

Нина Мел

# Энергетика йоги

практический курс



АНФ

Нина Мел

**Энергетика йоги.  
Практический курс**

«Альпина Диджитал»

2014

**Мел Н.**

Энергетика йоги. Практический курс / Н. Мел — «Альпина Диджитал», 2014

Перед вами – единственная в своем роде иллюстрированная энциклопедия, в которой подробно и доходчиво показаны физиологические, энергетические и психоментальные аспекты воздействия асан на человека. Авторский подход Нины Мел к энергетике йоги предлагает читателю глубже познать древнейшую технику развития тела и духа – хатха-йогу. Восемьдесят семь наиболее эффективных асан начального и среднего уровня, уникальные способы энергетической работы в них, техники управления вниманием и дыханием, визуализацией цвета, сенсорным фокусом и т. д. откроют много интересного не только новичкам, делающим первые шаги в йоге, но и продвинутым практикам.

© Мел Н., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

# Содержание

Об авторе	9
Вступление	10
Как пользоваться книгой	13
Тадасана	14
Энергетический эффект	15
Психоментальный эффект	16
Физиологический эффект	17
Ограничения	18
Энергетическая геометрия	19
Сенсорный фокус	20
Фиксация взгляда	21
Распространенная ошибка	21
Вариация	21
Nina's note	21
Анунитасана	22
Энергетический эффект	23
Психоментальный эффект	24
Физиологический эффект	25
Ограничения	26
Энергетическая геометрия	27
Сенсорный фокус	28
Фиксация взгляда	28
Распространенная ошибка	28
Вариация	29
Nina's note	29
Гарудасана	30
Энергетический эффект	31
Психоментальный эффект	32
Физиологический эффект	33
Ограничения	34
Энергетическая геометрия	35
Сенсорный фокус	36
Фиксация взгляда	36
Распространенная ошибка	37
Nina's note	37
Врикшасана	38
Энергетический эффект	39
Психоментальный эффект	40
Физиологический эффект	41
Ограничения	42
Энергетическая геометрия	43
Сенсорный фокус	45
Фиксация взгляда	45
Распространенная ошибка	45
Nina's note	45
Уттанасана	46

Энергетический эффект	47
Психоментальный эффект	48
Физиологический эффект	49
Ограничения	50
Энергетическая геометрия	51
Сенсорный фокус	51
Фиксация взгляда	51
Распространенная ошибка	51
Вариация	51
Nina's note	52
Паривритта уттанасана	53
Энергетический эффект	54
Психоментальный эффект	55
Физиологический эффект	56
Ограничения	57
Энергетическая геометрия	58
Сенсорный фокус	58
Фиксация взгляда	58
Распространенная ошибка	58
Ардха уттанасана	59
Энергетический эффект	60
Психоментальный эффект	61
Физиологический эффект	62
Ограничения	63
Энергетическая геометрия	64
Сенсорный фокус	64
Фиксация взгляда	65
Распространенная ошибка	65
Nina's note	65
Ардха чандрасана	66
Энергетический эффект	67
Психоментальный эффект	68
Физиологический эффект	69
Ограничения	70
Энергетическая геометрия	71
Сенсорный фокус	73
Фиксация взгляда	73
Распространенная ошибка	73
Вариация	73
Nina's note	73
Уткатасана	74
Энергетический эффект	75
Психоментальный эффект	76
Физиологический эффект	77
Ограничения	78
Энергетическая геометрия	79
Сенсорный фокус	80
Фиксация взгляда	81
Распространенная ошибка	81

Nina's note	81
Паривритта уткатасана	82
Энергетический эффект	83
Психоментальный эффект	84
Физиологический эффект	85
Ограничения	86
Энергетическая геометрия	87
Сенсорный фокус	88
Фиксация взгляда	88
Распространенная ошибка	88
Nina's note	88
Чатуранга дандасана 1	89
Энергетический эффект	90
Психоментальный эффект	91
Физиологический эффект	92
Ограничения	93
Энергетическая геометрия чатуранга дандасаны 1	94
Сенсорный фокус	94
Фиксация взгляда	94
Распространенная ошибка	94
Вариация	95
Nina's note	95
Васиштхасана	96
Энергетический эффект	97
Психоментальный эффект	98
Физиологический эффект	99
Ограничения	100
Энергетическая геометрия	101
Сенсорный фокус	102
Фиксация взгляда	102
Распространенная ошибка	102
Вариация	102
Nina's note	103
Чатуранга дандасана 2	104
Энергетический эффект	105
Психоментальный эффект	106
Физиологический эффект	107
Ограничения	108
Энергетическая геометрия	109
Сенсорный фокус	109
Фиксация взгляда	109
Распространенная ошибка	109
Nina's note	110
Бхуджангасана	111
Энергетический эффект	112
Психоментальный эффект	113
Физиологический эффект	114
Ограничения	115
Энергетическая геометрия	116

Сенсорный фокус	117
Фиксация взгляда	117
Распространенная ошибка	117
Вариация	117
Nina's note	117
Шалабхасана	119
Энергетический эффект	120
Психоментальный эффект	121
Физиологический эффект	122
Ограничения	123
Энергетическая геометрия	124
Сенсорный фокус	124
Фиксация взгляда	124
Распространенная ошибка	124
Вариация	125
Адхо мукха шванасана	126
Энергетический эффект	127
Психоментальный эффект	128
Физиологический эффект	129
Ограничения	130
Энергетическая геометрия	131
Сенсорный фокус	131
Фиксация взгляда	131
Распространенная ошибка	131
Nina's note	131
Конец ознакомительного фрагмента.	132

# **Нина Мел**

## **Энергетика йоги. Практический курс**

Публикуется в авторской редакции

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Сидоренко*

*В книге использованы фотоматериалы из архива Н. Мел*

© Нина Мел, 2014

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

\* \* \*



## Об авторе

**НИНА МЕЛ** – международный преподаватель йоги американского Йога Альянса, сертифицированный в категории E-RYT 200, RYT 500, автор книг и статей на тему йоги и духовности, создатель N-Code Yoga – подхода к практике, используемого в любых школах и направлениях йоги, энерготерапевт, практикующий психолог, а также международный специалист по составлению персональных программ для самостоятельной практики йоги. Нина Мел неоднократно появлялась на обложках и страницах журналов New Yoga (США), Yoga (Англия), Yoga Journal (Россия), 8Limbs (Австралия) и др., участвовала в конференциях по йоге, в том числе Yoga Journal Conference, проводила семинары и ретриты. Обобщив опыт, накопленный за годы практики и преподавания йоги по всему миру, на страницах этой книги Нина Мел делится своим глубоким познанием энергетики йоги и уникальным способом энергетической работы в асанах.



## Вступление

Когда я только приступила к самостоятельной йогической практике и неожиданно для меня стали открываться ее тонкие энергетические аспекты, мне отчаянно не хватало информации об энергетике йоги.

Я искала ее в книжных магазинах, где полки были заставлены десятками однотипных книг по технике выполнения асан и об их влиянии на наше физическое здоровье, а также книгами по чакрам и энергетическому строению человека, но так и не нашла ни одной книги, в которой бы простым и понятным языком объяснялся энергетический аспект практики йоги и, главное, описывался ее прикладной механизм – как можно использовать знания об энергетической составляющей человека в своей ежедневной практике асан.

Я искала ее на DVD-дисках, где инструкторы неизменно бодрым и знающим голосом рассказывали о том, под каким углом ставить ногу и как долго так стоять, считая дыхания, но ничего не говорили о том, что в этот момент происходит внутри, на тонком плане, как влияет данная асана на мою энергетику, как и на какую чакру воздействует и как это воздействие изменяется в зависимости от изменения положения тела.

Я задавала вопросы знакомым мне учителям йоги, отправляла электронные письма в другие страны – незнакомым, но они ничего не могли мне ответить. За что им, пользуясь случаем, говорю искреннее и огромное спасибо.

Потому как, не найдя ответов во внешнем мире, мне, отчаявшейся и изголодавшейся по глубоким знаниям, чувствующей, что есть нечто, что я пока не понимаю, но обязательно должна понять, разочаровавшейся во внешних источниках, не оставалось ничего другого, кроме как развернуться на 180° от внешнего мира к самой себе и найти их внутри себя.

Эти знания не стали для меня «откровением одного дня» – я будто брела на ощупь, в темноте, но с каждым новым занятием, с каждой новой попыткой взглянуть и вслушаться в себя еще внимательнее, еще честнее я нащупывала все новые и новые фрагменты недостающего пазла, открывая в себе новые понимания о своем энергетическом строении, приобретая все новые знания о взаимодействии чакр друг с другом и пространством во время практики асан.

Самостоятельные занятия и та интенсивность, с которой мне хотелось постичь тайны взаимодействия материи и духа, тела и энергии и этой древней науки йоги, открыли мне саму себя.

Самостоятельная практика научила меня слушать свое тело и его реакции долго и внимательно. Но главное – слышать, что именно было сказано, и благодаря этому избегать физических травм.

Она научила меня смотреть внутрь себя, пристально и терпеливо. Но главное – видеть именно то, что есть, а не то, что кажется, и благодаря этому выбирать те асаны и тот способ практики, что мне нужен и полезен, а не тот, что порой хочется, но будет разрушителен и вреден для моего физического или психического здоровья.

Она научила меня ждать. И верить, что то, что мне нужно знать, всегда придет – тогда, когда я буду готова это воспринять, и ни днем ранее.

Она позволила мне увидеть ее глубину, осознать всю необъятность скрывающейся в ней информации и дала возможность понять, что мне на самом деле нужно от практики йоги и от жизни. Ключ повернулся, и дверь открылась – за ней простирался океан знаний, и эти знания были открыты и доступны. Их никто и никогда не прятал – это я не смотрела. За них не нужно было платить – только протяни руку и возьми.

Каждый из нас уникален и неповторим, как падающая с небес снежинка. Вселенная не повторяется, она создает. Она не копирует, она творит уникальное. Каждый из нас индивиду-

лен, потому и практика йоги должна быть индивидуальной для каждого из нас. А то, какой именно она должна быть, знаем только мы сами. И никто другой.

Сама будучи психологом, я никогда не соглашалась с распространенным в психологии мнением, что наш разум не может создать ничего нового, а может лишь оперировать тем, что мы уже знаем. Это удел копирайтеров, а не творцов, удел узкого сознания, обыденного ума, не способного подняться над известным и выйти за его пределы. Расширить сознание, дотянуться им до Неизвестного, соприкоснуться с ним и осознать кусочек его.

Я верю и хочу, чтобы верили и вы, что каждый из нас способен узнать и осознать то, что мы не знали, не слышали и не переживали на опыте ранее. Я верю и хочу, чтобы верили вы – мы способны творить свой Путь, свою йогу, себя.

Как индивидуально наше сознание, так индивидуальна и совокупность энергий, находящихся в нас и создающих нашу энергетическую систему снова и снова, в каждый момент времени. В мире нет ничего неизменного, нет ничего постоянного. Мы меняемся каждый день, каждое мгновение. Меняется наша энергетическая система, меняется наше сознание, потому и практика йоги не может быть каждый день одинаковой, не может быть системой, структурой, чем-то, что мы знали и практиковали вчера. Каждый день мы должны погружаться в себя, слышать себя и выносить из себя ту практику и те асаны, что именно сегодня должны присутствовать в нашем занятии. Это напрямую зависит от состояния нашей энергетической системы в данный момент.

И тогда, вместо того чтобы просто выполнять заученную физическую отстройку асаны и просто считать количество дыханий в ней, каждый момент времени мы будем находиться в настоящем моменте, в динамическом процессе тотального осознания, при котором и физическое тело, и внимание, и дыхание работают синхронно, управляя тонкими энергиями, меняя и уравнивая их. И тогда практика и результат от нее всегда будут новыми, свежими, живыми, а главное – эффективными. И каждое занятие вместо разученной схемы последовательности будет опытом узнавания нового, опытом познания себя и йоги.

Когда я писала эту книгу – книгу, которую так искала для себя несколько лет назад и которую не смогла найти в магазинах, я не хотела, чтобы она и описанный в ней способ практики оказались для вас очередной системой йоги, учебником, по которому вы бы сверяли количество вдохов и выдохов или градус угла, под которым стоит нога в Вирабхадрасане 1.

Я бы не хотела, чтобы она стала чем-то, чем она не является для меня – очередной догмой, которой нужно следовать, еще одним коридором на Пути йоги, который сузит широту вашего видения самого себя.

Я писала книгу в надежде, что она своим примером вдохновит вас на тот самый разворот на 180°, вдохновит на самостоятельную практику, на поиск глубины в самих себе, на поиск иных путей практики и новых откровений. Что станет трамплином, который вы используете для прыжка в глубину своей практики, и это станет началом познания вами своего тела и своей энергетической системы.

На страницах «Энергетики Йоги» я делюсь с вами своими открытиями, своим видением энергетической системы и чакр и своим способом практики (который также всегда меняется, но в чем-то остается неизменным, как я сама), чтобы они стали для вас доказательством, что в каждом из нас хранится то, что нам нужно, в каждом из нас есть те знания, что мы ищем вовне. Для того, чтобы вы начали экспериментировать и развивать тонкое чувствование энергии и своего тела.

И совершенно не важно, что и как долго вы практикуете, где, какой стиль йоги и у какого учителя, – все это не важно, и пусть это не будет тем, что нас разделяет. Важно лишь одно: сумеете ли, захотите ли свернуть от известного в неизвестность и отыскать Учителя в самом себе.

Пользуйтесь информацией и внешними источниками, но не как строгими правилами, по которым надо практиковать, а как вдохновением и ступенькой, ведущей вас к самим себе, в глубины вашего собственного существа – там вы обретете нужного для вас учителя йоги, подходящий именно вам способ практики, свой индивидуальный стиль йоги, свою технику выполнения асаны, свой способ энергетической работы в асане и самого себя. Я искренне желаю вам этого, и пусть «Энергетика йоги» поможет вам в этом.

## Как пользоваться книгой

На страницах этой книги описано 88 наиболее эффективных и широко используемых асан начального и среднего уровня сложности.

В разделе «**Энергетический эффект**» описывается то воздействие, которое асана оказывает на наше энергетическое тело, какие чакры открывает практика этой асаны, какие энергетические каналы активирует и каким образом.

В разделе «**Психоментальный эффект**» описывается, как данная асана влияет на наше психологическое состояние и настроение, какие качества характера развивает.

Из раздела «**Физиологический эффект**» вы узнаете, какой эффект асана оказывает на нашу физиологию, какие мышцы включает в работу, как воздействует на разные органы и физиологические системы.

В «Ограничениях» перечисляются физиологические противопоказания для выполнения данной асаны.

«Энергетическая геометрия» подробно описывает сам способ выполнения асаны: вход, внутренняя работа во время нахождения в асане и выход из нее. Описание сопровождается черно-белой иллюстрацией, где графически показано движение энергии в этой асане, направляемое дыханием: красной стрелкой указано направление движения энергии на вдохе, синей – на выдохе.

В некоторых асанах кружком обозначена область максимального наполнения энергии и место ее концентрации. В асане, где наиболее эффективным оказывается естественное дыхание, не включающее в себя работу с вниманием и энергией, фраза «дышите естественным образом» выделена серым цветом.

«Сенсорный фокус» описывает ключевые моменты, о которых не стоит забывать во время выполнения асан, а также указывается, на чем фокусировать внимание.

«Фиксация взгляда» предлагает один или два наиболее оптимальных варианта направления взгляда, усиливающих эффект от выполнения асаны.

В разделе «Распространенная ошибка» вы найдете примеры наиболее часто возникающих ошибок при выполнении данной асаны и способы их разрешения. Для некоторых асан представлена Вариация – как альтернативный пример способа внутренней работы в асане.

Для большинства асан также написан Nina's Note – некий постскрипtum, где я предлагаю дополнительные советы касательно практики асан.

## Тадасана

Tada – гора

Чакры **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

Дополнительные чакры

Пада чакры

Цветовые частоты  
Белый

Ключевые слова

Стабильность

Баланс

Энергетическая ровность



## Энергетический эффект

Тадасана является исходным положением для всех асан; энергетически центрирует, выравнивает и заземляет; подготавливает к практике; открывает чакры стоп – пада чакры, энергетически соединяет их с центром Земли, и дает возможность энергии Земли подниматься в тело и спокойно покидать его, когда необходимо. Асана налаживает связь «Земля – Человек – Небо – Человек – Земля».

Восстанавливает энергетическое тело, устраняет энергетические неровности и растворяет блокировки в меридианах; равномерно распределяет плотность энергии по всему телу, активирует передний и задний энергетические каналы, гармонично раскрывая как фронтальное, так и заднее энергетические тела; возводит «мост» между первой и седьмой чакрами, открывая и наполняя их, и балансирует работу всех промежуточных энергетических центров.

При переносе веса тела на внутренние края стоп уменьшается арка стоп и открывается заднее энергетическое тело, наполняя энергией спину, поясницу, почки и пространство между лопаток. При переносе веса тела на внешние края стоп усиливается прогиб в пояснице, спина теряет энергию, и заднее энергетическое тело угнетается, тогда как фронтальное энергетическое тело, наоборот, раскрывается и наполняется энергией, особенно область сердечного центра. Поэкспериментируйте с переносом тела на разные части стоп в зависимости от желаемого эффекта, однако старайтесь распределять вес равномерно по всей подошве стоп, без перекоса на их внешние или внутренние края для гармоничной и сбалансированной работы фронтального и заднего энергетических тел и одновременной активации их обоих.

## **Психоментальный эффект**

Укрепляет все мышцы тела; тонизирует все внутренние органы; тренирует сердечно-сосудистую систему; развивает чувство баланса; улучшает осанку; успокаивает нервную систему; дает силу и энергию; гармонизирует работу всех систем организма и способствует улучшению здоровья в целом.



## **Физиологический эффект**

«Заземляет» излишнюю эмоциональность; помогает воплощать идеи и озарения с высших планов в физическую реальность; стабилизирует психику, успокаивает ум; приводит в состояние ровности, баланса, спокойствия и четкости; центрирует; собирает в моменте «здесь и сейчас»; подготавливает сознание к практике йоги. Обманчиво простая с виду Тадасана обладает множеством эффектов, перечислить каждый из которых не хватит и книги, но которые доступны каждому, кто приступает к йогической практике с этой асаны и использует ее для внутреннего энергетического выравнивания в течении дня.

## **Ограничения**

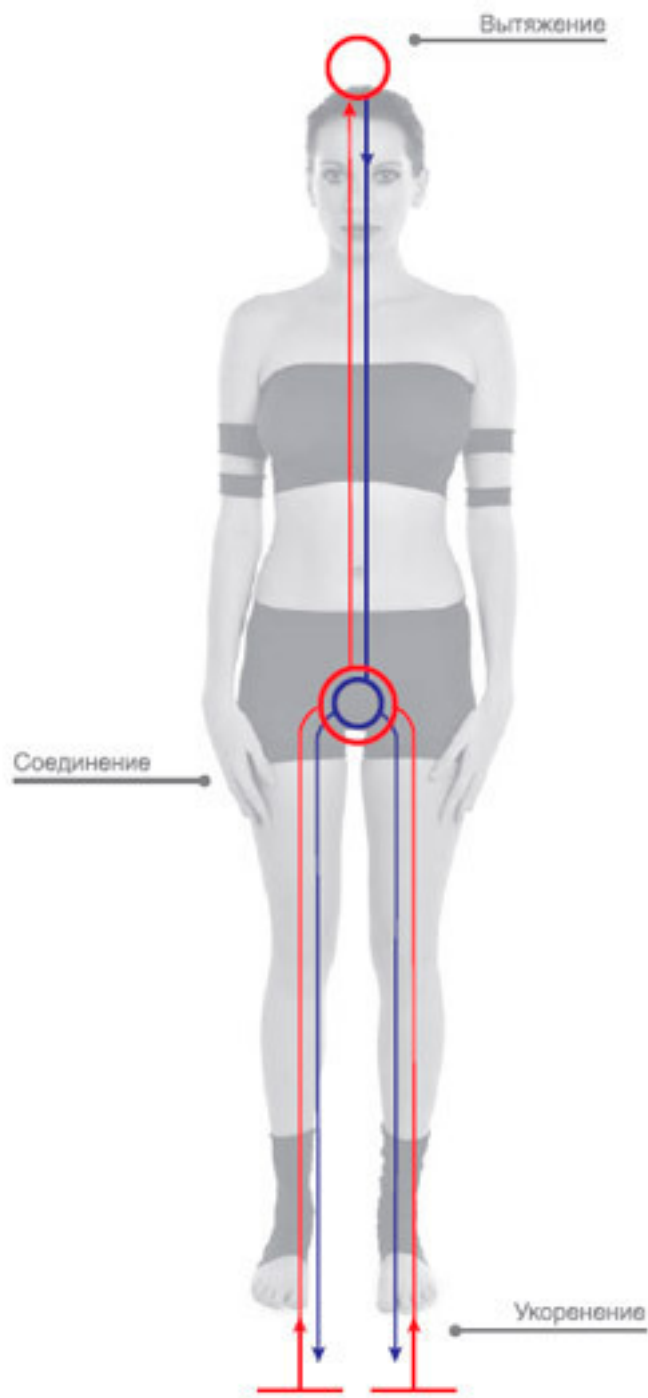
Отсутствуют.

## Энергетическая геометрия Тадасаны

Встаньте прямо. Поставьте стопы на ширине таза и плотно прижмите их к Земле, распределяя вес тела равномерно по всей подошве стопы. Раскройте Пада чакры навстречу Земле. Колени не сгибайте, но и не переразгибайте. Переразгибание и сильное натяжение подколенной области блокирует естественное движение потоков энергии в ногах. Укоренившись, вытяните позвоночник и макушку вверх, к Небу. Уберите излишний прогиб в пояснице, слегка подвернув копчик внутрь. Живот естественным образом подтягивается. Грудь немного подается вперед, а плечи – вниз и назад. Руки лежат на бедрах, способствуя естественному перетеканию энергии из верхней части тела в ноги и Заземлению. Оставляйте энергетически раскрытой и «дышащей» зону подмышек – Какса чакры, старайтесь не сильно пережимать их руками. Подбородок не задирайте, держите голову ровно и прямо. «Отпустите» мышцы лица и глаз. Все тело подтянуто, но скорее расслаблено, чем напряжено. Почувствуйте весь объем тела одновременно, а вместе с этим вытяжение вверх и укоренение вниз из центра гравитации тела, расположенного в нижней части живота.

**СО ВДОХОМ** «потяните» энергию из ядра Земли через стопы вверх, по ногам в тело до макушки. Вытягивайте позвоночник вверх, одновременно с этим прижимая стопы к Земле. Ощутите макушку и ее раскрытие.

**С ВЫДОХОМ** опустите энергопоток по позвоночнику вниз, направив выдох через укорененные стопы обратно в Землю.



## Сенсорный фокус

Укоренение стоп; выравнивание позвоночника; вытяжение позвоночника и макушки к Небу; равномерное распределение внимания по всему объему тела. Если вам необходимо максимально усилить Заземление, акцентируйте внимание на стопах, а если активировать верхние чакры – на макушке.

## **Фиксация взгляда**

Прямо перед собой либо глаза закрыты.

## **Распространенная ошибка**

Не ставьте стопы вместе. Такое положение ног в Тадасане противоречит самому эффекту от данной асаны (усиление связи с Землей). При соединенных стопах сжимается промежность, угнетается работа Муладхара чакры, затрудняется циркуляция энергии из Земли вверх в тело и вниз в Землю из тела, нарушается энергетический круговорот «Земля – Человек – Небо – Человек – Земля». Наилучшее и наиболее физиологичное положение стоп в Тадасане – чуть уже ширины таза (расстояние 1–2 кулака между стопами), при котором стопы располагаются под седалищными костями.

## **Вариация**

В зависимости от необходимого эффекта – усиление Заземления и работы нижних чакр или, наоборот, энергетическое раскрытие коронной, Сахасрара чакры и усиление работы верхних чакр, – выбирается тот или иной способ работы с вниманием и дыханием во время выполнения данной асаны. В первом случае для активации нижних чакр представьте, что вдыхаете через стопы, вниманием направляя вдох вверх по телу в область макушки, а затем «опускаете» выдох из макушки вниз, обратно к стопам и в Землю. Для активации верхних чакр представьте, что вдыхаете через стопы и мысленно переводите энергию из стоп вверх, к макушке, но не опускаете энергию с выдохом вниз, а «выдыхаете» из зоны макушки вверх, в Небо.

## ***Nina's note***

Тадасана – одна из самых удобных поз для отдыха и пауз между асанами. Когда бы вы ни почувствовали желание передохнуть во время практики, вернуть себе внутреннее равновесие и четкость, успокоить дыхание, встаньте прямо, направив взгляд в одну точку перед собой, сфокусировав внимание на дыхании и ощущении всего объема тела одновременно, на осознании себя. Укорените стопы, пробуждая центры Пада чакр, и ощутите соединение с Землей, ее поддержку и стабильность и ваше место в пространстве.

Такая асана-медитация в положении стоя увеличивает внутреннюю силу и спокойствие, улучшает концентрацию, самодисциплину, собирает ум в моменте «здесь и сейчас» и может выполняться как во время практики, так и в любое время в течение дня для уравнивания внутреннего состояния.

## Анувиттасана

Anuvitta – завершённый

Чакры **1, 2, 3, 4, 5**

Дополнительные чакры  
Пада и Какса чакры

Ключевые слова  
Цельность  
Открытость  
Активность  
Позитивная энергия

Цветовые частоты  
Зеленый  
Розовый



## **Энергетический эффект**

Асана активно раскрывает фронтальное энергетическое тело, активизирует передние проекции почти всех основных чакр: первой – Муладхары, второй – Свадхистаны, третьей – Манипуры, четвертой – Анахаты и пятой – Вишуддхи.

Очищает и наполняет энергией область подмышек – Какса чакры; открывает и питает чакры стоп – Пада чакры; «заземляет» энергии «высших планов» в сердечный центр и в Муладхара чакру. Развивает энергетическую стабильность.

Значительно повышает количество энергии в сердечном центре, но вместе с тем центрирует и стабилизирует его; очищает передний энергетический канал и энергетические блокировки в нем; заполняет праническое поле новой, свежей энергией; пробуждает спящие силы внутри человека и открывает в нем новые энергоресурсы.

## **Психоментальный эффект**

Заряжает психической силой и бодростью, придает уверенность в себе и дает стимул двигаться дальше. За счет раскрытия и очищения Какса чакр – энергетических фильтров сердца, которые при перегрузке задерживают в теле токсичные эмоции, данная асана исцеляет от депрессий и апатии, помогает сфокусироваться на позитивном и увидеть перспективы, поднимает настроение, снимает апатию и дарует радость.

Данный «тонизирующий» эффект асаны наиболее ярко проявляется в первой половине дня, тогда как злоупотребление ею в вечернее время может привести к излишней психоментальной гиперактивности, повысить чувство тревожности и привести к перегрузке нервной системы.



## **Физиологический эффект**

Растягивает всю переднюю поверхность тела; стимулирует симпатическую нервную систему, почки и надпочечники, придавая бодрость и заряжая энергией; тонизирует органы брюшной полости; растягивает грудной отдел, увеличивает объем легких, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы; ускоряет метаболизм.

## **Ограничения**

Травмы позвоночника, шеи, крестца и таза; грыжа позвоночника; повышенная возбудимость нервной системы. Не выполняйте на ночь, если страдаете бессонницей.

## **Энергетическая геометрия Анувиттасаны**

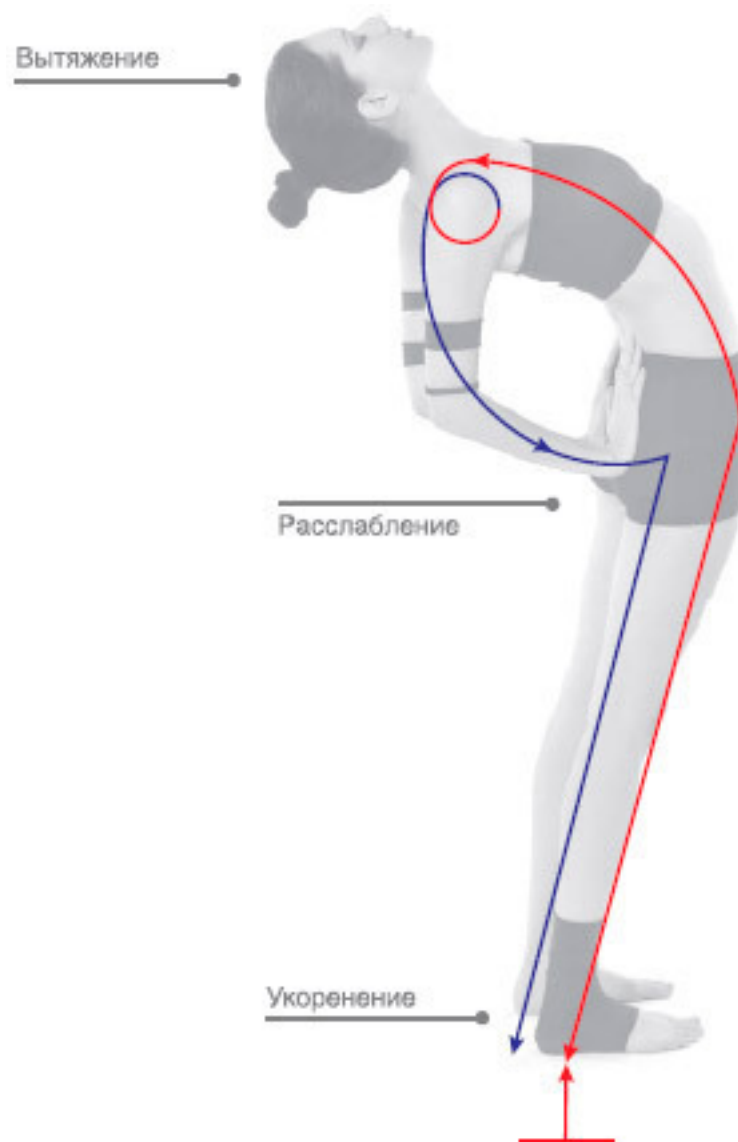
Встаньте в Тадасану. Стопы на ширине таза и плотно укоренены в Землю. Положите ладони на поясницу или по бокам от крестца, поддерживая ее. Слегка «подтяните» ягодицы, включая в работу поясничные мышцы и создавая опору. Плечи направьте вниз и попытайтесь соединить локти и лопатки – это раскроет грудной отдел более эффективно, чем обычный резкий уход в прогиб. Весь позвоночный столб вытягивается вверх параллельно с мягким, дугообразным отклонением корпуса назад.

Не запрокидывайте голову, а плавно вытягивайте шею по дуге дальше от плеч. Подверните копчик под себя, чтобы убрать излишний прогиб в пояснице. Поясничный отдел позвоночника не изламывается, а выпрямляется и вытягивается. Задача в этой асане не столько уйти в прогиб, сколько соединить лопатки и растянуть всю переднюю поверхность корпуса. Отстроив конечное положение, переведите внимание в стопы и начните дышать.

НА ВДОХЕ «втягивайте» энергетический поток из Земли через стопы по ногам и всей передней поверхности тела вверх, акцентируя внимание на заполнении энергией грудной клетки и на раскрытии плечевых суставов.

НА ВЫДОХЕ, провернув энергопоток в плечевых суставах, уводите его по рукам вниз в ноги и в Землю, но не переставайте вытягиваться макушкой вверх и удлинять позвоночник по дугообразной траектории.

Останьтесь в положении на несколько циклов дыхания, до тех пор пока не появится желания выйти из асаны или не станет дискомфортно и тяжело ее удерживать. При возникновении неприятных или болевых ощущений в пояснице незамедлительно выйдите из асаны.



## Сенсорный фокус

Укоренение стоп в Землю; вытяжение, удлинение и раскрытие всей передней поверхности тела.

## Фиксация взгляда

Прямо перед собой.

## Распространенная ошибка

Не запрокидывайте голову – это зажимает кровеносные сосуды на задней стороне шеи и угнетает мозговое кровообращение.

## **Вариация**

В зависимости от анатомического строения и гибкости запястий расположение пальцев на пояснице будет направлено вниз (базовая вариация, усиливает энергетическое заземление) либо вверх (более жесткая вариация, усиливает раскрытие Анахата чакры).

## **Nina's note**

Одна из главных функций срединной чакры Анахаты – трансформировать и поднимать энергию из нижних чакр на пути их движения в верхние чакры и из верхних чакр – в нижние, чтобы они смогли быть усвоены на том или ином «энергетическом этаже».

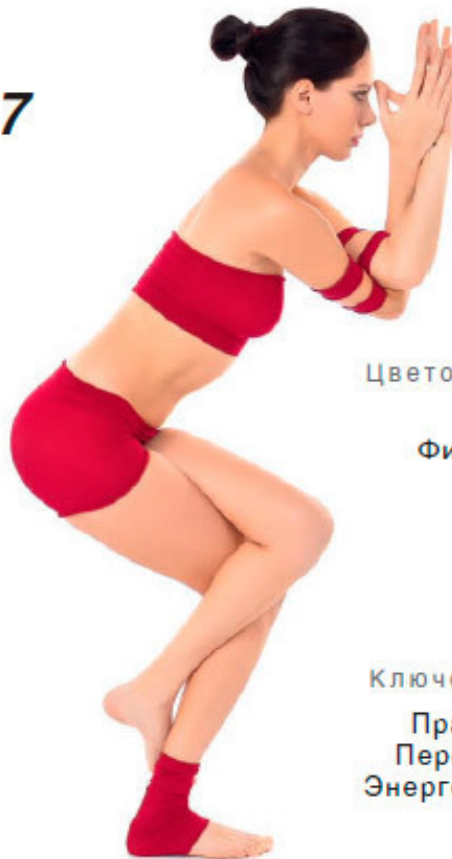
Представьте, что Анахата – «перевалочный пункт» между нижним и верхним уровнями здания (нижними и верхними чакрами), место, где энергия проходит «апгрейд», повышая свои вибрации для перехода выше или понижая их для того, чтобы быть усвоенной внизу. Поэтому во время практики йоги и энергогеометрической работы в тех асанах, где мы тянем энергию вверх или вниз, часто используется проворот энергии в плечевых суставах (Какса чакрах, очистителях Анахаты), где энергии очищаются для дальнейшего перехода.

## Гарудасана

Garuda – мифическая птица в индуизме

Чакры **6, 7**

Дополнительные чакры  
Пада и Хаста чакры



Цветовые частоты

Синий  
Фиолетовый

Ключевые слова

Пратьяхара  
Перезагрузка  
Энергозамыкание

## **Энергетический эффект**

Энергетически замкнутая асана. Замыкает все чакры, кроме Аджны и Сахасрары. Движение энергии в асане перенаправляется снаружи внутрь. Передний энергетический канал сжимается, движение энергии в нем тормозится, нервная система успокаивается. Задний энергетический канал удлиняется, его энергетическая проводимость увеличивается, что переводит человека в медитативное состояние. Активируются Аджна и Сахасрара чакры. При выходе из асаны все «сжатые» чакры и меридианы снова раскрываются, заполняются новой энергией, «перезаряжаются». Эффект от асаны тем сильнее, чем дольше выдерживается положение.

## **Психоментальный эффект**

Асана «выжимает» из тела энергетические и эмоциональные токсины, успокаивает ум, останавливает внутренний диалог; снижает проявления эмоциональности; включает в работу правое полушарие мозга; проясняет сознание; повышает уровень осознанности; увеличивает успехи в медитации. Гарудасана идеальна в конце практики, а также в любой момент при необходимости «перезагрузки». Как мифическая птица Гаруда, являющаяся разрушителем препятствий, эта асана освобождает тело от энергетических, психоментальных и физиологических препятствий на Пути.



## **Физиологический эффект**

Активирует парасимпатическую нервную систему. Кровообращение в конечностях сначала угнетается (кровь переходит в малый круг кровообращения), однако при выходе из асаны в клетки и капилляры поступают свежая кровь, питательные вещества и кислород.

Гарудасана идеальна для выполнения в вечернее время после тяжелого рабочего дня, в конце практики для восстановления сил и «перезагрузки», а также после тяжелых перелетов и при акклиматизации. В отличие от прогибов, Гарудасана, выполняемая в вечернее время в уставшем состоянии, не тонизирует нервную систему и не приводит к ее гиперактивности, а мягко ее гармонизирует, снимает напряжение и усталость; восстанавливает потерянные за день силы, но не вызывает бессонницы и перевозбуждения.

Асана помогает при отеках и судорогах в мышцах ног; улучшает кровообращение в конечностях; увеличивает подвижность плечевых суставов, раскрывает и освобождает пространство между лопаток, расслабляя ромбовидные мышцы, где часто накапливается стресс и напряжение.

## **Ограничения**

Травмы коленей; варикозное расширение вен.

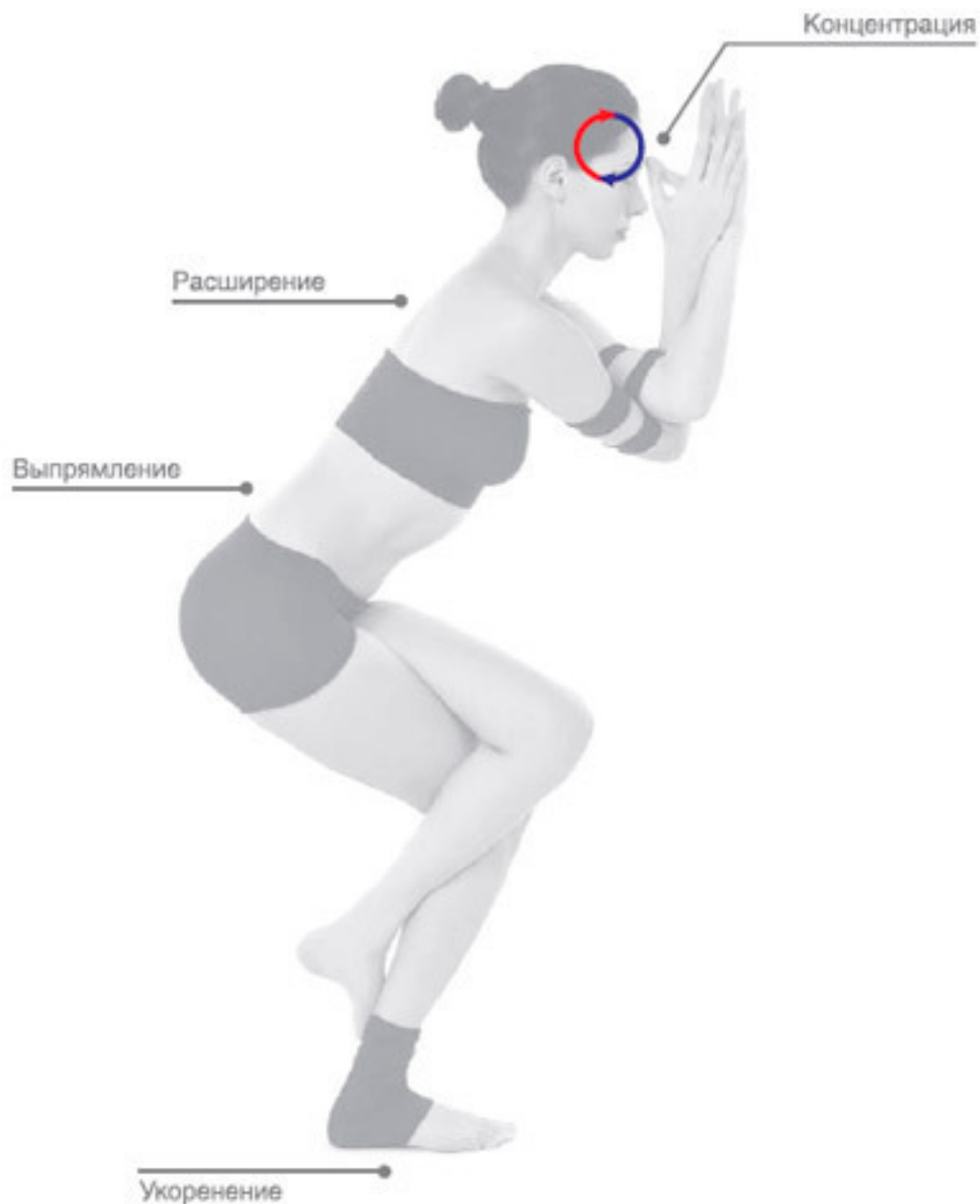
## Энергетическая геометрия Гарудасаны

Встаньте в Тадасану. Вдыхая, «потяните» энергопоток из Земли вверх: раскройте плечевые суставы назад, приподнимите руки слегка в стороны и одновременно с этим оторвите левую ногу от Земли, ощущая раскрытие, «разворачивание энергий наружу» и заполнение пространства пранического поля.

Выдыхая, «свернитесь внутрь»: чуть согнув колени, обвейте левой ногой правую, а затем соедините руки в локтях, скрестив предплечья и соединив ладони в намасте. Энергия и внимание направлены в область третьего глаза.

Войдя в конечное замкнутое положение, делая плавные, легкие, равные по длине вдохи и выдохи через нос, направляя внимание и энергию в область межбровья – Аджна чакру.

Опорную ногу плотно прижимайте к Земле, пальцы ноги едва ощутимо приподнимайте – это движение пальцев включит в работу мелкие мышцы по всей опорной ноге, особенно квадрицепсы (четырёхглавые мышцы бедер), придавая больше стабильности положению. Повторите несколько циклов дыхания. Плавно расплетите руки и ноги, а затем повторите в другую сторону.



### **Сенсорный фокус**

Все внимание направлено снаружи внутрь, в глубины своего существа и в область межбровья (взгляд Шивы).

### **Фиксация взгляда**

При открытых или закрытых глазах взгляд в точку межбровья – Аджна чакру либо прямо перед собой для сохранения баланса на начальных стадиях практики.

## **Распространенная ошибка**

Не округляйте спину, не зажимайте сердечную область. Спина не должна скругляться, как бы низко вы ни сели. Активация Аджны и работа с ментальным планом при закрытом или угнетенном сердечном центре губительна для Пути практикующего. Позвоночник остается ровным и вытягивается к макушке. Для некоторых дыхание в этой асане естественным образом может быть немного поверхностное. Не старайтесь дышать животом и полной грудью, дыхание естественное и физиологично положению тела.

### **Nina's note**

Для усиления эффекта активации Аджна чакры еще сильнее согните ноги в коленях и уйдите в присед. Наклоните корпус вперед, сложившись так, чтобы предплечья оказались над бедром верхней ноги. Проворачивайте таз, «не ломая» прямую линию позвоночника.

Спина не должна скругляться, как бы низко вы ни сели. Активация Аджны и работа с ментальным планом при закрытом или угнетенном сердечном центре губительна для Пути практикующего.

Для усиления медитативного эффекта асаны надавите соединенными кончиками больших пальцев рук на точку межбровья и направьте туда взгляд. Глаза могут быть как открыты, так и закрыты.

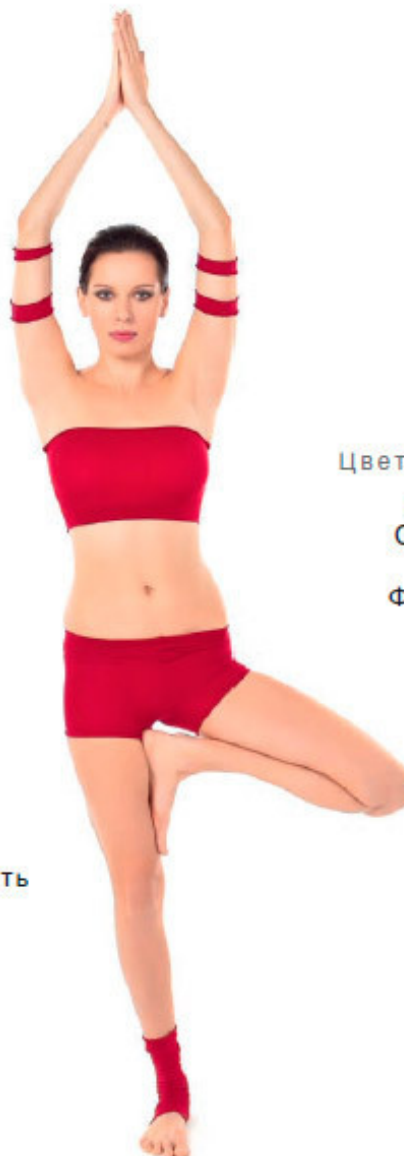
## Врикшасана

Vriksha – дерево

Чакры **1, 2, 3, 7**

Дополнительные чакры  
Пада, Хаста и Какса чакры

Ключевые слова  
Заземление  
Эмоциональная стабильность  
Фокусировка Намерения



Цветовые частоты

Красный  
Оранжевый  
Желтый  
Фиолетовый

## Энергетический эффект

Раскрывает чакры стоп, усиливает работу Муладхара чакры, энергетически заземляет; активирует Сахасрара чакру посредством перевода энергии из центрального ядра тела через Какса чакры (дополнительные чакры сердечного центра) вверх.

Врикшасана является одной из немногих асан, которая энергетически прорабатывает одновременно и первую, и седьмую чакры, соединяя в человеке Землю и Небо.

Дополнительно включает Свадхистана чакру, увеличивая количество сексуальной энергии в организме, и переводит ее в силу Духа и Намерения – область коронной, Сахасрара чакры; сублимирует сексуальную энергию в творческую энергию созидания.

В этой асане третья чakra вынуждена выступать в роли центрального стабилизатора всей энергоструктуры, посредством чего сама балансируется и уравнивается.

Раскрытие центров подмышек (Какса чакр) косвенно стимулирует работу Анахата чакры и высвобождает заблокированные в ней энергии.

## **Психоментальный эффект**

Уравновешивает и «укореняет» нервную систему в моменте «здесь и сейчас»; формирует фокус Намерения, подпитывая его энергией Земли, и направляет его во Вселенную; трансформирует личную волю в высшую волю, а «эгоцентричные» желания – в намерение Духа. Освобождает от сексуальных блоков, способствует более полному творческому самовыражению. Избавляет от депрессивных состояний, дает силу и энергию для полноценной жизни.



## **Физиологический эффект**

Развивает стопы, мышцы ног; раскрывает тазобедренные суставы; улучшает кровообращение в тазу, избавляя от проблем в этой области; улучшает осанку, выравнивает позвоночник; укрепляет пресс, мышцы рук и плечевого пояса.

## **Ограничения**

Будьте осторожны при травмах плечевых, тазобедренных, коленных суставов и лодыжек.

## **Энергетическая геометрия Врикшасаны**

Встаньте в Тадасану. Заземлите стопы, представив две силовые энергетические линии, устремляющиеся из центра стоп к центру Земли.

Перенесите вес на правую ногу. На вдохе поднимите левую ногу, расположите ее стопу на внутренней поверхности правого бедра как можно ближе к промежности и, раскрывая таз, уведите левое колено влево. На выдохе укорените опорную стопу еще глубже в Землю. Переведите внимание в центр тела – в область живота, Манипура чакру. Переведите внимание в центр тела – в область живота, Манипура чакру. Представьте, что соединяетесь со своим энергетическим центром, и почувствуйте, как обретаете внутреннее равновесие.

Поднимите руки через стороны вверх и соедините ладони над макушкой.



НА ВДОХЕ «раскройте» свой центр, Манипура чакру и направьте энергию из нее в трех направлениях: по опорной ноге вниз – укореняясь, по согнутой в колене ноге в сторону – «дораскрывая» таз, и по позвоночнику и рукам вверх – вытягиваясь к макушке. Почувствуйте расширение, раскрытие наружу из центральной точки по трем линиям, ощутите «разворачивание» энергий изнутри наружу.

НА ВЫДОХЕ три энергетические линии имеют тенденцию пассивно стягиваться обратно в центр ядра (в область живота), поэтому держите внимание в этой области, не теряйте энергетического «раскрытия в стороны» и продолжайте устремляться вниз, вверх и в сторону, еще больше раскрываясь наружу.

Выполнив несколько циклов дыхания на одну сторону, повторите на другую.

## **Сенсорный фокус**

Заземление стопы; вытяжение корпуса вверх, в Небо; расширение тазобедренных суставов и растяжение паховой области в горизонтальной плоскости.

## **Фиксация взгляда**

В одну точку прямо перед собой.

## **Распространенная ошибка**

Если не получается удерживать стопу близко к паховой области, ставьте ее ниже колена опорной ноги. Никогда не ставьте стопу на сам коленный сустав (его боковую поверхность) – только выше или ниже колена, иначе велик риск его травмировать давлением веса ноги и физиологически некорректной нагрузкой.

## ***Nina's note***

Врикшасана учит нас выполнять, казалось бы, противоположные, парадоксальные действия (движение наружу и внутрь). Работайте с различными слоями внимания, соединяя противоположности и открывая внутреннее единство и цельность.

## Уттанасана

Ut – интенсивный, Tan – тянуть

чакры **1, 6**

Дополнительные чакры

Пада чакры

Цветовые частоты

Красный

Синий

Ключевые слова

Активация аджны

Усиление психических способностей

Развитие осознанности

Успокоение нервной системы



## **Энергетический эффект**

Наполняет Аджна чакру энергией восходящего потока, активизирует область третьего глаза и энергетически соединяет ее с чакрами стоп – Пада чакрами, благодаря чему приносит стабильность и укорененность в одну из самых «незаземленных» асан.

«Выстраивает» задний энергетический канал, увеличивает его энергетическую проводимость; повышает плотность всей энергосистемы человека, особенно заднего энергетического тела. Является асаной, незаменимой при энергетическом и психологическом истощении.

## **Психоментальный эффект**

Расслабляет нервную систему; снижает «эмоциональный шум»; помогает направить внимание внутрь, способствуя медитации; усиливает психические способности; поднимает уровень осознанности; развивает рефлексия и самоанализ; снимает беспокойство, тревожность, гиперактивность.



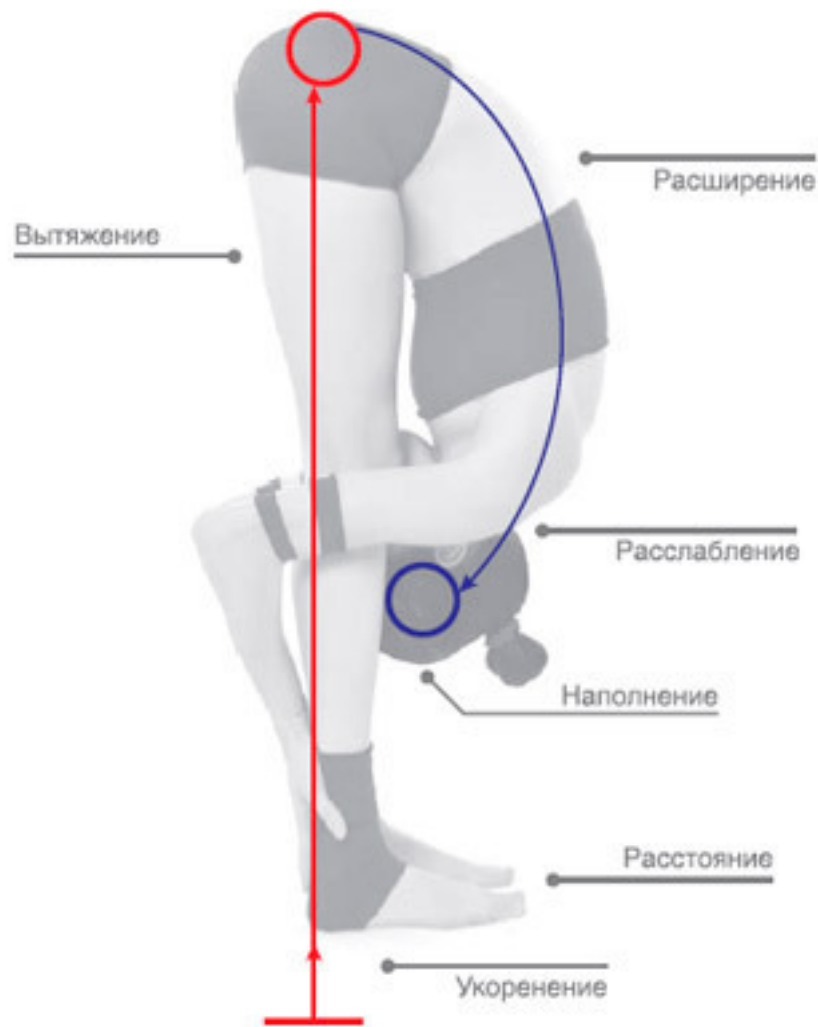
## **Физиологический эффект**

Растягивает всю заднюю поверхность тела; снимает напряжение в тазу, мышцах спины, плеч и шеи; помогает при бессоннице.

Выполняйте в течение дня, когда необходимо расслабиться и «перезагрузить мозг», или за полтора часа перед сном для активации парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление и снижение ментальной активности.

## Ограничения

Повышенное кровяное и внутричерепное давление, недавно перенесенные черепно-мозговые травмы, глаукома, грыжа позвоночника; перерастяжение задних поверхностей ног; воспаление седалищного нерва.



## **Энергетическая геометрия**

### **Уттанасаны**

Встаньте в Тадасану. Расстояние между стопами – один кулак. Расправьте пальцы ног, почувствуйте связь стоп с Землей. Вдыхая, «потяните» энергетический поток из Земли через центры стоп по ногам вверх, заполняя вдохом область таза. Выдыхая, согните корпус и, проворачивая таз, опуститесь в наклон. Ладони или кончики пальцев рук опустите на Землю или скрестите в предплечьях (базовая вариация) либо возьмитесь за щиколотки для генерации энергетически замкнутого положения тела. Позвольте энергопотoku из таза с выдохом стечь по позвоночнику вниз, в голову и зону межбровья. Войдя в конечную форму асаны, продолжайте дышать.

**НА ВДОХЕ** «втягивайте» энергию из Земли в таз.

**С ВЫДОХОМ** направляйте энергию из таза в область межбровья.

Ощутите энергетическое заполнение области почек и пространства между лопаток, а также растворение энергетических блокировок по всей задней поверхности тела. Сохраняйте мышцы лица и глаз максимально расслабленными.

Для выхода из позы приподнимите корпус так, чтобы спина оказалась параллельна Земле. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно продолжайте поднятие корпуса. Чтобы не допустить головокружения или потери сознания, никогда не поднимайтесь из асаны слишком резко, особенно если у вас проблемы с сосудами и кровяным давлением.

### **Сенсорный фокус**

Раскрытие и укоренение стоп, вытяжение всей задней поверхности тела, наполнение энергией зоны межбровья.

### **Фиксация взгляда**

Глаза закрыты, взгляд направлен внутрь.

### **Распространенная ошибка**

Не ставьте стопы вместе – это угнетает движение восходящего энергетического потока и не дает энергии Земли свободно подниматься вверх. Расстояние между стопами – один кулак. Не напрягайте мышцы шеи и плечевого пояса. Войдя в асану, слегка качните головой вправо-влево, удостоверьтесь, что шея и плечевой пояс полностью расслаблены, а голова свободно «отвисает» без каких-либо фиксаций со стороны мышечной системы.

### **Вариация**

Ладони или кончики пальцев рук опустите на Землю или скрестите в предплечьях (базовая вариация) либо возьмитесь за щиколотки для генерации энергетически замкнутого положения тела (продвинутая вариация). Для снижения работы Аджна чакры и усиления Заземления в асане на выдохе не оставляйте энергию в межбровье, а выдыхайте из ладоней и стоп в Землю. Для выравнивания энергетической плотности по всему телу «закольцуйте» энергию, направив ее из стоп и ладоней по ногам вверх и по спине вниз снова в руки и ноги. Повторите несколько циклов дыхания «по кругу».

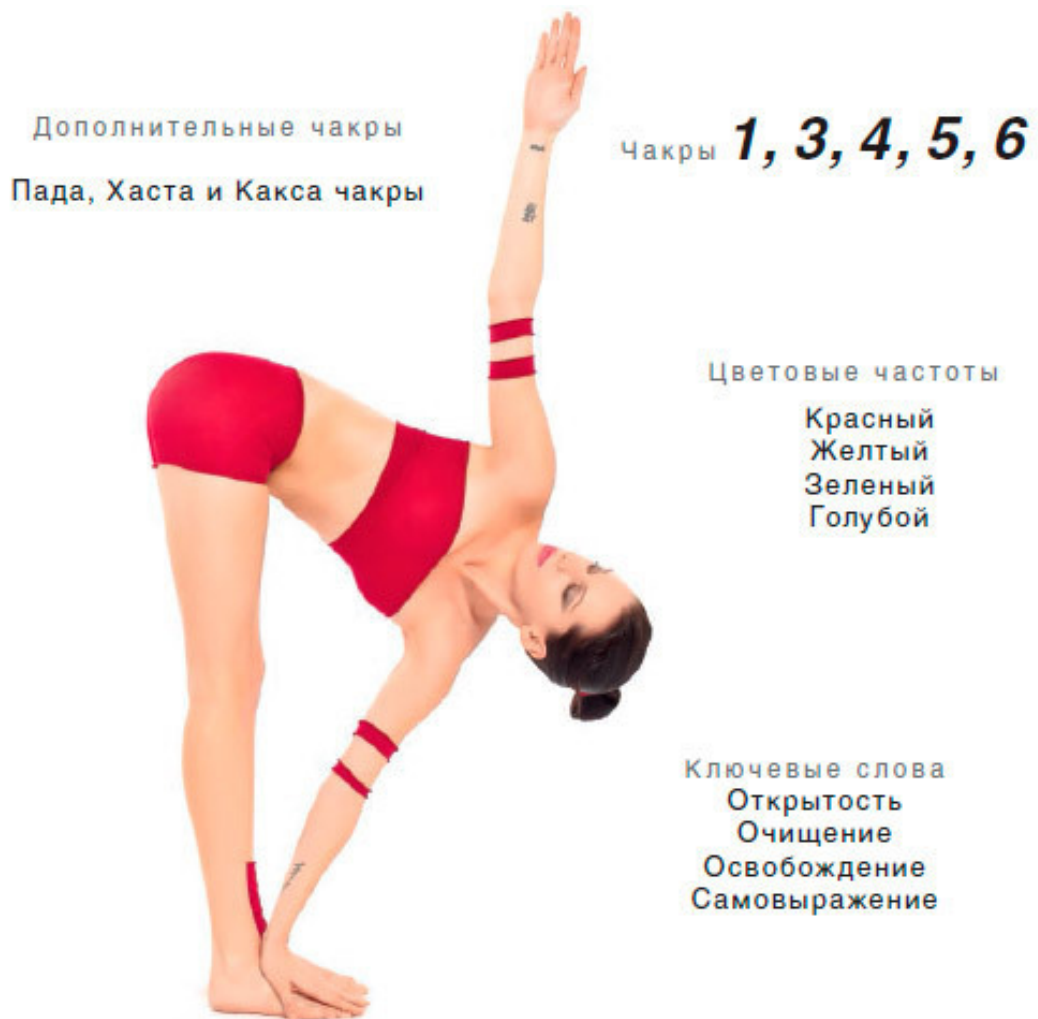
### **Nina's note**

Все перевернутые асаны рекомендуется осваивать постепенно. Дайте возможность сосудам привыкнуть к нагрузке, постепенно увеличивая время пребывания в наклонах по мере снижения чувства дискомфорта и «переполненности» головы.

На начальных стадиях освоения асаны, а также в случае наличия грыжи поясничного отдела позвоночника рекомендуется держать колени слегка согнутыми на протяжении всего срока выполнения асаны – это снизит интенсивность растяжения задних поверхностей бедер и снизит нагрузку на поясничный отдел позвоночника.

## Паривритта уттанасана

Parivritta – скрученный, Ut – интенсивный, Tan – тянуть



## **Энергетический эффект**

Активирует Пада, Хаста и Какса чакры; очищает Манипуру, Анахату, Вишуддху чакры; открывает Аджна чакру; балансирует количество энергии в боковых энергоканалах, Ида и Пингала нади, гармонизирует женские и мужские энергии в организме; обладает флексоэлектрическим эффектом, очищает тело от старых, негативных или изживших себя энергий, «выжимает» из позвоночника энергетические токсины и загрязнения и генерирует в нем новое, чистое энергоэлектричество; стимулирует заднее энергетическое тело, очищает и наполняет энергией задний энергетический канал.

## **Психоментальный эффект**

Очищает сознание, снимает негативные паттерны мышления и ослабляет эмоциональные переживания; успокаивает нервную систему; балансирует правое и левое полушария мозга; гармонизирует мужские и женские качества личности.

Высвобождает скрытые внутренние ресурсы человека, позволяет увидеть невидимые до того возможности реализации своего потенциала.

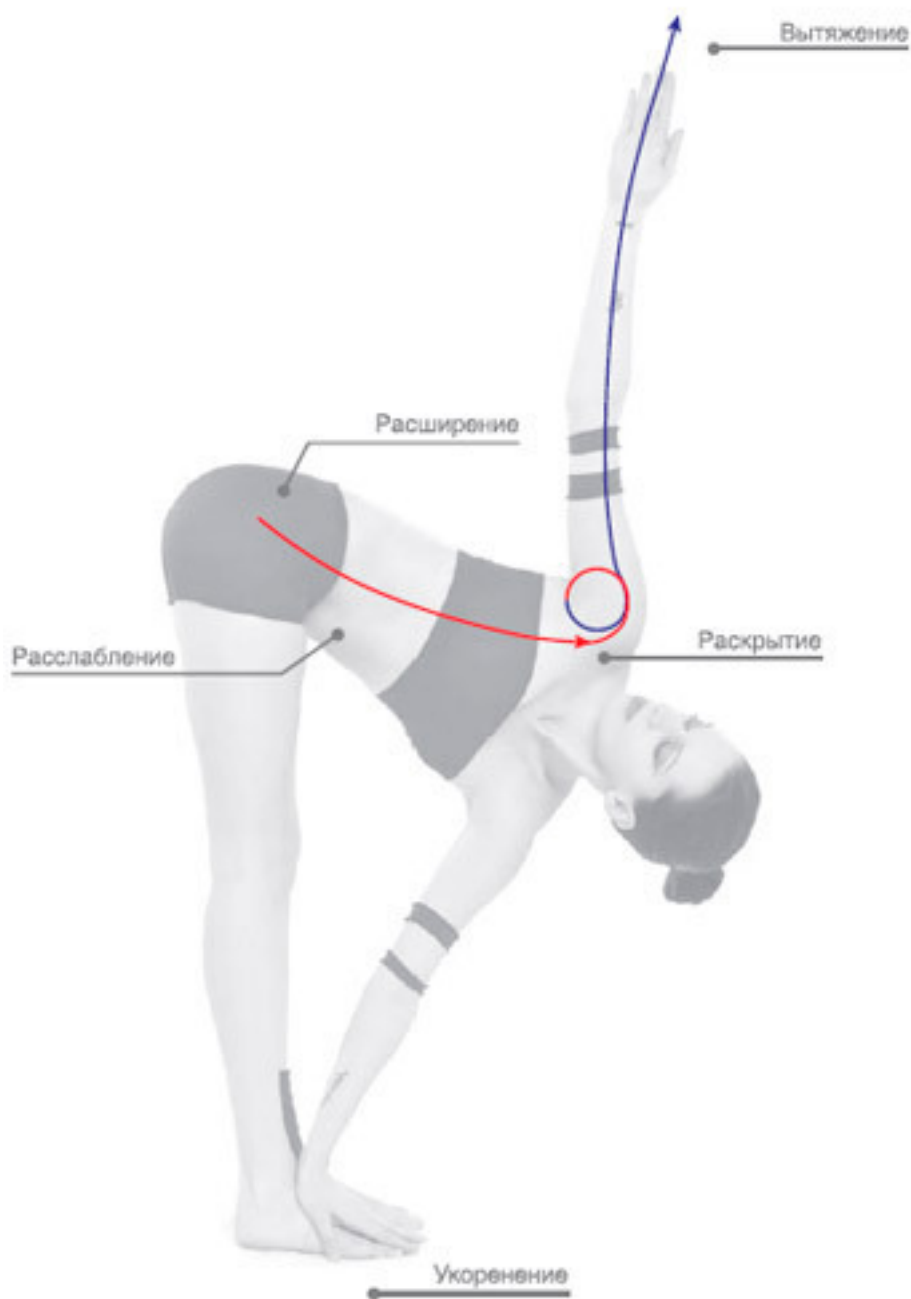
## **Физиологический эффект**

Укрепляет мышцы ног, спины, живота; массирует и тонизирует органы брюшной полости, улучшая процессы пищеварения; раскрывает плечевые суставы; улучшает осанку; усиливает мозговое кровообращение.



## Ограничения

Грыжи; повышенное кровяное и внутричерепное давление; травмы позвоночника, плечевых суставов, шеи. Если у вас проблемы с шеей, не поднимайте голову – смотрите вниз. Асана также противопоказана при воспалениях органов брюшной полости в стадии обострения.



## **Энергетическая геометрия Паривритта уттанасаны**

Исходное положение – Уттанасана. Ладони лежат по бокам от стоп. Вытянитесь позвоночником от таза вперед, проворачивая плечевые суставы назад и вниз, одновременно с этим раскрывая грудной отдел. Положите правую ладонь на левую стопу. Вдыхая, «потяните» энергию из Земли по ногам в Муладхара чакру (область таза), одновременно с этим скручивая корпус, поднимая левую руку вверх и раскрывая левый плечевой сустав назад. Выдыхая, расслабьте живот, скрутитесь еще чуть глубже и, провернув энергетический поток в плечевом суставе, выпустите отработанную энергию из поднятой вверх руки в бесконечность. Если получается, посмотрите на ладонь поднятой руки. Выстроив асану, продолжайте дышать.

НА ВДОХЕ вытягивайте позвоночник от таза и «тяните» энергию из Муладхара чакры в грудной отдел и в область левого плечевого сустава, раскрывая его.

НА ВЫДОХЕ расслабляйте живот, доскручивайте корпус и, провернув энергопоток в плече, «тяните» энергию в ладонь и выдыхайте из кончиков пальцев.

Оставайтесь в положении несколько циклов дыхания. Чтобы выйти из асаны, с выдохом раскрутитесь и вернитесь в прямой наклон, Уттанасану. Повторите скрутку на другую сторону.

## **Сенсорный фокус**

Укоренение стоп; расслабление живота, скручивание и раскрытие плечевого сустава верхней руки на выдохе; вытяжение верхней руки вверх; укоренение стоп и нижней руки (на стопе).

## **Фиксация взгляда**

Ладонь верхней руки либо в одну точку прямо перед собой.

## **Распространенная ошибка**

Не ставьте стопы вместе – оставляйте расстояние в один-два кулака между стопами. Не напрягайте шею. При чувстве дискомфорта в шее не скручивайте ее – опустите голову и смотрите вниз, работая только с плечевыми суставами и раскрытием грудного отдела в скрутке.

## Ардха уттанасана

Ardha – половина, Ut – интенсивный, Tan – тянуть

Чакры **4, 6**

Дополнительные чакры

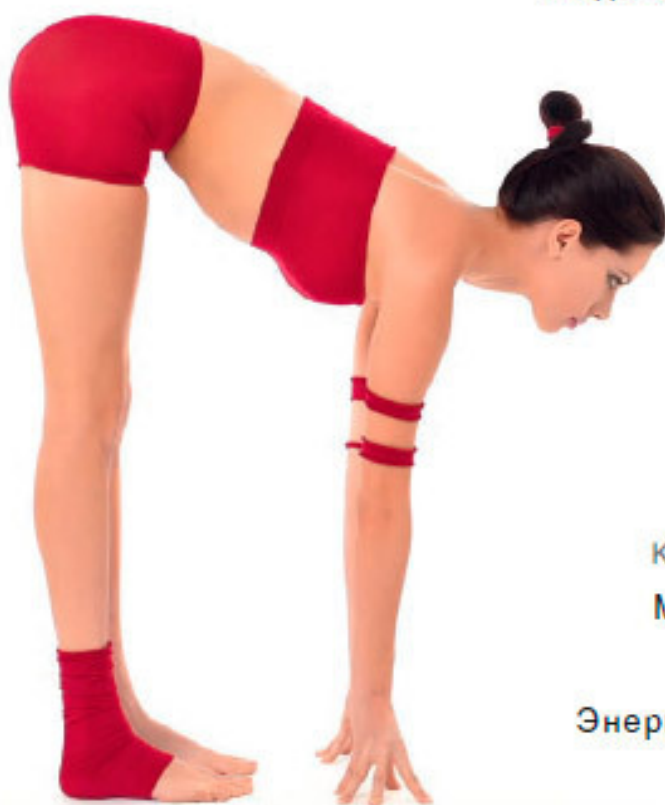
Пада и Хаста чакры

Цветовые частоты

Зеленый  
Голубой

Ключевые слова

Мудрость сердца  
Очищение ума  
Баланс  
Энергетическая ровность



## **Энергетический эффект**

Открывает сердечный центр, Анахату, питает его новой энергией и очищает от энергетических блоков; гармонизирует и уравнивает Анахата чакру с Аджна чакрой, уравнивая «сердце» и сознание; наполняет и стимулирует одновременно передний и задний энергетические каналы, выравнивая в объеме фронтальное и заднее энергетические тела; очищает и уравнивает энергетическую плотность в Ида и Пингала нади, правостороннем и левостороннем энергетических каналах.

## **Психоментальный эффект**

Очищает нервную систему и ментальный план человека; гармонизирует эмоциональный фон; балансирует полушария мозга; психологически раскрывает навстречу новым ощущениям, опытам, людям; избавляет от чувства депрессии, тоски, сердечной усталости; освобождает от сердечных травм.

## **Физиологический эффект**

Вытягивает позвоночник; растягивает заднюю поверхность ног; улучшает осанку; раскрывает грудной отдел; укрепляет мышцы спины и живота.

## **Ограничения**

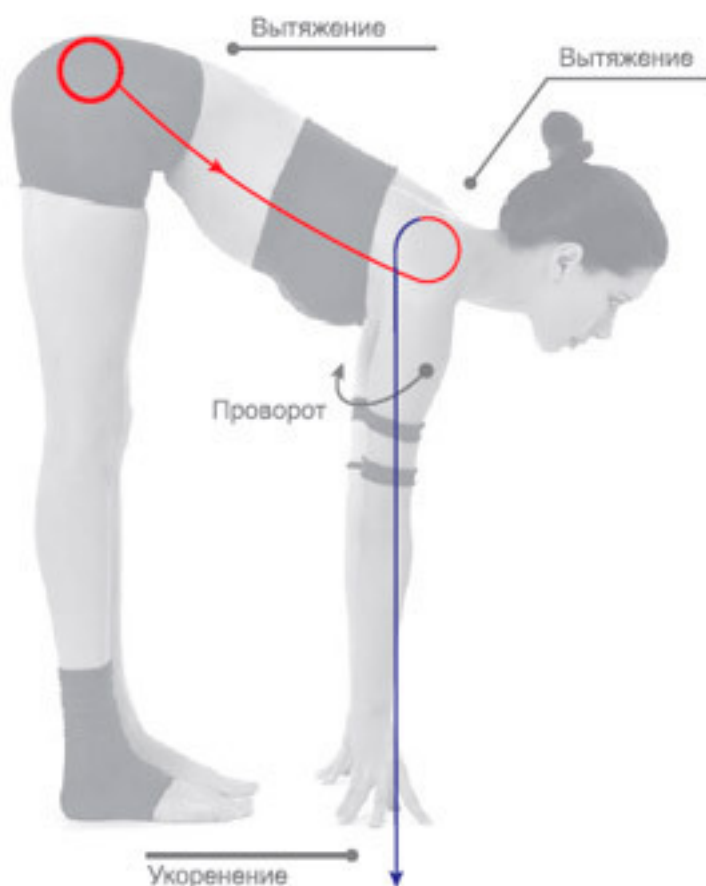
Травмы шеи и поясницы.

## Энергетическая геометрия Ардха уттанасаны

Встаньте в Тадасану. Расстояние между стопами – один кулак. Выдыхая, укорените стопы и наклоните корпус вниз. Ладони или пальцы рук поставьте на Землю перед собой на уровне плечевых суставов. Большие пальцы рук поверните наружу от себя – так, чтобы они смотрели вперед, усиливая раскрытие плечевых суставов и грудного отдела. Сохраняя контакт пальцев с полом, поверните таз, вытяните корпус вперед, параллельно Земле.

СО ВДОХОМ направьте энергетический поток из таза по позвоночнику вперед, в грудной отдел. На секундной паузе между вдохом и выдохом, раскрывая грудь вперед, поверните энергопоток в плечевых суставах круговым движением плеч (назад и вниз).

С ВЫДОХОМ направьте энергию из плечевых суставов по рукам вниз. Продолжайте дышать, с каждым вдохом вытягивая позвоночник как можно дальше от таза, проворачивая плечи и энергетически «раскрывая» сердце и выдыхая отработанную энергию обратно в Землю через кончики пальцев рук или центры ладоней.



### Сенсорный фокус

Укоренение стоп; выравнивание и вытяжение позвоночника от таза к макушке; раскрытие грудного отдела.



## **Фиксация взгляда**

Прямо перед собой. При хорошем балансе можно выполнять асану с закрытыми глазами, фокусируясь на внутренних ощущениях.

## **Распространенная ошибка**

Не зажимайте заднюю поверхность шеи, слишком сильно поднимая голову. Держите голову ровно и следите за тем, чтобы не «заламывать» шейный отдел позвоночника.

Не передерживайте секундную паузу между вдохом и выдохом – увеличение времени задержки дыхания не приводит к усилению гармонизирующего эффекта асаны, скорее наоборот. Паузой между вдохом и выдохом с одновременным проворотом в плечах «обозначается» переход энергии из сердечного центра в Какса чакры, но она не должна там застревать – целью является выдох отработанной энергии из сердца в руки и в Землю.

## **Nina's note**

Несмотря на кажущуюся простоту, асана обладает мощным «выравнивающим» эффектом и прорабатывает центральную энергетическую ось. Не пренебрегайте данной асаной в ежедневной практике, даже если находитесь на «продвинутом» физическом уровне и асана не представляет для вас интереса с точки зрения сложности формы. Ежедневная практика только этой асаны за короткий промежуток времени эффективно балансирует тонкие тела и гармонизирует внутреннее состояние и энергетическое здоровье.

## Ардха чандрасана

Ardha – половина, Chandra – луна

Чакры **1, 2, 3, 4, 5, 6**

Дополнительные чакры  
Пада, Хаста и Какса чакры

Цветовые частоты

Красный  
Оранжевый  
Желтый  
Зеленый  
Голубой  
Синий

Ключевые слова

Концентрация  
Внутренняя сила  
Стабильность



## **Энергетический эффект**

Активирует и разрабатывает Манипура чакру (зону солнечного сплетения); расширяет Анахата чакру; гармонизирует Муладхара, Свадхистана, Анахата, Вишуддха и Аджна чакры; балансирует и уравнивает все тонкие тела, особенно энергетическое и ментальное; очищает и уравнивает Ида и Пингала нади, правосторонний и левосторонний энергетические каналы.

## **Психоментальный эффект**

Стабилизирует; балансирует нервную систему; развивает концентрацию и координацию; энергетически «собирает» в моменте «здесь и сейчас»; выстраивает чакры в единую линию, уравнивая их между собой; придает четкость и концентрацию сознанию; соединяет воедино разум и чувства; избавляет от страха, освобождает от энергетических блокировок в области сердечного центра и в зоне таза.

## **Физиологический эффект**

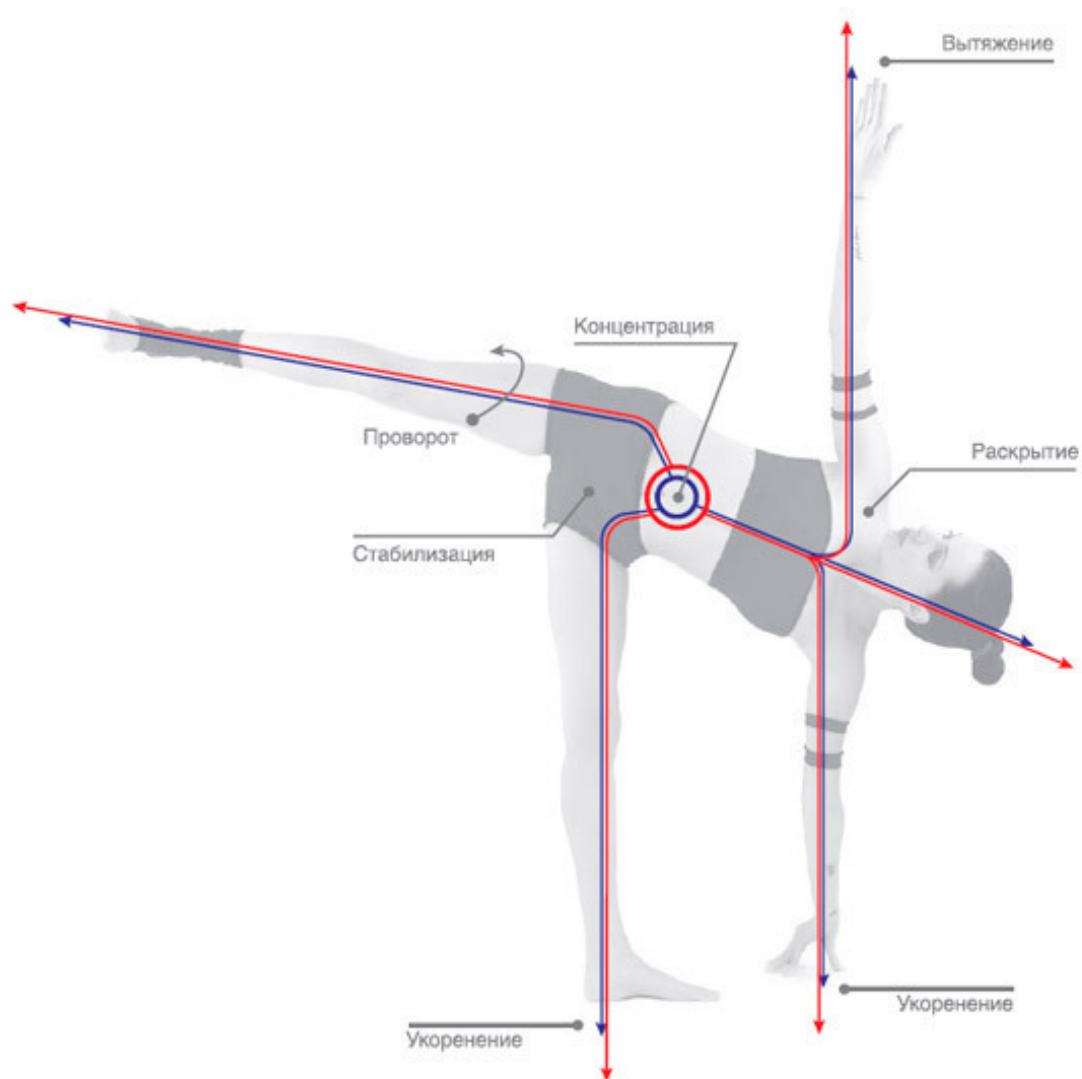
Улучшает работу вестибулярного аппарата, укрепляет мышцы ног, бедер, ягодиц и мышцы живота; улучшает работу органов пищеварения; раскрывает грудной отдел, плечевые суставы; растягивает паховую зону, переднюю поверхность бедра; снимает усталость, придает силы.

## **Ограничения**

Пониженное артериальное давление, головокружения, мигрени, проблемы с шейным отделом позвоночника. Если у вас проблемы с шеей или вы чувствуете ее чрезмерное напряжение при выполнении асаны, то смотрите не вверх на ладонь поднятой руки, а вниз или в сторону разворота корпуса.

## **Энергетическая геометрия Ардха чандрасаны**

Встаньте в Тадасану. Наклонитесь и поставьте пальцы левой руки на пол чуть впереди – на расстоянии одной стопы и по диагонали от левого мизинца ноги. Пальцы рук повернуты «от себя». Переведите внимание на левую опорную стопу. Плотно прижмите ее к полу, направляя нисходящий энергетический поток из центра стопы вниз в «центр Земли» для укоренения. Вдыхая, представьте, что зачерпываете энергетический поток из Земли и мысленно вытягиваете его через стопу по левой ноге вверх в тело. Одновременно с этим поднимите правую ногу вверх, раскрывая правое бедро наружу и в сторону (напрягите внутренние мышцы бедер, мышцы живота, ягодицы, чуть подавая таз вперед, а копчик внутрь), и поднимите правую руку вверх, расправляя ключицы. Если получается сохранить баланс, посмотрите вверх на ладонь поднятой руки. Стопу задней ноги оттяните от себя, однако пальцы ног подайте на себя – это движение «включает» стопу и открывает чакру, расположенную посередине стопы, что усилит Заземление в асане, улучшит равновесие и придаст ощущение большей стабильности. Приподнимайте также пальцы опорной ноги – это сильнее прижмет подошву стопы к Земле (усиливая Заземление и укорененность) и активирует мышцы ног, особенно квадрицепсы – для большей стабильности в асане. Сконцентрируйте энергию в центре живота, заполняя Манипура чакру и начните дышать.



НА ВДОХЕ растягивайте тело из Манипура чакры в противоположных направлениях – вытягивайтесь корпусом от таза вперед, удлиняя центральную линию тела и позвоночник, а задней ногой назад. Рукой устремляйтесь вверх, подавая плечи назад, расправляя ключицы и сводя лопатки для большего раскрытия грудной клетки, и надавливайте опорной ногой и рукой вниз, прижимая стопу и пальцы руки к Земле.

НА ВЫДОХЕ не позволяйте энергии вытяжения снова собираться из конечностей в Манипуре. Вместо этого, постоянно сохраняя «на заднем фоне сознания» концентрацию в центре живота, еще больше вытягивайтесь из него в стороны, как и на вдохе. Почувствуйте, как осознание центра тела и направленное в него внимание центрирует и «держит» вас во время вытяжения в разных направлениях. Сохраняйте физическое ощущение «собранности» мышц внутренней поверхности бедер, живота и ягодиц – это фиксирует таз и стабилизирует асану. Проворот большого пальца опорной руки против часовой стрелки, «от себя» так, чтобы он смотрел прямо, в том же направлении, что и большой палец опорной ноги, позволяет грудной клетке раскрыться сильнее. Удерживайте положение несколько циклов дыхания, после чего опустите правую руку и ногу и повторите асану на другую сторону. Для облегчения выполнения выполняйте асану у стены и с опорным блоком.



## **Сенсорный фокус**

Центр тела; вытяжение из центра в четырех направлениях; стабилизация таза; укоренение опорной ноги и нижней руки.

## **Фиксация взгляда**

Взгляд на ладонь поднятой руки. На начальных стадиях освоения асаны или при проблемах с шеей смотрите в сторону разворота корпуса или вниз, в Землю.

## **Распространенная ошибка**

На начальных стадиях освоения асаны не располагайте пальцы опорной руки на одной линии со стопой опорной ноги – это крайне нестабильное положение в траектории «вперед – назад» во время вращения корпуса.

## **Вариация**

Для наполнения сердечного центра: представьте, что вдыхаете из Земли через опорную стопу, протяните поток по ноге вверх в грудной отдел, раскрывая плечевые суставы и соединяя лопатки. Почувствуйте наполнение сердечного центра и заполнение подмышек, в которых находятся Какса чакры, дополнительные чакры сердечного центра. На выдохе протащите поток из сердечного центра еще выше, отправляя его вверх по руке в ладонь, одновременно вытягиваясь рукой вверх и продолжая уводить плечи назад и раскрывать подмышки. Выдохните из кончиков пальцев поднятой руки. Повторите несколько дыхательных циклов на каждую сторону, концентрируя внимание на дыхании и ощущении наполнения Анахата чакры. Для активации чакр в стопах и усиления Заземления: на вдохе втягивайте поток из Земли через центр опорной стопы и переводите его вверх в таз, заполняя область таза и промежность. На выдохе отправляйте поток из таза по вытянутой назад ноге в стопу, выдыхая из нее. Не забывайте работать с пальцами ног: пальцы опорной стопы чуть приподнимаются, укореняя подошву стопы в Землю, а пальцы поднятой ноги подтягиваются на себя, также открывая центр подошвы и активируя его.

## **Nina's note**

Во всех асанах с односторонней рукой и ногой на полу эти нога и рука должны располагаться на некоторой ширине друг от друга, что увеличивает размер базы «рабочей» поверхности и придает положению большую стабильность. Опираясь на руку, поставленную чуть в стороне по диагонали от мизинца опорной стопы, «рабочее» пространство также расширяется, между рукой и спиной создается «невидимая опорная стена», на которую ученик может «опереться». Со временем можно постепенно сдвигать пальцы руки все ближе к опорной стопе и все меньше опираться на руку, перенося вес тела только на заднюю опорную ногу для выполнения действительно сложного баланса на одной ноге.

Куда движется Внимание – туда движется и Энергия. Внимание и его качество – ключ к управлению энергией и главный аспект энергетической практики.

## Уткатасана

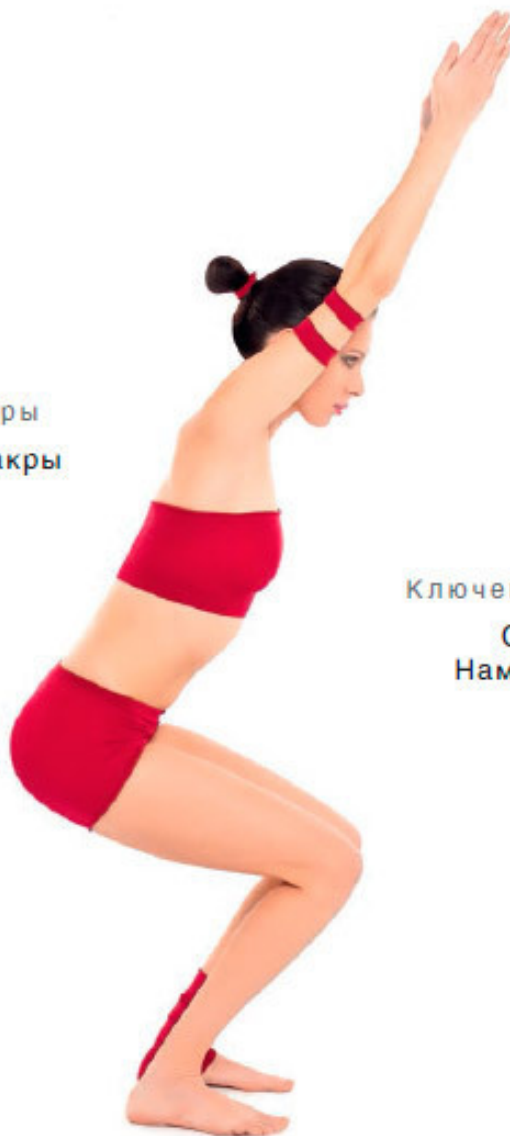
Utkata – грозный, сильный, мощный

Чакры **1, 3, 7**

Дополнительные чакры  
Пада, Хаста и Какса чакры

Цветовые частоты  
Красный  
Желтый  
Фиолетовый

Ключевые слова  
Сила  
Намерение



## **Энергетический эффект**

Обладает мощным пьезоэлектрическим эффектом, генерируя внутреннюю энергию в организме и распределяя ее согласно заданному дыханием и вниманием «энергогеометрическому рисунку».

Энергетически мощная асана; центрирует, увеличивает силу и плотность пранического тела; наполняет энергией все тело, от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног; «латает энергетические дыры» и заполняет места с ослабленным полем; активизирует Муладхара и Манипура чакры; стимулирует Сахасрара чакру; открывает Пада и Хаста чакры; способствует увеличению количества мужской, янской энергии.

## **Психоментальный эффект**

Придает уверенность в себе; развивает концентрацию; придает уму собранность и четкость; помогает достигать поставленных целей; развивает способность доводить начатое до конца; ментально фокусирует, центрирует в моменте «здесь и сейчас». Уткатасана является одной из наиболее эффективных асан для работы с Намерением.

## **Физиологический эффект**

Прорабатывает все тело; укрепляет лодыжки, икроножные мышцы, бедра и позвоночник; вытягивает плечи и грудную клетку; стимулирует работу диафрагмы, сердца и органов брюшной полости.

## **Ограничения**

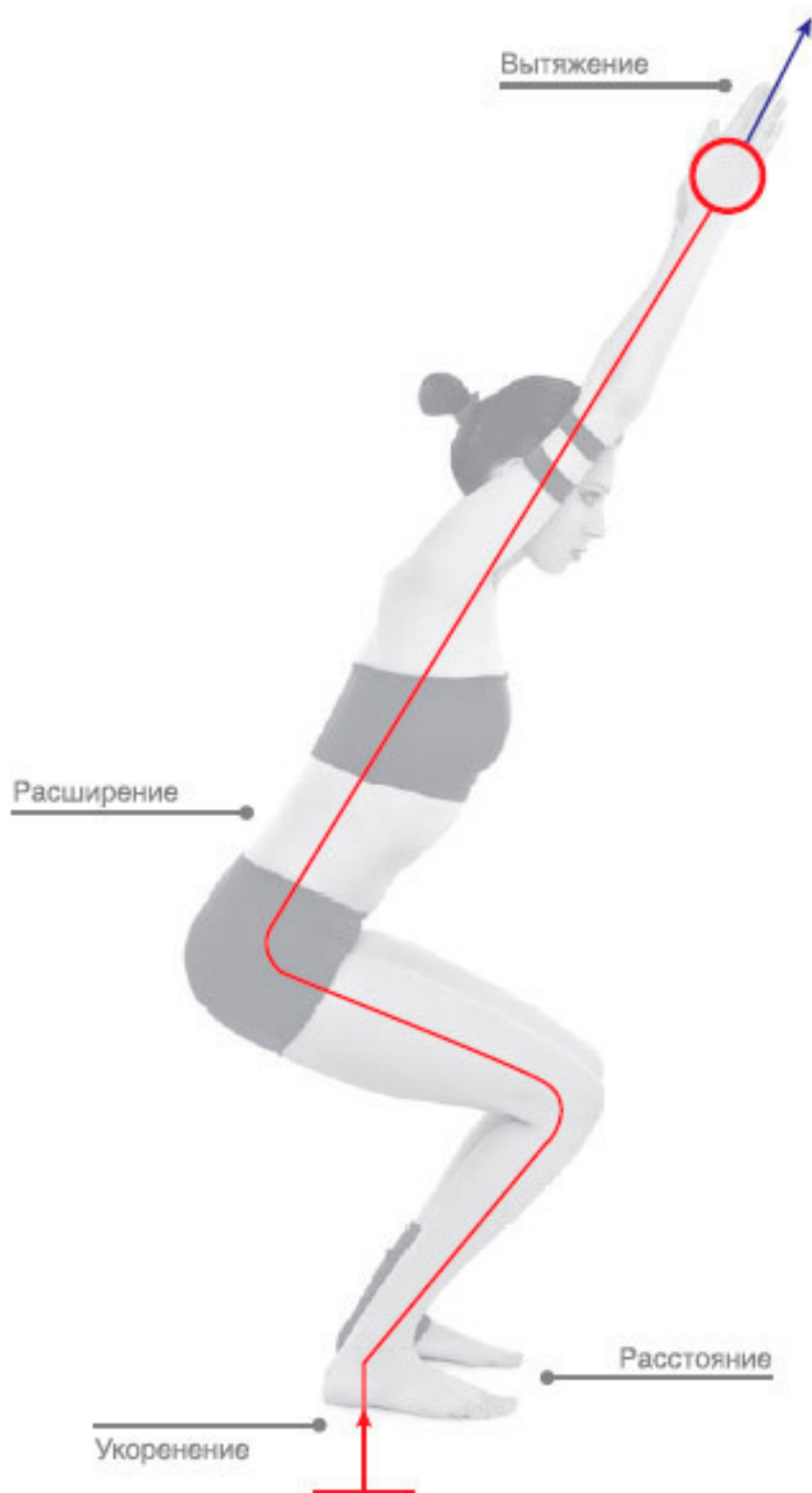
Травмы коленей, плечевых суставов; повышенное кровяное давление.

## **Энергетическая геометрия Уткатасаны**

Встаньте в Тадасану. Поставьте стопы на расстоянии один кулак друг от друга. Выдохните, сгибая ноги в коленях и направляя энергию из области таза по ногам в Землю. Плотно прижмите стопы к Земле, раскройте Пада чакры.

**НА ВДОХЕ** «потяните» энергию из Земли через стопы по ногам вверх, одновременно с этим поднимая руки через стороны вверх – вытяните их вдоль ушей ладонями друг к друг и опустите корпус вперед по диагонали. Колени держите согнутыми.

**НА ВЫДОХЕ** «отправьте» энергетический поток из ладоней в бесконечность. Оставайтесь в положении на несколько циклов дыхания до тех пор, пока не почувствуете, что Намерение беспрепятственно проходит по телу и уходит из ладоней в бесконечность.



### Сенсорный фокус

Весь объем тела; укоренение стоп в Землю; вытяжение позвоночника и рук по диагонали вверх.



## **Фиксация взгляда**

Взгляд в одну точку прямо перед собой.

## **Распространенная ошибка**

Плотно прижимайте всю подошву стоп к Земле, не теряя контакт с ней. Не прогибайте поясницу, подворачивайте копчик внутрь. Следите, чтобы руки не опускались вниз – вытягивайте их вдоль ушей.

## **Nina's note**

Асана идеально подходит для работы с Намерением. Если Уткатамаласана больше подходит для манифестации материальных намерений на физическом плане, то Уткатасана, которая задействует седьмую, Сахасрару чакру, больше подойдет для работы с намерениями духовного плана.

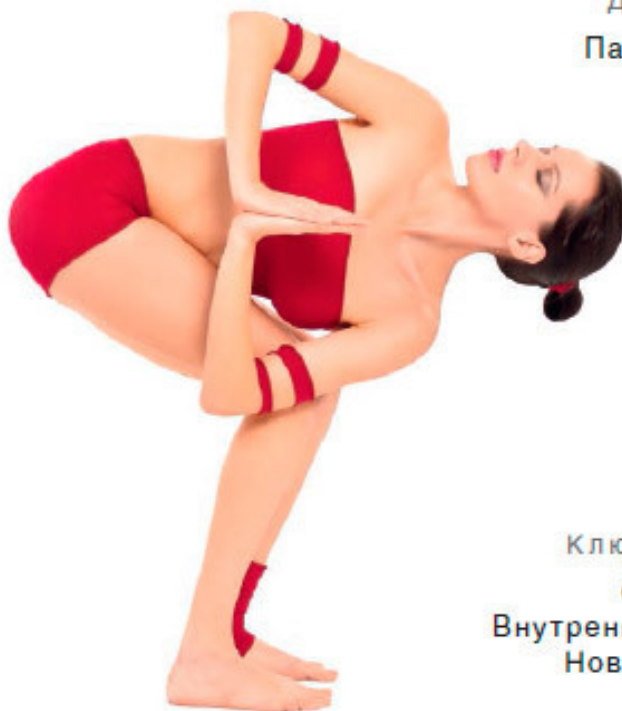
Однако, какую бы асану вы ни выбрали для работы с Намерением, главным показателем того, что эта работа эффективна, является ощущение свободного прохода энергии Намерения по телу и беспрепятственного выхода его из него в Бесконечность – без ощущения остановок энергии, внутреннего замешательства, застреваний в какой-то части тела или в сознании.

Если это происходит, обратите внимание, в какой именно области случается блокировка. Очевидно, триединство (дух, сознание, тело) относительно этого Намерения нарушено, какая-то часть вас противится его исполнению. Посвятите дополнительное время работе над осознанием этих причин.

## Паривритта уткатасана

Parivritta – скрученный, Utkata – грозный, сильный

Чакры **1, 3, 4, 5**



Дополнительные чакры  
Пада, Хаста и Какса чакры

Цветовые частоты

Красный  
Желтый  
Зеленый  
Голубой  
Синий

Ключевые слова

Очищение  
Внутреннее освобождение  
Новые начинания

## **Энергетический эффект**

Скручивание генерирует мощный флексоэлектрический эффект, вырабатывая в теле дополнительную внутреннюю энергию, освежая и питая всю энергосистему. Асана прочищает энергетические каналы от тонких загрязнений и выравнивает их энергетическую наполненность. Активирует Муладхара чакру и ее дополнительные чакры в центрах стоп – Пада чакры. Стимулирует третью – Манипуру, четвертую – Анахату и пятую – Вишуддху чакру.

## **Психоментальный эффект**

Паривритта Уткатасана усиливает Заземление и характеризующие его качества сознания: эмоциональную стабильность, центрированность, внутреннюю ревность; раскрывает сердечный центр, избавляет от эмоциональных травм прошлого; развивает концентрацию, придает уму собранность и четкость; помогает достигать поставленных целей и идущие от сердца Намерения.

## **Физиологический эффект**

Укрепляет мышцы ног, ягодиц, спины и живота; очищает легкие; стимулирует работу органов брюшной полости; усиливает процессы детоксикации; способствует улучшению пищеварения.

## **Ограничения**

Травмы коленей, плечевых суставов, поясницы. Как любые скручивания, асана противопоказана при воспалениях органов брюшной полости в стадии обострения.

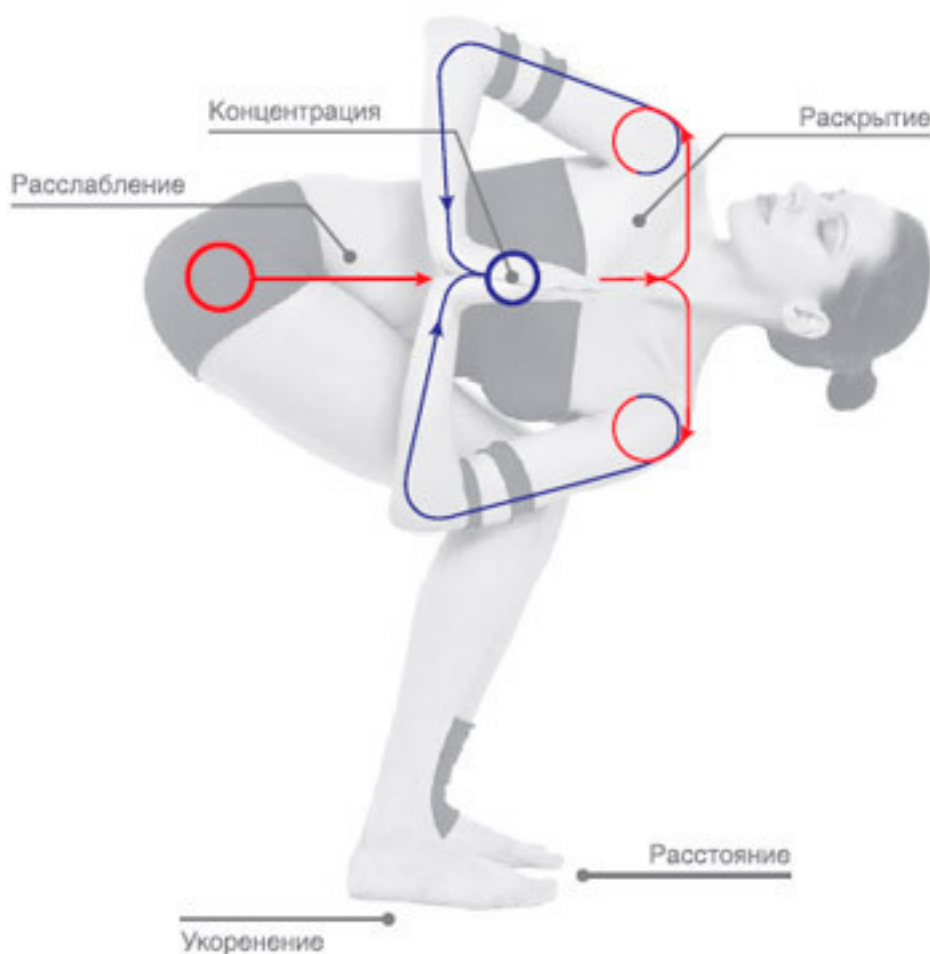
## Энергетическая геометрия Паривритта уткатасаны

Встаньте в Уткатасану. Поставьте стопы на расстоянии в один кулак друг от друга и плотно укорените их в Землю. Корпус и руки вытяните по диагонали вверх, вдоль ушей. Выдыхая, скрутите корпус влево и соедините ладони у сердечного центра в жесте намасте так, чтобы правое предплечье упиралось в левое бедро. Разверните левое плечо наружу.

НА ВДОХЕ «потяните» энергию из центра живота, Манипура чакры, подавая левое плечо назад и еще больше открывая грудной отдел.

НА ВЫДОХЕ, не меняя положения тела, проверните энергопоток в плечевых суставах – «дораскрывая» левое плечо назад и вверх, и направьте энергию из плеч по рукам в ладони, «запечатав» его жестом намасте у сердечного центра.

Оставайтесь в асане несколько циклов дыхания. Затем, на вдохе, медленно раскрутитесь обратно в Уткатасану и на следующем выдохе скрутитесь вправо, выполняя упражнение на другую сторону.



## **Сенсорный фокус**

Укоренение стоп в Землю, скручивание и раскрытие грудного отдела.

## **Фиксация взгляда**

Взгляд прямо перед собой.

## **Распространенная ошибка**

Плотно прижимайте всю подошву стоп к Земле. Не прогибайте поясницу – подворачивайте копчик внутрь. Раскрывайте верхнее плечо наружу.

## **Nina's note**

Соединение кончиков всех пальцев правой и левой рук и надавливание их друг на друга, в центрах чакр пальцев, приводит в баланс все пять видов энергий в организме, *пять* стихий, из которых состоит человек, гармонизируя общее энергетическое состояние организма.



## Чатуранга дандасана 1

Chatur – четыре, Anga – угол, Danda – палка

Чакра **3**

Дополнительные чакры

Пада и Хаста чакры

Цветовые частоты

Желтый

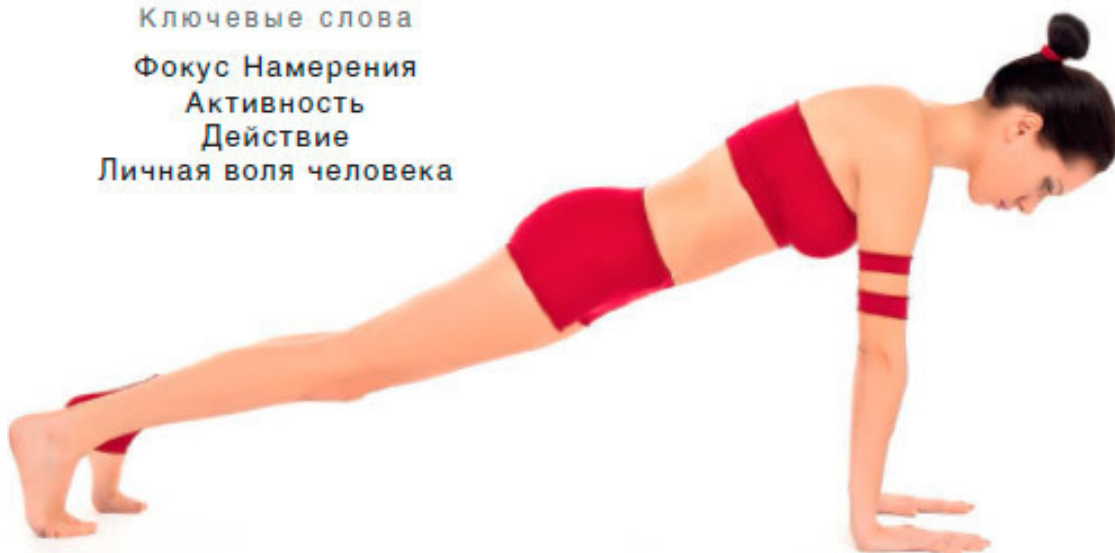
Ключевые слова

Фокус Намерения

Активность

Действие

Личная воля человека



## Энергетический эффект

Обладает мощным пьезоэлектрическим эффектом, заряжает энергетическое тело новой сгенерированной энергией и повышает его плотность; стимулирует Манипура чакру и янские, мужские, энергии как в мужчинах, так и в женщинах; увеличивает количество сексуальной энергии, повышает активность и жизненную силу; укореняет чакры ладоней; за счет работы Пада чакр «оттягивает» энергию из верхнего энергетического тела вниз, к ногам, выравнивая энергетический объем по всему телу и уравнивая энергии всех чакр.

В Чатуранга Дандасане 1 (верхняя Чатуранга) «эффект Манипуры» чуть менее выражен, чем в Чатуранга Дандасане 2 (нижняя Чатуранга), так как в первой больше раскрывается задняя проекция сердечного центра.

## **Психоментальный эффект**

Выравнивает и фокусирует эмоциональное состояние; придает и уравнивает разуму; укрепляет нервную систему; повышает самооценку; помогает преодолеть беспокойство, страхи и различные комплексы, а также вредные привычки; развивает настойчивость и способность доводить начатое до конца.

## **Физиологический эффект**

Укрепляет все мышцы тела: руки, спину, ягодицы, пресс; укрепляет запястья; развивает силу и выносливость физического тела; тонизирует органы брюшной полости; улучшает осанку.

## **Ограничения**

Повышенное кровяное давление; травмы запястий; проблемы с сердцем.

## Энергетическая геометрия чатуранга дандасаны 1



\* \* \*

Встаньте в Тадасану. Распределите объем внимания равномерно по всему телу. Почувствуйте стопы и их связь с Землей. Сгибая колени, опустите ладони на Землю прямо перед собой, располагая их строго под плечевыми суставами. Руки выпрямлены. Отступите ногами назад, стопы на ширине таза, все тело образует прямую линию. «Пройдитесь» вниманием от макушки до кончиков пальцев ног и удостоверьтесь, что все мышцы включились в работу, а вес распределен равномерно по всему телу. Подтяните пупок к позвоночнику, «включая» мышцы пресса. Зафиксируйте конечное положение, переведите внимание в ладони и стопы и начните дышать.

НА ВДОХЕ «потяните» поток из Земли одновременно через ладони и стопы вверх в Манипура чакру. Внимание сконцентрируйте на Манипуре.

НА ВЫДОХЕ визуализируйте энергетический поток, устремленный из Манипура чакры в двух противоположных направлениях: вперед по позвоночнику и макушке и назад от пупка – по ногам в стопы. Почувствуйте, как активация Манипуры удерживает и уравнивает всю конструкцию тела, сохраняя баланс между его верхней и нижней частью.

### Сенсорный фокус

Активация пресса; выравнивание задней поверхности тела в одну линию.

### Фиксация взгляда

Взгляд в точку на полу в 15–20 см впереди ладоней.

### Распространенная ошибка

Не напрягайте и не поднимайте плечи – расслабляйте их. Не опускайте голову, смотрите прямо перед собой. Толкайте пятки назад, распределяя вес тела от корпуса к ногам для равномерного распределения по телу генерируемой в асане энергии. Разворачивайте плечи назад

и вниз, «впечатывая» лопатки внутрь – тем самым сильнее раскрывается грудной отдел позвоночника.

## **Вариация**

Для увеличения плотности нижнего энергетического тела и выравнивания его с верхним, для очищения энергоканалов в ногах и спине, а также для очищения Какса чакр: представьте, что вдыхаете из Земли через стопы, протяните поток по всей задней поверхности тела (по ногам и спине) вверх в плечевые суставы, проверните энергопоток в плечах и выдохните из ладоней вниз.

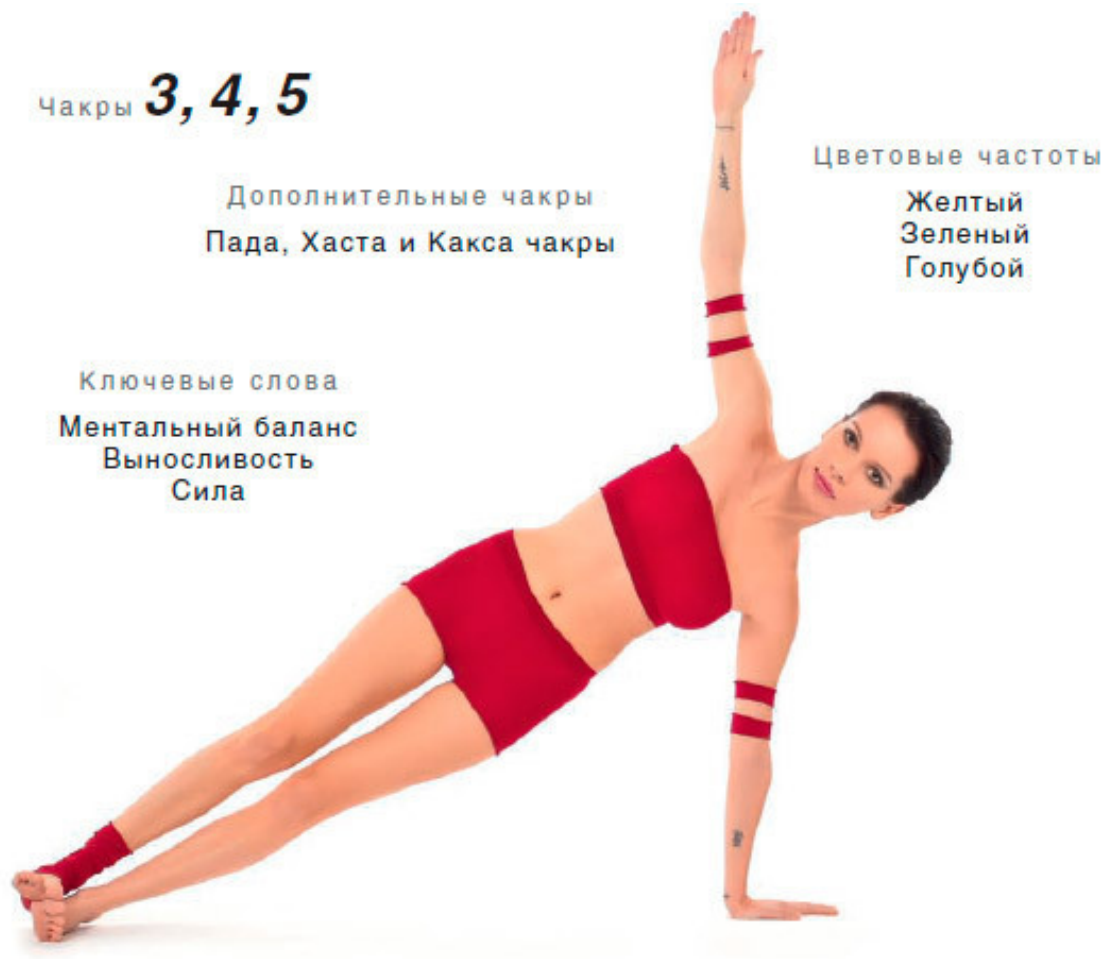
Для максимального увеличения плотности верхнего энергетического тела и грудного отдела, укрепления мышц рук и наполнения Какса чакр: вдохните из Земли через ладони, протяните поток по рукам в плечи, проверните его в плечевых суставах и с выдохом направьте по боковым поверхностям тела и по спине в стопы и в Землю.

## **Nina's note**

Надавливайте на большие пальцы рук – это действие включает мелкие мышцы предплечья, отвечающие за движение большого пальца, которые берут на себя нагрузку с запястья и облегчают выполнение асаны.

## Васиштхасана

Vasistha – имя индийского мудреца





## **Энергетический эффект**

Балансирует и снимает блокировки в Ида и Пингала нади, правостороннем и левостороннем энергетических каналах; очищает правое и левое энергетические тела; активирует Манипура чакру, укрепляя «внутреннее ядро» человека; раскрывает и наполняет Анахата чакру; стимулирует Вишуддха чакру, способствуя выражению истинной сути человека и его дхармического потенциала; улучшает энергетическую координацию между этими тремя чакрами, укрепляет центральное энергетическое тело; обладает мощным пьезоэлектрическим эффектом, генерируя дополнительную внутреннюю энергию.

## **Психоментальный эффект**

Развивает самоконтроль; балансирует нервную систему; уравнивает и интегрирует полушария мозга; вырабатывает уверенность в себе и своих силах, помогает сохранить собранность и концентрацию в сложных ситуациях; раскрывает внутреннюю правду человека и учит не бояться выражать ее в мир.

## **Физиологический эффект**

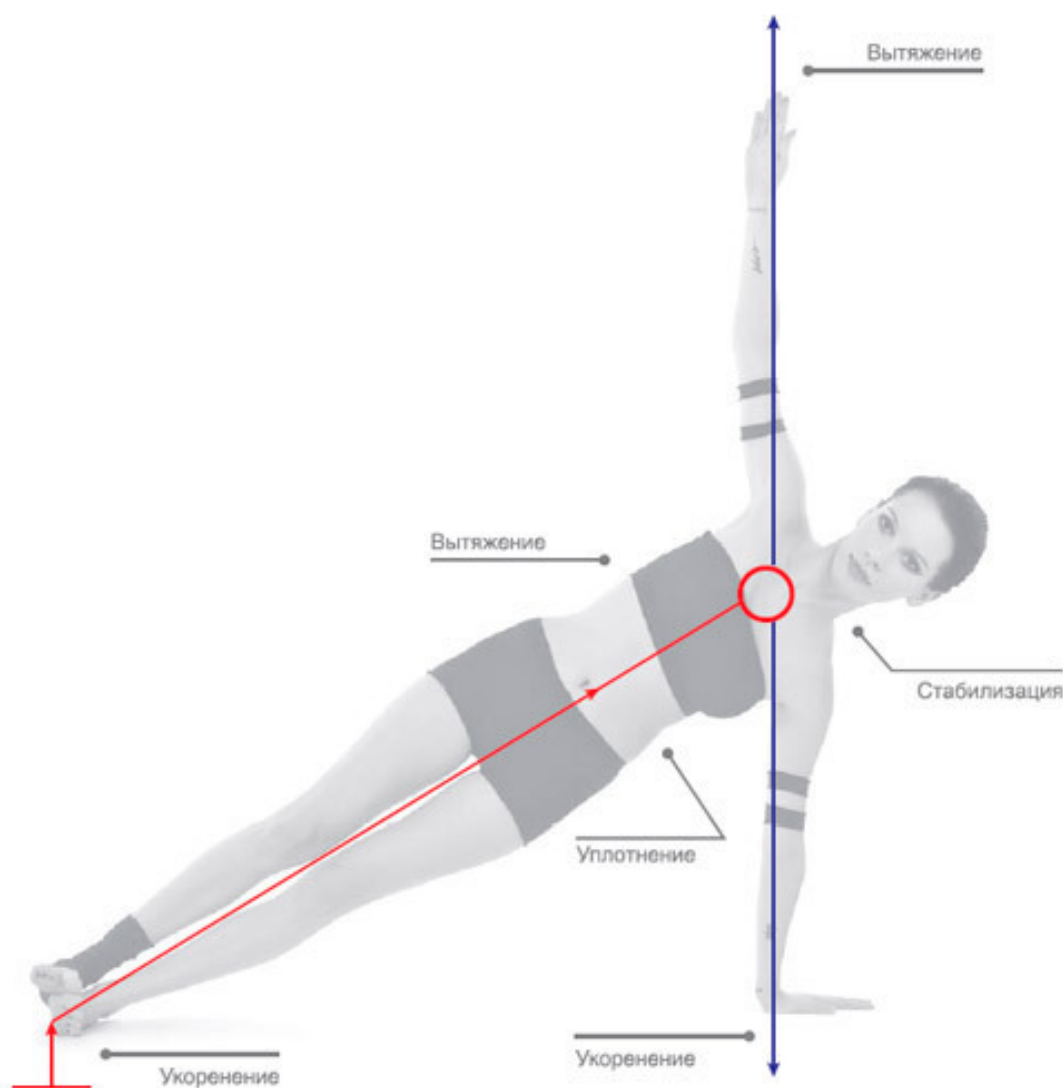
Укрепляет все мышцы тела – плечевого пояса, рук, запястий, ног, ягодиц, пресса; улучшает выносливость, координацию, силу и баланс.

## **Ограничения**

Травмы плечевых и локтевых суставов, запястий; повышенное кровяное давление.

## Энергетическая геометрия Васиштхасаны

Войдите в Чатуранга Дандасану 1. Раскройте пальцы рук, плотно прижмите ладони к Земле. Перенесите вес тела на левую руку, расположив запястье строго под плечевым суставом. Поставьте левую стопу на ребро. Вдыхая, разверните корпус перпендикулярно линии пола, плавно раскрывая правое плечо назад и поднимая правую руку вверх. Правую стопу разместите поверх левой. Держите пресс подтянутым. Таз подавайте вперед. Вытягивайте позвоночник от таза к макушке, удлиняя и выравнивая корпус. Следите за тем, чтобы правая рука находилась на одной вертикальной линии с левой, как бы являясь ее «продолжением».



Активно устремляйте ее вверх, ощущая вытяжение. Одновременно укореняйте противоположную руку и ребро левой стопы вниз, в Землю.

Подайте обе стопы на себя – это включит в работу мышцы ног, особенно квадрицепсы, и сделает позу более стабильной.

Пятки толкайте от себя, удлиняя задние поверхности ног. Для лучшей устойчивости замыкайте таз подтягивайте промежность, включайте в работу мышцы ягодиц и внутренних поверхностей бедер, подворачивайте копчик под себя.

Вытягивайте корпус от таза к макушке, удлиняя его. Переносите вес тела от рук к ногам. Смотрите прямо перед собой либо, поймав равновесие, поверните голову и посмотрите на ладонь поднятой руки. Не напрягайте мышцы лица и глаз.

Переведите внимание на стопы, плотно укоренив их в Землю, потянув мыски на себя и раскрывая Пада чакры, расположенные в стопах.

**ВДОХНИТЕ** Пада чакрами, «потянув» энергетический поток по ногам и всему телу вверх в область сердечного центра, «дораскрывая» и заполняя его.

**НА ВЫДОХЕ** вытолкните ненужное и отжившее себя из области сердца и горла через руки в двух противоположных направлениях за пределы своей энергетической оболочки – вниз через нижнюю руку в Землю и вверх через верхнюю руку в пространство над собой. Повторите несколько циклов дыхания, затем выполните асану на другую сторону. Если вам тяжело удержать баланс, перед поднятием руки вверх положите ее на плечо. Найдя равновесие в этом положении, продолжите движение руки вверх. Не поворачивайте голову в сторону поднятой ладони, продолжайте смотреть в Землю. Возможно выполнение асаны спиной к стене на начальных стадиях освоения для большей безопасности в случае потери устойчивости.

## **Сенсорный фокус**

Укоренение стоп; вытяжение верхней руки вверх; укоренение нижней руки вниз; раскрытие боковой поверхности тела.

## **Фиксация взгляда**

Взгляд на ладонь поднятой руки. Если тяжело сохранять баланс, смотрите вниз или в сторону разворота корпуса.

## **Распространенная ошибка**

Не наваливайтесь на плечевой сустав опорной руки. Вытягивайтесь противоположной рукой вверх, распределяя равномерно вес тела между двумя руками. Следите за тем, чтобы не переразгибать локтевой сустав опорной руки. При таком положении тела его вес естественным образом «скатывается» в верхнюю часть корпуса, перетягивая на себя все внимание и весь энергетический объем тела. При регулярном дополнительном энергетическом «накачивании» этой зоны велик риск ее перегрузки.

## **Вариация**

Для очищения и наполнения сердечного центра: представьте, что вдыхаете из Земли через опорную руку вверх, «раскрывая» сердце и расправляя плечевой пояс. Выдыхайте из сердца через верхнюю руку в пространство над собой. Верхняя рука на выдохе активно тянется как можно выше. Оставляйтесь в этом положении несколько циклов дыхания, а затем повторите на другую сторону.

## **Nina's note**

Для большего вытяжения боковых поверхностей тела, проработки расположенных в них энергетических меридианов и для активации Какса чакр (чакр подмышек) вытягивайте верхнюю руку не прямо вверх, а по диагонали – вдоль уха.

В асанах с упором ладоней в Землю – в позе кобры (Бхуджангасане), в позе собаки мордой вниз (Адхо Мукха Шванасане), в позе верхней планки (Чатуранга Дандасане 1) – разворачивайте кисти рук так, чтобы пальцы смотрели немного внутрь, а большие пальцы – друг на друга. Это заставит предплечья повернуться внутрь. Плечи же, наоборот, разворачивайте в противоположную сторону – наружу.

Испробуйте на себе, как данное движение верхней и нижней частей рук «впечатывает» лопатки в грудную клетку и усиливает ее раскрытие.

## Чатуранга дандасана 2

Chatur – четыре, Anga – угол, Danda – палка

Чакра **3**

Цветовые частоты

Желтый

Дополнительные чакры

Пада и Хаста чакры

Ключевые слова

Сила ян  
Уверенность  
Выносливость  
Воля





## **Энергетический эффект**

Активирует Манипура чакру; уплотняет праническое тело; увеличивает жизненную силу; открывает Хаста чакры навстречу Земле; за счет работы Пада чакр «оттягивает» энергию из верхнего энергетического тела вниз, к ногам, выравнивая энергетический объем по всему телу.

## **Психоментальный эффект**

Способствует развитию волевых качеств; увеличивает количество янской, мужской, энергии как в мужчинах, так и в женщинах; придает жесткость характеру, силу и убежденность голосу, четкость и сфокусированность сознанию, активность действиям; улучшает работоспособность; придает уверенность в любой ситуации и помогает добиться цели.

## **Физиологический эффект**

Укрепляет все мышцы тела: руки, спину, ягодицы, пресс; укрепляет запястья; развивает силу и выносливость физического тела; тонизирует органы брюшной полости; улучшает осанку.

## **Ограничения**

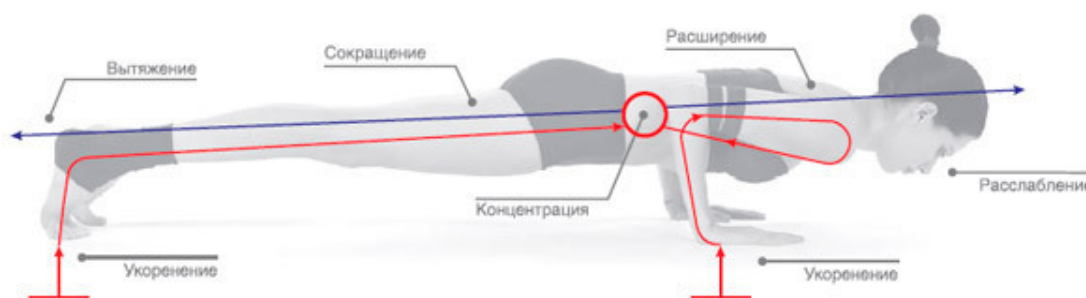
Повышенное артериальное давление или внутричерепное давление; глаукома; травмы запястий, локтевых и плечевых суставов; головокружение; проблемы с сердцем и сосудами.

## Энергетическая геометрия Чатуранга дандасаны 2

Встаньте в Чатуранга Дандасану 1. Опустите корпус вниз, параллельно полу, сгибая локти до угла около 90°. Локти прижаты к телу. Отводите лопатки друг от друга, расширяя и увеличивая пространство между ними, – это не позволит заблокировать заднюю проекцию Анахата чакры, расположенную в спине, и оставит ее раскрытой, уравнивая излишнюю «жесткость» этой янской асаны, что особенно актуально для женщин. «Включите» одновременно все мышцы тела: почувствуйте икроножные мышцы, бедра, мышцы спины, мышцы рук. Активируйте мышцы пресса, направив пупок к позвоночнику. Напрягите ягодицы, слегка подтянув промежность. Все тело образует прямую линию. Подтяните подбородок к груди, вытягивая шею и удостоверившись, что она не перенапряжена. Расслабьте лицо и глаза. Не сжимайте челюсть. Следите за тем, чтобы не сильно перенапрягаться в целом. Умение расслабляться и отпускать напряжение в тяжелой ситуации – урок, который содержит в себе Чатуранга. Для облегчения выполнения входите в Чатурангу стоя на коленях. Войдя в асану, переведите внимание на ладони и стопы и начните дышать.

НА ВДОХЕ «потяните» поток из Земли через ладони и стопы одновременно в Манипура чакру, соединяя в ней потоки энергий из ладоней и стоп. Внимание концентрируйте на Манипура чакре и генерируемой в ней энергии.

НА ВЫДОХЕ направьте энергетический поток из Манипура чакры в двух противоположных направлениях: вперед по позвоночнику в макушку и назад от пупка по ногам – в стопы. Почувствуйте: несмотря на вытяжении векторов энергии вперед и назад, мощная концентрация энергии в Манипура чакре и генерация энергии в ней за счет пьезоэлектрического эффекта «держит» все тело и уравнивает его верхнюю и нижнюю части.



### Сенсорный фокус

Активация пресса; выравнивание задней поверхности тела в одну линию.

### Фиксация взгляда

Взгляд вниз прямо перед собой.

### Распространенная ошибка

При выполнении Нижней Чатуранги у большинства практикующих имеется тенденция оставлять внимание в верхней части тела, забывая о нижней, и переносить вес вперед. Крайне важно распределять вес равномерно по всему телу, чтобы генерируемая во время выполнения

асаны энергия (пьезоэлектрический эффект) наполняла все тело целиком, а не отдельные зоны верхней части тела или головы, что могло бы энергетически перегружать голову.

### **Nina's note**

На начальных стадиях практики, когда мышечная система еще недостаточно сильна, а также если у вас есть проблемы с запястными или локтевыми суставами, используйте верхнюю вариацию Чатуранги (Чатуранга Дандасана 1), в которой нагрузка на локтевые суставы и запястья не так сильна, напряжение в мышцах шеи ощущается намного меньше, а по энергетическому эффекту правильно выполненная Верхняя Чатуранга почти не уступает нижней Чатуранге.

## Бхуджангасана

Bhujanga – кобра

Чакры **3, 4, 5**

Дополнительные чакры

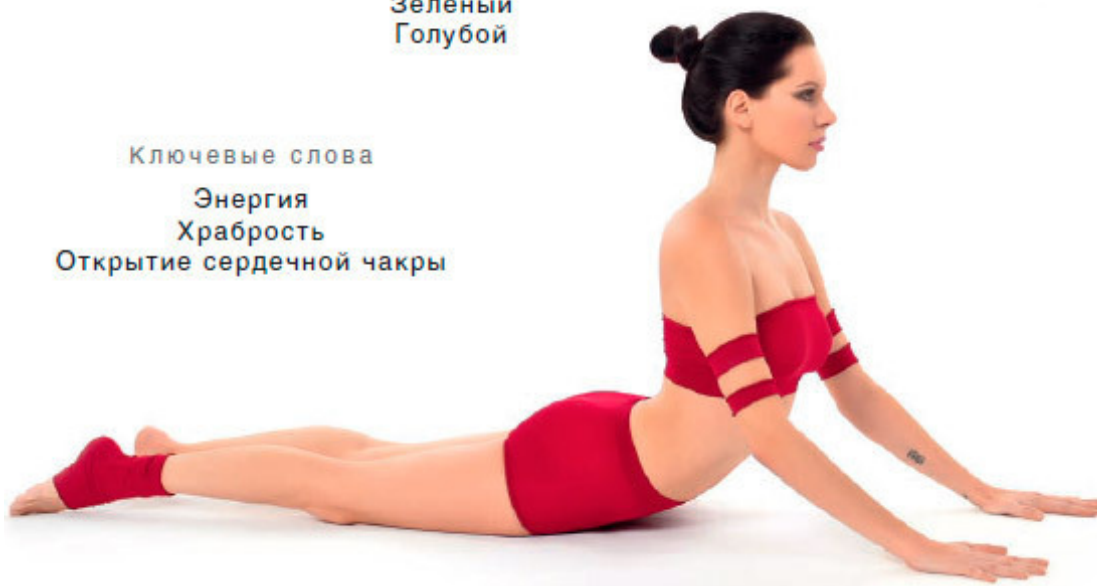
Хаста чакры

Цветовые частоты

Желтый  
Зеленый  
Голубой

Ключевые слова

Энергия  
Храбрость  
Открытие сердечной чакры



## **Энергетический эффект**

Увеличивает количество энергии в сердечной чакре; активирует Манипура и Вишуддха чакры; наполняет силой фронтальное энергетическое тело и передний энергетический канал; стимулирует энергетическое тело.



## **Психоментальный эффект**

Увеличивает психоментальную активность; заряжает энергией; придает уверенность, смелость и решительность; снимает депрессивные состояния.

## **Физиологический эффект**

Растягивает позвоночник; укрепляет мышцы спины, ягодиц и задних поверхностей ног; избавляет от проблем с пищеварением; стимулирует надпочечники, в связи с чем обладает тонизирующим действием на нервную систему (поэтому асану рекомендуется выполнять в первую половину дня).

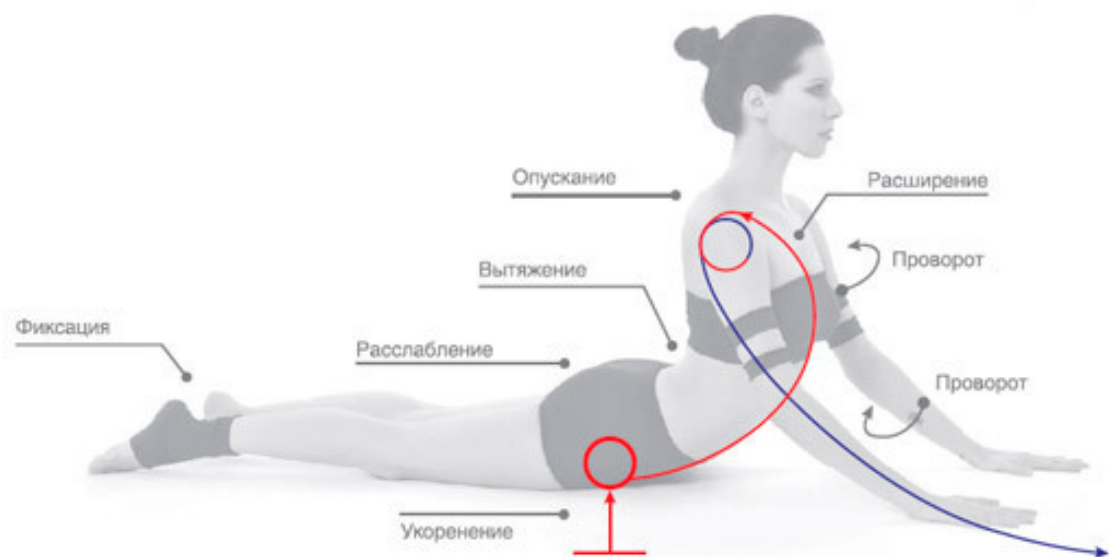
## **Ограничения**

Травмы запястий и поясницы, межпозвонковые грыжи в стадии обострения; беременность. Бхуджангасана, как и большинство прогибов, стимулирует работу адреналиновых желез и тонизирует нервную систему, поэтому противопоказана при беспокойстве, неврозах и панических атаках. Не увлекайтесь прогибами в вечернее время суток, если у вас проблемы со сном.

## Энергетическая геометрия Бхуджангасаны

Лягте на Землю. Расстояние между стопами – один кулак, что не допустит энергетического «закрытия» промежности и угнетения работы Муладхара чакры, а энергетический поток из Земли продолжит свободно поступать в тело.

Положите ладони на Землю, под плечевыми суставами. Разверните их внутрь так, чтобы пальцы обеих рук смотрели друг на друга. Опираясь на ладони, приподнимите корпус и подтянитесь вперед, «вытаскивая» ребра из-под себя и вытягиваясь как можно дальше от таза. Освободив этим движением ребра и верхнюю часть живота, вернитесь в исходное положение лежа. Поставьте параллельные друг другу ладони чуть дальше впереди себя, на расстоянии длины одной ладони от начального положения. Раскройте большие пальцы рук так, чтобы они смотрели друг на друга, при этом кисти рук чуть заверните внутрь. Надавите большими пальцами рук на Землю.



Выпрямляя руки и раскрывая грудную клетку, поднимите корпус вверх. Лобковая кость и бедра плотно прижаты к Земле. Проверните плечи назад и опустите их вниз. Раскрывайте грудной отдел не за счет движения ребер вперед, а за счет вытяжения вверх от грудины. Копчик подверните внутрь. Пятки направьте друг к другу. Голову назад не запрокидывайте. Стабилизировав конечное положение, переключите внимание на тазовую область.

**НА ВДОХЕ** «потяните» поток энергии из Земли, через промежность и таз вверх, по фронтальной (передней) поверхности тела, раскрывая грудную клетку.

**НА ПАУЗЕ ПОСЛЕ ВДОХА** проверните плечи назад и вниз.

**НА ВЫДОХЕ** направьте поток из плечевых суставов вниз, по рукам в ладони, «пропуская» энергию из ладоней обратно в Землю.

**НА ПАУЗЕ ПОСЛЕ ВЫДОХА** одним толчком сбросьте в Землю остатки выходящей из ладоней энергии.

Эта вариация дыхания в большей степени раскрывает сердечный центр и очищает его от энергетических токсинов. Для активации горлового центра используется другой способ дыхания (смотрите вариацию).

Если вам тяжело удерживать позу или возникает дискомфорт в области поясницы, слегка опустите корпус ниже к Земле, уменьшая угол между полом и корпусом тела, таким образом снижая вероятность компрессии поясничных позвонков.

## **Сенсорный фокус**

Вытяжение передней поверхности тела и раскрытие грудного отдела.

## **Фиксация взгляда**

Взгляд прямо перед собой, в одну точку – «взгляд кобры».

## **Распространенная ошибка**

Во избежание неприятных ощущений в пояснице подворачивайте копчик ниже под себя, направляя его к Земле, – это удлиняет поясничный отдел, создает пространство между позвонками и предотвращает их компрессию. Направляйте пятки внутрь, друг к другу, не давая им возможности расходиться в стороны, – это движение включает в работу мышцы ягодиц и поясницы, поддерживая позвоночник. Не запрокидывайте голову. Не зажимайте заднюю поверхность шеи, чтобы не угнетать кровоснабжение сосудов головного мозга, – это может вызвать головокружение и вредно для мозга. Не поднимайте плечи вверх – опускайте их вниз и назад, открывая пространство в области шеи.

## **Вариация**

Для активации Вишуддха чакры: на вдохе «потяните» поток энергии из Земли через промежность и таз вверх по фронтальной поверхности тела. По ходу движения энергии раскройте грудную клетку, чуть приподнимая подбородок вверх и «дорастягивая» этим движением шею. Выдыхайте через горловую чакру и рот, используя дыхание Уджайи.

## ***Nina's note***

Разверните кисти рук так, чтобы пальцы смотрели немного внутрь, а большие пальцы – друг на друга. Это заставит предплечья повернуться внутрь. Плечи же, наоборот, разворачивайте – наружу.

Испробуйте на себе, как данное движение верхней и нижней частей рук «впечатывает» лопатки в грудную клетку, усиливает ее раскрытие и снимает напряжение в ромбовидных мышцах спины, которые чаще остальных мышц накапливают и удерживают стресс и напряжения в теле.

Не поднимайте плечи вверх к ушам – это приводит к перенапряжению мышц шеи. Задержки дыхания более трех секунд противопоказаны, если человек склонен к депрессиям, перепадам настроения и эмоциональной нестабильности, которые чаще всего являются проявлением закрытой Муладхара чакры и существующей энергетической перегрузки в Аджна чакре. Паузы после вдоха и выдоха в Бхуджангасане являются не задержкой, а остановкой дыхания за счет расширения объема легких – для усиления эффекта раскрытия Анахата чакры.

Замкнутым называется такое положение тела, при котором правосторонние (+) и левосторонние (–) энергопотоки в теле соединяются (замыкаются), нейтрализуя полярность друг друга. В таком

положении энергетическая система человека представляет собой замкнутую энергетическую цепь.

Выйдя из этого положения, при размыкании энергетической цепи, снова происходит разделение на полярные энергопотоки, циркуляция энергии в которых усиливается.

Замкнутые асаны «перезагружают» систему, эмоционально «собирают», физически и энергетически восстанавливают, снимают усталость. Прочищаются энергетические каналы, растворяются блокировки в них, происходит наполнение новой, свежей энергией, выправляется дисбаланс «+» и «-» энергопотоков.

Одной из замкнутых асан является Гарудасана (поза орла).

## Шалабхасана

Salabha – кузнечик

Чакры **2, 3**

Цветовые частоты

Оранжевый  
Желтый

Дополнительные чакры

Хаста и Какса чакры

Ключевые слова

Активность  
Бодрость  
Позитивность  
Новая энергия  
Внутренняя сила



## **Энергетический эффект**

Прорабатывает нижнюю часть энергетического тела, активирует первые четыре чакры – Муладхару, Свадхистану, Манипуру и Анахату и наиболее мощно стимулирует и очищает Манипура чакру; наполняет передний энергетический канал, отвечающий за симпатическую нервную систему, и тонизирует все тело; сокращает и угнетает работу заднего энергетического канала, который отвечает за парасимпатическую нервную систему, снимая энергетическую усталость; стимулирует сердечный центр, заряжая и «зажигая» его жизнерадостностью, активностью и огнем Свадхистана и Манипура чакр.



## **Психоментальный эффект**

Асана-антидепрессант. Развивает ясные качества сознания, внутреннюю силу и позитивное мышление; придает уверенность в себе; активизирует симпатическую нервную систему, заряжает энергией и желанием действовать; снимает негативные, депрессивные, астенические состояния, бодрит и фокусирует ум; очищает и проясняет сознание, убирает вялость; отлично подходит для утренней и дневной практики.

## **Физиологический эффект**

В Шалабхасане позвоночник разгибается назад, поэтому Шалабхасана является контрпозой к Пасчимоттанасане, Халасане и Сарвангасане, которые сгибают позвоночник вперед. Также, как и Маюрасана, эта асана увеличивает внутрибрюшное давление. Разрабатывает нижнюю часть тела, дополняя Бхуджангасану (позу кобры), которая разрабатывает верхнюю часть тела.

Тонизирует и укрепляет мышцы живота, бедер, ягодиц, рук и ног; способствует улучшению пищеварения, помогает при запорах, стимулирует печень, поджелудочную железу и почки.

## **Ограничения**

Травмы позвоночника или шеи; беременность; головная боль; язва желудка или двенадцатиперстной кишки; грыжа; повышенное кровяное давление и слабое сердце; панические атаки. При гиперфункции щитовидной железы противопоказано запрокидывать голову назад. Не практикуйте в вечернее время, если у вас проблемы со сном.

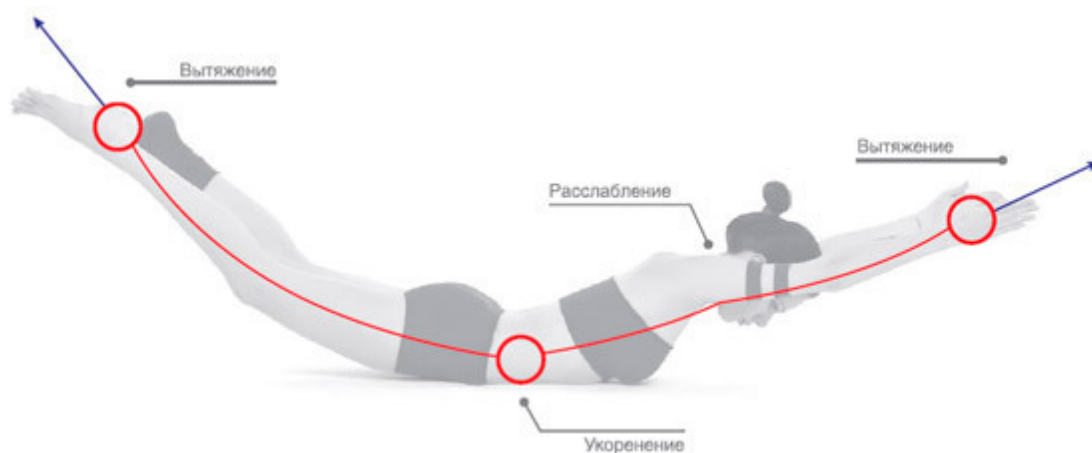
## Энергетическая геометрия Шалабхасаны

Лягте животом на пол. Расстояние между стопами – один кулак. Ладони поставьте на пол, под плечевыми суставами. Разверните пальцы обеих рук немного внутрь. Обопритесь на развернутые навстречу друг другу ладони, приподнимите корпус и подтянитесь вперед, «вытаскивая» ребра из-под себя и вытягиваясь как можно дальше от таза. Освободив этим движением ребра и верхнюю часть живота из под себя, вернитесь в исходное положение лежа на животе.

На выдохе укорените живот в Землю. На вдохе оторвите от пола и поднимите вверх ноги, грудную клетку и голову. Руки переведите через стороны вперед, параллельно Земле, и вытяните прямо перед собой ладонями друг к другу. Лопатки направьте внутрь спины. Не поднимайте шею вверх и не зажимайте ее заднюю поверхность – удлиняйте и вытягивайте шею вперед, дальше от плеч. Смотрите вниз. Не задерживайте дыхание, дышите ровно и естественно, балансируя на животе. Приняв конечное положение, переведите внимание в область укоренения асаны (в область Манипура чакры) и начните дышать.

НА ВДОХЕ растягивайте живот, направляя энергию из Земли и центра живота вверх, в две противоположные стороны, поднимая выше корпус с руками и ногами.

НА ВЫДОХЕ уводите энергию через ладони и стопы в Бесконечность, еще больше устремляя руки и ноги вверх и в противоположные стороны, растягивая переднюю поверхность тела и зону живота.



### Сенсорный фокус

Укоренение живота; поднятие вверх и равномерное вытяжение рук и ног в двух противоположных направлениях.

### Фиксация взгляда

Взгляд в одну точку – на Землю перед собой.

### Распространенная ошибка

Не запрокидывайте голову назад и не перенапрягайте заднюю поверхность шеи – шея вытягивается дальше от плеч.

## **Вариация**

Для открытия сердечного центра и усиления очищения переднего энергетического канала и фронтального энергетического тела вытягивайте руки не вперед, а назад вдоль тела.

Ладони также смотрят друг на друга. Плечевые суставы и грудной отдел раскрываются. Вдыхайте из живота, поднимая корпус и ноги вверх. Провернув энергопоток в плечевых суставах, выдыхайте из рук и ладоней, выводя отработанную энергию из тела.

Для усиления проработки нижней части тела лягте на живот, руки положите по бокам туловища, ладонями вверх (или под животом, ладони также направлены вверх). Упирайтесь лбом, поднимайте вверх только ноги.

## Адхо мукха шванасана

Adho – вниз, Mukha – лицо, Svana – собака

Чакры **1, 6**

Цветовые частоты

Красный  
Синий

Дополнительные чакры

Пада, Хаста и Какса чакры



Ключевые слова

Доступ к знаниям  
Усиление интуиции

Активация психических способностей

## **Энергетический эффект**

Переводит энергию из Земли и нижних энергетических центров в область Аджна чакры, тем самым мощно ее стимулируя; раскрывает и очищает Пада и Хаста чакры, а также Какса чакры; наполняет энергией задний энергетический канал и заднее энергетическое тело, увеличивает количество энергии инь, переводит всю энергосистему в пассивно-созерцательный режим.

## **Психоментальный эффект**

Снижает «мысленный шум»; дает возможность отрешиться от внешних воздействий и настроиться на практику. Асана усиливает интуицию, ясновидение и яснослышание; развивает «вертикальное видение» – способность воспринимать одновременно и гармонично работающие многочисленные уровни сознания; очищает ментальное тело; помогает снизить гиперактивность, улучшает концентрацию внимания, учит фокусироваться на чем-то одном; развивает способности к медитации.

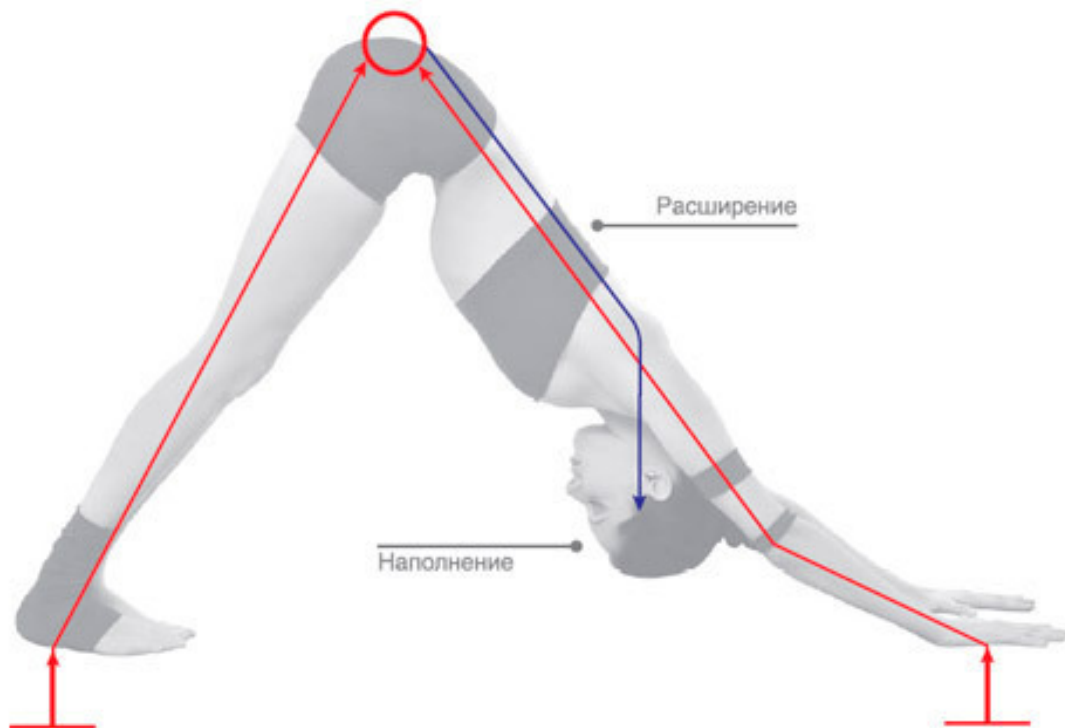


## **Физиологический эффект**

Улучшает кровообращение; омолаживает; растягивает задние поверхности ног и спину; укрепляет ноги, спину, ягодицы, руки, плечи, запястья; усиливает мозговое кровообращение, питая мозг кислородом и необходимыми веществами; быстро разогревает тело и может использоваться в начале практики в качестве разминки.

## Ограничения

Повышенное кровяное давление; глаукома; проблемы с сердечно-сосудистой системой; недавно перенесенные черепно-мозговые травмы, инсульты, инфаркты; травмы плечевых суставов, лодыжек и запястий; перерастяжение задних поверхностей ног.



## **Энергетическая геометрия**

### **Адхо мукха шванасаны**

Встаньте в Тадасану. Сгибая ноги в коленях, опустите ладони на Землю прямо перед собой, строго под плечевыми суставами. Плотно надавите пальцами рук на Землю, укореняя Хаста чакры и раскрывая пальцы рук. Средние пальцы смотрят прямо вперед. Основания больших пальцев прижаты к Земле.

Отступите ногами назад, выпрямляя ноги в коленях и прижимая пятки к Земле так, чтобы тело приняло форму треугольника с вершиной в области копчика. Расстояние между стопами равно расстоянию между ладонями. Таз, проворачиваясь, «толкается» вверх.

Живот естественным образом втягивается внутрь и образует Уддияна Бандху (брюшной замок), переправляя энергию из нижних центров к голове. Шея вытягивается. Мышцы лица и глаз расслаблены.

За счет противоположного движения плеч и предплечий наружу и внутрь соответственно) лопатки уходят внутрь, раскрывая и удлиняя грудной отдел. Выстроив корректное положение, переведите внимание на четыре точки укоренения в этой асане – центры стоп и ладоней.

НА ВДОХЕ «потяните» энергетический поток из ядра Земли через стопы (по ногам) и через ладони (по рукам) вверх, в таз, заполняя энергией Муладхара и Свадхистана чакры. Область таза энергетически «расширяется», тазовые кости стремятся вверх и в стороны друг от друга, пространство в пояснице расширяется и энергетически наполняется.

НА ВЫДОХЕ позвольте энергии стечь из таза по позвоночнику вниз, в голову, и заполнить зону межбровья. Повторите несколько циклов дыхания.

### **Сенсорный фокус**

Наполнение зоны межбровья.

### **Фиксация взгляда**

Глаза закрыты или сведены к межбровью.

### **Распространенная ошибка**

Не поднимайте голову и не перенапрягайте заднюю поверхность шеи – следите, чтобы мышцы в этой зоне не зажимались. Расслабьте плечи. Если у вас проблемы с поясницей, а также имеются болевые ощущения в области седалищных костей от перерастяжения задних поверхностей ног, можно немного согнуть колени во время выполнения этой асаны. Иначе держите ноги прямыми в коленях и тяните пятки к полу.

### ***Nina's note***

Является идеальной стартовой асаной после Тадасаны, если только целью вашей практики на данном этапе не является Заземление – в этом случае Адхо Мукха Шванасану имеет смысл временно исключить.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.