	198
Дыхательная практика	199
Анулома вилома	199
Практика асан	201
Салабхасана (поза саранчи)	201
Качалка	202
Уштрасана (поза верблюда)	203
Мандукасана (поза лягушки)	204
Майюрасана (поза павлина)	205
Сарвангасана (поза свечи)	206
Халасана (поза плуга)	207
Матсиасана (поза рыбы)	208
Медитация	209
Шавасана	209
Созерцание сидя	209
Урок 8	210
Моральные основы йоги	211
Воплощать все в действии	211
Энергия	216
Энергия в символе и в звуке	216
Очищение	219
Рисовая терапия	219
Дыхательная практика	220
Апкалабхати	220
Капалабхати	222

Практика асан	222
Пашимотанасана	222
Мандукасана	223
Дханурасана	225
Уддияна бандха	225
Уддияна бандха керия	226
Майюрасана	227
Сарвангасана	227
Халасана	228
Карнапидасана	229
Сарвангасана	230
Матсиасана (две разновидности)	230
Медитация	231
Шавасана	231
Созерцание в позе сапожника	231
Урок 9	232
Моральные основы йоги	233
Понять свой смысл	233
Энергия	236
Прокачка по закрытому контуру	236
Прокачка по открытому контуру	237
Стихии, первоэлементы и работа внутренних органов	239
Очищение	243
Бег на месте с дыханием капалабхати	243
Практика асан	244
Дерево — первая разновидность (урдхва хастасана)	244
Пашимотанасана	245
Уткатасана (дерево)	246
Салабхасана	246
Курмасана (поза черепахи)	248
Бакасана (поза журавля)	248

Сиршасана (стойка на голове)	249
Матсиасана (поза рыбы)	250
Медитация	251
Шавасана	251
Созерцание сидя	251
Урок 10	252
Моральные основы йоги	253
Осознанный выбор	253
Энергия	258
Подготовка рабочего места для занятий.	
Энергетическая урна	258
Очищение	261
Йодотерапия	261
Дыхательная практика	262
Полное йоговское дыхание	262
Попеременное дыхание	262
Практика асан	263
Симхасана (поза льва)	263
Дыхание ха стоя	264
Дерево — первая разновидность (урдхва хастаасана)	265
Пашимотанасана	265
Бхуджангасана	266
Чатуранга дандасана — упор лежа на прямых руках (планка, на двух руках, на одной руке) ..	268
Ардха матсиендрасана	269
Курмасана (поза черепахи)	270
Медитация	271
Шавасана	271
Созерцание сидя	271
Урок 11	272
Моральные основы йоги	273

Не привязываться	273
Энергия	276
Энергии планет и светил в характере человека	276
Очищение	280
Шанк пракшалана	280
Дыхательная практика	285
Практика асан	286
Пашимотанасана	286
Пурвоттанасана	287
Сиршасана (стойка на голове)	287
Сарвангасана	288
Матсиасана (поза рыбы)	289
Майюрасана (разновидности)	290
Супта вирасана (поза отдыха)	292
Медитация	293
Шавасана	293
Созерцание сидя	293
Урок 12	294
Моральные основы йоги	295
Сострадание	295
Энергия	298
Работа с энергией через образ	298
Очищение	301
Расслабление и очищение	301
Дыхательная практика	302
Сурья бхеда	302
Практика асан	303
Супта вирасана (поза отдыха)	303
Ардха матсиендрасана	304
Ватаянаасана (голова лошади)	306
Курмасана (поза черепахи)	307
Уштрасана (поза верблюда)	307

Чатуранга дандасана — упор лежа на прямых руках (планка, на двух руках с опорой на кости, на предплечья)	309
Ардха мукха врикшасана (стойка на руках)	310
Ардха чакрасана или урдхва дханурасана (мостик)	311
Медитация	312
Шавасана	312
Созерцание сидя	312
Урок 13	313
Моральные основы йоги	313
Контроль сознания	314
Энергия	315
Энергия и время	315
Очищение	318
Молчание и очищение	318
Дыхательная практика	320
Практика асан	320
Урдхва хастасана (дерево)	320
Врикшасана (дерево)	321
Уткатаасана (дерево)	322
Утхита хаста падангустхасана (поза с вытянутой вперед ногой)	322
Уткатасана (дерево)	324
Чатуранга дандасана (упор лежа на прямых руках — планка)	324
Вибрадхадрасана	325
Супта вирасана (поза отдыха)	328
Медитация	329
Шавасана	329
Медитация с опорой	329

Урок 14	330
Моральные основы йоги	331
Освобождение и ответственность	331
Энергия	333
Энергия и мораль	333
Очищение	335
Покаяние	335
Дыхательная практика	336
Практика асан	337
Пашимотанасана	337
Бхуджангасана	338
Сарвангасана (поза свечи)	339
Халасана (поза плуга)	340
Карнапидасана	341
Сиршасана (стойка на голове)	342
Матсиасана (поза рыбы)	343
Уштрасана (поза верблюда)	343
Майюрасана (поза павлина)	344
Медитация	346
Шавасана	346
Медитация без опоры	346
Заключение	347

Школа йоги

Йога — это четко оформленная связная концепция жизни. Некое суммарное знание, единое для всей земли, знание о месте человека на земле и во вселенной. Во вселенной существует единая Школа йоги, отвечающая за развитие всех существующих миров, и она взяла на себя задачу формирования современной земной цивилизации. Это духовная Школа, которая имеет цель сохранение жизни вообще и задачу дать людям понимание возможностей, заложенных в них. Школа дает метод для обучения понимания мира, дает шанс, который подсказывает направление действий и помогает человеку идти по жизни в чередě воплощений. Но для реализации этого знания необходимо освобождение человека от цепей и оков.

В основах йоги лежат некие постулаты, которые надо принять как данность. **Мысль материальна. Все вокруг живое. Человек отвечает за все.** Мир не объективен, он реально зависит от того, что мы о нем думаем. И будь мы хоть самым умным философом, но делать рутинную работу мы обязаны, то есть каждый человек обязан работать со своим телом. Для современного человека сложность восприятия йоги в том, что здесь все называется своими именами, это не каждый может понять и не каждый может выдержать. Сегодня в йоге многие пошли на серьезные упрощения с потерей сути, природы йоги, принимая много облегчающих допущений. Ну так легче, но правильнее ли, эффективнее?

Для многих людей йога — это просто некая система упражнений. Люди делают асаны и часто считают, что в этом и состоит йога. Асаны, естественно, важны, но они — еще не йога. Человеку необходимо вырабатывать ответственный подход к самой жизни, ко всем ее сторонам. Какие это стороны? Это — и наши эмоции, и мысли, которые приходят к нам. Мысли, над которыми мы размышляем и от которых мы отмахиваемся. Это всевозможные отношения, которые возникают у нас с людьми, с животными, со всеми живыми формами на земле, обществом, природой и с самой землей. Но прежде всего — это отношение к самому себе, к своему физическому телу к своей жизни и смерти. Вот все это и есть способ жизни, в нем мы отвечаем за каждый свой шаг. Йога, она для ответственных людей, осознавших свою от-

ветственность за свою жизнь. Никто не виноват, что тело доставляет человеку неприятные состояния боли, слабости и так недолговечно, а сознание наполнилось стереотипами и неразумными установками. Это все сделал сам человек.

Для обыденной жизни человека достаточно простых практик работы над собой, но беда в том, что многие люди не знакомы и с азами ухода за физическим телом, не владеют простыми навыками контроля своего сознания и разумного взаимодействия с окружающим миром. Поэтому йога для каждого из нас должна начинаться с будничной ежедневной практики занятий. Современный человек перегружен стрессами эмоциональными и психологическими, его тело ослаблено малоподвижным образом жизни и неестественными привычками. Многим людям уже понятно, что надо что-то менять в самом образе жизни, но привычки стали такими сладкими, что отказаться от них сложно. Кроме того, все люди ощущают, что для активной и продуктивной жизни нужна энергия. Все это знание заложено в йоге, поэтому многие люди и обращаются к йоге, что справедливо и разумно. Но современный человек еще только пытается перестраивать свое сознание для восприятия нового знания без искажений ложными представлениями о йоге. Он крепко привязан к физическому телу и плотному плану земной жизни, поэтому так трудно адаптировать в своем сознании йогу как общее знание о мире и его эволюции, как путь развития самого человека.

Путь йоги — это большая, постоянная и напряженная работа с физическим телом и внутренним психологическим пространством. Непросто научиться принимать себя такими, какие мы есть на этот момент. Необходимо планомерная работа по очищению этого «я» от всего внешнего, чуждого, ложного. Это путь к себе истинному, к тому, чтобы стать хозяином своей собственной жизни. Чтобы не привычки и заблуждения массового сознания управляли жизнью человека, а свободный выбор и ответственность. Природные состояния человека просты и чисты, но дорога к ним завалена горами физического и психологического мусора. Эта работа не на одну жизнь и в ней не бывает перерывов и выходных.

Школа йоги помогает, она дает учителей. Учителя появляются там, где готовы ученики и есть условия для развития. Миф о том, все учителя приходят из Индии, является помехой многим на пути к ученичеству, когда вместо серьезной внутренней работы тратится время на поиски известной формы. Йога не имеет земных границ, потому что нет этих границ в поле мыслей. Знание открыто всем — нужна учеба, нужна работа над собой и способы этой работы известны. Велик объем знания Школы, но перескочить этапы рутинного труда над собой не получается.

Йога — знание современное, опирающееся на фундаментальные принципы жизни. К этому знанию можно приобщиться в любом возрасте. Главное — желание и готовность к изменениям, а жизнь изменчива и важно найти гармонию во всех переменных. Физическое тело и сознание — едины, поэтому

тот, кто выбрал путь самосовершенствования, работает со всеми проявлениями своего человеческого существа. Это трудный маршрут, но очень плодотворный. Всем ли необходимо идти этим путем? Вспомним, что йога — это духовный путь эволюции цивилизации, и каждый человек, как часть человеческой цивилизации, так или иначе идет этим путем развития. Сама жизнь, ее основы сегодня очень сильно меняются, и в ней невозможно с комфортом обустроиться раз и навсегда. Так что, если у человека нет внутренних мотивов, побуждающих его к эволюции, появятся внешние, которые многим могут показаться катастрофическими, например, в виде болезней.

Сама Школа — закон и мера ответственности за всякую жизнь, а еще она — знания и помощь на трудном пути. Задача Школы сохранить и приумножить в нашей жизни все, что не противоречит фундаментальным законам. Эти краткие формулы управляют любой жизнью, в них скрыты и моральные нормы отношений людей в обществе, к окружающему его большому и живому миру, и отношение человека к себе самому, к своему телу и сознанию. Каждый человек — на пути ученичества. Развивающемуся человеку необходимо подняться на серьезную ежедневную работу, и конца ей не будет. Но заниматься лучше в группе под руководством опытного ведущего. *Школа йоги дает нам реальные возможности познать себя и мир вокруг нас, обрести новый опыт, новое знание, которое станет необратимым для старательного и вдумчивого ученика.*