

Упражнения пранаямы

Читатель может быть удивлен, узнав, что большую часть времени правая и левая ноздри не работают одинаково. Одна из ноздрей всегда сильнее закрыта, чем другая, даже когда носовые проходы чисты и свободны от слизи. Эта закрытость чередуется между правой и левой ноздрями на протяжении всего дня и ночи. Современной физиологии только недавно стало известно об этой попеременной блокировке, хотя каждый может проверить это, наблюдая за своим дыханием в разное время дня. Согласно йоге, это явление является следствием чередования потока тонкой энергии через иду и пингалу.

Для медитации желательно иметь равную активацию этих двух нади, и есть много техник для достижения этого. Есть также различные методы смены потока дыхания с активной на пассивную ноздрю. Один из них – это удержание активной ноздри закрытой на некоторое время с помощью пальцев. Тогда пассивная ноздря вскоре станет активной.

Другой способ – вдохнуть через активную ноздрю, закрыть ее и выдохнуть через пассивную ноздрю. Этот процесс повторяется несколько раз и, затем, выполняется в противоположном направлении. Или вы можете глубоко вдохнуть, закрыть обе ноздри пальцами, задержать дыхание настолько долго, насколько это комфортно, и затем выдохнуть. Это следует повторить несколько раз. Это особенно полезно, когда у вас простуда или головная боль. Другой способ смены потока дыхания – сжать кулак, засунуть его подмышку, противоположную к заблокированной ноздре, и прижать его рукой. За несколько секунд заблокированная ноздря откроется. Сверх того, горячая и острая пища имеет тенденцию повышать температуру тела и вызывать усиление потока через правую ноздрю. При резкой смене температуры окружающей среды также происходит изменение потока дыхания.

Изменение потока дыхания может излечивать головную боль, депрессию и другие расстройства. Когда правая ноздря преобладает, человек склонен быть более активным и беспокойным. Доминирование правой ноздри также способствует более напористым и агрессивным действиям. Это также поддерживает пищеварение. Когда левая ноздря открыта, человек находится в более пассивном и воспринимающем настроении. Когда потоки через обе ноздри одинаковы, он будет более склонен к преданности божественному и к чувству гармонии и радости. Поддержание обеих ноздрей открытыми идеально для медитации.

В дополнение к крийям, описанным ранее, существует другое очищающее упражнение, которое очищает носовые ходы от закупорок, чтобы дыхание могло течь через них правильно. Возьмите чашку подсоленной воды комнатной температуры и погрузите туда нос, закрывая одну ноздрю пальцем. Вдохните воду, пока она не потечет через открытую ноздрю в рот и наружу. Повторите это через другую ноздрю. Вначале это может вызывать небольшой дискомфорт, раздражение и чихание, но вскоре это пройдет. Делайте эту крию каждое утро, и, со временем, ваши носовые проходы станут свободными, и вы освободитесь от простуд, катаров, головных болей и т.д.

Давайте теперь рассмотрим некоторые из простейших упражнений пранаямы, а также несколько

более продвинутых упражнений. Высшие стадии пранаямы не будут здесь обсуждаться, так как они используют более трудные для выполнения *бандхи*, или замки. Более серьезные техники должны практиковаться только под руководством компетентного учителя, а не на основе описаний, данных в книгах, потому что, если инструкции оказались неверно понятыми или выполненными, это может привести к серьезной физической или ментальной травме.

Следующие простые дыхательные упражнения можно практиковать любому без какого-либо вреда. Их выполнение увеличивает объем легких, что, в свою очередь, повышает сопротивляемость современным проблемам загрязненности воздуха и т. п. Человек, практикующий глубокое дыхание, останется незатронутым в ситуациях, когда обычный человек будет выбит из равновесия.

Простое глубокое дыхание

Утром, после умывания, встаньте в спокойном, тихом и проветриваемом месте. Выдохните через ноздри, удерживая голову, шею и корпус выпрямленными. Постарайтесь держать тело неподвижным, насколько возможно, за исключением движения брюшных и грудных мышц, участвующих в глубоком дыхании. Используйте «корневой замок», сокращая мышцы сфинктера и поджимая их внутрь и вверх. Выдохните через ноздри, плавно, без какого-либо усилия и без шума. Полностью выдохнув, не делайте паузы, а сразу начинайте глубоко вдыхать через ноздри. Выполняйте это по 10 раз каждое утро, как минимум, 2 месяца. Установлено, что глубокое, ритмичное дыхание со вдохами и выдохами равной длительности оказывает благотворное влияние на низкое кровяное давление, бессонницу, и проблемы с сердцем. Оно усиливает нервную систему и способствует установлению сознательного контроля над дыхательной системой. В этом – секрет здорового тела и сильного ума.

Другое простое упражнение с глубоким дыханием – лежа на спине со ступнями, находящимися на удобном расстоянии друг от друга и руками, лежащими вдоль тела ладонями вверх. Мягко закройте глаза и поместите руки на верхнюю часть живота, между ребрами и пупом, чтобы ощущать движение мышц. Вдохните и выдохните через ноздри, медленно, плавно и глубоко. В дыхании не должно быть шума, рывков или пауз. «Подчеркивая» обычный процесс дыхания, сознательно подтягивайте мышцы живота при выдохе. Практикующие, которым трудно практиковать такое движение диафрагмы, могут использовать ладони, чтобы мягко надавливать на брюшные мышцы при выдохе. При вдохе осознавайте, как брюшная стенка выпячивается наружу. Также должно присутствовать слабое движение грудной клетки. Практикуйте этот метод глубокого дыхания 3-5 минут в день, пока вы ясно не поймете движение диафрагмы.

Дыхательное расслабление

Было доказано, что дыхательное расслабление полезно при нервных болезнях и других заболеваниях. Лягте на спину с мягкой подушкой под головой. Покройте глаза полосой ткани и начните выдыхать и вдыхать, медленно и глубоко, дыша диафрагмой. Сначала расслабьте тело физически, а затем попросите свой ум пропутешествовать вдоль тела с ощущением расслабления от макушки до носков. Выполните это систематически, фиксируясь на каждой

группе мышц в теле и расслабляя их. Начните с расслабления лба, мышц лица, шеи, плеч и т. д., продолжая двигаться вниз, пока не достигнете носков. Затем возвращайтесь к голове, расслабляя каждую группу мышц по пути движения. Не позволяйте никакому другому чувству вклиниваться во время этого упражнения.

Расслабление не следует практиковать дольше, чем 10 минут за один раз. Слишком много расслабления может быть вредно, так как если мышцы расслабляются слишком долго, практикующий может потерять над ними контроль. Кроме того, не следует впадать в сон во время упражнений на расслабление.

После пяти минут расслабления, создайте произвольное напряжение всего тела и постарайтесь удерживать состояние напряжения, по крайней мере, 60 секунд. Затем постепенно расслабьте снова все части тела, систематически, с головы до носков. Расслабьте, создайте сознательное напряжение, снова расслабьте, выдыхая и вдыхая медленно и глубоко. С помощью концентрации на глубоком и равномерном потоке дыхания и формировании таким путем привычки к глубоким выдохам и вдохам, становится возможным легко расслабляться. Было доказано, что в случае слабости, глубокое дыхание с расслаблением оказывает благотворное действие, но задержки дыхания следует избегать. Пятиминутное расслабление за рабочим столом освежает и увеличивает способность к работе.

Очищение каналов (Нади шоданам)

Это дыхательное упражнение, которое очищает нади, или тонкие энергетические каналы. Его следует выполнять, по крайней мере, два раза в день, утром и вечером. Утром нади-шодана выполняется в следующем образом:

- Сядьте в тихом месте с чистым воздухом в устойчивую позу.
- Держите голову, шею и корпус выпрямленными, а тело неподвижным.
- Поднимите правую руку к носу. Указательный и средний пальцы должны быть согнуты, так чтобы правый большой палец можно было использовать для закрытия правой ноздри, а безымянный палец можно было использовать для закрытия левой ноздри ,
- Закройте правую ноздрю с помощью правого большого пальца. Полностью выдохните через левую ноздрю. Выдох должен быть медленным, контролируемым и свободным от напряжения и скачков.
- В конце выдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую ноздрю и вдохните медленно и полностью. Вдох и выдох должны иметь одинаковую длительность.
- Повторите этот цикл выдоха через левую ноздрю и вдоха через правую ноздрю еще 2 раза.
- В конце третьего вдоха через правую ноздрю, выдохните полностью через ту же ноздрю, удерживая левую ноздрю закрытой безымянным пальцем.
- В конце выдоха закройте правую ноздрю большим пальцем и вдохните через левую ноздрю.
- Повторите цикл с выдохом через правую ноздрю и вдохом через левую ноздрю еще 2 раза. На этом упражнение закончено.

Таким образом, упражнение состоит из:

- Трех циклов выдохов через левую ноздрю и вдохов через правую ноздрю, с последующими

- Тремя циклами выдохов через правую ноздрю и вдохов через левую ноздрю.

Вечером упражнение состоит из:

- Трех циклов выдохов через правую ноздрю и вдохов через левую ноздрю, с последующими
- Тремя циклами выдохов через левую ноздрю и вдохов через правую ноздрю

Следите за тем, чтобы вдох и выдох были равной длительности, а также медленными, контролируемыми и свободными от скачков и от чувства напряжения. Со временем, следует пытаться постепенно удлинять время вдоха и выдоха.

Уджайи Пранаяма

Эту пранаяму следует практиковать в устойчивой позе, держа голову, шею и корпус выпрямленными. Полностью выдохните. Теперь дышите медленно и глубоко через ноздри. Входящий воздух должен чувствоваться верхней частью неба и должен производить мягкий, непрерывный всхлипывающий звук. Это достигается частичным закрытием голосовой щели и может быть легко выполнено путем мысленного произнесения *со-о-о-о-...* при вдыхании. Живот должен быть слегка сокращен во время вдоха.

Теперь без всякой паузы медленно выдохните воздух через ноздри. Выходящий воздух должен ощущаться верхней частью неба и также должны быть слышен. Этот звук лучше всего получается с помощью мысленного произнесения звука *хам-м-м-м-м* при выдохе.

На этом заканчивается один цикл *уджайи* пранаямы. Его можно повторять в течение примерно пяти минут. Эта пранаяма очищает носовые проходы, успокаивает нервы и уравнивает ум.

Капалабхати пранаяма

В дословном переводе *капалабхати* означает «пранаяма, делающая череп сияющим». Она выполняется в устойчивой позе с головой, шеей и туловищем на одной линии. Это упражнение заключается в энергичном, мощном выбросе дыхания, с использованием диафрагмы и мышц живота, и с последующим расслаблением мышц живота, приводящим к самопроизвольному вдоху. Это составляет один цикл. Несколько циклов повторяются в быстрой последовательности. Вначале можно пробовать делать от семи до двадцати одного цикла, в зависимости от ваших возможностей. Это упражнение очищает пазухи и дыхательные пути, а также стимулирует мышцы живота и органы пищеварения.

Бхастрика пранаяма

Бхастра означает «кузнечные меха». В этом упражнении мышцы живота мощно двигаются внутрь и наружу подобно кузнечным мехам. В этой пранаяме и выдох, и вдох мощные и энергичные. Вместе они составляют один цикл, а несколько повторяемых циклов (от семи до двадцати одного) — одну последовательность. Существует три вида бхастрики — фронтальная, «из стороны в сторону», и переменная. Выше описана фронтальная бхастрика.

В варианте «из стороны в сторону», первые взрывные выдох и вдох выполняются с лицом, обращенным вперед. Теперь полностью поверните голову вправо (утром, а вечером влево) и повторите резкий выдох-вдох. Теперь голова возвращается в исходное положение, и выдох/вдох

повторяется. Затем влево — взрывной выдох и вдох — и опять вперед. Это один цикл. Можно повторять его от семи до двадцати одного раза.

В переменном варианте, резкий выдох/вдох совершается каждый раз одной ноздрей. Большой палец правой руки используется для закрытия правой ноздри, и резкий выдох/вдох делается через левую ноздрю. Затем левая ноздря закрывается средним или безымянным пальцем правой руки, и резкий выдох/вдох делается через правую ноздрю. Такая последовательность выдоха/вдоха через левую ноздрю и затем выдоха/вдоха через правую ноздрю используется в утренней практике. Вечером эта последовательность выполняется в обратном порядке (сначала правая ноздря, затем левая).

Выдох и вдох должны быть мощными и энергичными, с использованием мышц живота и диафрагмы, а не грудной клетки. Циклы можно повторять в пределах двадцати одного раза. Полезный эффект бхастрики аналогичен полезному эффекту капалабхати: мощный выдох чистит лёгкие от застоявшегося воздуха, который не уходит при обычном дыхании, очищается вся дыхательная система, и пробуждается внутренняя сила.

Ритмичное дыхание, расслабление с дыханием, а также нади шоданам- и уджайи- пранаямы могут выполняться новичками. Затем, только после определенной практики, можно начинать капалабхати и бхастрику.

Продвинутые уровни пранаямы включают задержку дыхания. Ученик может причинить себе непоправимый вред если будет пробовать выполнять задержки без руководства и без внесения дисциплины в свое питание, сон и сексуальное влечение. Только опытный наставник может посоветовать практикующему, по его готовности, начинать практиковать задержку. Тогда, если ученик прогрессирует, увеличивается продолжительность вдоха, задержки и выдоха. И наконец, по достижению определённого мастерства, можно начинать задержку после выдоха.

Как можно увидеть, пранаяма это сложная и высокоразвитая наука. Основные упражнения, описанные выше, могут практиковаться всеми, но существует много продвинутых техник. Ученик, убедившись в ценности пранаямы, старается найти компетентного гуру с тем, чтобы выучить более сложные практики, включающие *кумбхаку*, или задержку дыхания, ибо такой пранаямой можно достигнуть совершенства в действии, речи и мысли.