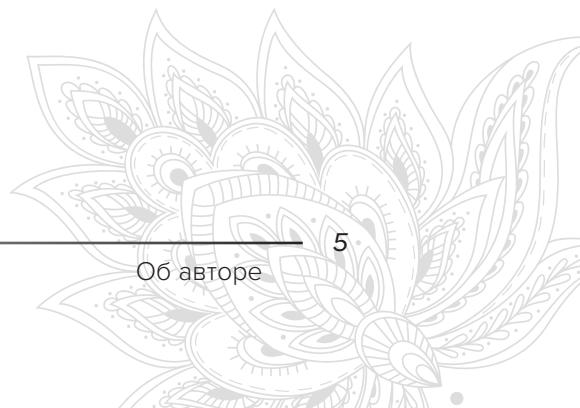


ОБ АВТОРЕ

Анодея Джудит — доктор философии, основатель и директор Священных центров, в которых людей знакомят с тайным знанием и дают им возможность совершенствоваться (www.SacredCenters.com). Имеет магистерские и докторские степени в области психологии, является признанным мастером йоги. Анодея постоянно занимается исследованиями в разных областях: исцеления духа и тела, мифологии, истории, психологии и мистических практик. Инновационный мыслитель, писатель и духовный наставник, она стремится реализовать неиспользованный человеческий потенциал и неспроста обеспокоена судьбой человечества. Ее главная цель — пробудить нас от сна, в который мы сами себя поместили.

Анодея Джудит — один из лучших в мире специалистов в области исследования чакр в терапевтических целях. По ее методике проводят семинары в Соединенных Штатах, Канаде, Европе, Азии и Центральной Америке.



СОГЛАШЕНИЕ

Книга содержит рекомендации для занятий йогой и не является медицинским пособием или врачебной методикой. Прежде чем начинать занятия, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным спортсменом или врачом. Будьте предельно осторожны, выполняя новые физические упражнения.

Если вы новичок в йоге, вам помогут приведенные в книге иллюстрации. Все фотографии сделаны во время занятий под наблюдением опытного наставника. Не продолжайте тренировки, если появляются болевые ощущения или ухудшается самочувствие. Мы не предоставляем гарантии безопасности и не несем ответственности в случае получения травм во время самостоятельной тренировки.

Внимательно следуйте рекомендациям, выполняйте упражнения осторожно. Применяя информацию, изложенную в книге, вы принимаете на себя возможные риски.





СОДЕРЖАНИЕ

Перечень поз и упражнений 11

Благодарности 18

Приглашаем в путешествие 20

Йога — путь целостности 26

Открываем внутренний храм 48

Первая чакра: Открываем...68

Вторая чакра: Выравниваем...136

Третья чакра: Действуем...196

Четвертая чакра: Смягчаемся...266

Пятая чакра: Настраиваемся...338

Шестая чакра: Дарим сияние...384

Седьмая чакра: Пробуждаемся...424

Обретаем целостность 456

Глоссарий терминов на санскрите 463

Алфавитный указатель 473





ПЕРЕЧЕНЬ ПОЗ И УПРАЖНЕНИЙ

<i>Тадасана, или поза горы</i>	41
<i>Дандасана, или поза посоха</i>	44
<i>Бхарманасана, или поза стола</i>	46

ПЕРВАЯ ЧАКРА

<i>Основы биоэнергетического укоренения</i>	76
<i>Апанасана, или поза освобождения ветра</i>	81
<i>Открываем энергетические каналы ног</i>	83
<i>Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног</i>	86
<i>Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста</i>	89
<i>Шалабхасана, или поза саранчи: половинная и полная</i>	91
<i>Бхуджангасана, или поза кобры</i>	93
<i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i>	95
<i>Уттанасана, или поза интенсивного вытяжения</i>	98
<i>Поза верхнего выпада</i>	102
<i>Ардха Хануманасана, или поза обратного выпада</i>	104
<i>Уткатасана, или поза перевернутого стула</i>	106
<i>Утката Конасана, или поза сидящей богини</i>	109
<i>Врикшасана, или поза дерева</i>	111

<i>Уттхита Хаста Падангуштхасана, или поза вытянутой руки с захватом большого пальца ноги</i>	114
<i>Вирасана, или поза героя сидя. Супта Вирасана, или поза героя лежа</i>	117
<i>Сиддхасана, поза колыбели, или совершенная поза</i>	119
<i>Джану Ширшасана, или поза с головой на колене</i>	121
<i>Пашчимоттанасана, или наклон к ногам сидя</i>	124
<i>Баласана, или поза ребенка</i>	125
<i>Шавасана, или поза трупа</i>	127

ВТОРАЯ ЧАКРА

<i>Движения тазом</i>	145
<i>Дыхание животом и мышцами тазового дна</i>	147
<i>Поза скрутки лежа</i>	148
<i>Круговые движения коленями</i>	150
<i>Супта Баддха Конасана, связанный угол, или поза бабочки</i>	152
<i>Ананда Баласана, или поза довольного ребенка</i>	154
<i>Сусирандрасана, или поза игольного ушка</i>	155
<i>Джатхара Паривартанасана, или поза поворота живота с согнутым коленом</i>	157
<i>Скрутки с разведенными ногами</i>	159
<i>Баддха Конасана, связанный угол, или поза сапожника</i>	163
<i>Упавишта Конасана, или наклон сидя с широко расставленными ногами</i>	165
<i>Агни Стамбхасана, поза, усиливающая огонь, или двойная поза голубя</i>	168
<i>Уттанасана, или поза интенсивного вытяжения</i>	170

<i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i>	173
<i>Анджанейасана, или поза низкого выпада</i>	176
<i>Уттхан Приштхасана, поза ящерицы, или поза смиренного воина</i>	178
<i>Склонившийся ребенок и восстающая кобра</i>	180
<i>Эка Пада Капотасана, или поза голубя</i>	183
<i>Супта Баддха Конасана, или Шавасана в позе бабочки</i>	188



ТРЕТЬЯ ЧАКРА

<i>Уддияна бандха, или брюшной замок</i>	204
<i>Капалабхати, или дыхание огня</i>	206
<i>Боковая растяжка стоя</i>	208
<i>Виравхадрасана, или поза воина</i>	211
<i>Поза воина 1</i>	211
<i>Поза воина 2</i>	213
<i>Випарита Виравхадрасана, или перевернутая поза воина</i>	216
<i>Поза воина 3</i>	217
<i>Триконасана, или поза треугольника</i>	219
<i>Ардха Чандрасана, или поза полумесяца</i>	222
<i>Уттхита Паршваконасана, или поза вытянутого треугольника с наклоном</i>	226
<i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i>	230
<i>Пхалакасана, или поза планки</i>	232
<i>Парипурна Навасана, или поза лодки</i>	237
<i>Поза перевернутого стола</i>	240
<i>Пурвоттанасана, или поза перевернутой планки</i>	242
<i>Васиштхасана, или поза боковой планки</i>	244
<i>Паригхасана 1, или поза засова</i>	248
<i>Шалабхасана, или поза саранчи</i>	250
<i>Дханурасана, или поза лука</i>	252
<i>Ардха Матсиендрасана, половинная поза бога рыбы, или скрутка сидя</i>	255
<i>Шавасана, или поза трупа</i>	258

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

<i>Нади Шодхана, или попеременное дыхание через нос</i>	276
<i>Дыхание Кундалини-чакра</i>	280
<i>Очищение нади</i>	286
<i>Йога-мудра в положении стоя</i>	288
<i>Растяжка с ремнем</i>	291
<i>Гомукхасана, или поза коровьей головы</i>	294
<i>Марджариасана, или поза кошки. Битиласана, или поза коровы</i>	296
<i>Анахатасана, или поза потягивающегося щенка</i>	299
<i>Скрутка в позе игольного ушка</i>	301
<i>Паригхасана 2, или поза полукруга</i>	304
<i>Матсиасана, или поза рыбы</i>	306
<i>Уштрасана, или поза верблюда</i>	308
<i>Бхуджангасана, или поза кобры</i>	312
<i>Адхо Мукха Врикшасана, или стойка на руках</i>	314
<i>Урдхва Дханурасана, поза перевернутого лука, или поза колеса</i>	319
<i>Макарасана, или поза крокодила</i>	323
<i>Позы с партнером</i>	
<i>Стойка и установление связи</i>	325
<i>Массаж плеч и рук</i>	326
<i>Двойная арка</i>	328
<i>Пирамида</i>	329
<i>Восстановительная Шавасана, лежа на валике</i>	331

ПЯТАЯ ЧАКРА

<i>Уджайи пранаяма, или дыхание океана</i>	346
<i>Джаландхара бандха, или подбородочный замок</i>	349
<i>Поперечная растяжка плеч</i>	350
<i>Пожимание плечами</i>	351
<i>Растяжка шеи</i>	352
<i>Йога-мудра в положении сидя</i>	353
<i>Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста</i>	354
<i>Матсиасана, или поза рыбы</i>	356
<i>Паривритта Паршваконасана, или поза перевернутого бокового угла</i>	359
<i>Бакасана, или поза журавля. Какасана, или поза вороны</i>	363
<i>Шашанкасана, или поза кролика</i>	367
<i>Халасана, или поза плуга. Карнапидасана, или поза давления на уши</i>	368
<i>Саламба Сарвангасана, или стойка на плечах</i>	371
<i>Накуласана, или поза мангуста</i>	374
<i>Шавасана, или поза трупа</i>	376

ШЕСТАЯ ЧАКРА

<i>Дыхание в середину</i>	390
<i>Упражнения йоги для глаз</i>	395
<i>Упражнение «Чертим линию» в Тадасане</i>	397
<i>Виравхадрасана, или поза воина 3</i>	400
<i>Паршвоттанасана, или интенсивное боковое вытяжение</i>	402
<i>Гарудасана, или поза орла</i>	404

<i>Макарасана 2, или поза дельфина</i>	408
<i>Адхо Мукха Врикшасана, или стойка на руках</i>	409
<i>Пинча Майюрасана, или поза павлина в оперении</i>	412
<i>Шавасана, или поза трупа</i>	416

СЕДЬМАЯ ЧАКРА

<i>Натараджасана, или поза короля танца</i>	436
<i>Ширшасана, или стойка на голове</i>	439
<i>Удрхва Дханурасана, поза перевернутого лука, или поза колеса</i>	444
<i>Шавасана, или поза трупа</i>	450



БЛАГОДАРНОСТИ

Считать, что йога — это упражнения, которые можно в одиночку выполнять на коврике, не вполне верно. На самом деле это древнее сакральное знание, которое передавалось поколениями наставников и учеников, от первых уроков Патанджали более двух тысяч лет назад до современных профессиональных тренеров, совершенствующих классические асаны и создающих новые системы. Я никогда не была приверженцем какой-либо школы йоги, потому что считаю, что у всех можно чему-то научиться, даже у начинающего тренера, вчерашнего ученика. Тем не менее особое место в моем сердце занимают несколько выдающихся наставников.

Я выражаю искреннюю признательность Свами Сатчидананде за книгу «Целостная хатха-йога», которая в 1975 году помогла мне сделать первые шаги в изучении йоги. Джоозеф Ле Паж познакомил меня с йоготерапией и первым оценил мои способности. В трудные времена, когда из-за проблем со здоровьем я даже не могла подойти к коврику, Джон Френд помог мне сохранить силу духа и продолжить изучение теории и практики йоги, как и замечательные учителя школы Анусара — Шианна Шерман, Джонас Вестринг, Тодд Нориан, Мартин Кирк и Би Джей Гелван. Шон Корн и Шива Ри продолжают открывать миру знания, которые йога способна дать человечеству. Их труды по сей день вдохновляют меня, и я благодарна всем этим людям. Родни Йи продемонстрировал, насколько изысканным может быть процесс обучения. Мэтью Сэнфорд взывает к силе духа учеников и доказывает, что инвалидность или увечье не преграда для занятий йогой; он до сих пор помогает мне преодолевать мои физические недостатки. Системы Бикрам и Сумитс-йоги помогли мне вместе с пролитым потом вывести из организма токсины, накопившиеся за время «лечения» антибиотиками. В центре Крипалу-йоги я познакомилась с замечательными наставниками, и он стал моим домом почти на два десятилетия.

Что касается книги, которую вы держите в руках, то в первую очередь мне бы хотелось поблагодарить специалистов студии «Yuzu» Бобби Лэнс и ее ассистента Ларри Мартинеса за прекрасные фотографии и лично Бобби за терпение, с которым она пересмотрела тысячи снимков и отобрала лучшие. Особой благодарности заслуживают наши модели Сара Дженнесс и Марк Сильва, которые часами, невзирая на любые проблемы, выполняли труднейшие асаны под ослепляющим светом софитов, повторяли и дорабатывали позы, подбадривали нас всех, чтобы достичь общей цели: сделать обучение йоге простым и увлекательным.

У меня ничего не получилось бы без моих надежных ассистентов: Шэнон Дин, которая управляет главным офисом Священных центров, чтобы я могла писать и учить, и Джианны Перада, которая помогает мне в административных вопросах. Спасибо моему спутнику жизни Рамону Яцюку, который мирился с тем, что я превратила гостиную в фотостудию и с головой ушла в написание книги. Благодарю Нини Гридли, которая руководит программой сертификации Священных центров и дарит мне возможность танцевать вдоль радуги.

Я глубоко признательна Карлу Весчке за публикацию моей первой книги «Колеса жизни» в 1987 году. Карл, эта книга — моя благодарность тебе за то, что много лет назад ты поверил в меня, хотя я была новичком, поверил в мою идею познакомить мир с системой чакр и пробудить сознание человечества. Я благодарна редакторам Анджеле Викс и Бекки Зинс из издательства «Ллевеллин» за прекрасную правку, а Биллу Краузе — за то, что регулярно изводил меня предложениями написать новую книгу. Спасибо журналистке Кэт Сэнборн, которая оказала мне неоценимую поддержку в издании книги.

Я благодарю все студии и центры ретрита, в которых я преподавала, поскольку семинары позволяли мне постоянно совершенствоваться. Огромное спасибо тысячам студентов, которые не жалели времени, денег и сил на получение знаний о чакрах и в свою очередь многому меня научили.

Эта книга — результат труда многих людей, и я искренне благодарна всем, кто сопровождал меня в путешествии по чакрам.