



Правительство
Индии

21 июня

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

Общий Протокол Йоги



Йога для гармонии и мира

Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии,
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)



Правительство
Индии

21 июня

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

Общий Протокол Йоги



**Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии,
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)**

Это издание подготовлено при участии ведущих специалистов по йоге и руководителей учреждений в области йоги. Автор последней редакции д-р Ишвар В. Басаварадди, глава Национального Института Йоги имени Морарджи Десаи (MDNIY) при Министерстве Аюрведы, Йоги и Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH) Правительства Индии.

**Издание второе
пересмотренное, март 2016**

Подготовлено к печати:

**Министерство Аюрведы, Йоги,
Юнани, Сиддхи и гомеопатии
(AYUSH)**

АЮШ Бхаван, Б-блок, ГПО Комплекс,
ИНА, Нью Дели-110 023

Отказ от ответственности:

Информация, предоставленная в данном Протоколе, предназначена для повышения общей осведомленности по вопросам применения йоги как средства достижения гармонии и мира. Содержащиеся в Протоколе сведения, методы и рекомендации не заменяют профессиональную медицинскую консультацию. В случае если Вам необходимо поставить диагноз или получить медицинскую помощь, Вам следует посоветоваться со своим лечащим врачом, прежде чем приступить к занятиям йогой. Издательство не несет ответственность за ущерб и травмы, полученные вследствие занятий йогой.

Содержание

Послание Многоуважаемого Премьер-Министра Индии v	
Предисловие Многоуважаемого Министра AYUSH	vii
Комитет специалистов по йоге	viii
Введение	1
Что такое йога?	3
Краткая история развития йоги	3
Основы йоги	4
Традиционные школы йоги	5
Йогические практики для здоровья и хорошего самочувствия	5
Общие рекомендации к занятиям йогой	7
Информация к размышлению	8
Каковы преимущества йоги для здоровья?	8
1. Молитва	9
2. Садиладжа / Калана Крияс / Разминка	9
I. Наклоны шеи	9
II. Движение плеч	11
III. Движение туловища	12
IV Движение коленей	13
3. Асаны	13
A. Позы в положении стоя	13
Тадасана	13
Врикшасана	14
Пада-Хастасана	15
Ардха Чакрасана	16
Триконасана	16

В. Позы в положении сидя	17
Бхадрасана	17
Ваджрасана/Вирасана	18
Ардха Уштрасана (для начинающих)	19
Уштрасана	21
Шашанкасана	21
Уттхана Мандукасана	22
Маричиасана / Вакрасана	23
С. Позы в положении лежа	24
Макарасана	24
Бхуджангасана	25
Шалабхасана	26
Д. Позы в положении лежа на спине	27
Сету Бандхасана	27
Уттанападасана	28
Ардхахаласана	29
Паванмуктасана	30
Шавасана	31
4. Капалабхати	31
5. Пранаяма	33
Нади Шодхана / Анулома Вилома Пранаяма	33
Ситали Пранаяма	34
Бхрамари Пранаяма	35
6. Дхьяна	36
7. Санкальпа	38
8. Шанги Патха	38
Текстовые ссылки	39

Послание Многоуважаемого Премьер-министра Индии

"Йога – это бесценный дар древней традиции Индии. Она воплощает единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и исполнения; это гармония между человеком и природой; целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идёт не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания поможет нам справиться с последствиями изменения климата".



Выступление Премьер-Министра Индии Многоуважаемого Шри НарендраМоди на 69 сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года.

Общий Протокол Йоги



JImn uibd
SHRIPAD NAIK



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МИНИСТР
(с независимым статусом)
АЮРВЕДЫ, ЙОГИ & НАТУРОПАТИИ
ЮНАНИ, СИДДХА И ГОМЕОПАТИИ
(AYUSH) И
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МИНИСТР
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И БЛАГОСОСТОЯНИЯ СЕМЬИ
ПРАВИТЕЛЬСТВА ИНДИИ
Адрес: 101, АЮШ Бхаван, Б-блок,
ГПО Комплекс,
ИНА, Нью Дели-110 023
Тел.: 011-24651955, 011-24651935
Факс: 011-24651936
Эл. адрес: minister-ayush@nic.in

Предисловие

Я рад представить брошюру «Общий Протокол Йоги», подготовленную по случаю Международного Дня Йоги комитетом, состоящим из экспертов по йоге и глав ведущих учреждений Индии в области йоги, под председательством д-ра Х.Р. Наджендра, ректора Университета Йоги S-VYASA в Бангалоре, и отредактированную директором Национального Института Йоги имени Морарджи Десаи (MDNIY). В брошюре описаны упражнения по йоге, необходимые для поддержания здорового образа жизни. Эти упражнения принесут пользу всем независимо от пола, географического местоположения, вероисповедания, социально-экономического статуса или культурного воспитания. Занятия йогой способствуют гармонизации души и тела, развитию эмоционального равновесия, ясности мышления.

Министерству Аюрведы, Йоги и Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH) удалось успешно организовать празднование 1-го Международного Дня Йоги 21 июня 2015 на проспекте Раджпатх, Нью-Дели, во время которого было установлено два рекорда Гинесса. Крупнейший сеанс йоги посетили 35,985 человек – представители рекордного числа национальностей (84).

Празднование Международного Дня Йоги - одна из благородных инициатив, предпринятых Правительством Индии под предводительством distinguished Премьер-министра г-на Нарендры Моды.

Данное издание Общего Протокола Йоги представляет собой импровизированный вариант прошлогоднего выпуска. Я поздравляю и благодарю специалистов и руководителей ведущих индийских учреждений в области йоги, принявших участие в подготовке данной брошюры. Надеюсь, что она принесет пользу читателям.

Передаю свои наилучшие пожелания по случаю Международного Дня Йоги.

(Шрипад Йессо Наик)

Общий Протокол Йоги

Комитет Специалистов по Йоге

1. **Д-р Х.Р. Наджендра**, ректор, Университет Йоги Свами Вивекананда Йога Анусандхана Самстхана (SVYASA), Бангалор, **председатель комитета**
2. **Г-н Анил Кумар Ганеривала**, сосекретарь, Министерство Аюрведы, Йоги, Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)
3. **Г-н О. П. Тивари**, секретарь, Институт йоги Кайвальядхама С.М.У.М. Самити (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti), Лонавль
4. **Д-р Джайдип Арья**, Патанджали Йога Пит (Patanjala Yoga Peeth), Харидвар
5. **Г-н Гаурав Верма**, Фонд «Искусство Жизни», Нью-Дели
6. **Свами Улласа**, Центр йоги «Иша», Коимбатур
7. **Свами Шант Атманад**, президент, Миссия Рамакришны
8. **Г-жа Хамсаджи Джаядева Йогендра**, директор, Институт Йоги «Санга Круз», Мумбаи
9. **Д-р Раджви Мехта**, Мемориальный Институт Йоги Рамамами Айенгара (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute), Айенгар Йогашрая, Мумбаи
10. **Г-н Шридхаран**, Кришнамачарья Йога Мандирам, Ченнаи
11. **Д-р Прашант Шетти**, Колледж Сидрамаппа Данигонд Мемориал (SDM College), Фонд Шантиван, Ужер
12. **Д-р Чандрасинх Джхала**, заместитель ректора, Университет Йоги Лакулиш, Ахмедабад, Гуджарат
13. **Г-н Свами Дхармананда**, Адхьятма Садхана Кендра, Нью-Дели
14. **Г-н Каличаран**, Университет Дев Санскрити (Dev Sanskriti Vishwavidyalaya), Шантикундж, Харидвар
15. **Г-н Прадип Кумар**, Бихарская Школа Йоги, Сакет, Нью-Дели
16. **Свами Бхарат Бхушан**, президент, Центр Йоги Мокшаятан (Mokshayatan Yogashram), Сахаранпур, Уттар Прадеш
17. **Сестра Аша**, Университет Брахма Кумарис, Нью-Дели
18. **Ананда Балайоджи**, директор, Международный Центр Образования и Исследований в сфере Йоги (ICYER), Пудучерри
19. **Рамананд Мена**, заместитель секретаря, Министерство Аюрведы, Йоги, Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)
20. **Д-р И.Н. Ачарья**, директор, Центральный Совет по Исследованиям в области Йоги и Натуропатии (CCRYN), Нью-Дели
21. **Д-р Ишвар В. Басаварадди**, директор, Национального Института Йоги имени Морарджи Десаи (MDDNY), Нью-Дели, **Секретарь VIII**
комитета

ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ ЙОГИ

ВВЕДЕНИЕ

Обращаясь к 69-й сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года, Многоуважаемый Премьер-Министр Индии Шри Нарендра Моди призвал мировое сообщество учредить Международный День Йоги. "Йога – это бесценный дар древней традиции Индии. Она воплощает единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и исполнения; это гармония между человеком и природой; целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идет не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания поможет нам справиться с последствиями изменения климата. Давайте путем совместных усилий учредим Международный День Йоги," сказал г-н Моди.

11 декабря 2014 года, 193 члена ГА ООН единодушно одобрили предложение об учреждении 21 июня как «Международный День Йоги», с рекордным числом стран соучредителей – 177. В своей резолюции ГА ООН признала, что йога обеспечивает целостный подход к здоровью и благополучию, а также широко распространяет информацию о преимуществах практики йоги для здоровья всего населения планеты. Йога также приносит гармонию во все сферы жизни и, как известно, предотвращает заболевания, укрепляет здоровье и помогает справиться со многими расстройствами, связанными с образом жизни.

Первый Международный День Йоги

Министерству Аюрведы, Йоги и Натуропатии, Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH) удалось успешно организовать празднование 1го Международного Дня Йоги 21 июня 2015 на проспекте Раджпатх, Нью-Дели, во время которого было установлено два рекорда Гинесса. Крупнейший сеанс йоги посетили 35,985 человек – представители рекордного числа национальностей (84). 21 и 22 июня 2015 в Виджьян Бхаван, Нью-Дели, состоялась Международная Конференция «Йога как целостный подход к оздоровлению», в которой приняли участие 1300 делегатов из Индии и других стран мира.

Миллионы людей во всех уголках нашей планеты участвовали в праздновании самого Первого Международного Дня Йоги.

С целью повышения уровня осведомленности о том, что такое йога, был разработан Общий Протокол Йоги, а также снято обучающее видео. За пределами Индии, празднование Международного Дня Йоги состоялось во всех странах-членах ГА ООН, кроме Йемена, где идут военные действия.

Общий Протокол Йоги



Организаторами мероприятий выступили дипломатическое представительство Индии в вышеназванных странах, Министерство Иностранных Дел совместно с Министерством AYUSH, а также различные учреждения в области йоги.



В этой брошюре приведено краткое описание упражнений по йоге – комплексной системы по улучшению здоровья, как отдельного человека, так и общества в целом. Данное издание Общего Протокола Йоги – импровизированная версия прошлогоднего выпуска. В это издание также вошло руководство по Сукшма Вьяяма, Йогасана, Пранаяма. 45 минутная программа тренировок согласно Общему Протоколу Йоги была расширена на 15 минут за счет комплекса упражнений по йоге (Пранаяма, Йога Нидра, Дхьяна, Сатсанг), подготовленных ведущими учреждениями Индии в области йоги. После выполнения вышеназванных асан будет произнесена Санкальпа. В результате продолжительность сеанса йоги в Международный День Йоги составит один час.

Что такое йога?

Йога – это по существу духовная традиция, которая основывается на чрезвычайно тонкой науке, занимающейся достижением гармонии между умом и телом. Это наука и искусство здорового образа жизни. Слово «йога» происходит от санскритского корня уџ, что означает «присоединять», «впрягать» или «объединять». В древних текстах по йоге говорится, что практика йоги приводит к единению индивидуального сознания с универсальным сознанием. Согласно современным исследованиям ученых, всё во Вселенной является проявлением одних и тех же квантов материи. Тот, кто испытывает это единство бытия, находится «в йоге» и называется йогом, который достиг состояния свободы, именуемой *мукти*, *нирвана*, *кайвалья* или *мокша*.

«Йога» также означает науку о внутреннем мире человека, состоящую из различных методов, с помощью которых люди могут достичь единения между телом и умом для достижения самореализации. Цель практики йоги (садхана) в преодолении всех видов страдания, что приводит к появлению чувства свободы во всех сферах жизни, включая целостное здоровье, счастье и гармонию.

Краткая история и развитие йоги

Наука йоги появилась тысячи лет назад, задолго до зарождения первой религии и верований. Мудрецы и прорицатели распространили эту мощную науку йоги в разных уголках мира, включая Азию, Ближний Восток, Северную Африку и Южную Америку. Любопытно, что современные учёные выявляют удивительные параллели между древними культурами в разных частях света. Однако именно в Индии система йоги обрела своё наиболее полное выражение. Агастья, один из саптариш, путешествовавший по всему Индийскому субконтиненту, положил начало древней индийской культуры, ядром которой стал йогический образ жизни.

Йога рассматривается всеми как «бессмертное культурное достижение» Индской цивилизации в долине Инда и Сарасвати, – датируемая 2700 г. до н.э. – которая обеспечивает как материальный, так и духовный подъём человечества.

Общий Протокол Йоги

Количество печатей и ископаемых останков Индской цивилизации с йогическими мотивами и фигурами, выполняющими йогическисадханы предполагает наличие йоги в древней Индии. Печати и образы Богини-Матери наводят на предположение о Тантра-йоге. Йога также присутствует в народных традициях, в наследии Вед и Упанишад, буддийской и джайнской традициях, Даршанах, в эпосе Махабхарата, включая Бхагаватгиту и Рамаюну, в теистических традициях шайвов, вайшнавов, а также в тантрических традициях. Хотя йога практиковалась и в доведический период, великий мудрец МахаришиПатанджали систематизировал и описал существовавшие на тот момент йогические практики, их смысл и соответствующие знания в Йога-сутрах Патанджали.

После Патанджали многие мудрецы и мастера йоги в значительной степени способствовали её сохранению и развитию посредством хорошо документированных практик и литературы. Йога распространилась по всему миру при помощи учений выдающихся мастеров йоги с древнейших времен до настоящего времени. Сегодня все знают, что практика йоги направлена на предотвращение заболеваний, поддержание и укрепление здоровья. Миллионы и миллионы людей по всему миру получают пользу от занятия йогой, она переживает расцвет и становится всё более динамичной с каждым днём.

Основы йоги

Йога работает на уровне тела, ума, эмоций и энергии. Это привело к четырём общим классификациям йоги: Карма-йога, где мы используем тело; Джнана-йога, где мы используем ум; Бхакти-йога, где мы используем эмоции и Крия-йога, где мы используем энергию. Любая из практикуемых систем йоги включает один из этих видов или несколько.

Общий Протокол Йоги

Каждый человек это уникальное сочетание этих четырех элементов. Только *гуру* (учитель) может определить соответствующую комбинацию из четырёх основных путей, необходимую для каждого ученика. «Все древние комментарии к йоге подчёркивают важность работы под руководством *гуру*».

Традиционные школы йоги

Различные философии, традиции, истоки и гуру-шишьяпарампары йоги привели к появлению различных традиционных школ. Существуют Джнана-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Патанджали-йога, Кундалини-йога, Хатха-йога, Дхьяна-йога, Мантра-йога, Лайя-йога, Раджа-йога, Джайн-йога, Буддха-йога и т.д. Каждая школа имеет свой собственный подход и практики, которые приводят к конечной цели и задаче йоги.

Йогические практики для здоровья и хорошего самочувствия

Широко практикуемыми йогическимисадханами являются: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи, Бандхи и Мудры, Шаткармы, Юктахара, Мантра-джапа, Йукта-карма и т.д.

Ямы являются заповедями, а *Ниямы* являются предписаниями. Они рассматриваются как предпосылки для дальнейших йогических практик. Асаны, способные приносить стабильность телу и уму «курят-гад-асанат-стхайрам», включают принятие различных психо-физических конфигураций тела и способствуют поддержанию положения тела (устойчивое осознание своего существования как структуры) в течение продолжительного времени.

Пранаяма заключается в развитии осознания своего дыхания, с последующей сознательной его регуляцией, в качестве функциональной или жизнеобеспечивающей основы существования. Пранаяма заключается в развитии осознания своего дыхания, с последующей сознательной его регуляцией, в качестве функциональной или жизнеобеспечивающей основы существования.

Общий Протокол Йоги

На начальных стадиях это делается путём осознания «потока вдоха и выдоха» (шваса-прашваса) через ноздри, рот и другие отверстия тела, его внутренних и внешних путей и предназначения. Позже это явление корректируется путём регулирования дыханием, наблюдением и контролем за ним (шваса), приводя к осознанию наполнения пространства тела (пурака), пребыванию пространства в наполненном состоянии (кумбхаки) и опустошению (речака) во время регулируемого, наблюдаемого и контролируемого выдоха (прасваса).

Пратъяхара указывает на диссоциацию сознания человека (отчуждение) от органов чувств, которые связаны с внешними объектами. *Дхарана* означает широкое поле внимания (внутри тела и ума), которое, как правило, понимается как концентрация. Дхьяна (медитация) – это созерцание (сосредоточенное внимание внутрь тела и ума) и *Самадхи* (интеграция).

Практики *Бандхи* и *Мудры* связаны с Пранаямой. Они рассматриваются как высшие йогические практики, которые в основном используют определенные физические жесты наряду с контролем над дыханием. Это дополнительно облегчает контроль над умом и прокладывает путь для более высоких достижений в йоге. Однако, практика дхьяны, которая направлена на самореализацию и приводит к трансцендентности, считается сутью йогических *садхан*.

Шаткармы – это процедуры детоксикации, которые являются медицинскими по своей природе и помогают удалить накопленные в теле токсины. *Йуктахар* ведает продуктами питания и привычками в потреблении пищи, с целью достижения здорового образа жизни.

Мантра Джапа: Джапа – это медитативное повторение мантры или божественное сознание. Мантра Джапа благотворно влияет на психические процессы, помогая человеку справляться со стрессами.

Йукта-карма помогает заработать хорошую карму и совершать правильные поступки в рамках здорового образа жизни.

Общие Рекомендации к Занятиям Йогой

Практикующий йогу должен следовать приведённым ниже рекомендациям при выполнении упражнений:

ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ:

- *Сауча* означает чистоту – это важная предпосылка для занятий йогой. Она включает очищение окружающего пространства, тела и ума.
- Занятия йогой должны проходить в спокойной и тихой атмосфере, в расслабленном состоянии тела и ума.
- Занятия йогой должны проводиться на пустой или полупустой желудок. Употребите небольшое количество мёда с тёплой водой, если вы чувствуете слабость.
- Мочевой пузырь и кишечник должны быть пустыми перед началом занятий йогой.
- Для занятий следует использовать матрас, напольный коврик *дурри* или сложенное одеяло
- Для облегчения движения тела предпочтительны лёгкие и удобные хлопковые одежды.
- Нельзя приступать к занятиям йогой в состоянии истощения, во время болезни, в спешке или в стрессовых условиях.
- При наличии хронических заболеваний, болей или проблем с сердцем, необходимо проконсультироваться у врача или терапевта йоги.
- Прежде чем приступать к занятиям во время беременности или менструации, следует проконсультироваться у специалиста по йоге.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ:

- Практические занятия следует начинать с молитвы или посвящения, поскольку это создаёт благоприятную среду для успокоения ума.
- Упражнения осуществляются медленно, в спокойной манере, с осознанием своего тела и дыхания.
- Не задерживайте дыхание, если только это не требуется как часть практики.
- Дыхание должно быть всегда через ноздри, если не указано иначе.
- Никогда не закрепощайте тело и не делайте резких движений.

Общий Протокол Йоги

- Выполняйте упражнения в соответствии со своими возможностями. Для достижения хороших результатов требуется некоторое время, поэтому очень важными являются настойчивость и регулярная практика.
- У каждого упражнения есть свои противопоказания/ограничения, которые всегда необходимо учитывать.
- Занятия йогой должны заканчиваться медитацией/глубоким молчанием/Санкапла *Шанти патха*.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ:

- Ванну можно принимать только через 20-30 минут после занятий.
- Пищу можно употреблять только через 20-30 минут после занятий.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗЫМЫШЛЕНИЮ

При соблюдении рекомендаций по правильному питанию можно достичь гибкости ума и тела, а также лучше подготовиться к занятиям. Обычно рекомендуют вегетарианскую диету. Людям старше 30 рекомендуют двухразовое употребление пищи при отсутствии заболеваний и большой физической нагрузки.

КАКОВЫ ПРЕИМУЩЕСТВА ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

По существу, йога – это путь к освобождению от всех оков. Однако в ходе исследований последних лет было обнаружено, что йога оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье, что было доказано на примере миллионов людей, практикующих йогу. В результате анализа результатов небольшого выборочно исследования было выявлено, что:

- Йога улучшает физическое состояние, функционирование скелетных мышц и сердечнососудистой системы.
- Йога помогает лечить диабет, расстройство деятельности органов дыхания, гипертонию, гипотонию и другие заболевания, вызванные неправильным образом жизни.
- Йога помогает избавиться от депрессии, усталости, чувства тревоги и стресса.
- Йога регулирует симптомы менопаузы.

В сущности, йога – это процесс совершенствования души и тела, который приводит к (а не препятствует) активной и полноценной жизни.

Общий Протокол Йоги

1. МОЛИТВА

Занятия йогой следует начинать с молитвы или с мысли о Боге, что увеличит пользу от практики.

- Samgacchadhvam samvadadhvam
sam vo manamsi janatam
deva bhagam yatha purve
sanjanana upasate II



Пусть ваши движения будут гармоничными; пусть ваша речь звучит в унисон; пусть ваш ум будет невозмутимым, как в начале начал; пусть божественное проявляется в ваших духовных усилиях.

2. САДИЛАДЖА/КАЛАНА КРИЯС/РАЗМИНКА

Калана Крияс/разминка/Йогическая Сукшма Вияма улучшают микроциркуляцию крови. Эти упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и в положении стоя.

I. НАКЛОНЫ ШЕИ

Стхити: Самастхити (Исходное положение)

Техника выполнения

Стадия i: (Наклоны вперед и назад)

- ♦ Встаньте, расставив ноги на удобное для вас расстояние.
- ♦ Вытянете руки прямо вдоль тела.
- ♦ Это положение называется **Самастхити**. Его также называют **Тадасана**.
- ♦ Положите руки на пояс.
- ♦ На выдохе медленно наклоните голову вперед и попытайтесь коснуться подбородком груди.
- ♦ На вдохе, наклоните голову назад насколько это удобно.
- ♦ Повторите этот цикл еще два раза.



Общий Протокол Йоги

Стадия ii: (Наклоны направо и налево)

- ◆ На выдохе наклоните голову медленно вправо; ухо как можно ближе к плечу, не поднимая плечо.
- ◆ На вдохе приведите голову в исходное положение.
- ◆ На выдохе наклоните голову в левую сторону.
- ◆ Сделайте вдох и приведите голову в нормальное положение.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.



Стадия iii: (Скручивание направо и налево)

- ◆ Поднимите голову прямо.
- ◆ На выдохе осторожно поверните голову направо так, чтобы подбородок находился на одной линии с плечом.
- ◆ На вдохе приведите голову в исходное положение.
- ◆ На выдохе, поверните голову влево.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.



Стадия iv: Вращение шеи

- ◆ Сделайте выдох; наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди.
- ◆ Сделайте вдох; медленно вращайте голову по часовой стрелке, сделайте выдох при опускании головы.
- ◆ Сделайте полный оборот головой.
- ◆ Затем вращайте голову против часовой стрелки.
- ◆ Сделайте вдох; вернитесь в исходное положение и сделайте выдох, опустите голову.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.



Примечание:

- ◆ Наклоняйте голову настолько, насколько это возможно. Не перенапрягайте шейные мышцы.
- ◆ Плечи должны быть расслаблены и уравновешены относительно бедер.
- ◆ Почувствуйте натяжение вокруг шеи, затем расслабьте мышцы шеи.
- ◆ Упражнения можно делать, сидя на стуле
- ◆ Люди, страдающие от боли в шее, должны осторожно выполнять эти упражнения, особенно наклон головы назад до максимально возможного.
- ◆ Людям пожилого возраста, а также лицам, страдающим от спондилоартрита и повышенного кровяного давления лучше воздержаться от выполнения упражнений.



II. ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧ

Стихити: Самастхити (Исходное положение)

Стадия i: Растяжка плеч

Техника выполнения:

- ◆ Туловище держите прямо, ноги вместе, руки опущены по бокам.
- ◆ Разведите руки в стороны и поднимите их выше уровня головы ладонью наружу. Опустите их аналогичным образом.
- ◆ При подъеме руки не должны касаться головы, а при опускании – бедер.
- ◆ Ладони должны быть открыты, пальцы вместе.



Стадия ii: Скандха Чакра (вращение плечевого сустава)

- ◆ Встаньте прямо. Положите пальцы левой руки на левое плечо, а пальцы правой руки – на правое.
- ◆ Локти совершают круговые движения.



Общий Протокол Йоги

- ◆ Постарайтесь свести локти вместе перед грудью при движении вперед и дотронуться до ушей при отведении локтей назад.
- ◆ Протяните руку назад при движении локтей назад, и постарайтесь дотронуться до туловища при опускании рук.
- ◆ Совершайте круговые движение предплечьями по часовой стрелке. Упражнение нужно повторить пять раз.
- ◆ Прodelайте то же самое против часовой стрелки.



Польза:

- ◆ Выполнение этой крии приводит к укреплению костей, мышцы и нервов плечевой зоны.
- ◆ Данные упражнения очень полезны при шейном спондилезе и при плечелопаточном периартрите;

III. ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Скручивание туловища (Катишакти Викасак)

Стхити: Самастхити (Исходное положение)

Техника выполнения

- ◆ Расставьте ступни на расстояние 60-90 см друг от друга.
- ◆ Поднимите обе руки до уровня груди, при этом ладони должны быть обращены вовнутрь. Руки параллельны друг другу.
- ◆ На выдохе поверните корпус в левую сторону, так чтобы правая ладонь касалась левого плеча, на вдохе вернитесь обратно.
- ◆ На выдохе поверните корпус в правую сторону, так чтобы левая ладонь касалась правого плеча, на вдохе вернитесь обратно.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.
- ◆ Расслабьтесь в позе *Самастхити*



Примечание:

- ◆ Упражнения нужно выполнять медленно, дыхание должно быть ровным и спокойным.
- ◆ Пациенты с заболеванием сердца должны с осторожностью подходить к выполнению этих упражнений.
- ◆ Воздержитесь от занятия при сильной боли в спине, при нарушении функций межпозвоночных дисков, после абдоминальной хирургии и во время менструации.

IV. ДВИЖЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Стхити: *Самастхити* (Исходное положение)

Техника выполнения

- ◆ Сделайте вдох, поднимите руки вверх до уровня плеч, ладони обращены вниз.
- ◆ Сделайте выдох, согните ноги в коленях и опуститесь на корточки.
- ◆ В конечном положении руки и бедра должны быть параллельны полу.
- ◆ Сделайте вдох; выпрямитесь.
- ◆ Сделайте выдох, опуская руки вниз.
- ◆ Повторите это упражнение еще два раза.



Примечание:

- ◆ Укрепляет суставы коленей и бедер.
- ◆ Не выполняйте эту асану при остром артрите.

ЙОГАСАНЫ

А. ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ТАДАСАНА (поза пальмы)

Тада – это пальма или гора. Эта асана придает устойчивость телу, стабилизирует работу органов и является основой для всех остальных поз, выполняемых стоя.

Техника выполнения

- ◆ Встаньте, расставив ноги на расстоянии 5 см. Соедините пальцы и поверните запястья наружу. Сделайте вдох и поднимите руки.



Общий Протокол Йоги

- ◆ Поднимите руки до уровня плеч.
- ◆ Оторвите пятки от пола и постарайтесь удержаться на носочках. Оставайтесь в этом положении в течение 10-15 секунд.
- ◆ Сделайте выдох, опустите пятки.
- ◆ Разомкните пальцы и опустите руки вниз вдоль туловища, вернитесь к положению стоя

Польза

- ◆ Эта асана стабилизирует работу органов, улучшает проходимость нервных импульсов по позвоночнику спинному мозгу, исправляет осанку.
- ◆ Помогает увеличить рост до достижения определенного возраста

Предостережение

- ◆ Не поднимайтесь на носках при наличии острых проблем с сердцем, варикозном расширении вен и головокружениях.

ВРИКШАСАНА (поза дерева)

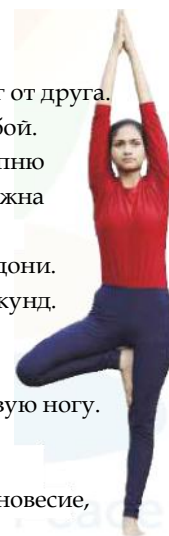
Врикшиа означает дерево. Окончательное положение этой асаны напоминает форму дерева, отсюда и название.

Техника выполнения

- ◆ Встаньте, расставив ноги на расстоянии 5 см друг от друга.
- ◆ Сконцентрируйте свой взгляд на точке перед собой.
- ◆ Выдохните, согните правую ногу и положите ступню на внутреннюю сторону левого бедра. Пятка должна касаться промежности.
- ◆ Вдохните, поднимите руки вверх и соедините ладони. Оставайтесь в этом положении в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть ровным и размеренным.
- ◆ Сделайте выдох и опустите руки и правую ногу.
- ◆ Расслабьтесь и повторите то же самое, подняв левую ногу.

Польза

- ◆ Улучшает нервно-мышечную координацию, равновесие, выносливость и внимательность.



- ♦ Тонизирует мышцы ног и омолаживает связки.

Предостережение

- ♦ Просим вас воздержаться от выполнения этой асаны при наличии артрита, головокружений и ожирения.

ПАДА-ХАСТАСАНА (Поза руки к ногам)

Пада означает ноги, хаста означает руки. Таким образом, Пада-Хастасана – это опускание рук к ногам. Другое название – Уттанасана.

Техника выполнения

- ♦ Встаньте прямо, разведите ноги на расстояние 5 см.
- ♦ Медленно сделайте вдох и поднимите руки.
- ♦ Вытягивайте тело от поясницы.
- ♦ Сделайте выдох и наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу.
- ♦ Сделайте выдох и прогнитесь вперед так, что ладони окажутся плотно прижатыми к полу.
- ♦ Оставайтесь в этом положении в течение 20-30 секунд.
- ♦ *Те, у кого плохо прогибается спина, должны действовать в соответствии со своими возможностями.*
- ♦ Теперь сделайте вдох, медленно вернитесь в вертикальное положение и вытяните руки над головой.
- ♦ Сделайте выдох и, выполняя упражнения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение.
- ♦ Расслабьтесь в позе Тадасана.



Польза

- ♦ Делает позвоночник гибким, улучшает пищеварение и предотвращает запоры, а также решает проблемы, связанные с менструальным циклом.

Предостережение

- ◆ Не выполняйте данные упражнения при наличии проблем с сердцем или со спиной, при воспалении брюшной полости, а также при наличии грыжи, язвы, при сильной близорукости, головокружении и во время беременности.
- ◆ Людям с нарушением функций межпозвоночных дисков, также не рекомендуется выполнять эту асану.

АРДХА ЧАКРАСАНА (Поза половины колеса)

Ардха означает половину. *Чакра* означает колесо. Так как в этой позе тело принимает форму половины колеса, её называют *АрдхаЧакрасана*.

Техника выполнения

- ◆ Схватите спину в районе поясницы всеми пальцами, направленными вперед или вниз.
- ◆ Откиньте голову назад, растягивая мышцы шеи.
- ◆ На вдохе прогните спину в поясничной области; сделайте выдох и расслабьтесь.
- ◆ Оставайтесь в этом положении 10-30 секунд. Дыхание должно быть ровным.
- ◆ Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение.



Польза

- ◆ Ардха Чакрасана делает позвоночник гибким, тонизирует спинные нервы.
- ◆ Укрепляет шейные мышцы и улучшает дыхание.
- ◆ Помогает избавиться от шейного спондилита.

Предостережение

- ◆ Не выполняйте это упражнение при склонности к головокружениям
- ◆ Люди с повышенным артериальным давлением должны быть осторожны при выполнении данной асаны.

ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

Трикона означает треугольник. Три означает три, а *кона* – угол. Так как асана напоминает по своей конфигурации треугольник, стороны которого – туловище и конечности, то её и назвали *Триконасана*.

Общий Протокол Йоги

Техника выполнения

- ♦ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- ♦ Медленно разведите руки в стороны до тех пор, пока они не примут горизонтальное положение.
- ♦ Сделайте выдох, медленно наклонитесь вправо и положите правую руку на стопу или голень правой ноги.
- ♦ При этом левой рукой нужно потянуться вверх так, чтобы она оказалась на одной линии с правой рукой.
- ♦ Поверните ладонь левой руки вперед.
- ♦ Поверните голову так, чтобы взгляд был устремлен на кончики левой ладони.
- ♦ Оставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд, дыхание должно быть ровным.
- ♦ На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.
- ♦ Повторите то же самое с левой рукой.



Полезьа

- ♦ Предотвращает плоскостопие.
- ♦ Укрепляет икроножные и бедренные мышцы, а также мышцы поясницы.
- ♦ Развивает гибкость позвоночника, увеличивает емкость легких.

Предостережение

- ♦ Эта асана не рекомендуется при смещении межпозвоночных дисков, воспалении седалищного нерва и после операций в брюшной полости.
- ♦ Не выходите за пределы ваших возможностей и не переусердствуйте при выполнении боковой растяжки.
- ♦ Если не удастся коснуться стоп, то можно дотронуться до коленей.

В. ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

БХАДРАСАНА (Устойчивая/благоприятная поза)

Бхадра означает устойчивый или благоприятный.

Стхити: Долгая поза сидя (Вишрамасана)

Техника выполнения

- ◆ Сядьте прямо, вытянув ноги прямо перед собой.
- ◆ Расположите руки вдоль бедер, ладони прижаты к полу. Эта поза называется *Дандасана*.
- ◆ Теперь соедините ступни ног.
- ◆ Выдохните и обхватите пальцами рук пальцы рук. Подтяните пятки как можно ближе к промежности.
- ◆ Если ваши бедра не касаются или расположены далеко от пола, то подложите под колени подушку.
- ◆ Это положение конечное.
- ◆ Оставайтесь в такой позе в течение некоторого времени.



Польза

- ◆ Придает телу устойчивость и помогает уравновесить ум.
- ◆ Укрепляет коленные и тазобедренные суставы.
- ◆ Облегчает боль в коленях.
- ◆ Действует на органы брюшной полости и снимает любое напряжение в животе.
- ◆ Помогает облегчить боль в животе, которую часто испытывают женщины во время менструации.



Предостережение

- ◆ Воздержитесь от выполнения этой позы при остром артрите или воспалении седалищного нерва.

ВАДЖРАСАНА (Поза молнии)

Эту позу также называют медитативной. При медитации следует закрывать глаза на последнем этапе выполнения этой асаны.

Техника выполнения

- ◆ Сядьте, вытянув ноги вместе вперед, руки расположите по бокам, ладони прижаты к полу, пальцы смотрят вперед.
- ◆ Согните правую ногу в колене и поместите стопу под правую ягодицу. Аналогичным образом согните левую ногу и поместите левую стопу под левую ягодицу.
- ◆ Расположите пятки так, чтобы большие пальцы ног были перекрещены друг с другом.
- ◆ Ягодицы должны быть расположены между внутренними сторонами пяток.
- ◆ Руки должны находиться на коленях.
- ◆ Выпрямите спину, сосредоточьте свой взгляд на любой точке в пространстве перед собой или просто закройте глаза.
- ◆ При возвращении в исходное положение, наклонитесь немного вправо, выгните левую ногу из-под ягодицы и растяните её.
- ◆ Аналогичным образом растяните правую ногу и верните её в исходное положение.



Польза

- ◆ Эта асана укрепляет бедренные и икроножные мышцы.
- ◆ Оказывает благотворное воздействие на систему пищеварения.
- ◆ Выпрямляет осанку, формируя крепкую опору для позвоночника.

Предостережение

- ◆ Данная асана противопоказана людям, страдающим от геморроя.
- ◆ Выполнение этой позы также не рекомендуется при болях в коленях и повреждении щиколоток.

АРДХА УШТРАСАНА (неполная поза верблюда)

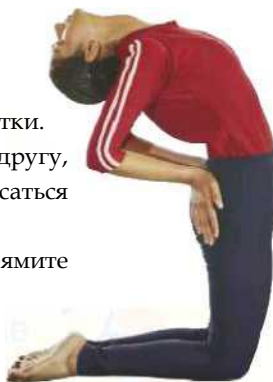
Стхити: Поза долгого сидения (Вишрамасана)

Уштра значит верблюд. На последнем этапе выполнения данная асана напоминает горб верблюда. В этой брошюре описывается выполнение 1-го этапа (половины) асаны.

Общий Протокол Йоги

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в позу Вишрамасана.
- ◆ Перейдите в позу Дандасана.
- ◆ Согните ноги в коленях и сядьте на пятки.
- ◆ Бедра должны быть прижаты друг к другу, большие пальцы ног должны соприкасаться друг с другом.
- ◆ Расположите руки на коленях. Выпрямите спину, держите голову прямо.
- ◆ Эта поза называется *Ваджрасана*.
- ◆ Встаньте на колени.
- ◆ Расположите руки на поясе, пальцы смотрят вниз.
- ◆ Локти и плечи должны быть параллельны.
- ◆ Наклоните голову назад, растягивая мышцы шеи; сделайте вдох и наклоните туловище назад насколько это возможно. Сделайте выдох и расслабьтесь.
- ◆ Бедра должны быть перпендикулярны полу.
- ◆ Оставайтесь в этой позе 10-30 секунд, дыхание должно быть ровным.
- ◆ Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение; сядьте в позу Ваджрасана.
- ◆ Расслабьтесь в позу Вишрамасана.



Польза

- ◆ Эта асана укрепляет мышцы спины и шеи.
- ◆ Помогает избавиться от запора и болей в спине.
- ◆ Увеличивает кровоток к голове и сердцу.
- ◆ Оказывает благотворное воздействие на людей, страдающих от сердечных заболеваний, но при выполнении этой асаны не следует забывать о мерах предосторожности.

Предостережение

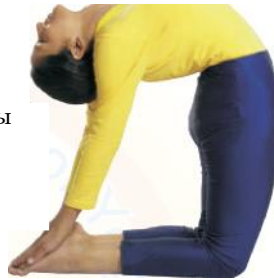
- ◆ При наличии грыжи, травм в области живота, артрита, головокружений, при беременности выполнение этой асаны противопоказано.

УСТРАСАНА (поза верблюда)

Устра значит верблюд. Тело при выполнении этой асаны напоминает позу верблюда, отсюда и её название.

Техника выполнения

- ◆ Опустите колени на пол. Бедра и стопы должны быть прижаты друг к другу, большие пальцы ног лежат на полу и направлены назад.
- ◆ Разведите колени, расположите ступни на расстоянии 30 см друг от друга и встаньте на колени.
- ◆ На вдохе прогнитесь назад.
- ◆ Будьте осторожны, чтобы не потянуть шею, чрезмерно выгибая ее назад.
- ◆ На выдохе расположите правую ладонь на пятку правой ноги, а левую ладонь – на пятку левой.
- ◆ На конечном этапе выполнения этой асаны, бедра должны быть перпендикулярны к полу, а голова опрокинута назад.
- ◆ Вес тела должен быть равномерно распределен между руками и ногами.
- ◆ Эту асану следует выполнять после Сарвангасаны для усиления эффекта последней.



Польза

- ◆ *Уштра* эффективна при коррекции зрения.
- ◆ Облегчает боли в спине и шее.
- ◆ Помогает избавиться от жировых отложений в области живота и бедер.
- ◆ Улучшает пищеварение.

Предостережение

- ◆ Эта поза противопоказана для тех, кто страдает от повышенного артериального давления, от сердечных заболеваний и грыжи.

ШАШАНКАСАНА (поза кролика)

Шашанка означает кролик.

Стихити: Ваджрасана

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в позу *Ваджрасана*.
- ◆ Широко расставьте колени, большие пальцы ног должны касаться друг друга.
- ◆ Положите ладони между коленями.
- ◆ Сделайте выдох и медленно вытяните руки во всю длину.
- ◆ Наклонитесь вперед до касания подбородком пола.
- ◆ Руки должны быть параллельны друг к другу.
- ◆ Смотрите перед собой и оставайтесь в таком положении некоторое время.
- ◆ Сделайте вдох и поднимитесь.
- ◆ Сделайте выдох и вернитесь в позу *Ваджрасана*.
- ◆ Растяните ноги в позу *Вишрамасана*.



Польза

- ◆ Помогает справиться со стрессом, гневом и т.д.
- ◆ Тонизирует репродуктивные органы, снимает запоры, улучшает пищеварение и избавляет от боли в спине.

Предостережение

- ◆ Не рекомендуется выполнять эту асану при острой боли в спине.
- ◆ Пациентам с остеоартритом коленных суставов следует с осторожностью подходить к выполнению данной асаны или отказаться от позы *Ваджрасана*.
- ◆ При высоком давлении также не рекомендуется выполнять данную позу.

УТТАНА МАНДУКАСАНА (поза вытянутой лягушки)

Уттана значит прямой, *Мандука* значит лягушка. На последнем этапе выполнения *Уттана Мандукасана* напоминает лягушку, которая выпрямила свои конечности, отсюда и название. В позе *Уттана Мандукасана* голова опирается на локти.

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в позу *Ваджрасана*.
- ◆ Широко разведите колени, носки должны быть соединены.

Общий Протокол Йоги

- ◆ Поднимите правую руку, согните её в локте и отведите её назад над левым плечом, положив ладонь на левую лопатку.
- ◆ Теперь аналогичным образом согните левую руку и положите ладонь на правую лопатку.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение некоторого промежутка времени, затем медленно верните левую руку в исходное положение, потом правую; соедините колени вместе, как и на начальной стадии занятия.



Полезьа

- ◆ Данная асана помогает избавиться от боли спине и шейном отделе позвоночника.
- ◆ Восстанавливает ритм движений диафрагмы, увеличивает емкость легких.

Предостережение

- ◆ Людям с острой болью в коленных суставах лучше воздержаться от выполнения этой асаны.

ВАКРАСАНА (поза скрученной спины)

Вакра означает скрученный. В этой *асане* происходит скручивание позвоночника, что оказывает на него омолаживающее воздействие.

Стхити: Дандасана

Техника выполнения

- ◆ Согните правую ногу и поместите правую ступню рядом с левым коленом.
- ◆ На выдохе поверните туловище вправо.
- ◆ Поместите левую руку на правое колено и обхватите большой палец правой ноги или положите ладонь рядом со стопой правой ноги.
- ◆ Отведите правую руку назад, прижав ладонь к полу, спина при этом должна быть прямой.
- ◆ Оставайтесь в этой позе 10-30 секунд, дыхание должно быть размеренным, расслабьтесь.



Общий Протокол Йоги

- ♦ На выдохе верните руки в нормальное положение и расслабьтесь.
- ♦ Повторите то же самое, повернувшись в другую сторону.

Польза

- ♦ Развивает гибкость позвоночника.
- ♦ Помогает при запоре и расстройстве желудка.
- ♦ Стимулирует работу поджелудочной железы и помогает справиться с диабетом.

Предостережение

- ♦ Эту позу не рекомендуется при острой боли в спине, при нарушении функций межпозвоночных дисков, после абдоминальной хирургии и во время менструации.

С. ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

МАКАРАСАНА (поза крокодила)

В переводе с санскрита *Макара* означает крокодил. В этой асане тело человека напоминает крокодил.

Стихити: Поза для релаксации в положении лежа

Техника выполнения

- ♦ Лягте на живот, разведите широко ноги, стопы должны быть направлены вовне.
- ♦ Согните руки в локтях и положите кисть правой руки на кисть левой.
- ♦ Опустите лоб на руки.
- ♦ Закройте глаза. Это и есть поза *Макарасана*.
- ♦ Эта асана используется для релаксации во всех позах в положении лежа.



Польза

- ♦ Способствует расслаблению в поясничном отделе позвоночника
- ♦ Помогает справиться с проблемами позвоночника
- ♦ Рекомендуется при всех видах ортопедического лечения
- ♦ Помогает избавиться от стресса и чувству тревоги.

Предостережение

- ◆ Не рекомендуется при пониженном артериальном давлении, при острых сердечных заболеваниях и во время беременности.

БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры)

Бхуджанга – это змея или кобра. В этой *асане* приподнятое туловище напоминает капюшон змеи.

Стихити: Поза в положении лежа

Техника выполнения

- ◆ Лягте на живот, опустите голову на руки и расслабьтесь.
- ◆ Теперь сведите ноги вместе и вытяните руки.
- ◆ Лоб должен быть прижат к полу.
- ◆ Теперь положите руки вдоль тела, ладони и локти прижаты к полу.
- ◆ Медленно сделайте вдох, поднимите подбородок и грудь, опираясь на зону в области пупка.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение некоторого промежутка времени.
- ◆ Эта асана носит название *Сарала Бхуджангасана*.
- ◆ Теперь вернитесь в исходное положение, опустите лоб на пол.
- ◆ Ладони должны быть расставлены вдоль грудной клетки.
- ◆ Находясь в этом положении, поднимите локти.
- ◆ Сделайте вдох; медленно приподнимите подбородок и грудь, опираясь на зону в зоне пупка.



Сарала
Бхуджангасана



Бхуджангасана

Это и есть поза Бхуджангасана.

- ◆ Сделайте выдох; опустите лоб на пол, положите ладони на пол, а голову на ладони, разведите ноги и расслабьтесь.

Примечание:

- ◆ Ноги должны быть плотно прижаты к полу, чтобы избежать нагрузки и напряжения в поясничном отделе позвоночника.

Польза

- ◆ Эта асана – лучшее средство для снятия стресса.
- ◆ Помогает избавиться от жировых отложений в области живота и снимает запоры.
- ◆ Облегчает боль в спине и помогает справиться с бронхиальными проблемами.

Предостережение

- ◆ Не рекомендуется выполнять в течение 2-3 месяцев после абдоминальной хирургии.
- ◆ Эта асана противопоказана при наличии грыжи и язвы.

ШАЛАБХАСАНА (поза саранчи)

Шалаба значит саранча.

Стихити: поза лежа; Макарасана

Техника выполнения

- ◆ Лягте на живот в позе *Макарасана*.
- ◆ Опустите подбородок на пол; положите руки вдоль тела; ладони смотрят вверх.
- ◆ Сделайте вдох; поднимите ноги вверх настолько, насколько это возможно, не сгибая колени.
- ◆ Вытяните руки и ноги так, чтобы было легко поднять туловище от пола.
- ◆ Оставайтесь в этом положении 10-20 секунд, дыхание ровное.
- ◆ Сделайте выдох; опустите ноги на пол.
- ◆ Расслабьтесь в позе Макарасана.



Примечание

- ◆ Подтяните кверху коленные чашечки и сожмите ягодицы. Эта асана наиболее эффективна, если её выполнять после Бхуджангасаны.

Общий Протокол Йоги

Полезьа

- ◆ Помогает при воспалении седалищного нерва и при болях в спине.
- ◆ Тонизирует мышцы бедер и мышцы в зоне почек.
- ◆ Уменьшает жировые отложения на бедрах и ягодицах, помогает контролировать вес.
- ◆ Активизирует работу органов брюшной полости, улучшая пищеварение.

Предостережение

- ◆ Данная асана противопоказана при сердечных заболеваниях. При острой боли в пояснице выполняйте эту асану осторожно.
- ◆ При повышенном артериальном давлении, при наличии пептической язвы и грыжи не рекомендуется выполнять это упражнение.

D. ПОЗЫ ЛЕЖА НА СПИНЕ

СЕТУ БАНДХАСАНА (поза моста)

Сетубандха означает строение моста. В этой позе, тело принимает форму моста, отсюда и название. Эту асану также называют Чатушпадавана.

Стхити: Лежа на спине; Шавасана.

Техника выполнения

- ◆ Согните обе ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам.
- ◆ Крепко схватите лодыжки руками, колени и стопы должны быть на одной прямой линии.
- ◆ Сделайте вдох; медленно поднимите ягодицы и туловище настолько, насколько вы сможете, образуя при этом мост.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд, дыхание ровное.
- ◆ Сделайте выдох, медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь в позе Шавасана.



Примечание

- ◆ На последней стадии этой асаны плечи и голова соприкасаются с полом.

Общий Протокол Йоги

- ♦ На последней стадии при необходимости можно поддерживать тело руками в области поясницы.

Польза

- ♦ Помогает справиться с депрессией и чувством тревоги, укрепляет мышцы поясницы.
- ♦ Растягивает органы брюшной полости, улучшает пищеварение и помогает справиться с запором.

Предостережение

- ♦ При наличии язвы и грыжи, а также на последних сроках беременности следует воздержаться от выполнения этой асаны.

УТТАНА ПАДАСАНА (поза вытянутой ноги)

Уттана в этом контексте означает поднятый вверх, а Пада – нога. В этой асане ноги подняты вверх, отсюда и название.

Техника выполнения

- ♦ Удобно лягте на спину, вытяните ноги. Расположите руки по бокам.
- ♦ На вдохе медленно поднимите ноги, не сгибая их в коленях, под углом 30°.
- ♦ Оставайтесь в этом положении, дыхание должно быть ровным.
- ♦ Сделайте выдох и медленно опустите обе ноги на пол.
- ♦ Повторите еще один раз.



Польза

- ♦ Эта поза уравнивает чакру в области пупка (Набхиманипурачакра)
- ♦ Помогает справиться с болью в области живота, с вздутием кишечника, расстройством желудка и диареей.
- ♦ Укрепляет мышцы брюшной полости
- ♦ Помогает избавиться от нервозности и чувства тревоги.
- ♦ Улучшает дыхание и увеличивает емкость легких.

Предостережение

- ◆ При гипертонии следует поочередно поднимать ноги, не задерживая при этом дыхание.

АРДХА ХАЛАСАНА (половинная поза плуга)

Ардха означает половина, а Хала – плуг. Эта поза называется Ардха Халасана, поскольку на последней стадии её выполнения тело напоминает часть индийского плуга.

Техника выполнения

- ◆ Лягте на спину, расположите руки вдоль бедер, ладони прижаты к полу.
- ◆ Медленно поднимите ноги, не сгибая их в коленях, под углом 30°.
- ◆ Через несколько секунд поднимите ноги под углом 60°. Оставайтесь в этом положении.
- ◆ Теперь медленно поднимите ноги под углом 90°. Это конечное положение и есть Ардха Халасана.
- ◆ Участок тела от бедер до плеч должен быть выпрямлен.
- ◆ Оставайтесь в этом положении так долго, как это удобно.
- ◆ Медленно опустите поднятые под углом 90° ноги на пол, не поднимая при этом голову.



Польза

- ◆ Эта асана помогает при расстройстве желудка и запорах.
- ◆ Она очень эффективна при лечении диабета, геморроя и заболеваний, связанных с горлом.
- ◆ Эта асана оказывает благотворное воздействие на людей с повышенным артериальным давлением, но выполнять её нужно осторожно.

Предостережение

- ◆ При болях в пояснично-крестцовом отделе позвоночника нельзя поднимать одновременно обе ноги.
- ◆ Не рекомендуется при травмах в брюшной полости, грыже и т.д.

ПАВАНАМУКТАСАНА (поза освобождения ветра)

Паван означает ветер, *мукта* значит выпустить или освободить.

Как видно из названия, эта *асана* используется для выпускания газов из кишечника.

Стихити: Шавасана

Техника выполнения

- ◆ Лягте на спину.
- ◆ Согните ноги в коленях и подтяните бедра к груди.
- ◆ Сомкните пальцы и обхватите голени ниже колен.
- ◆ Сделайте выдох; поднимите голову так, чтобы подбородок касался коленей и расслабьтесь.
- ◆ Эта поза называется *Паванамуктасана*.
- ◆ Опустите голову на пол.
- ◆ На выдохе опустите ноги на пол.
- ◆ Расслабьтесь в позе Шавасана.



Примечание

- ◆ Синхронизируйте дыхание с движением ног.
- ◆ При касании колена носом/подбородком вы должны почувствовать растяжение в поясничной области; глаза должны быть закрыты, все внимание сосредоточено на поясничный отдел позвоночника.

Польза

- ◆ Снимает запоры; помогает избавиться от вздутия живота и улучшает пищеварение.
- ◆ Эта *асана* оказывает давление на внутренние органы, массирует и растягивает мышцы, связки и сухожилия в тазовой и поясничной областях.
- ◆ Тонизирует мышцы спины и оказывает благотворное воздействие на нервную систему.

Предостережение

- ◆ Не рекомендуется при наличии травм брюшной полости, грыжи, при воспалении седалищного нерва или сильной боли в спине, а также во время беременности.

ШАВАСАНА (поза мертвеца)

Шава значит мертвое тело. На последней стадии эта *асана* напоминает позу мертвеца.

Стихити: Поза для релаксации в положении лежа на спине

Техника выполнения

- ◆ Лягте на спину, разведите руки и ноги так. Чтобы вам было удобно.
- ◆ Ладони направлены вверх; глаза закрыты.
- ◆ Сознательно расслабьте тело.
- ◆ Следите за дыханием, пусть оно станет медленным и ритмичным.
- ◆ Оставайтесь в этом положении до тех пор, пока не почувствуете себя освежившимся и расслабленным.



Польза

- ◆ Снимает все виды напряжения, способствует расслаблению души и тела.
- ◆ Способствует релаксации всей психо - физиологической системы организма.
- ◆ Ум, который постоянно занят внешним миром, кардинально меняет направление своих устремлений и обращается к внутреннему миру человека, постепенно растворяясь в нем; поскольку ум находит свое успокоение, человек не подвергается воздействию внешней среды.
- ◆ Эта *асана* помогает справиться со стрессом и его последствиями.

4. КАПАЛАБХАТИ

Стихити: Любая медитативная поза, как, например, *Сукасана/Падмасана/Ваджрасана*

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе.
- ◆ Закройте глаза и расслабьте все тело.
- ◆ Глубоко вдохните воздух через обе ноздри, расширьте грудь.

Общий Протокол Йоги

- ◆ Сделайте выдох при помощи резких сокращений мышц живота и расслабьтесь.
- ◆ Не напрягайтесь.
- ◆ Продолжайте совершать активные выдохи и пассивные вдохи.
- ◆ Совершите 40 быстрых вдохов, потом сделайте еще один глубокий вдох и медленный выдох.
- ◆ Таков один цикл Капалбхати.
- ◆ После окончания каждого цикла нужно глубоко дышать.
- ◆ Повторить этот цикл еще два раза.



Дыхание: Силовой выдох при помощи сокращения мышц живота, без каких-либо неоправданных движений в груди и в области плеч. Вдох должен быть пассивным на протяжении всего занятия.

Количество циклов: Новички могут практиковать до 3 циклов по 20 вдохов каждый. Со временем количество вдохов и циклов может постепенно увеличиваться.

Польза

- ◆ Капалабхати очищает носовые пазухи, помогает преодолеть кашель.
- ◆ Рекомендуются при лечении простуды, ринита, синусита, астмы и бронхиальной инфекции
- ◆ Омолаживает весь организм. Лицо становится молодым, мимика – живой.
- ◆ Уравновешивает и укрепляет нервную и пищеварительную системы.

Предостережение

Не рекомендуется при сердечных заболеваниях, при высоком артериальном давлении, головокружениях, хроническом носовом кровотечении, эпилепсии, мигрени, инсульте, при наличии грыжи и язвы желудка.

5. ПРАНАЯМА

НАДИСОДХАНА или АНУЛОМА ВИЛОМА ПРАНАЯМА (чередующееся дыхание через ноздри)

Основной характерной чертой этой пранаямы является чередование дыхания через левую и правую ноздри с задержкой дыхания или без неё (кумбхака).

Стихити: Любая медитативная поза.

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе.
- ◆ Выпрямьте спину, голову держите прямо, глаза закройте.
- ◆ Расслабьте тело, сделав несколько глубоких вдохов.
- ◆ Левая ладонь должна находиться на левом колене в позе Джняна мудра. А правая рука должна быть в Насагра мудре.
- ◆ Прижмите безымянный палец и мизинец к левой ноздре, согните средний и указательный пальцы. Прижмите большой палец правой руки к правой ноздре.
- ◆ Вдохните через левую ноздрю; Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и отведите большой палец от правой ноздри, выдохните через правую ноздрю.
- ◆ Затем сделайте вдох через правую ноздрю.
- ◆ После вдоха закройте правую ноздрю, откройте левую ноздрю и выдохните через неё.
- ◆ Весь описанный выше процесс представляет собой один цикл практики Надисодхана или Анулома Вилома Пранаяма.
- ◆ Повторите этот цикл еще 5 раз.



Соотношение вдоха и выдоха, продолжительность

- ◆ Для начинающих вдох и выдох должны быть равны по продолжительности.
- ◆ Со временем соотношение между вдохом и выдохом должно быть равно 1:2, то есть если вдох равен одной секунде, то выдох будет равен двум секундам.

Дыхание

- ◆ Дыхание должно быть медленным, ровным и контролируемым. Не следует принуждать или ограничивать его.

Польза

- ◆ Основная цель данной пранаямы состоит в очищении энергетических каналов, наивысших нади; именно поэтому она питает весь организм.
- ◆ Вызывает спокойствие и помогает улучшить концентрацию
- ◆ Повышает жизненный тонус и снижает уровень стресса и тревоги.
- ◆ Помогает справиться с кашлем.

СИТАЛИ ПРАНАЯМА

Ситали означает охлаждение. Это слово также переводится как спокойный и беспристрастный. Как видно из названия, эта пранаяма охлаждает ум и тело человека. Её придумали специально для того, чтобы снизить температуру тела. При помощи данной пранаямы можно не только охладить свое тело, но и ум.

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в позу Падмасана или примите любое другое удобное для вас сидячее положение.
- ◆ Положите руки на колени в позу Джняна мудра или Анджали мудра.
- ◆ Сверните язык в трубочку.
- ◆ Сделайте вдох через сложенный в трубочку язык, максимально наполните легкие воздухом и закройте рот.
- ◆ Оставайтесь в Джаландхар-бандхе в течение некоторого промежутка времени.
- ◆ Удерживайте воздух в течение всего процесса выполнения Джаландхар-бандхи.
- ◆ Завершите выполнение Джаландхар-бандхи и медленно выдохните через ноздри.



Полезьа

- ◆ Ситали пранаяма очищает кровь.
- ◆ Охлаждает тело.
- ◆ Рекомендуется для людей с повышенным артериальным давлением.
- ◆ Утоляет голод и жажду.
- ◆ Регулирует пищеварение и лечит расстройства, связанные с выделением мокроты (кашель) и желчи.
- ◆ Помогает справиться с хроническим расстройством желудка, унынием и другими заболеваниями.
- ◆ Оказывает благотворное воздействие на глаза и кожу.

Предостережение

- ◆ При простуде, кашле или тонзиллите не рекомендуется выполнять эту Пранаяму.

БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (БХРАМАРИ РЕКАКА)

Бхрамари происходит от слова *бхрамара*, которое означает черная пчела. Во время выполнения этой пранаямы, производится звук, напоминающий жужжание черной пчелы.

Стихити: Любая медитативная поза.

Техника выполнения: Вариант 1

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе. Закройте глаза.
- ◆ Сделайте глубокий вдох через нос.
- ◆ Сделайте медленный, глубокий, контролируемый выдох, издавая звук, подобный жужжанию черной пчелы. Это и есть цикл *Бхрамари*.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.



Вариант II

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе, закрыв глаза.
- ◆ Сделайте глубокий вдох через нос.
- ◆ Закройте глаза указательными пальцами, рот – безмянным пальцем и мизинцем, а уши – соответствующими большими пальцами, как показано на рисунке. Эту позу также называют *Санмукхи-мудра*.
- ◆ Сделайте медленный, контролируемый выдох, издавая звук, подобный жужжанию черной пчелы. Это и есть цикл *Бхрамари*.
- ◆ Повторите этот цикл еще два раза.



Польза

- ◆ Выполнение Бхрамари помогает избавиться от стресса, тревожности, гнева и гиперактивности.
- ◆ Эффект резонанса при жужжании успокаивает нервную систему.
- ◆ Это отличное транквилизирующее средство для лечения расстройств, вызванных стрессом.
- ◆ Данная пранаяма – хороший инструмент для подготовки к медитации и концентрации.

Предостережение

- ◆ При инфекции носовой полости и ушей выполнение данной пранаямы не рекомендуется.

6. ДХЬЯНА

Дхьяна или медитация – это акт продолжительного созерцания.

Стхити: Любая медитативная поза.

Техника выполнения

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе.
- ◆ Выпрямите удобно спину.
- ◆ Выполните Дхьяна мудру следующим образом:



Общий Протокол Йоги

- ◆ Прикоснитесь кончиком большого пальца к кончику указательного пальца, образуя круг.
- ◆ Остальные три пальца выпрямлены и расслаблены.
- ◆ Все три пальца сложены вместе и касаются друг друга
- ◆ Открытые вверх ладони должны лежать на бедрах.
- ◆ Руки и плечи расслаблены.
- ◆ Закройте глаза и слегка приподнимите лицо.
- ◆ Вам не нужно концентрировать свое внимание. Просто слегка сосредоточьтесь на зоне между бровями и следите за своим дыханием.
- ◆ Отпустите свои мысли и подумайте о чем-то светлом и чистом.
- ◆ Медитируйте.

Примечание

- ◆ Начинающие могут медитировать на фоне успокаивающей музыки.
- ◆ Оставайтесь в этом положение столько, сколько сможете.



Польза

- ◆ Медитация – самая важная составляющая йоги.
- ◆ Она помогает избавиться от таких отрицательных эмоций, как страх, гнев, депрессия, беспокойность, и способствует появлению положительных эмоций.
- ◆ Успокаивает ум.
- ◆ Развивает концентрацию, память, силу воли, придает ясность мышлению.
- ◆ Омолаживает организм, расслабляя все органы.
- ◆ Медитация приводит к самореализации..

7. САНКАЛЬПА

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun*

САНКАЛЬПА (Завершите занятию йогой произнесением Санкальпы)

Я обязуюсь всегда находиться в здоровом уме. Именно в этом состоянии я могу достичь наивысшего уровня саморазвития. Я обязуюсь свой долг перед самим собой, перед семьей, находясь на работе, в обществе, и перед всем миром с целью распространения мира, здорового образа жизни и гармонии.

8. Сантих Патха

ॐ सर्व भवन्तः सुखिनः, सर्व सन्तः निरामयाः ।
सर्व भद्राणि पश्यन्तः, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवत ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ **Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Nirāmayah
Sarve Bhadrani Paśyantū,
Maa kascit Duhkha Bhāgbhavet
ॐ Shantih Shantih Shantih**

सर्व सुखो हा, सर्व निराग हा ।
सर्व निरामय हा, सबका मगल हा,
काइ दुखो: न हा ।

*Пусть Все станут счастливыми,
Пусть Все будут здоровы.
Пусть Все видят, что есть благоприятное,
Пусть никто не страдает.
Ом Мир, Мир, Мир.*

Примечание:

Занятие с использованием комплекса упржнений по йоге, подготовленного специализированными учреждениями в области йоги, продолжительностью 15 минут,

(Предпочтительно выполнение Пранаямы, Дхьяны, Йога Нидры и Сатсанга и т.д)

Должно быть проведено после выполнения Пранаямы или Дхьяны/Медитации, но перед произнесением Санкальпы.

Общий Протокол Йоги

Текстовые ссылки

1. *Молитва*: Ригведа- 10.191.2.
2. *Садиладжа / Чаланакрыяс/ Йогическая Сукима Вьяма*: Также именуется как Чарана в Хатха Таттва Каумуди- 9.13-16, Йога Сукшма Вьяма Свами Брахмачари Дхирендра.
3. *Тадасана*: также именуемая как Таласана, Йогарахасья, Натхамуни, Кирана Тика, комментарии к Йога-сутрам, Йога-Каустубха-25, Сачитра Каураси Асана-34, Асаны Йоги Свами Шивананда.
4. *Врикшасана*: Гхеранда-самхита-ii.36, Брихадйога Сопана, Хатха-йога Самхита-43, Йога Марга Прадипа-11
5. *Пада-хастасана/Уттманасана*: Йога-Каустубха. Йогаарахасья, Натхамуни
6. *Ардха Чакрасана*: Традиционная Чарасана может выполняться разными способами, которые отличаются от той, которую люди практикуют многие годы.
7. *Триконасана*: Йогаарахасья -ii.20 Натхамуни
8. *Бхадрасана*: Хатха-прадипика-i.53-54.
9. *Ваджрасана*: Гхеранда-самхита II-12, Хатха-йога-самхита-асана - 20, Брхада Йога Сопана III-14, Сачитра Вьявахарика 16, Нарада Пурана-33-112
10. *Ардха Устрасана*: Йога-Каустубха, Нагоджи Бхатта Вритти по Йогасутре-ii. 46, Гхеранда-самхита - ii.41, где описывается Устрасана, выполняемая в положении лежа
11. *Сасанакасана*: Гхеранда-самхита-ii.12 эта поза именуется как Ваджрасана, Хатха-йога-самхита, Брхада Йога Сопана, Сачитра Вьявахарика Йога-16, Нарада Пурана-33-112, Брихаг-нардия Пурана, Йога-марга-прадипа, Йога Биджа-90, Йогасиксопанишад-I.111-112, Хатахаратнавали-iii.9
12. *Уттана Мандукасана*: Хатха-йога-самхита-асана-42, Йога-Каустубха -58, Гхеранда-самхита II-35, Брхада Йога Сопана III-41, Сачитра Чаурья-ясин асана 81
13. *Вакрасана*: Облегченный вариант Матсиендрасаны (упоминается в Хатха-Прадипика), представленный в книге Асан Свами Кувалааянда
14. *Макарасана*: Центральный Музей Джайпура, с некоторыми вариациями в положении рук.

Общий Протокол Йоги

15. *Vhujangasana* Бхуджангасана: Гхеранда-самхита.ii.42, с некоторыми вариациями, Кирана Тика-ii. 46 по Йоге-сутре, Хатха-йога-самхита-49, Йога-Каустубха-62, Йога-марга-прадипа-19, Йогарахасья **Натхамуни** -ii.14, Центральный Музей Джайпура -7174.
16. *Салабасана*: Гхеранда-самхита -ii.39, Брихада Йога Сопана - iii46, Хатха-Йога Самхита- 46, Йога-маога-прадиша-33.
17. *Сетубандхасана/Катуспадасана* : Йогарахасья **Натхамуни**
18. *Уттана Падасана*: Йога-Каустубха -94
19. *Ардха Халасана*: Йогаарахасья II- 17
20. *Паванамуктасана*: Йога-Каустубха. Её выполняют в положении сидя как в Асанах Йоги-3, Сачитра Чаурьясин Асаны - 5-7, Йога-Каустубха -5, Кирана Тика- ii.46 по Йоге-сутре
21. *Савасана*: Гхеранда-самхита -ii.19, Хатха-прадипика -i.32, Хатхаратनावали-iii.20,76, Капала Курантака Хатхабхасья Паддхати-111, Йуктабхавадева-vi.21, Асанани-14, Yoga Йога Сиддханта Чандрика-ii.46, Шритатва Нидхи-70, Кирана Тика по Йога-сутре -ii.46, Брхада Йога Сопана-iii.24, Хатхапрадипика Йога-Каустубха -17.
22. *Капалабхати*: Вариант бхастрика-кумбхаки в Гхеранда-самхита - т.7 0-72, Кумбхака Паддхати-164-165, Хатха-прадипика, Хатхаратनावали 22-24, Nathatatvakaumud Хатхататвакаумуд - x.12-14, Йуктабхававеда-vii.110-118.
23. *Nddishodhana* *Нади шодхана* / *Анулома Вилома* *Пранаяма*: Хатхапрадипика, суть этой пранаямы состоит в визуализации и внутренней задержке дыхания. Кроме того, в Гхеранда-самхита т.38-45 есть главы, посвященные вдоху, выдоху и задержке дыхания.
24. *Бхрамари* *Пранаяма*: Хатха-прадипика, Хатхаратनावали-ii.26, Кумбхака Паддхати - 169.
25. *Ситали* *Пранаяма*: Шива Самхита III-81-82, Гхеранда-самхита т-69, Хатха-прадипика -II-57-58
26. *Дхьяна*: Йога - сутра Патанджали III.2



Правительство Индии

**Министерство аюрведы, йоги,
юнани, сиддхи и гомеопатии
(AYUSH)**

АЮШ Бхаван, Б-блок, ГПО Комплекс,
ИНА, Нью Дели-110 023

www.indianmedicine.nic.in