

БИБЛИОТЕКА ЙОГА И ЭКСТРАСЕНСА



ЙОГА
И ПСИХОТРЕНИНГ
Путь
к космическому
сознанию

БИБЛИОТЕКА ЙОГА И ЭКСТРАСЕНСА

Ю.М.ИВАНОВ

ЙОГА

И ПСИХОТРЕНИНГ

**Путь к физическому
совершенству
и космическому
сознанию**

МОСКВА
1990

Книга посвящена вопросам физического, психического, морального и духовного совершенствования с помощью средств Хатхайоги и психотренинга, включающего в себя элементы высшей йоги. Материал изложен в виде курсов практических занятий. В разделе, посвященном психотренингу, система психического и духовного самосовершенствования представлена в комплексе, включающем достижение космического сознания, управление своим внутренним миром и поведением при общении с людьми; большое место отводится вопросам сущности человека, смысла жизни, места человека во Вселенной. Книга предназначена для широкого круга читателей. Может быть использована в качестве пособия для преподавателей Хатхайоги и психотренинга.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из главных задач, стоящих в настоящее время перед теорией и практикой оздоровительной работы и духовного совершенствования человека, является разработка специальных курсов занятий достаточно высокого теоретического и методического уровня. Подобного рода учебные курсы по нетрадиционным системам оздоровления и духовного совершенствования созданы всего лишь в нескольких вариантах и изданы крайне малым тиражом. Не касаясь теоретико-методических оценок существующих курсов, следует обратить внимание на их общий непрерывно-описательный характер изложения. В подобных работах, как правило, отсутствует необходимая четкость в содержательной структуре курсов занятий, практически оправданное деление их на составляющие.

Настоящее издание удачно восполняет узкие места существующих пособий. Более того, по своему теоретическому уровню и методической разработанности оно вправе занять достойное место в перечне специальной литературы, посвященной нетрадиционным методам оздоровления и духовного совершенствования.

Основное достоинство предлагаемой работы — рациональное распределение учебного материала в последовательности занятий. Обращает внимание тщательный отбор составных частей Хатха-йоги и психотренинга по степени их усложнения. Методически обоснованы структурно-тематические разработки занятий, содержательны пояснения, практические советы и рекомендации, сопровождающие текст.

Программы занятий составлены на основании глубокого знания йоги и большого опыта работы с группами по изучению йоги — автор более 20 лет сам занимается йогой и более 10 лет ведет группы здоровья с использованием элементов йоги.

И. И. ЛЯХОВ
кандидат философских наук
доцент кафедры философии АН СССР

ОТ АВТОРА

Многие люди вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье только когда заболеют. Не меньше и тех, кто плывет по течению жизни, не задумываясь о своем духовном совершенствовании.

Но, к счастью, есть люди, и их немало, осознающие необходимость сохранения здоровья, а также ставящие перед собой цели психического, морального и духовного совершенствования. Они пришли к пониманию того, что счастливым может быть только здоровый и духовно развитый человек.

Именно для них и написана эта книга.

ВВЕДЕНИЕ

Книга состоит из двух разделов. Первый («Хатха-йога») посвящен физическому совершенствованию человека, второй («Психотренинг и духовное развитие») — психическому и духовному совершенствованию.

Раздел Хатха-йоги содержит 36 занятий, каждое из которых включает в себя рекомендации по образу жизни (этические нормы, правила поведения, режим питания, методы очищения организма) и комплексы упражнений (асаны и дыхательные упражнения). Программа каждого занятия состоит из анализа и повторения ранее заданных упражнений, освоения новых упражнений и их комплексов, теоретических вопросов и заданий для самостоятельной работы.

Раздел психотренинга включает 28 занятий. Каждое из них посвящено освоению одного или нескольких элементов психотренинга, сюда же включены упражнения Хатха-йоги.

Курс психотренинга делится на три части, связанных в единую систему. Из этих частей следует особо выделить первую («Достижение космического сознания»), так как достижение человеком космического сознания в основном решает вопросы гармонии как внутри себя, так и с окружающим миром. Но только в основном. Для шлифовки граней космического сознания необходимо освоение специальных методов обработки внутреннего и внешнего поведения, которые отражены как основные части системы в других частях курса.

ХАТХА-ЙОГА



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
КУРС ЗАНЯТИИ

Занятие 1

Программа занятия:

1. Организационные вопросы—15 мин.
2. Рассказать занимающимся о йоге — что такое йога, сущность Хатха-йоги — 30 мин.
3. Освоение упражнений: Ваджрасана, нижнее дыхание, Шавасана — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 1-й недели — 10 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 1-й недели — 20 мин.
6. Шавасана—10 мин.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» (т. е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний»).

Йога является одной из шести ортодоксальных систем индийской философии. Впервые наиболее полно система йоги была детально представлена и систематизирована древнеиндийским мудрецом Патаджали в I в. до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов.

Патаджали определил средства самосовершенствования (физического, морального и духовного), известные как восемь ступеней освоения йоги:

1. Яма — всеобщие моральные заповеди.
2. Нияма — кодекс личного поведения на основе самодисциплины.
3. Асаны — позы. Очищение тела (внутреннее и внешнее).
4. Пранаяма — управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара — освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.
6. Дхарана — сосредоточение.
7. Дхияна — созерцание (медитация) — процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.
8. Самадхи — состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

Яма и Нияма приводят под контроль чувства и эмоции. Асаны сохраняют здоровье, силу тела и гар-

моничность с природой. Пранаяма и Пратьяхара дают возможность управлять дыханием и через это управлять разумом. Последние три ступени (Дхарана, Дхьяна и Самадхи) сохраняют йога в гармонии с самой собой и с силами Вселенной.

Основные виды (формы) йоги

1) Хатха-йога — нижняя, но очень важная ступень, является базовой основой для других видов йоги, дает совершенное телесное здоровье, совершенное функционирование всех органов и систем организма;

2) Раджа-йога — путь достижения целей йоги через специальные упражнения, в основе которых сосредоточение и медитация;

3) Карма-йога — путь достижения целей йоги через труд и деятельность (труд ради труда, а не ради результатов);

4) Жнани-йога — путь достижения целей йоги через знания (путь ученого);

5) Бхакти-йога — путь достижения целей йоги через любовь к Абсолюту (природе, высшим силам).

Для занятия йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее — последовательно развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

СУЩНОСТЬ ХАТХА-ЙОГИ

Хатха-йога — система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Хатха-йога рассматривает вопросы:

1) какой режим должен соблюдать человек;

2) как питаться, трудиться и отдыхать;

3) как тренировать и закалять организм таким образом, чтобы предотвратить различные заболевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки.

Хатха-йога — система, которая дает:

1) совершенное здоровье — отсутствие болезней;

2) гармоническое развитие организма (тела, ума, психики);

3) управление всеми системами организма и всеми органами тела (полный контроль над телом);

4) омоложение организма;

5) нравственное и психическое успокоение, успокоение нервной системы;

6) вырабатывает большую волю и уверенность в себе (приучает к каждодневному преодолению трудностей);

7) высокий жизненный тонус, бодрость, работоспособность;

8) хорошее настроение, жизнерадостность.

Хатха-йога дает человеку многое, но в то же время она требует от него не меньшего, и главным образом:

1) самодисциплины;

2) систематичности;

3) умеренности во всем.

ОБСТАНОВКА, В КОТОРОЙ ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ХАТХА-ЙОГИ (ЗАНЯТИЯ ДОМА)

1. Заниматься следует на полу, используя коврик.

2. В комнате должна быть тишина.

3. Воздух должен быть свежим.

4. Комплекс упражнений следует выполнять утром (перед завтраком) или вечером (перед ужином).

5. Время выполнения комплекса упражнений — от 0,5 до 1 часа.

ВАДЖРАСАНА — ПОЗА АЛМАЗА

Эта поза — исходное положение для некоторых поз Хатха-йоги. Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания. Активизирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок.



Техника исполнения. Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане (позе) 1 минуту.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Используется для подготовки к полному йоговскому дыханию. В упражнении диафрагма осуществляет массаж внутренних органов.

Исходное положение. Поза Ваджрасана. Делаем выдох, втягивая при этом живот; небольшая пауза на выдохе (1—2 сек.). Вдох, при этом живот идет вперед.

ШАВАСАНА — ПОЗА МЕРТВОГО



Служит для отдыха и расслабления после других упражнений и в конце занятия как завершающее упражнение. В качестве отдыха в течение дня упражнение выполняется 10—15 мин.

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, ноги сомкнуты и вытянуты.

Техника исполнения.

1. Без напряжения, как только можно, замедляем дыхание. Мы отдыхаем.

2. Начиная со ступней расслабляем все мышцы, поочередно сосредотачиваемся на ступнях, голених, бедрах, животе, руках, шее, голове (сознательно полностью их расслабляем). Тело должно быть расслаблено до такой степени, чтобы мы его не ощущали.

3. При расслаблении всех мышц мы не думаем ни о чем, т. е. не связываем себя ни с чем, не задерживаем свои мысли, но даем им возможность свободно течь, пока их течение не замедлится и наш мозг «опустеет». Лежа в полной расслабленности, ждем, когда наши мысли иссякнут. Утратив себя таким образом, мы отдыхаем. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после нашего оживления должна быть о том, что мы полностью отдыхаем лежа без малейшего напряжения и что самая последняя мышца нашего тела расслаблена.

4. Обращаем внимание на сердце и испытываем глубочайший покой и отдых, приносящий нам новые силы.

Концентрация внимания. Выполнять с замедленным дыханием и мыслями, сконцентрированными на всеобъемлющем и совершенном отдыхе.

Терапевтический эффект. Нервная система получает полный покой. Благоприятно воздействует на сердце, на систему кровообращения. Снижает повышенное давление.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1-Й НЕДЕЛИ

1. *Ваджрасана*—1 мин.
2. *Нижнее дыхание* — 2—3 мин.
3. *Шавасана*— 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Анализ выполненных дома упражнений: Ваджрасана, нижнее дыхание, Шавасана, и выполнение их — 15 мин.
3. Освоение упражнений: Сушумна Кари Шактивардхак, Пальма, Ролик, созерцательная поза для выработки положительного настроения — 30 мин.
4. Изложение материала. Правила выполнения упражнений Хатха-йоги, взаимосвязь контроля над сознанием, контроля над дыханием и положением тела. Особенности выполнения асан — 30 мин.
5. Задание на дом. Комплекс упражнений 2-й недели — 7 мин.
6. Выполнение комплекса упражнений 2-й недели — 20 мин.
7. Шавасана — 8 мин.

СУШУМНА КАРИ ШАКТИВАРДХАК — УПРАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Выполняется после пробуждения, в постели, также выполняется на коврик как составная часть комплекса упражнений.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Сделать потягивающее движение левой ногой (пяткой вперед). Затем расслабить ее и выполнить такое же потягивающее движение правой ногой и, наконец, двумя вместе. Сделать каждой ногой по 5—10 потягиваний и 5 вместе.

Концентрация внимания. На тазобедренных суставах.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение, оказывает благоприятное воздействие на симпатический отдел вегетативной нервной системы, снимает боли в пояснице, растягивающе действует на позвоночник, мышцы спины, шеи, рук, ног.

ПАЛЬМА

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина — прямая линия.

Техника исполнения. Одновременно со вдохом плавно поднимаем руки вверх, вытягиваем позвоночник, становимся на носки. Фиксируем это положение 5—7 сек., а затем опускаемся в исходное положение вместе с выдохом.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Оказывает тонизирующее воздействие.

РОЛИК

Исходное положение. Сидя на коврик, подтяните обе ноги коленями к туловищу.

Техника исполнения.

1. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек (ступни ног прижмите друг к другу).

2. Если сможете, обхватите левой рукой запястье правой руки. Если не сможете, то соедините крепко пальцы обеих рук.

3. Резко откиньтесь назад на спину и так же резко и быстро вернитесь в исходное положение.

4. Дыхание произвольное.

5. Выполняйте упражнение от 5 до 10 раз, считая перекатывание назад и вперед за один раз.

Терапевтический эффект. Укрепляет позвоночник, память.

СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ

Исходное положение. Сидя в позе алмаза.

Техника исполнения. Дыхание произвольное, спокойное.

Во время выполнения созерцательной позы нужно забыть все трудности жизни и смотреть в будущее с доверием и верой путем устремления своих мыслей к высшим законам морали. Концентрируйте внимание на следующих мыслях:

«Будь спокоен спокойствием утра».

«Верь в будущее, как ты веришь в восход солнца».

«Будь уверен во всех проявлениях своей жизни, и тогда ты будешь долго жить на земле».

«Будь справедлив, и жизнь будет справедлива к тебе».

Этими мыслями очищается атмосфера внутри и вне нас, душа наполняется покоем, терпением и решимостью.

Продолжительность выполнения позы 3—5 мин.

Концентрация внимания. На положительных, оптимистических мысленных представлениях или формулах.

Пояснение. Упражнения Хатха-йоги требуют положительной душевной настроенности.

Положительная душевная настроенность — это:

1. Спокойное психическое состояние.
2. Хорошее настроение.
3. Вера в целебную силу упражнений.

Спокойное психическое состояние и хорошая настроенность нужны обязательно, так как в противном случае большая часть исцеляющих сил Хатха-йоги уйдет на нейтрализацию отрицательных ощущений.

Для повышения психического эффекта большинство упражнений рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.

Хотя упражнения Хатха-йоги обладают физическими действиями, их главной целью является использование связи между телом и духом.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ

1. Постепенность нагрузки:

- начинать осторожно и избегать перенапряжения;
- начинать с простых упражнений и переходить к более сложным;
- не пытаться сразу достичь конечного результата в трудной асане, систематически упражняться, и через несколько месяцев вы добьетесь успеха;
- учитывать свои физические возможности.

Упражнения, включающие в себя задержки дыхания, полезны, когда они начинаются осторожно и длительность их возрастает постепенно. Неумеренность в этом может привести к расширению легких и сердца.

Упражнения Хатха-йоги принесут пользу только тогда, когда соблюдается постепенность нагрузки.

При несоблюдении этого правила вместо огромного положительного эффекта упражнения Хатха-йоги могут быть опасными, так как Хатха-йога оказывает мощное воздействие.

2. Ежедневность занятий (постоянство и систематичность).

Заниматься упражнениями Хатха-йоги (особенно асанами) нужно ежедневно независимо от возраста.

3. Упражнения выполнять без усилия, без напряжения, естественно.

4. Тщательно следить за своим самочувствием.

Упражнения никогда нельзя делать до утомления. После выполнения упражнения у вас должно быть приятное ощущение и отличное физическое самочувствие.

5. Строго следовать указаниям методики выполнения упражнений Хатха-йоги вообще и методике выполнения данного упражнения.

6. Не заниматься на полный желудок.

7. Не заниматься непосредственно перед сном (так как упражнения Хатха-йоги оказывают бодрящее действие).

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОНТРОЛЯ НАД СОЗНАНИЕМ, ДЫХАНИЕМ И ПОЛОЖЕНИЕМ ТЕЛА

1. Упражнения Хатха-йоги состоят из трех частей:
 - контроль над сознанием;
 - контроль над дыханием — Пранаяма;
 - различные положения тела — асаны.

2. Эти три вида неотделимы друг от друга — ни один из них не мыслим без двух других;
 - без принятия определенных поз и соответствующего дыхания нельзя упражняться в контроле над сознанием;
 - точно так же без участия сознания невозможно ни дышать, ни принимать определенных поз, ибо упражнения Хатха-йоги, выполняемые механически, не дадут никакого эффекта.

Во время выполнения упражнений Пранаямы и асан каждое дыхание должно быть подчинено управлению сознанием:

- 1) во время вдоха сосредотачиваемся на накоплении внутри нас праны;
- 2) при выдохе медленно посылаем свежую прану:
 - или во все части тела;
 - или в каждую его часть в зависимости от цели, преследуемой данным упражнением.
- 3) в упражнениях Хатха-йоги точно описывается, как нужно соединять все три вида для того, чтобы

ваше развитие было бы последовательно и вело бы к более высоким результатам.

4) в Хатха-йоге все упражнения сгруппированы, и каждому дано название в зависимости от того, на какой из этих трех факторов в данном случае обращается внимание.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН

1. Следует добиваться совершенства в выполнении каждой асаны. Совершенство достигнуто, когда прекращается всякое усилие и вы остаетесь совершенно неподвижными.

2. Сосредоточение на какой-либо части тела во время выполнения асаны означает посылку энергетических токов и праны в эту часть. Например, в позе Сарвангасана мы сосредотачиваемся на щитовидной железе и одновременно с каждым выдохом посылаем в железу полученную при входе свежую прану, как бы накапливая ее.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2-Й НЕДЕЛИ

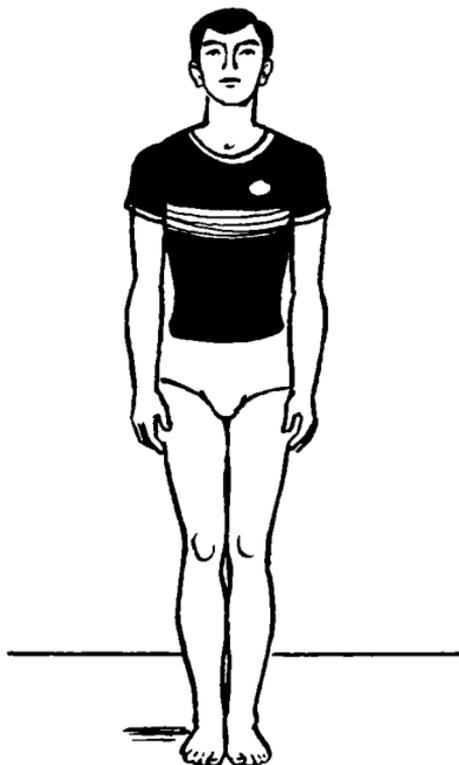
1. Нижнее дыхание — 2—3 мин.
2. Упражнение после пробуждения — 1 раз
3. Ролик — 10 раз
4. Шавасана — 10 мин.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: после пробуждения, Пальма, Ролик, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение упражнений: Тадасана, упражнение для укрепления мышц живота; Джала Нети — 30 мин.
5. Принципы Ямы и Ниямы — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 3-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 3-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ТАДАСАНА — ПОЗА ГОРЫ



Исходное положение. Встать прямо, носки и пятки вместе.

Техника исполнения. Выпрямить грудь, подтянуть живот, руки свободно опустить вдоль тела, смотреть прямо перед собой. Находиться в позе 2—3 мин.

Концентрация внимания. На талии.

Терапевтический эффект. Асана позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку.

Является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

УДАР ШАКТИВАРДХАК — УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Исходное положение. I вариант — в позе Тадасана; II вариант — наклон под углом 45° ; III и IV варианты — в позе рыбака.

Техника исполнения.

I вариант

Встать в позу Тадасана. С выдохом втянуть насколько возможно живот внутрь, затем со вдохом выдвинуть его максимально вперед. Сначала выполнять это упражнение медленно, тщательно следить за синхронностью дыхания и движения. Постепенно увеличивать скорость и довести число упражнений до 25.

II вариант

Выполнить это упражнение, наклонив верхнюю часть туловища вперед под углом 45° и положив руки на поясницу.

III и IV варианты

Поставить ноги на ширину плеч, наклонить верхнюю часть туловища вперед, слегка согнув ноги, и опереться вытянутыми руками в колени.

IV вариант упражнения выполнять на задержанном после выдоха дыхании.

Концентрация внимания. На желудочно-кишечном тракте.

Терапевтический эффект. Эти упражнения тонизируют органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, укрепляют мышцы живота, способствуют удалению жировых отложений, устранению коликов и других желудочно-кишечных заболеваний. Укрепляют солнечное сплетение.

ДЖАЛА НЕТИ — СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛОБНЫХ ПАЗУХ, НОСОВЫХ ПРОХОДОВ

На следующем занятии мы приступим к освоению дыхательных упражнений. Для их выполнения необходимо, чтобы носовые проходы и лобные пазухи были чисты. Данное упражнение поможет в этом.

Налить в чайник (для заварки чая) около 500 мл теплой воды (необязательно кипяченой) и добавить 1 чайную ложку соли. На носик чайника надеть соску-рожок с диаметром отверстия 0,5 см.

Техника исполнения. Наклоняясь, вставить соску в ноздрю и проливать воду. Рот открыт. Поменять ноздрю и продолжить процедуру. Лучше промывать на ночь либо за 2 часа до выхода на улицу.

После процедуры необходимо наклоняться головой вниз, чтобы вылить воду из носа.

ЯМА И НИЯМА

Яма включает в себя пять принципов:

1. Ахимса — непричинение вреда, насилия, терпимость, сочувствие. Этот принцип воспитывает уважение к достоинству других, ограничивает собственный эгоцентризм.

2. Астейя — не красть. Присвоение чужого несовместимо с моралью йогов.

3. Апариграха — нестяжательство. Принцип отказа от ненужных материальных предметов как непроявление зависти, алчности, эгоизма.

4. Брахмачарья — воздержание в действиях, словах, мыслях, воздержание от злоупотребления половыми отношениями.

5. Сатья — правдивость, честность. Взаимоотношения с людьми должны быть искренними, честными.

Нияма включает в себя пять принципов:

1. Шаоча — быть всегда чистым духовно и физически.

Под духовной чистотой понимается отсутствие корыстных мотивов в поведении, устранение отрицательных эмоций — зависти, гнева, похотливости, надменности, ревности. Это также очищение ума от отрицательных мыслей и соответствующих действий: обмана, интриганства, клеветы и прочих.

Телесная чистота достигается с помощью режима питания и очистительных процедур.

2. Сантоша — быть довольным, оптимизм, жизнерадостность. Человек должен быть всегда оптимистом, находиться в хорошем настроении, быть уверенным в своих силах. Это помогает ему успешно решать повседневные проблемы.

3. Тапас — самодисциплина, твердость, усердие. Тапас представляет собой форму нравственного поведения, являющегося результатом преодоления инертности.

4. Свадхья — самоконтроль, самопознание, которые позволяют избегать срывов на пути самосовершенствования.

5. Ишварапрамидхара — любовь к высшим силам, природе, Абсолюту.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3-й НЕДЕЛИ

1. Нижнее дыхание — 2—3 мин.
2. Тадасана — 1 раз
3. Упражнение для укрепления мышц живота (4 варианта) — 1 раз
4. Упражнение после пробуждения — 3 раза
5. Ролик — 10 раз
6. Шавасана — 10 мин.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Тадасана, упражнений для укрепления мышц живота, и выполнение их — 15 мин.
4. Изложение материала. Значение правильного дыхания, дыхание и прана, внутренние целительные силы, три вида дыхания — 30 мин.
5. Освоение упражнений: Джаландхара Бандха, Мула Бандха, полное дыхание йогов, Капалабхати, Уддияна Бандха — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса упражнений 4-й недели — 7 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох, наклонить голову и упереться подбородком в грудь. При этом задняя часть языка продвигается вверх к глотке и твердому небу. Находиться в позе столько, сколько сможете.

Терапевтический эффект. Тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу.

МУЛА БАНДХА

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. После выдоха задержать дыхание и несколько раз сократить и расслабить мышцы ануса.

Концентрация внимания. На промежности.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, помогает при запорах.

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Йоги считают, что дыхание есть жизнь. В самом деле, дыхание — это наиболее важная функция организма. Здоровье тела и душевное спокойствие прежде всего зависят от правильного дыхания:

— разумный контроль над процессом дыхания удлиняет нашу жизнь, дает телу большой запас жизненной энергии и большую силу сопротивления;

— небрежное, ненормальное дыхание способствует сокращению, уменьшению жизненной энергии и открывает доступ болезням.

ДЫХАНИЕ И ПРАНА

Каждая сила и вся энергия, действующие во Вселенной, имеют внутреннюю причину — прану.

Прана (космическая энергия) находится в воздухе. При дыхании йогов мы в состоянии накопить существенное количество резервной праны в нервных центрах, чтобы пользоваться ею в случае необходимости. В организме человека прана трансформируется через нервные центры в жизненную силу. Управляющей силой для праны является мысль.

Мысль — это ключ, которым мы можем открыть или закрыть находящуюся перед нами дверь жизни. Накопление праны в нервных центрах тела осуществляется с помощью правильного дыхания. Нужно научиться дышать с мысленной сосредоточенностью, направляя поглощенную прану в нервные центры. Сознательная привычка управления праной с помощью сосредоточения и регулирования дыхания называется Пранаймой.

ВНУТРЕННИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ

Целью йоги является освобождение и развитие в человеке положительных начал, пробуждение могучих психологических и духовных сил, дремлющих в

каждом, подавленных неправильным воспитанием, ложным мнением, малодушием, недостаточной уверенностью в себе, всевозможными запретами и страхами.

Именно эти внутренние силы являются целительными. Причем они должны быть разбужены внутри себя самим пациентом (здоровье не должно быть полностью отдано во власть внешних влияний или врачебного лечения). Поэтому, если хотите быть здоровыми,— поверьте в свое здоровье. Представьте себе, что вы абсолютно здоровы. Ведь если во что-то веришь, то всегда за это борешься!

Человек с отрицательным самоощущением воображает себя больным. Поэтому у него появляется множество болезней. Боритесь за свое здоровье! Мы должны затрачивать в день на йоговский комплекс упражнений 20—40 минут, чтобы дать телу то, в чем оно нуждается при выполнении своей тяжелой работы. Вместе с ежедневным хлебом дайте и силу, чтобы переварить его. Эта сила и есть прана.

Выполняя дыхательные упражнения йоги, мы приводим себя в гармонию с океаном праны Вселенной, управляем волной праны, оживляющей наше тело, и делаем его послушным нашей воле.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОС

Старайтесь дышать только через нос таким образом:

1. У входа в нос — экран из волос, который препятствует проникновению пыли;
2. Далее следует длинный извилистый носовой ход, в котором осуществляется нагревание воздуха и оседание инородных частиц (удаление этих частиц пыли осуществляется с помощью энергичного выдоха).
3. Далее — гланды, которые ликвидируют бактерии (предохранение от бактерий).

Дыхание через рот — это мудрая предосторожность природы на случай закупорки носовых отверстий.

ТРИ ВИДА ДЫХАНИЯ

1. Верхнее (ключичное) — при вдохе поднимаются ребра, плечи, ключицы, при выдохе опускаются. Используется только часть легких (верхняя, очень небольшая). Затрачивается масса энергии при минимуме результатов.

Причины приобретенного поверхностного дыхания: работа за столом, неестественный образ жизни. Тот, кто использует этот вид дыхания, склонен к заболеваниям органов пищеварительного тракта, запорам, циститу и так далее.

2. Среднее (межреберное дыхание) — при вдохе ребра расширяются, при выдохе — опускаются. Воздухом заполняется средняя часть легких. Так дышит большинство людей, не ведущих сидячий образ жизни.

3. Нижнее (диафрагмальное дыхание). Диафрагма (сильная, мускульная перегородка, разделяющая грудь и живот; находясь в покое, она выдвинута куполообразно вверх в грудную полость) при вдохе, напрягаясь, уплотняется, сдвигает брюшные органы вниз и выпячивает живот наружу, при выдохе диафрагма возвращается в исходное положение. Воздухом заполняются нижняя и средняя части легких. Дышат так сильные, здоровые мужчины, солдаты, атлеты, жители гор.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Полное дыхание йогов представляет собой синтез трех видов дыхания, включая все их достоинства (и ни одного недостатка). Полное дыхание йогов приводит в действие всю дыхательную систему, каждую клеточку.

Грудная полость может расширяться до ее нормального, естественного объема, и возможности легких могут быть увеличены энергичным использованием межреберных мышц. Диафрагма также нормально функционирует и оказывает благотворное действие путем легкого массажа органов таза и грудной клетки.

Упражнение начинать осторожно и избегать перенапряжения.

Исходное *положение*. В позе Ваджрасана или стоя в естественной свободной позе.

Техника исполнения.

1. Сделать энергичный выдох.

2. Начать вдох, который состоит из трех фаз:

1) движение диафрагмы — живот медленно выпячивается вперед. Движение живота (расширение живота) является причиной того, что воздух проникает в нижнюю часть легких. Для начала очень хорошо класть ладони обеих рук на живот, чтобы следить за его движением;

2) расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки так, что мало-помалу воздух устремляется в середину легких;

3) грудь расширяем до отказа. Этим движением вбираем в себя столько воздуха, сколько могут вместить наши расширенные легкие.

3. Затем начинается медленный выдох через нос в той же последовательности, что и вдох — сначала вытягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние ребра, потом опускается грудь и, наконец, ключицы и плечи. Сжимаем брюшные и межреберные мышцы так, чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха. Это делать без излишней резкости.

При выполнении полного йоговского дыхания нужно плавно вдыхать и выдыхать воздух. Должен быть плавный переход от одного движения к другому без задержек и перерывов.

Если посмотреть сбоку, то полное йоговское дыхание выглядит как единое волнообразное движение от живота вверх и от ключиц вниз.

Тренировка дома: за полчаса до принятия пищи упражняться 3 раза в день по 1 мин., затем в течение следующих пяти дней увеличить время выполнения упражнений на 1 мин. до тех пор, пока это упражнение не освоится.

Нужно обязательно освоить это упражнение, так как оно является основой дыхательных йоговских упражнений.

КАПАЛАБХАТИ — ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕПА

Исходное положение. В позе алмаза или в позе Тадасана.

Техника исполнения. Выполняется серия вдохов и выдохов.

1. Выдох на быстром сокращении брюшных мышц — воздух вырывается из ноздрей с громким звуком. После выхода ни малейшей паузы — тут же расслабляются брюшные мышцы, что способствует само по себе медленному наполнению нижних и средних долей легких.

2. Вдох медленно.

Продолжительность выдоха равна приблизительно 0,2 сек., а продолжительность вдоха — до 0,8 сек. в зависимости от ритма, предназначенного для упражне-

ния. Сознание направлено на внутренность носа. Ритм строится на выдохе.

Проделать три серии по 10 выдохов.

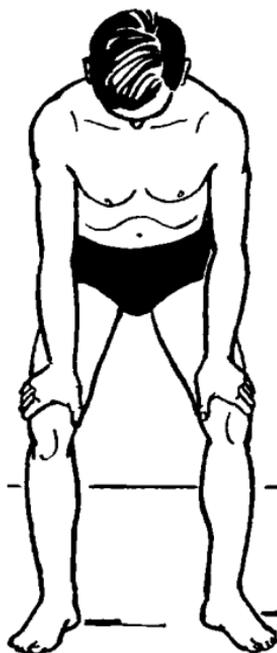
Вариант исполнения через одну ноздрю

Техника исполнения.

1. Вдох через обе ноздри.
2. Указательный палец правой руки поднести к центру лба и, зажав левую ноздрю средним пальцем, выдыхать воздух через правую ноздрю.
3. Вдох через обе ноздри.
4. Зажав правую ноздрю большим пальцем, выдыхаем воздух через левую, и так далее.

Терапевтический эффект. Очищает нос и лобные пазухи, укрепляет слюнные железы, возрастает способность к сосредоточению.

УДДИАНА БАНДХА — ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА



Выполняется только на пустой желудок.

Исходное положение. Стоя, ноги врозь, туловище слегка наклонить вперед, положить выпрямленные руки на слегка согнутые колени.

Техника исполнения.

1. Полный вдох йогов.
2. Медленный выдох и до отказа втягиваем брюшную стенку, поднимая как можно выше диафрагму (так, как будто все внутренние органы испарились).
Еще большее втягивание живота достигается, если выгнуть поясницу и упереться обеими руками в колени (в этом положении прямые мышцы живота расслабляются).

Концентрация внимания. На нижней и воротной венах.

Терапевтический эффект. Хорошее средство против вялости толстой кишки, против провисания желудка, кишечника, матки.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 3 раза (3 цикла по 10 выдохов)
3. Упражнение для укрепления мышц живота (IV вариант) — 3 раза
4. Упражнение после пробуждения — 3 раза
5. Уддияна Бандха — 3 раза
6. Ролик — 10 раз
7. Шавасана — 10 мин.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: полное йоговское дыхание, Капалабхати, Уддияна Бандха, и выполнение их — 15 мин.
4. Изложение материала. Что дают дыхательные упражнения йогов. Особенности выполнения упражнений Пранаямы. Способ, помогающий овладению полным йоговским дыханием, — 30 мин.
5. Освоение упражнений: Бхастрика, Випарита Карани, Ха-дыхание стоя, очистительное дыхание — 30 мин.

6. Задание на дом. Комплекс упражнений 5-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 5-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ЧТО ДАЮТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ

Регулярное выполнение дыхательных упражнений укрепляет и оздоравливает систему дыхания, улучшает деятельность желудка и всего желудочно-кишечного тракта, оздоравливает нервную систему.

Большое значение в дыхательных упражнениях имеет дыхание с задержкой (контроль над дыханием). Оно производит замечательный эффект не только потому, что при этом сознательно экономится кислород и прана, но и потому, что при этом устанавливается порядок и равновесие между оживляющими тело положительными и отрицательными токами.

При задержке дыхания человек:

- 1) объединяет обе энергии, отсюда равновесие душевное и физическое;
- 2) очищает все легочные пузырьки, это стимулирует их к повышению активности;
- 3) изгоняет продукты распада из крови.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРАНАЯМЫ

1. Основой дыхательных упражнений является полное йоговское дыхание.

2. Каждое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Дышать только через нос, рот закрыт.

3. Основой счета является пульс. Считают сначала пульс: 1, 2, 3... 6, запоминают и далее делают упражнения под этот ритм.

4. Не выполнять упражнений, пока не почистили дыхательные пути. Поддерживайте чистоту дыхательных путей (рот, зубы, ноздри).

5. Дышать без какого-либо напряжения. Не напрягать ноздри и лицевые мускулы. Ноздри пассивно отворены.

6. Должно быть удобство выполнения упражнений (поза алмаза, полулотоса, лотоса).

СПОСОБ, ПОМОГАЮЩИЙ ОВЛАДЕНИЮ ПОЛНЫМ ЙОГОВСКИМ ДЫХАНИЕМ

Никакой другой вид спорта не оказывает такого благоприятного влияния на здоровье, как плавание:

1) плавание естественное, а не искусственное упражнение;

2) плавание своими идеально ритмическими движениями заставляет нас глубоко дышать в стиле дыхательных упражнений йоги.

Некоторые люди не имеют (имея желание достичь быстрого успеха в овладении полным дыханием и вообще в Пранаяме) достаточного терпения, чтобы заниматься прилежно в нужной последовательности хотя бы два месяца. А прерванные занятия не могут принести значительной пользы. Именно им для овладения полным йоговским дыханием может помочь плавание. Стиль плавания — брасс.

Методика плавания следующая:

— делая глубокий первый гребок руками, вы делаете глубокий вдох через нос и немедленно опускаете лицо в воду (этим вы задерживаете дыхание);

— пока лицо в воде, сделать два легких свободных гребка. Когда вы подтягиваете руки к груди, готовясь ко второму гребку, начните медленно выдыхать воздух через нос в воду так, чтобы к концу второго гребка, когда вы поднимете голову над водой, у вас хватило бы еще воздуха, чтобы коротким выдохом освободить нос от последних капель;

— затем сделайте вдох, снова опустите голову в воду и делайте таким же образом еще два легких гребка. С помощью этого ритмического плавания, которое действительно является ничем иным, как превосходным упражнением Пранаямы в воде, вы вернетесь к хорошему самочувствию и освоите полное йоговское дыхание, если будете заниматься этим ежедневно и систематически.

БХАСТРИКА — КУЗНЕЧНЫЙ МЕХ

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. В быстром темпе делаем 10 сильных вдохов-выдохов. Глубокий вдох, задержка от 7 до 14 сек., затем сделать медленных выдох. Повторяем 3 раза.

Выполнять осторожно, инстинктивно останавливаясь при малейшем признаке перенапряжения. Неумеренность может оказаться вредной, но при умеренном выполнении оказывает превосходное очищающее действие.

Концентрация внимания. На области носоглотки.

Терапевтический эффект. Лечение простудных заболеваний. Очищает носоглотку.

Вариант исполнения через одну ноздрю

Вдох осуществляется через левую ноздрю, выдох — через правую, снова вдох через правую ноздрю, выдох — через левую, и так далее. Количество вдохов и выдохов, как в основном варианте.

ХА-ДЫХАНИЕ СТОЯ

Исходное положение. Стоя, ноги врозь.

Техника исполнения.

1. Вдох, как при полном йоговском дыхании, во время вдоха медленно поднимаем руки над головой.

2. Задерживаем дыхание и в этот момент представляем, что в руках у нас сосуд со всеми нашими неприятностями, которые вызывают беспокойство и оставляют в душе осадок. Мы стоим на горе.

3. Неожиданно наклоняясь вперед, мы бросаем руки вниз и делаем резкий выдох быстро выходящим воздухом, а не голосом (выдох через рот со звуком «ха») и одновременно (мысленно) видим, как сосуд скатывается с горы и разбивается, содержимое его исчезает. С медленным вдохом поднимаем руки над головой, выпрямляемся, а с медленным выдохом через нос опускаем руки вниз. Повторяем упражнение 2 раза.

Терапевтический эффект. Сохраняет душевное равновесие при столкновении с неприятными внешними явлениями. Оживляет циркуляцию крови. Излечивает постоянно мерзнущих людей.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение. Стоя, ноги врозь.

Техника исполнения.

1. Медленный вдох через нос, как при полном йоговском дыхании.

2. Немедленно начать выдох:

— губы плотно прижать к зубам, оставляя узкую щель;

— через эту узкую щель мы выпускаем воздух несколькими короткими движениями. Должны испытывать ощущение, что рот не открыт и поэтому требуется напряжение грудных мышц и диафрагмы, чтобы выжать воздух.

Терапевтический эффект. Отдых дыхательной системы после определенной нагрузки. В варианте, где выдох воздуха порциями делается с силой, возможен следующий эффект: очищаются легкие при отравлении газом, выводятся токсины из крови.

ВИПАРИТА КАРАНИ — ПОЛУСВЕЧА



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения.

1. Делаем медленный вдох и поднимаем вверх ноги; поддерживая бедра руками, постепенно поднимаем туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз. Руки упираются в бедра (а не в туловище).

2. Изменение притока крови сдерживается медленным брюшным движением (дыханием). Находимся в этой позе до наступления утомления (в позе можно

3—4 раза выполнить втягивание промежности — область ануса). В начале находиться в позе 15—20 сек.

3. Медленно возвращаемся в исходное положение и расслабляемся. Перед тем как встать, нужно для успокоения сделать несколько дыханий йогов. В дальнейшем постепенно увеличиваем время нахождения в позе.

Концентрация внимания. На области таза и лице.

Терапевтический эффект. Как и другие перевернутые позы, оказывает благоприятное влияние на мозг и органы таза. Сглаживает морщины на лице.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 3 раза
3. Ха-дыхание стоя — 3 раза
4. Очистительное дыхание — 3 раза
5. Уддияна Бандха — 3 раза
6. Випарита Карани — 3 раза
7. Упражнение после пробуждения — 3 раза
8. Шавасана — 10 мин.

ЗАНЯТИЕ 6

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Бхастрика, Ха-дыхание стоя, очистительное дыхание, Випарита Карани, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение упражнений: Ха-дыхание лежа, Сарвангасана, Матсиасана — 30 мин.
5. Суставная гимнастика. Освоение суставной гимнастики № 1 и 2 — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 6-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 6-й недели — 8 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ХА-ДЫХАНИЕ ЛЕЖА

Исходное положение. Лежа на полу, руки вдоль тупловища.

Техника исполнения.

1. Делаем вдох, как при полном йоговском дыхании, одновременно поднимая и опуская руки на пол за головой.

2. Задерживаем дыхание на несколько секунд. Мысленные представления такие же, как в Ха-дыхании стоя.

3. Быстро поднимаем ноги и, сгибая их в коленях, обхватываем руками, прижимая бедра к животу, одновременно делая выход через рот со звуком «ха».

4. После небольшой паузы начинаем медленный вдох, поднимая руки над головой. Одновременно вытягиваем ноги вверх и медленно опускаем их на пол.

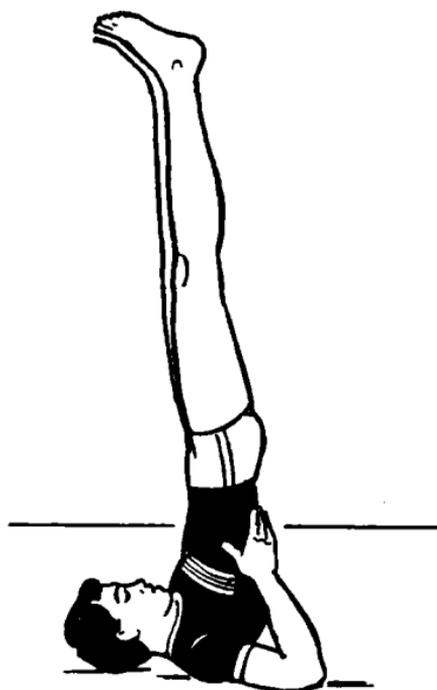
5. Пауза несколько секунд (задержка дыхания).

6. Медленный выдох через нос, одновременно опуская руки по бокам.

7. После этого полностью отдыхаем.

Терапевтический эффект. Такой же, как в Ха-дыхании стоя.

САРВАНГАСАНА — СВЕЧА



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения.

1. Делаем медленный вдох и поднимаем прямые ноги, не сгибая их в коленях, до положения вертикально вверх. Как только подняли ноги, сразу же поднимаем туловище, подкладывая под ребра ладони рук (поддерживая туловище в вертикальном положении), затем еще более поднимаем туловище вверх, подкладывая под него ладони рук, пока оно не составит с вытянутыми вверх ногами вертикальную линию.

2. При этом подбородок крепко прижимаем к груди. Дышать нужно животом. Остаться в таком положении до тех пор, пока не появятся первые признаки утомления.

3. Для завершения упражнения медленно опускаем туловище, а затем ноги на пол.

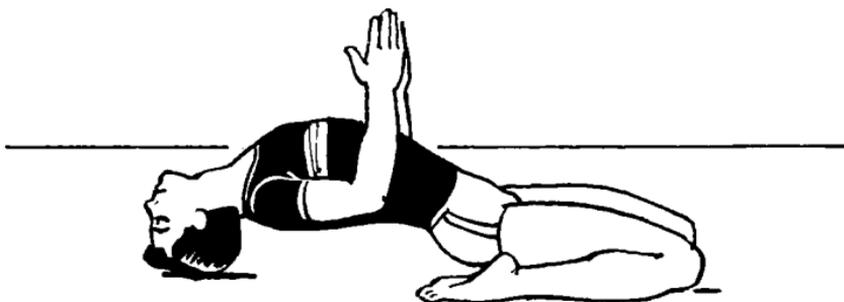
4. Лежа, несколько секунд медленно равномерно дышим, чтобы восстановить правильное кровообращение.

Начинающие должны оставаться в этой позе очень недолго и постепенно увеличивать время ее исполнения.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на мозг, сердце, систему кровообращения, предупреждает расширение вен, улучшает работу органов таза, улучшаются зрение, слух.

МАТСИАСАНА — ПОЗА РЫБЫ



Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. С помощью локтей, выгибая грудь, опускаем туловище назад, пока теменем не опустимся на пол. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дышим произвольно. Сознание направляем на щитовидную железу.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды.

Вариант позы рыбы

Исходное положение. Сидя на полу, ноги прямые.

Техника исполнения. Как в основном варианте.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА — ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения суставной гимнастики выполняются для поддержания гибкости и эластичности суставов. Внимание направлено на суставы.

Упражнения выполняются самостоятельно утром или вечером. Кроме того, суставная гимнастика может выполняться как подготовительная (разминочная) перед выполнением асан.

Суставная гимнастика № 1

Выполняется стоя.

У п р а ж н е н и е 1

1) Выставить правую ногу в сторону на носок, руки на бедрах. Вращать туловище сначала в одну сторону, потом в другую. Затем поменять положение ног. Вращение за счет прямой ноги (выставленная нога неподвижна). Спина — прямая.

2) Танец живота. Вращение туловища с опорой на прямую левую ногу, а правая выставлена вперед на носке, затем наоборот.

У п р а ж н е н и е 2

Ноги чуть согнуты в коленях, руки на бедрах, ступни ног вместе. Вращение туловища с ногами в одну, потом в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 3

Руки согнуты в локтях, пальцы (средний и указательный) на плечах. Сводить и разводить локти. При сведении локоть идет на локоть, при разведении локти держать как можно выше (вдох при разведении, пауза

при разведенных локтях 3—4 сек.). Повторить 5—10 раз.

У п р а ж н е н и е 4

Замок за спиной скрещенными руками (правая сверху, левая снизу). Присесть на двух ногах не отрывая пяток от пола, ноги вместе, туловище прямое. Затем поменять руки.

У п р а ж н е н и е 5

Наклон вперед, положить ладони на пол и идти (ноги и руки не сгибать), голова опущена. Затем в этой же позе побегать и попрыгать.

У п р а ж н е н и е 6

Руки на бедрах. Идти на прямых ногах, поднимая бедра как можно выше.

У п р а ж н е н и е 7

Руки на бедрах. Расслабленными ногами (ступнями) имитировать удары по мячу сначала одной, затем другой ногой.

У п р а ж н е н и е 8

Руки на бедрах. Выбрасывать ногу как можно выше (пяткой вперед и в стороны — как бы нанося удары). Сначала одной, потом другой ногой.

У п р а ж н е н и е 9

Руки на бедрах. Расслабить ноги и наносить удары правой ногой по левой ягодице, а левой — по правой.

Суставная гимнастика № 2

Выполняется сидя.

У п р а ж н е н и е 1

Вытянуть руки и ноги вперед под углом к полу, сгибать кисти рук и ступни ног синхронно, постепенно убыстряя темп. Сами руки и ноги остаются все время под углом к полу. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 2

Опускать голову вперед и назад, постепенно убыстряя темп. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 3

Вытянуть руки и ноги под углом к полу, сгибать кисти рук и ступни ног вовнутрь и наружу. Сами руки и ноги остаются прямыми. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 4

Наклонять голову влево и вправо, постепенно убыстряя темп. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 5

Вытянуть вперед руки и ноги, вращать кисти рук и стопы ног сначала в одну, потом в другую сторону, постепенно убыстряя темп. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 6

Поворачивать голову влево, вправо, постепенно убыстряя темп. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 7

Вытянуть руки и ноги, соединить стопы ног (внутри). Руки вытянуть, сгибая пальцы рук, затем стопы выпрямить (касаться при этом лодыжками). Повторить несколько раз.

У п р а ж н е н и е 8

Вращать головой (перекатывать по плечевому поясу) сначала в одну, потом в другую сторону, постепенно убыстряя темп. Повторить 5—10—15—20—25 раз.

У п р а ж н е н и е 9

Выпрямить грудь, руки в плечах отвести назад, согнув их в локтях. Вдох, с выдохом через рот выбрасываем руки вперед (ноги вытянуты под углом к полу) и пальцами «царапаем» воздух. Повторить 2—5 раз.

У п р а ж н е н и е 10

Вращать головой, как змея, поворачивая шею сначала в одну, потом в другую сторону. Затем, как петух, делать движения головой вперед-назад, влево-право-вправо параллельно полу.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6-Й НЕДЕЛИ

1. *Полное йоговское дыхание* — 7 раз
2. *Капалабхати* — 3 раза
3. *Ха-дыхание лежа* — 3 раза
4. *Уддияна Бандха* — 3 раза
5. *Сарвангасана* — 3 раза
6. *Матсиасана* — 1 раз
7. *Шавасана* — 10 мин.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполненных дома упражнений: Хадыхание лежа, Сарвангасана, Матсиасана, и выполнение их — 15 мин.

4. Освоение упражнений: Бхуджангасана, Халасана, Сукх Пурвак, упражнения для укрепления нервов — 30 мин.

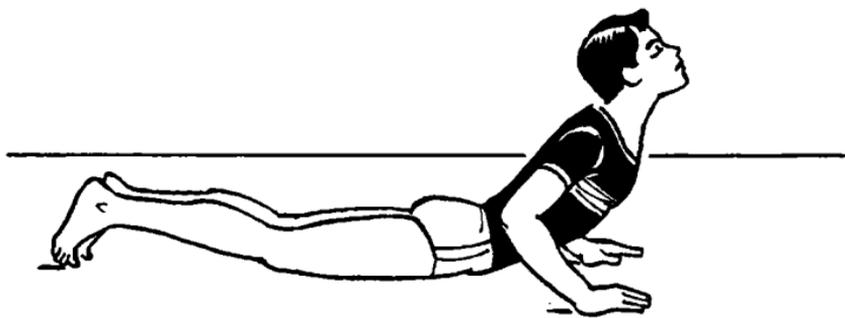
5. Терапевтическое действие асан. Условие поддержания здоровья, действие асан на систему пищеварения, на систему кровообращения — 30 мин.

6. Задание на дом. Комплекс упражнений 7-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса упражнений 7-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА ЗМЕИ



Исходное положение. Лежа на полу лицом вниз, ладони на уровне плеч.

Техника исполнения.

1. С полным вдохом йогов медленно поднимаем насколько можно голову.

2. Напрягаем мышцы спины, поднимаем плечи и туловище все выше и выше и потом назад, не помогая себе руками (руки только препятствуют опрокидыванию туловища обратно на пол).

3. В последующей фазе мы можем помочь руками сгибанию туловища назад (но так, чтобы область пупа не отрывалась от пола). В этом положении остаемся 7—12 сек., задерживая дыхание.

4. С медленным выдохом возвращаемся в исходное положение.

Во время выполнения этого упражнения чувствуем, как напряжение в шее постепенно распространяется все ниже и ниже по позвоночному столбу.

Концентрация внимания. При вдохе удерживаем сознание на щитовидной железе, а затем по мере сгибания позвоночника сознание перемещается все ниже, пока не достигнет нижнего отдела позвоночника около почек.

При выдохе внимание скользит в обратном направлении (от области почек до щитовидной железы).

Терапевтический эффект. Стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности.

ХАЛАСАНА — ПОЗА ПЛУГА



Исходное положение. Лежа на спине с несколько разведенными руками ладонями вниз.

Техника исполнения. Делаем медленный вдох.

1-я фаза:

1) Поднимаем обе ноги, как при выполнении упражнения Випарита Карани, но проносим их дальше, до касания носками пола (кладем носки около головы);

2) В начале остаемся в этой позе от 10 до 15 сек., медленно и ритмично дыша (нижнее дыхание).

2-я фаза (более трудная):

1) В этом упражнении носки относятся дальше от головы, колени выпрямлены, вес переносится ближе кверху спины;

2) Дышать глубоко.

3-я фаза:

1) Вытягиваем ноги еще больше назад, колени выпрямлены, закладываем руки за шею. Все удерживается на шейных позвонках (так что вся спина принимает участие в упражнении);

2) В этом положении остаемся (несколько секунд) до наступления усталости;

3) Затем медленно начинаем разворачиваться, пока ноги не вернуться в исходное положение.

Позу держат сначала в течение 10 сек., а затем, прибавляя по 10 сек., довести до 1—2 мин. в неделю. Людям с негибким позвоночником начинать это упражнение нужно очень осторожно. Вообще всем сгибаться нужно медленно и осторожно, сначала не до конца, чтобы мышцы встретили необычную нагрузку без излишнего напряжения и повреждений.

Концентрация внимания. На органах таза.

Терапевтический эффект. Стимулирует деятельность мозга, благотворно влияет на весь позвоночный столб, предупреждает жировые отложения вокруг бедер и живота, благотворно влияет на органы таза, оказывает укрепляющее воздействие на органы грудной клетки и область шеи.

СУКХ ПУРВАК

Исходное положение. В позе алмаза, указательный палец приставить к центру лба между бровей.

Техника исполнения.

1. После энергичного выдоха зажимаем правую ноздрю большим пальцем и делаем вдох через левую ноздрю на 4 удара пульса.

2. Задержка дыхания в течение 16 ударов.

3. Освобождаем правую ноздрю, зажимаем левую средним пальцем, выдох через правую ноздрю в течение 8 ударов пульса.

4. Положение пальцев сохраняется: вдох — правая ноздря, задержка дыхания, выдох — левая ноздря, и так далее.

Люди со слабыми легкими должны выполнять это упражнение в ритме 8—8—8 или 8—8 без задержки дыхания.

Терапевтический эффект. Активизирует работу мозга, укрепляет дыхательную систему.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВОВ

Исходное положение. Стоя, ноги врозь.

Техника исполнения.

1. Сделать выдох. Делая медленный вдох, вытянуть руки вперед на уровне плеч ладонями вверх.

2. Задерживая дыхание, сжимаем пальцы в кулаки, быстро отводим руки к плечам и снова выпрямляем их. Сделать 3 раза.

3. С выдохом опускаем руки и расслабляем их, немного наклоняясь вперед.

Выпрямлять руки медленно, с большим усилием, чтобы мышцы дрожали от напряжения (будто преодолеваем сильное сопротивление). Если трудно выдержать задержку дыхания на 3 раза, делать на 2 раза.

Терапевтический эффект. Укрепляет нервную систему, дает уверенность в себе при общении.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ АСАН. УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Асаны играют большую роль в сохранении жизненной силы и улучшении здоровья. Всего насчитывается 84 000 поз. Сейчас употребляются 84 позы, а для поддержания и восстановления здоровья достаточно 20—30 поз.

Здоровье человеческого тела зависит от состояния его клеток и тканей. Для поддержания нормального состояния тканям нужно:

1. Регулярный прием пищи и безукоризненное функционирование:

- органов пищеварения,
- системы кровообращения,
- желез внутренней секреции.

2. Быстрое и тщательное выделение отходов из организма.

3. Здоровое и безукоризненное функционирование нервной системы.

Действие асан на систему пищеварения

Пищеварительные органы — желудок, тонкие кишки, поджелудочная железа, печень и другие — содержатся в брюшной полости, снизу поддерживаются тазом, с боков — сильными мышцами. Природа обеспечила эти органы для поддержания здоровья легким массажем путем постоянных дыхательных движений диафрагмы (от 40 до 50 массирующих движений в минуту). Если люди не умеют правильно дышать, то брюшные мышцы ослабевают, а так как диафрагма не массирует органы пищеварения, то они неправильно функционируют.

Упражнения Пранаямы сами по себе недостаточны для людей с неправильным дыханием и расслабленными брюшными мышцами. Для восстановления здоровья их брюшных органов нужно прибегнуть к асанам. Асаны дают этим органам (помимо внешнего массажа) единственное в своем роде внутреннее упражнение для брюшных мышц. Ведь мышцы могут поддерживать свою силу и эластичность, когда их заставляют сокращаться или растягиваться.

В асанах Бхуджангасана, Салабхасана, Дханурасана растягиваются брюшные мышцы и сокращаются мышцы спины; в асанах Пашчимоттанасана, Падахастасана, Йога мудра напрягаются брюшные мышцы и растягиваются мышцы спины; в асанах Вакрасана, Ардхаматсиендрасана упражняются боковые мышцы живота; асаны Уддияна Бандха и Наули массируют брюшные мышцы в продольном и поперечном направлениях.

Эти асаны относятся к наиболее трудным, но овладение ими стоит затраченных на это трудов, так как они оказывают самый поразительный эффект на брюшные мышцы и внутренние органы.

Сила брюшных мышц необходима не только для регулярного массажа внутренних органов, но и для того, чтобы удержать их на своих местах в брюшной полости. Эти органы «висят» в брюшной полости или свободно прикреплены к ее задней стенке и поэтому нуждаются в сильной поддержке спереди.

Действие асан на систему кровообращения

Система кровообращения нужна для переноса питательных веществ от органов пищеварения к тканям.

Самый важный орган кровообращения — сердце, обладающее сильной мышцей. Упражнения йоги делают мышцу выносливой и еще более сильной. Для поддержания мышцы в отличном состоянии нужно подвергать ее переменным надавливаниям.

Асаны Бхуджангасана (змея), Салабхасана (кузнецик), Дханурасана (лук для стрельбы), Сарвангасана (свеча), Випарита Карани (полусвеча), Халасана (плуг) подвергают мышцу сердца переменному массажу во время выполнения упражнений. Асаны Уддияна Бандха и Наули массируют сердце снизу.

Вены больше других органов кровообращения нуждаются в помощи. Из всех органов кровообращения самыми слабыми являются вены, так как они совер-

шают поднимающую работу — собирают кровь из разных частей тела и, преодолевая силу тяготения, преполагают ее опять к сердцу. Эта работа создает сильные нагрузки на слабые венозные стенки. Отсюда жалобы на варикозное расширение вен.

Асаны Сиршасана (стойка на голове), Випарита Карачи (полусвеча) благодаря положению тела снимают на несколько минут давление на вены, что способствует продлению их жизни.

Ежедневные занятия асанами на протяжении нескольких минут могут излечить даже варикозное расширение вен.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание—7 раз
2. Сукх Пурвак — 3 раза
3. Упражнение для укрепления нервов — 3 раза
4. Бхуджангасана — 3 раза
5. Халасана — 3 раза
6. Матсиасана — 1 раз
7. Шавасана— 10 мин.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Бхуджангасана, Халасана, Сукх Пурвак, упражнение для укрепления нервов, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение упражнений: Пашимоттанасана, Врик-асана, Падахастасана, Йога мудра, Вирасана — 30 мин.
5. Терапевтическое действие асан. Действие асан на систему дыхания, железы внутренней секреции, нервную систему. Асаны и вывод из организма шлаков.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 8-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 8-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАШИМОТТАНАСАНА



Исходное положение. Лежа на спине.

Техника исполнения.

1. С глубоким вдохом поднимаем и кладем руки на пол за головой.

2. Со спокойным выдохом медленно садимся и, наклоняясь вперед, захватываем лодыжки (колени должны оставаться выпрямленными).

3. Голову наклоняем вперед до касания коленей, а локти кладем на пол. Задержка дыхания — насколько возможно.

4. С глубоким вдохом садимся и медленно ложимся на спину, кладя руки рядом с туловищем.

5. Делаем выдох и расслабляемся (сознание удерживается на солнечном сплетении).

Терапевтический эффект. Половые органы, прямая кишка, предстательная железа, матка, мочевой пузырь обильно снабжаются кровью, и их состояние улучшается. Предупреждает функциональные расстройства печени, почек, селезенки.

ПАДАХАСТАСАНА — НАКЛОН КОРПУСА К НОГАМ

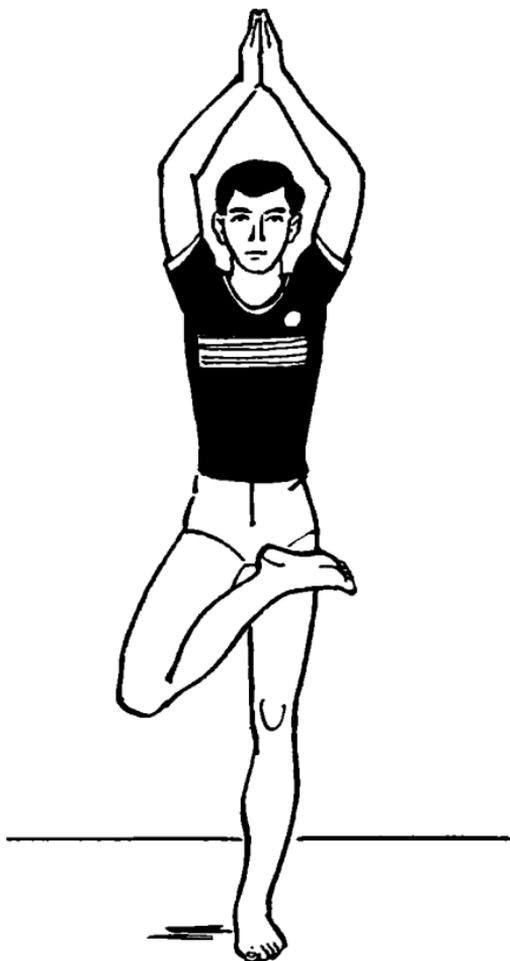
Исходное положение. Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища висят свободно.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимаем руки ладонями перед над головой. Руки прямые параллельные. Сознание сосредотачиваем на солнечном сплетении (набираем сюда прану). С полным выдохом опускаем руки и туловище вниз (ноги не гнуть), обхватив пятки руками, голова стремится к

коленям. На выдохе распределяем прану на мышцы спины и живота, на внутренние органы (почки, печень); задержка дыхания на выдохе — сколько можно. Затем с полным йоговским вдохом (руки скользят вдоль туловища) распрямляемся.

Терапевтический эффект. Такой же, как в упражнении Пашимоттанасана.

ВРИКАСАНА — ПОЗА ДЕРЕВА



Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться

в плоскости тела. Ладони соединить, поднять руки вверх над головой. Находиться в позе 1—2 мин. Вернуться в исходное положение и повторить асану, сгибая в колене левую ногу.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Врикасана рекомендуется как одна из поз для координации вестибулярного аппарата и нервной системы.

ЙОГА МУДРА



Исходное положение. В позе алмаза кладем руки за спину и захватываем пальцами левой руки правое запястье или складываем вместе ладони.

Техника исполнения. Вдох по способу йогов. С выдохом наклоняемся медленно вперед до касания головой пола. В этом положении остаемся столько, сколько можем выдержать без дыхания. С медленным вдохом постепенно выпрямляемся и заканчиваем упражнение медленным выдохом.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Укрепляет поясницу и брюшные мышцы, благоприятно воздействует на органы брюшной полости.

ВИРАСАНА — ПОЗА ГЕРОЯ

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. Раздвигаем ступни ног и садимся между пяток на пол.



Терапевтический эффект. Укрепляет колени, улучшает работу органов таза.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ АСАН

Действие асан на систему дыхания

1. Асаны укрепляют мышцы грудной клетки и, следовательно, являются необходимым дополнением к Пранаяме. При выполнении Салабхасаны (кузнечика) воздух глубоко втягивается и находится под сильным давлением в течение нескольких секунд до окончания упражнения. При систематических занятиях Салабхасаной даже самые малые альвеолы и самые последние легочные клетки разовьются и укрепятся.

2. Асаны обладают очищающим воздействием на воздушные ходы, поэтому некоторые асаны дополняют Пранаяму.

Во многих случаях они предохраняют от тонзиллита и простуд. Асаны Сарвангасана, Випарита Карани,

Матсиасана, Дханурасана — превосходное средство против начинающихся ангины, тонзиллита, простуды.

Действие асан на железы внутренней секреции

Щитовидная, шишковидная, половые и другие — эти железы внутренней секреции играют большую роль в организме. Неправильное или недостаточное функционирование любой из них может явиться причиной серьезных болезней. Асаны Сарвангасана, Випарита Карани, Матсиасана, Йога мудра служат для поддержания здорового состояния щитовидной железы.

Сарвангасана благотворно воздействует на шишковидную и под мозговую железы.

Сарвангасана, Уддияна Бандха, Наули оказывают благотворное влияние на половые железы.

Действие асан на нервную систему

Самой важной частью нервной системы является мозг, за которым следуют нервный ствол в позвоночнике и два ряда симпатических нервов. Из головного и спинного мозга идут ответвления по всем частям тела. Эта нервная сеть настолько совершенна, что нет ни одной клетки в теле, которая не была бы связана с нервной системой. Если по какой-то причине нервы ухудшат свою работу, ухудшается работа тканей. Если нервная связь с какой-либо частью тела прервется, наступает паралич.

Сиршасана, Випарита Карани служат для улучшения кровообращения в мозгу. Эти и некоторые другие асаны, снабжая голову свежей кровью, улучшают умственные способности (память, сообразительность) и помогают добиваться самоконтроля.

Упражнения йоги большой упор делают на мышцы живота и позвоночника. Укрепляя позвоночник и обслуживающие его мышцы, мы одновременно укрепляем нервы, находящиеся в позвоночнике, и пучки симпатических нервов.

Асаны также укрепляют нервы грудной клетки, живота, спины и боков.

Асаны и вывод из организма шлаков

Отбросы (углекислота, моча, испражнения) должны полностью выводиться из организма. Если эти ядовитые вещества остаются в организме дольше, чем нужно, они могут явиться причиной серьезных расстройств. Но выделяться быстро, вовремя и полностью они могут тогда, когда органы дыхания и органы выделения работают совершенно. Асаны, улучшающие работу органов дыхания и пищеварения, указывались выше. Укажем следующие асаны, улучшающие работу почек. Это Бхуджангасана, Дханурасана, Уддияна Бандха, Наули.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 8-Й НЕДЕЛИ

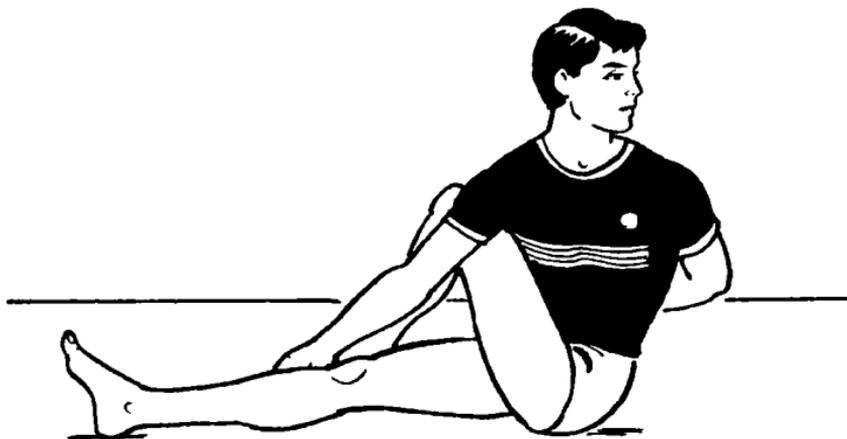
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 3 раза
3. Вирасана — 2 раза по 20 сек.
4. Падахастасана — 2 раза
5. Врикасана — 2 раза
6. Йога мудра — 2 раза
7. Бхуджангасана — 3 раза
8. Пашимоттанасана — 3 раза
9. Матсиасана — 1 раз
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Пашимоттанасана, Врикасана, Падахастасана, Йога мудра, Вирасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Вакрасана, задержка дыхания на вдохе, возбуждение легочных клеток, растягивание ребер, расширение грудной клетки — 30 мин.
5. Образ жизни — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 9-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 9-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ВАКРАСАНА — СКРУЧЕННАЯ ПОЗА



I вариант

Исходное положение. Сидя на полу с вытянутыми вперед ногами.

Техника исполнения. Подтягиваем к себе правую ногу так, чтобы колено крепко прижалось к животу и груди, переносим ее через левую ногу и ставим подошвой на пол около левого бедра. Ладони обеих рук кладем на пол пальцами в разные стороны. Сознание направляем в позвоночник, при этом испытываем чувство равновесия и уверенности в себе. После трех полных дыханий йогов меняем положение ног и повторяем упражнение.

II вариант

Исходное положение. Положение ног такое же, как в I варианте, но весь позвоночник и голову поворачиваем как можно больше вправо.

Техника исполнения. Правая рука заносится позади спины, а левая помещается перед правой так, что левая подмышка надавливает на правое колено в заднем направлении. Сознание сосредоточено на позвоночнике. После трех полных дыханий йогов положение ног меняется, и упражнение выполняется в другую сторону.

Терапевтический эффект. Исправляет деформации позвоночника, оказывает полезное действие на печень, поджелудочную железу, почки; вырабатывает уверенность в себе.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ

Исходное положение. Стоя прямо.

Техника исполнения. Сделайте полное дыхание, задержите дыхание насколько возможно, произведите сильный выдох через широко открытый рот. Сделайте очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Укрепляет и развивает дыхательные мускулы и легкие, улучшает работу органов пищеварения.

РАСТЯГИВАНИЕ РЕБЕР

Исходное положение. Стоя прямо, подопритесь руками как можно ближе к подмышкам и так, чтобы большие пальцы лежали на спине, ладони на боках грудной клетки, а пальцы спереди на грудной кости.

Техника исполнения. Сделайте полный йоговский вдох, задержите дыхание на короткое время, слегка сожмите бока, медленно выдыхайте воздух. Сделайте очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Придает ребрам эластичность.

РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Исходное положение. Стоя прямо, кисти рук сжаты в кулаки.

Техника исполнения. Вдохните полным йоговским вдохом, задержите дыхание. Вытяните перед собой руки на одном уровне с плечами и соедините сжатые кулаки. С силой отведите руки назад, но так, чтобы руки оставались на одной прямой. Верните руки в положение перед собой, приведите их опять в положение назад. Прodelайте это несколько раз. Быстро и сильно выдохните воздух через открытый рот. Сделайте очистительное дыхание.

ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЕГОЧНЫХ КЛЕТОК

Исходное положение. Стоя прямо, вытянуть руки по швам.

Техника исполнения. Медленно вдыхайте воздух, при этом легко похлопывая по груди пальцами. Когда

легкие наполнятся, задержите дыхание и ударьте ладонями по груди.

Терапевтический эффект. Возбуждается деятельность легочных пузырьков.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Первой мыслью при пробуждении должна быть мысль о здоровье. Сосредотачивайтесь на том, что значит для ума и тела здоровье, сила и счастье. Ежедневно принимайте ванну или контрастный душ, это освобождает кожу от отбросов и ядов. Пусть ваша физическая и нравственная атмосфера будет чиста.

Вставайте по утрам и ложитесь спать (не позднее 22 часов) в одно и то же время.

По утрам промывайте нос, для этого:

- налейте немного теплой воды в тарелку;
- размешайте в ней чайную ложку соли;
- опустите лицо в воду и втягивайте ее носом, пока та не достигнет носоглотки;
- выплюньте воду.

Каждый день по несколько минут оставайтесь совершенно обнаженными. Это необходимо, так как в течение дня кожа лишена воздуха из-за тяжелой одежды, препятствующей кожному дыханию.

Если вы летом начнете принимать воздушные ванны и будете это делать ежедневно, то скоро приобретете отличную сопротивляемость.

Утром и вечером проделывайте глазные упражнения, чтобы никогда не зависеть от очков.

До и после еды нужно полоскать рот. Содержите зубы в чистоте.

Как можно чаще ходите босиком (по лесу, полянам, берегам рек и озер). Через подошвы вы получаете земную радиацию, необычайно укрепляющую и обновляющую организм.

Перед сном сделайте упражнения для пальцев ног. Старайтесь, чтобы каждый палец двигался и чтобы все пальцы стали живыми и сознательными.

Как можно меньше ешьте мяса, так как оно дает много отходов и токсинов и дает большую нагрузку органам пищеварения. Но если вы большой любитель мяса, не меняйте резко свои привычки, так как это приносит вред организму. Отвыкать нужно постепенно. Употребление небольшого количества мяса в холодном климате вполне оправдано и не помешает йоге.

Основными продуктами питания должны быть:

- овощи;
- фрукты, сырые салаты;
- молоко;
- сыры, сливочное масло, другие молочные продукты;
- мед;
- злаки.

Следите за тем, чтобы у вас ежедневно опорожнялся кишечник. Приучите его опорожняться в определенное время — утром или после еды.

Если кишечник работает нерегулярно, нужно применять соответствующие асаны: Уддияна Бандха, Пашимоттанасана, Йога мудра, Наули и другие.

Если вы хотите достигнуть серьезных результатов в Хатха-йоге, вы должны:

- отказаться от табака;
- спиртных напитков;
- других вредных привычек, так как они умерщвляют те самые нервные центры, которые йога стремится оживить.

Очень полезно ежемесячно проводить один день (предпочтительно в новолуние или полнолуние) в полном голоде и молчании.

Никогда не позволяйте чувствам зависти, ненависти, гнева, презрения, жадности овладевать вами. Подобные эмоции отравляют тело и приносят болезни.

Дисциплинируйте ваши эмоции. Говорите только тогда, когда у вас есть что сказать.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 9-Й НЕДЕЛИ

1. *Полное йоговское дыхание* — 7 раз
2. *Задержка дыхания на входе* — 3 раза
3. *Возбуждение легочных клеток* — 2 раза
4. *Растягивание ребер* — 2 раза
5. *Расширение грудной клетки* — 2 раза
6. *Вакрасана (I вариант)* — 1 раз
7. *Вакрасана (II вариант)* — 2 раза
8. *Халасана* — 2 раза
9. *Шавасана* — 10 мин.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Вакрасана, задержка дыхания на вдохе, возбуждение легочных клеток, растягивание ребер, расширение грудной клетки, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Бхуджангасана (II вариант), Ардха Салабхасана, Салабхасана, Симхасана — 30 мин.
5. Здоровье — естественное состояние человека — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 10-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 10-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

БХУДЖАНГАСАНА (II ВАРИАНТ)

Исходное положение. Как в основном варианте.

Техника исполнения. Выполнить Бхуджангасану. Повернуть голову налево, стараясь увидеть через плечо ступню правой ноги. Вернуться в исходное положение и повернуть голову направо, стараясь увидеть через плечо (правое) ступню левой ноги. Вновь прогнуться вверх и назад и опуститься вниз. Повторить упражнение, но в другой последовательности: вверх — направо — влево — вверх — вниз. Упражнение выполнять плавное задержкой дыхания в каждом положении от 3 до 30 сек.

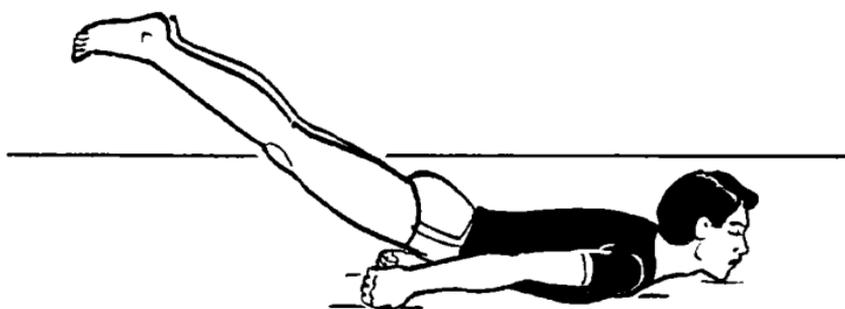
Терапевтический эффект. Как при выполнении основного варианта Бхуджангасаны.

САЛАБХАСАНА — ПОЗА КУЗНЕЧИКА

Исходное положение. Лежа лицом вниз, причем лоб и нос касаются пола.

Техника исполнения.

1. Кладем кулаки на пол рядом с бедрами.
2. Делаем полный вдох, задерживая дыхание и упираясь кулаками в пол, поднимаем как можно выше выпрямленные ноги.

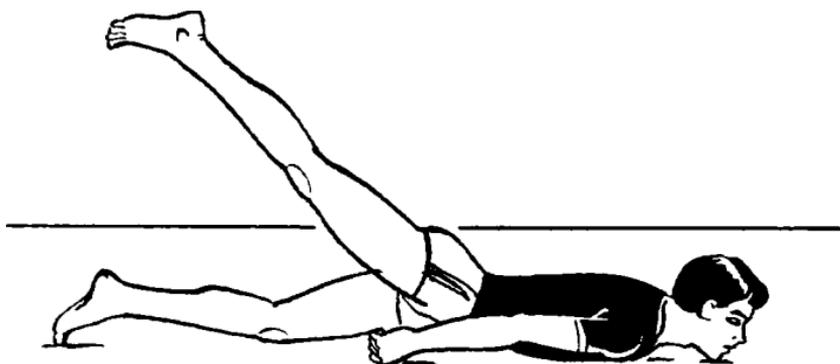


3. После некоторой паузы возвращаемся: в исходное положение и делаем выдох.

Концентрация внимания. На пояснице и нижней части позвоночника.

Терапевтический эффект. Преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе.

АРДХА САЛАБХАСАНА — ПОЗА ПОЛУКУЗНЕЧИКА



Техника исполнения. Выполняется точно так же, как и Салабхасана, только вместо двух ног попеременно поднимается то правая, то левая.

Терапевтический эффект. Тот же, что и при выполнении упражнения Салабхасаны.

СИМХАСАНА — ПОЗА ЛЬВА



Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Положить ладони на колени, пальцы напрячь и развести в стороны. Широко открыть рот и высунуть язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку. Все тело, особенно шея и горло, сильно напряжено. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа. Дышать через рот, произвольно. Если болит горло или воспалены миндалины, повторить упражнение 6 раз по 3—4 раза подряд.

Терапевтический эффект. Асана усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязненного дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла. Рекомендуется чтецам, лекторам, певцам, людям, имеющим дефект речи.

ЗДОРОВЬЕ — ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В каждом теле заключена жизненная сила, непрестанно работающая для нашего здоровья.

Первый принцип функционирования жизненной силы — самосохранение. Принцип проявляется как инстинкт сохранения вида (спариваться, кормить зародыша, рожать и т. д.) и как инстинкт сохранения инди-

вида (обращаться человека в бегство помимо воли и т. д.). И он же непрестанно работает для поддержания жизни и сохранения здоровья индивида (толкает на путь здоровья с той же непреклонной последовательностью, как магнитное притяжение заставляет стрелку компаса неуклонно указывать на север). Здоровье — естественное состояние человека, а болезнь — отсутствие здоровья. Если человек живет в согласии с законами природы, он не болеет. Если он преступил один из этих законов — получается аномальное состояние, появляются известного рода симптомы (признаки), которые мы называем болезнью. Болезнь — результат усилий, которые делает жизненная сила, чтобы устранить аномальное состояние и восстановить нормальную деятельность организма. Если вы ранены, если у вас перелом и т. п., жизненная сила укрепит, соединит.

Жизненная сила не утрачивает свою работоспособность при самых неблагоприятных условиях. Главное — будьте уверены, что она не перестанет делать все, что в ее силах, чтобы сохранить ваше здоровье.

Второй принцип функционирования жизненной силы — принцип аккомодации (приспособления). Никакой организм не подвергнется болезни, если соблюдены все необходимые условия для здоровья.

Здоровье — это жизнь при нормальных условиях, болезнь — жизнь при ненормальных условиях.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 10-Й НЕДЕЛИ

1. *Полной йоговское дыхание* — 7 раз
2. *Сукх пурвак* — 3 раза
3. *Бхуджангасана (II вариант)* — 3 раза
4. *Йога мудра* — 2 раза
5. *Ардха Салабхасана* — 1 раз
6. *Салабхасана* — 2 раза
7. *Пашимоттанасана* — 3 раза
8. *Падахастасана* — 2 раза
9. *Матсиасана* — 1 раз
10. *Шавасана* — 10 мин.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.

2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполненных дома упражнений: Бхуджангасана (II вариант), Салабхасана, Ардха Салабхасана, Симхасана, и выполнение их — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: Уджайи, Панчасана, Уттана Падасана — 30 мин.

5. Процесс обработки и усвоения пищи в организме человека. Циркуляция крови и питание тканей тела — 30 мин.

6. Задание на дом. Комплекс упражнений 11-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса упражнений 11-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

УДЖАЙИ

Исходное положение. Стоя, сидя, лежа. Сознание сосредоточить на щитовидной железе.

Техника исполнения.

1. Вдох — 8 ударов пульса.

2. Задержка дыхания — 8 ударов пульса.

3. Выдох — 16 ударов пульса (через рот, издавая звук «с», пока воздух не выйдет из легких).

Терапевтический эффект. Упражнение стимулирует работу желез внутренней секреции, главным образом щитовидной железы. Полезно при гипотонии. Противопоказано лицам с гиперфункцией щитовидной железы, а также с высоким кровяным давлением.

ПАНЧАСАНА — ПОЗА ЗВЕЗДЫ



Исходное положение. Сидя на коврике, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга.

Техника исполнения. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Расширить бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и смотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30—60 сек.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Усиливает кровообращение в промежности, тонизирует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает оздоровительное действие на мочевой пузырь, предстательную железу, половые органы.

УТТАНА ПАДАСАНА — ПОДЪЕМ РУК И НОГ ВВЕРХ



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль тела.

Техника исполнения. С выдохом приподнимите грудь, прогнитесь в спине и упритесь макушкой головы о коврик. Если сделать это окажется трудно, обопритесь о коврик руками и продвиньте голову как можно больше назад, приподнимая также и спину. Затем приподнимите прямые ноги под углом 45—50°. Ладони рук соедините и держите параллельно ногам. Находиться в позе 30—60 сек.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизируются органы живота и таза.

ПРОЦЕСС ОБРАБОТКИ И УСВОЕНИЯ ПИЩИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Для того чтобы правильно есть, нужно знать процесс обработки и усвоения пищи в организме человека.

Таблица 1

Процесс усвоения пищи

Элементы процесса обработки и усвоения	Обрабатывающий орган	Для чего выполняется элемент процесса
1. Измельчение посредством зубов (жевание), губ, языка, щек	Зубы	Чтобы сделать пищу доступной для смачивания слюной (в дальнейшем для переработки желудочным соком). Зубы даны для жевания пищи, а не для красоты. Пищу надо тщательно пережевывать, чтобы не перегружать работу желудка и тонких кишок
2. Смачивание слюной	Слюнные железы — четыре железы под языком и нижней челюстью и по одной впереди ушей	1) Облегчает проглатывание пищи 2) Превращение нерастворимого в воде крахмала (декстрина) в глюкозу, растворимую в воде. Если быстро проглатывать пищу, она не успевает смачиваться
3. Проглатывание пищи	Язык	Кроме того, язык является органом вкуса и распознает пригодность пищи для желудка
4. Прохождение через пищевод	Верхняя часть пищевода — глотка	Продолжается и заканчивается процесс превращения крахмала
5. Желудочное пищеварение: 1) Желудочный сок (пепсин, кислоты) — превращает жиры в эмульсию; — растворяет соединительные ткани мяса; — перерабатывает некоторые белковые вещества	Желудок. Пища поступает сюда из пищевода, открывающегося в верхней левой стороне желудка, как раз под	Для подготовки к усвоению питательных веществ организмом кровь разносит эти питательные вещества по всему телу, образуя новые соединения, исправляя, укрепляя ткани и прибавляя свежие элементы во всех частях организма

Элементы процесса обработки и усвоения	Обрабатывающий орган	Для чего выполняется элемент процесса
<p>2) Жидкая часть пищи (поступившая в желудок и выделенная из твердой пищи в желудке) поглощается стенками желудка и вступает в состав крови</p> <p>3) Твердая часть пищи — желудочный раствор (сахар, соли, глюкоза и размягченный крахмал, жировая эмульсия, растворенная соединительная ткань) через полчаса мускульными сокращениями желудка медленно выходит из него в тонкие кишки через мышцу-«привратник»</p>	сердцем	
<p>6. Кишечное пищеварение</p> <p>1. В тонкие кишки поступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> — желудочный раствор из желудка — панкреатический сок из поджелудочной железы — кишечный сок — желчь из печени собирается в желчном пузыре и из желчного пузыря выделяется в тонкие кишки <p>2) Желудочный раствор разлагается на три субстанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> — млечный сок — результат обработки жировой эмульсии панкреатическим соком — пептоны — результат обработки кишечным соком белковины — глюкозу — результат обработки крахмала <p>7. Поглощение</p> <p>Пептоны, млечный сок и глюкоза поступают в состав крови через мигающие ворсинки на стенках</p>	Тонкие кишки	<p>Панкреатический сок превращает жировую эмульсию в млечный сок и кишечный сок</p> <p>Желчь — для усиления действия панкреатического сока, нейтрализации действия желудочного сока, предупреждения гниения и разложения</p>

Элементы процесса обработки и усвоения	Обрабатывающий орган	Для чего выполняется элемент процесса
<p>тонких кишок, а непере-варенный остаток пищи выходит через клапан в толстые кишки</p> <p>Вода и соки, пептоны и глюкоза через воротную вену попадают в печень, где превращаются в гликоген, глюкозу или вещество, схожее с виноградным сахаром, а затем — в сердце</p> <p>Млечный сок через лимфатические сосуды попадает в грудной проток и постепенно переходит в состав крови</p> <p>8. Циркуляция и усвоение</p> <p>1) Циркуляция крови</p> <p>2) Очищение крови с помощью почек</p> <p>Почки — два органа бобовидной формы, расположенные в области поясницы, позади кишечника. Они очищают кровь, извлекая из нее ядовитое вещество — мочевину — и другие продукты распада</p> <p>Жидкость, выделяемая почками, по двум трубобразным каналам-мочеточникам идет в мочевой пузырь</p> <p>Мочевой пузырь расположен в области таза и служит резервуаром для мочи, состоящей из продуктов распада организма</p>	<p>Система кровообращения</p>	<p>Кровь циркулирует по организму и снабжает его питательными веществами и в то же время уносит продукты распада</p>

Из приведенной таблицы можно сделать выводы:

1. Если желудок получает плохо разжеванную, плохо смоченную слюной пищу или желудок переполнен, расстройство неизбежно. Желудок в этом случае не в состоянии работать нормально — результатом является брожение (гнилостное), которое становится хроническим. Пища остается в желудке длительное

время. Брожение возобновляется с новой силой, когда в желудок поступает новый запас пищи.

2. Плохо переваренная пища, пропитанная возникающими при брожении кислотами, поступает в тонкие кишки, в результате чего отравляется весь организм (гниющие вещества будут насыщать весь организм, включая мозг, отсюда головные боли и всякие болезни).

ПРОЦЕСС ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ И ПИТАНИЯ ТКАНЕЙ ТЕЛА

Таблица 2

Процесс циркуляции крови и питания тканей организма

Элементы процесса обработки и усвоения	Обрабатывающий орган	Для чего выполняется элемент процесса
<p>1. Кровь разносит питательные вещества по всему организму</p> <p>1) Кровь, забрав питательные вещества, идет к сердцу (желудок и сердце рядом)</p> <p>2) Путь от сердца к тканям: — в артерии — главные каналы, которые разветвляются на более мелкие — капиллярные сосуды, которые пронизывают ткани наподобие хитросплетенной сети. Стенки их настолько тонки, что кровь приходит в тесное соприкосновение с омываемыми ею частями и отдает тканям питательные вещества</p> <p>2. Кровь уносит продукты распада (выводит из организма)</p> <p>1) Путь от тканей к сердцу: — капилляры не только дают свободный доступ питательным веществам в ткани, но и уносят продукты распада (умершие клетки, разрушенные ткани) — вены объединяются в мелкие, затем в более крупные вены, которые поступают в сердце</p> <p>3. Сгорание продуктов распада в легких Прежде чем начать новый путь через артерии, капилляры и вены, кровь направляется в легкие, где происходит сгорание заключенных в ней продуктов распада</p>	<p>Сердце осуществляет кровообращение (от сердца к тканям, от них к сердцу)</p>	<p>По артериям течет красная кровь, богатая питательными веществами. По венам — синяя кровь с продуктами распада</p>

Из приведенной таблицы можно сделать выводы:
1. Если кровь бедна питательными веществами или обращение ее слабо, нарушается правильный приток питания к какой-нибудь части тела, в результате чего наступает болезненное состояние этой части.

2. Кровь — это жизнь. Мы сами можем улучшить состав крови, рационально питаясь и осуществляя правильное дыхание.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 11-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Уджайи — 3 раза
3. Уддияна Бандха — 3 раза
4. Ролик — 3 раза
5. Вакрасана — 3 раза
6. Панчасана — 3 раза
7. Уттана Падасана — 3 раза
8. Сарвангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 1 раз
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Уджайи, Панчасана, Уттана Падасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Тадаги мудра, поза дельфина, Сукхасана — 30 мин.
5. Сгорание продуктов распада и очищение крови в почках. Условия принятия пищи — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 12-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 12-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ТАДАГИ МУДРА — ОЗЕРО

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.



Техника исполнения. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется несколько раз.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Усиливает выделение пищеварительных соков.

ПОЗА ДЕЛЬФИНА

Исходное положение. Стоя на коленях, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу из сцепленных пальцев).

Техника исполнения. Выпрямить ноги в коленях, оттянуть носки и отталкиваться ногами от пола.

Упражнение выполняется от одной недели до нескольких месяцев, пока вы не почувствуете, что можете стать в позу Сиршасана.

Упражнение является подготовительным к выполнению позы «Стойка на голове».

СУКХАСАНА — ПРИЯТНАЯ ПОЗА

Исходное положение. Сидя на коврике, согнуть левую ногу внутрь, прижать стопу к внутренней поверхности правого бедра, ближе к паху.

Техника исполнения. Согнуть правую ногу и положить ее параллельно левой. Колени широко раздвинуты и лежат на коврике. Руки свободно положить на колени ладонями вверх. Упражнение напоминает позу, в которой портные в старые времена сидели на стульях без спинок. Находиться в позе 1 мин., отдохнуть с вытянутыми ногами и повторить асану, поменяв положение ног.



Терапевтический эффект. В сочетании с глубоким йогическим дыханием поза позволяет хорошо расслабиться. Укрепляются мышцы, нервы, кровеносные сосуды бедер и ног, развивается подвижность суставов лодыжек, коленей, бедер, исправляются дефекты позвоночника.

Поза используется при выполнении дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитации.

СГОРАНИЕ ПРОДУКТОВ РАСПАДА И ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ В ЛЕГКИХ

1. Воздух вбирается в легкие под действием диафрагмы. Растягиваясь, она увеличивает размер грудной клетки и легких, и воздух врывается в образовавшийся вакуум (при ослаблении диафрагмы уменьшается размер грудной клетки, и воздух выходит из легких).

Вдыхать воздух нужно через нос. Проходя по носовым каналам, воздух согревается, соприкасаясь со слизистой оболочкой, богатой кровеносными сосудами. Пройдя через глотку и гортань, воздух достигает трахеи, делящейся на множество бронхиальных разветвлений, которые, в свою очередь, делятся на микроскопические трубочки, располагающиеся в порах легочной ткани и оканчивающиеся воздушными пузырьками.

2. Кровь растекается по миллионам тонких волообразных сосудов. Сосуды достаточно плотны, чтобы

задержать кровь (кровяные шарики проходят в них в один ряд), но достаточно тонки, чтобы пропускать кислород.

3. Как только кислород входит во взаимодействие с кровью, происходит сгорание продуктов распада и поглощение кровью кислорода (кислород потом освежает каждую клетку тела, вызывает необходимое окисление при пищеварении). При этом освобождается углекислый газ.

В результате кровь очищается и возвращается в сердце красной и богатой питанием.

Сгорание продуктов распада ведет к поддержанию равномерной температуры тела.

Люди, которые правильно дышат, обычно не простужаются, так как они обладают достаточным количеством чистой теплой крови, которая помогает противостоять быстрым изменениям температуры воздуха.

Из вышеизложенного можно сделать выводы:

1. При недостаточном притоке воздуха в легкие поток венозной крови не полностью очищается, кровь идет в новый цикл с продуктами распада и отравляет организм. В результате — болезни.

2. То же самое при испорченном воздухе.

3. Кроме того, при недостатке воздуха или при плохом воздухе кислорода в крови мало, что влияет на состояние легких:

- клетки плохо очищаются от продуктов распада;
- пищеварение происходит плохо (а это, в свою очередь, влияет на состав крови и т. д.).

УСЛОВИЯ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ

Атомы тела постоянно разрушаются, выделяются из организма, взамен их возникают новые атомы, которые идут на замену разрушенных. Мы не ощущаем этой работы, она относится к области подсознания и составляет часть работы интуитивного ума.

Для того чтобы тело было сильным и здоровым, ему необходимы:

- свежий воздух;
- солнечный свет;
- вода;
- питание.

Пища должна означать питание, а не удовлетворение неестественных прихотей вкуса.

Нужно смотреть на питание как на свою главную обязанность по отношению к телу, заботиться о достаточном количестве питания и стараться уравнивать разрушение клеток достаточным добавлением материалов для создания новых клеток.

Человека питает не то, что он съедает, а то, что он усваивает.

Не должно быть ни недоедания, ни переедания.

Множество слабых, нервных людей обязаны своим болезненным состоянием недостатку питания.

Человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Нужно развивать естественный вкус (ощущение здорового голода). При ощущении здорового голода наслаждаются каждым куском пищи, даже коркой черствого хлеба. При здоровом голоде упоминание о пище вызывает особое ощущение в глотке, во рту, слюнных железах. Желудок не обнаруживает никаких симптомов (не ощущается пустоты, слабости, горения).

Аппетит — неестественная, ненормальная потребность (в изысканных кушаньях, часто вредных). При аппетите в желудке ощущается пустота, слабость.

Здоровый голод — вот главное условие принятия пищи.

В пище заключается прана (пищевая), которая поглощается нервами языка, зубов и полостью рта.

Процесс пережевывания измельчает пищу на мелкие части и облегчает этим непосредственное соприкосновение праны с языком, зубами, полостью рта.

Полученная из пищи прана поглощается нервами ротовой полости, проходит через кости, мышцы и собирается в нервных центрах, откуда разносится по всему организму (передается жизненная энергия каждой клеточке тела).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 12-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание в позе Сукхасана — 7 раз
2. Капалабхати — 3 раза
3. Упражнение для укрепления нервной системы — 2 раза
4. Бхуджангасана — 2 раза
5. Йога мудра — 2 раза
6. Поза дерева — 2 раза

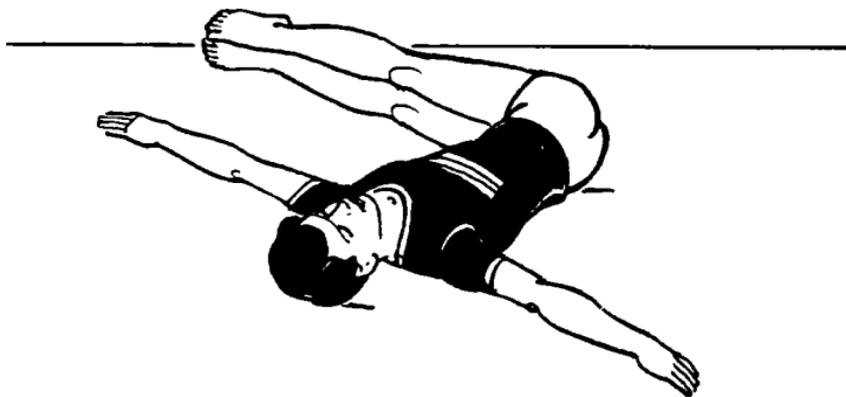
7. Тадаги мудра — 2 раза
8. Поза дельфина — 3 раза
9. Матсиасана — 1 раз
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Тадаги мудра, поза дельфина, Сукхасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Джатхара Паривартасана, Сидхасана, Маха мудра — 30 мин.
5. Правила процесса еды — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 13-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 13-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАСАНА — УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ЖИВОТА



Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч.

Техника исполнения. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик

сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20—30 сек., сохраняя ноги напряженными. Повторить наклоны ног 4—5 раз в каждую сторону.

Концентрация внимания. На мышцах живота.

Терапевтический эффект. Асана тонизирует органы брюшной полости, особенно печень, селезенку, желудочно-кишечный тракт, предотвращает и лечит гастрит, укрепляет мышцы живота, укрепляет солнечное сплетение.

СИДХАСАНА



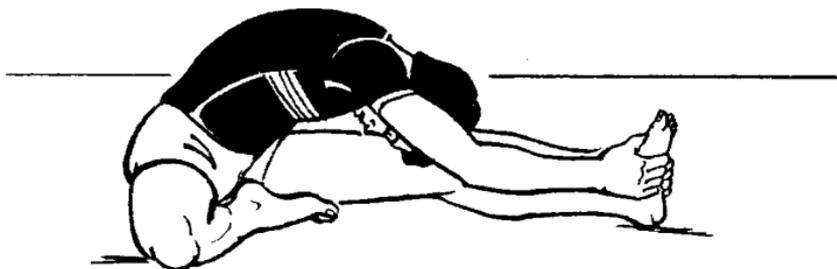
Исходное положение. Сидя на коврике, вытянуть ноги перед собой.

Техника исполнения. Согнуть левую ногу в колене и с помощью рук прижать стопу к внутренней стороне правого бедра, ближе к паху. Согнуть правую ногу в колене и положить ступню между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Руки положить на колени ладонями вверх, большие и указательные пальцы соединить. Колени широко раздвинуты и лежат на коврике. Тело прямое, смотреть прямо перед собой. Находиться в позе столько, сколько возможно. Повторить позу, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Сукхасана. Применяется для вы-

полнения дыхательных упражнений, сосредоточения, медитации.

МАХА МУДРА



Исходное положение. Сидя на коврик, развести ноги врозь пошире.

Техника исполнения. Согнуть левую ногу и поместить пятку в промежность между анусом и половыми органами, а ступню повернуть вдоль правого вытянутого бедра. Угол между ногами должен быть прямым или тупым. Взяться руками за большой палец правой ноги, опустить подбородок на грудь так, чтобы он уперся в углубление между ключицами, в яремную ямку. Сделать глубокий вдох, сжать мышцы промежности и брюшной полости — от ануса до диафрагмы. С выдохом наклониться вперед. Внимание на щитовидной железе. Находиться в позе столько, сколько сможете. Расслабить мышцы, медленно со вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, меняя положение ног.

Терапевтический эффект. Тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, половые органы, желудочно-кишечный тракт, предотвращает выпадение матки и способствует ее возвращению в нормальное положение, укрепляет дыхательную систему.

ПРАВИЛА ПРОЦЕССА ЕДЫ

Вся пища, особенно зеленые овощи, фрукты, молоко, молочные продукты, мед наполнены праной, которая необходима для поддержания жизни, энергии и здоровья. Эта прана (пищевая) так же, как и атмосферная, проходит в различные нервные центры.

Пищевая и атмосферная прана одинакова, но приводит в движение различные функции организма.

Нос служит для усвоения праны из воздуха, рот — из пищи. Атмосферная прана высвобождается из воздуха полным йоговским дыханием, пищевая — из пищи тщательным разжевыванием пищи. Пища должна быть тщательно пережевана и смешана со слюной, чтобы желудок имел возможность переварить ее.

Рот является преддверием желудка, и природа снабдила его превосходным жевательным инструментом — зубами. Если мы не используем жевательный механизм, то как желудок с его мягкими стенками может управиться с пищей? Он вынужден усиливать химическую обработку пищи и выделять концентрированные соки и большое количество кислоты. Отсюда повышенная кислотность и различные желудочные заболевания. Не нужно есть в спешке. Медик Гораций Флетчер говорил: «Каждый кусок должен жеваться тридцать раз, прежде чем проглотим его. И жевать нужно правой и левой стороной. Это поможет пищеварению». Постоянное применение этого метода предохранит нас от множества желудочных и кишечных заболеваний и излечит, если мы уже больны.

Тщательное пережевывание пищи одновременно повышает усвояемость праны и сохраняет здоровыми зубы.

В отношении принятия пищи и процесса жевания медицинские рекомендации полностью совпадают с учением йогов. Зубы, не используемые по назначению, вырождаются и разрушаются.

Для того чтобы в избытке снабжать корни зубов кровью, мы должны использовать их соответственно их естественному назначению. При энергичном жевании корни наших зубов обильно снабжаются кровью.

Итак, есть нужно медленно, переворачивая языком пищу, пока она сама не растает во рту и не проглотится сама собой естественным сокращением мышц глотки и пищевода. При этом не переставать думать, что вы извлекаете все количество праны, заключенной в вашей пище, и об усвояемости питания.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 13-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание в позе Сидхасана — 7 раз
2. Сукх пурвак — 3 раза
3. Упражнение для укрепления мышц живота (все IV варианта)—1 раз
4. Маха мудра — 3 раза
5. Джатхара Паривартасана — 3 раза
6. Симхасана — 3 раза
7. Поза звезды — 2 раза
8. Бхуджангасана — 3 раза
9. Випарита Карани — 3 раза
10. Матсиасана—1 раз
11. Шавасана—10 мин.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Джатхара Паривартасана, Симхасана, Маха мудра, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Биллиасана, Урдхва мукха шванасана, Доласана — 30 мин.
5. Состав продуктов — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 14-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 14-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

БИЛЛИАСАНА — ПОЗА КОШКИ

Исходное положение. Лежа на животе.

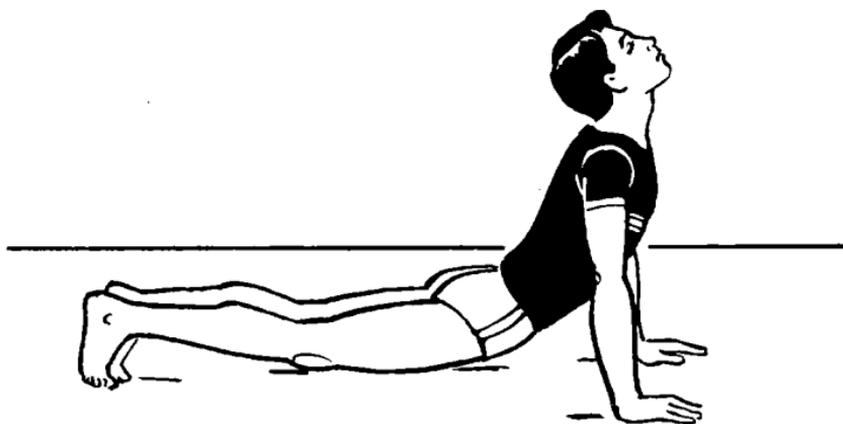
Техника исполнения. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе на несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Достигнув исходного положения, поднять верхнюю часть тела вверх и назад,

как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть. Повторить позу 2—3 раза.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника и мышц тела.

УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА — ПОЗА СОБАКИ



Исходное положение. Лежа на коврике лицом вниз. Ноги вместе, пальцы ног на полу. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями на пол возле таза.

Техника исполнения. С выдохом, опираясь ладонями о коврик, поднять туловище вверх. Затем подать грудь вперед, откинуть голову как можно дальше назад и прогнуться в пояснице. Находиться в позе 30—60 сек.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Бхуджангасана.

ДОЛАСАНА — ПОЗА ЛОДКИ

Исходное положение. Лежа на коврике лицом вниз, вытянуть руки перед собой.

Техника исполнения. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела,



раскачиваясь взад и вперед. Находиться в позе 20—30 сек.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении позы змеи.

СОСТАВ ПРОДУКТОВ

Главное не что ешь (хотя и это важно), а как ешь. Нужно тщательно пережевывать пищу. Помимо привычки основательно пережевывать пищу нужно вернуть ощущение, получаемое при правильном принятии пищи — ощущение естественного голода.

Пища должна быть разнообразной, простой. Есть меньше мяса и жирного, больше — овощей, фруктов, причем в сыром виде. Кроме того, есть молочные продукты, каши, орехи.

Если нет ощущения голода, не бойтесь пропустить обед или завтрак, лучше дать желудку возможность справиться с тем, что он не успел переварить.

При приеме пищи нужно соблюдать следующее:

1. Не употреблять холодные продукты и напитки.

Холодильник необходим для хранения скоропортящихся продуктов. Продукты, употребляемые непосредственно из холодильника, вредны.

Холодная пища и холодные напитки, только попав в рот, уже оказывают вредное действие:

1) зубная эмаль трескается и теряет способность противостоять бактериям полости рта, что в результате приводит к гниению зубов;

2) слизистая оболочка языка также страдает. Ее нежная чувствительность заметно пропадает. В функции языка входит распознавать тончайшие вкусовые оттенки, чтобы оградить себя от попадания в организм испорченных или ядовитых частиц, а «притупленный» язык этого сделать не может;

3) слизистая оболочка горла и желудка тоже страдает;

4) желчный пузырь и печень подвергаются серьезным ударам.

Неудивительно, что большой процент людей страдает от:

— повышенной кислотности желудка;

— желудочных язв;

— воспаления желчного пузыря, желчных камней;

— болезней печени и поджелудочной железы.

Наиболее опасная вещь — ледяные фрукты. Жидкости гораздо быстрее согреваются до температуры тела, чем ледяные фрукты, особенно если они плохо пережеваны. Куски плохо размельченных фруктов долгое время лежат в желудке, охлаждая не только слизистую оболочку желудка, но и близлежащие органы.

2. Не употреблять горячую пищу и напитки.

Почти все вышеизложенное можно сказать и про горячую пищу и напитки.

Опыт показывает, что отступление от полезной для здоровья температуры того, что мы едим или пьем, — причина болезней горла, желудка, печени, поджелудочной железы. Примером являются животные (кошка никогда не станет лакать горячее или ледяное молоко).

Нельзя глотать куски льда (особенно детям). Это ведет к хроническому катару желудка и кишечника.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Возбуждение легочных клеток — 3 раза
3. Ха-дыхание стоя — 3 раза
4. Поза дерева — 2 раза
5. Биллиасана — 3 раза
6. Йога мудра — 2 раза
7. Урдхва мукха шванасана — 2 раза
8. Падахастанасана — 2 раза
9. Доласана — 2 раза
10. Пашимоттанасана — 2 раза
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Биллиасана, Урдхва мукха шванасана, Доласана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Подмасана, Йони мудра, упражнения для глаз — 30 мин.
5. Количество пищи. Дезинфицирующие продукты. Эмоции и питание—20 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 15-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 15-й недели — 30 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

АРДХА ПОДМАСАНА — ПОЗА ПОЛУЛОТОСА



Исходное положение. Сидя на коврикe, вытянуть ноги перед собой.

Техника исполнения. Слегка приподняв правое бедро, положить под него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота. Ла-

дони сложить в намаете. В позе находиться минуту. Отдохнуть и повторить асану, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении Сукхасана.

ЙОНИ МУДРА

Исходное положение. Сидя в позе Сидхасана.

Техника исполнения. Выполнить несколько полных йоговских дыханий и полностью расслабить все мышцы тела. Положить руки на лицо так, чтобы большие пальцы плотно закрывали уши, указательные — веки, безымянные — ноздри, мизинцы — губы. После выдоха задержать дыхание и несколько раз сократить мышцы нижней части таза, как бы поднимая находящиеся здесь органы вверх. Время задержки зависит от тренировки.

Йони мудра используется йогами для тренировки органов дыхания, брюшной полости.

Концентрация внимания. На промежности.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу половых органов, рекомендуется для устранения запоров, приобретения контроля над мыслительными процессами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Бру Мадья Дришти - фиксация между бровями

Сидя в позе Ваджрасана, делаем глубокий вдох, а затем, равномерно дыша, смотрим на точку между бровями (то есть направляем глаза в точку над переносицей).

Если почувствуете усталость, нужно отдохнуть, а затем повторить упражнение, глядя на этот раз на кончик носа (то есть следующее упражнение).

2. Насагра Дришти — фиксация на кончике носа

Выполняется так же, только глядим на кончик носа.

Сразу же после первых двух упражнений хорошо выполнить два последующих, которые при ежедневных занятиях помогают сохранить и развить хорошее зрение.

3. Поворот глаз

Сидя в позе Ваджрасана, смотреть вперед. С глубоким вдохом поворачиваем глаза как можно больше вправо. С медленным выдохом возвращаем глаза в ис-

ходное положение. Затем с медленным и глубоким вдохом поворачиваем глаза как можно больше влево. Затем с медленным выдохом возвращаем глаза в исходное положение.

Сделать 3 раза.

4. Вращение глаз

Смотрим прямо, с выдохом смотрим вниз, с медленным вдохом начинаем описывать глазами окружность вправо — вверх. Когда глаза придут в верхнее положение, продолжаем описывать ими окружность уже влево — вниз, делая выдох, который заканчивается, когда глаза придут в нижнее положение. Здесь снова начинается вдох, и глаза продолжают свое круговое движение.

Сделать глазами 3 круга вращения.

Короткий отдых. Затем начинаем вращение в другую сторону — 3 круга.

Очень важно выполнять эти упражнения сознательно, с большим вниманием и сосредоточенностью и очень медленно. Только в этом случае они принесут настоящую пользу.

Терапевтический эффект. Это профилактика здорового состояния глаз. Улучшается острота зрения.

КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ.

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

Количество пищи должно гармонизировать с потребностями организма, и, кроме того, мы должны приспособляться к климатическим условиям и своим особенностям.

Каждый нуждается в определенном количестве пищи:

— человек, выполняющий физическую работу, требует больше пищи, чем работник умственного труда;

— человек, работающий на свежем воздухе, требует иной пищи, чем работающий в помещении.

Очень полезны чеснок и лук (но есть их надо в меру).

Натираие зубов и десен чесноком или луком так, чтобы их сок достигал зубных корней, является превосходной профилактикой против кровотечения и опадания десен.

Согласно древним индийским и тибетским учениям, чеснок и лук — отличные профилактические средства.

Чтобы избавиться от неприятного запаха, нужно хорошо растертый чеснок смешать с лимонным соком.

Лимон — универсальный оздоровительный продукт. Нужно съедать по крайней мере по лимону в день (и летом и зимой).

ЭМОЦИИ И ПИТАНИЕ

Если вы приходите домой усталым, нужно отдохнуть 15—20 мин., так как в усталом теле и желудок усталый.

Мы никогда не должны есть, когда злимся или охвачены другими отрицательными эмоциями. Пища дает силу. Если мы будем есть в таком душевном состоянии, то энергия, извлекаемая из еды, будет служить усилению злобы и низменных инстинктов.

Наоборот, мы должны есть с чувством спокойствия и умиротворения, и тогда наши психические и духовные силы и наиболее благородные качества будут расти.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 15-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание в позе алмаза — 7 раз
2. Поза полулотоса — 1—2 мин.
3. Упражнения для глаз — 1 раз
4. Йони мудра — 2 раза
5. Вакрасана — 3 раза
6. Салабхасана — 3 раза
7. Йога мудра — 2 раза
8. Халасана — 3 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Ардха Подмасана, Йони мудра, упражнения для глаз, и выполнение их — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: Дханурасана, Шамбхави мудра, Триконасана — 30 мин.

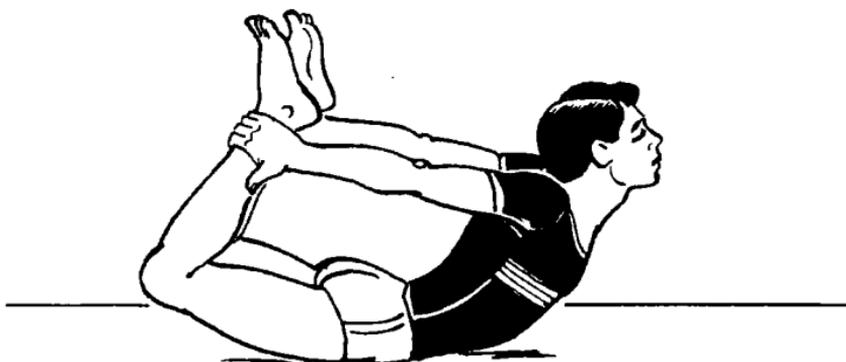
5. Питье воды — 20 мин.

6. Задание на дом. Комплекс упражнений 16-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса упражнений 16-й недели — 30 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

ДХАНУРАСАНА — ПОЗА ЛУКА



Исходное положение. Лежа на полу лицом вниз. Удерживаем сознание на области таза.

Техника исполнения. Делаем медленный вдох и, захватив обе лодыжки, прогибаем спину. Остаемся в этой позе как можно дольше. Во время упражнения медленно дышим.

Эффект от упражнения можно увеличить, если мягко покачиваться назад и вперед.

Начинать упражнение нужно очень осторожно, постепенно увеличивая время выполнения позы.

Нельзя применять в случаях:

- 1) повышенной активности щитовидной железы;
- 2) излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

Терапевтический эффект. Активизирует работу щитовидной и половых желез. Стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, помогает женщинам при расстройстве менструального цикла.

ШАМБХАВИ МУДРА

Исходное положение. В позах Ваджрасана, Сидхасана или Ардха Подмасана.

Техника исполнения. Сделать несколько полных ритмических дыханий, расслабить все мышцы тела. Закрывать глаза и сконцентрировать внимание на воображаемой точке между бровями, так называемой шишковидной железе (третьем глазе). Согласно современным научным представлениям, этот «третий глаз» осуществляет очень важную функцию посредника во взаимодействии между эндокринной системой и особым отделом мозга — гипоталамусом. При правильном выполнении мудры хаотический поток мыслей постепенно прекращается, в точке между бровями появляется ощущение приятной теплоты, затем возникают представления концентрических кругов желтого или фиолетового цвета, сжимающихся и разжимающихся в соответствии с ритмом дыхания.

Время выполнения — от 1 до 15 мин.

Упражнение немедленно прекращается при появлении первых признаков усталости.

Терапевтический эффект. Наряду с воздействием на эндокринную систему эта поза помогает приобрести контроль над дыханием и мыслями, умение расслабляться и хорошо отдыхать при физической и умственной усталости.

ТРИКОНАСАНА — ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

Исходное положение. Стоя, ноги врозь. В продолжении всего упражнения руки держать на одной линии с плечами. Сознание держится в позвоночнике.

Техника исполнения. С полным вдохом йогов поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Делая выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытягиваем руки и поднимаем лицо вверх. Выпрямляясь, делаем вдох и после секундной паузы с выдохом медленно наклоняемся влево. После секундной паузы выпрямляемся с глубоким вдохом. С выдохом медленно опускаем руки вниз.



Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника.

ПИТЬЕ ВОДЫ

Многие болезни возникают вследствие недостатка воды. В результате этого продукты распада остаются в организме (в крови, желудке, кишечнике, на коже и т. д.).

Продукты распада становятся ядовитыми и вызывают заболевания, дают благоприятную почву для микробов и бактерий (микробы и бактерии мало вредят здоровому и чистому организму).

В результате недостатка воды:

- 1) увеличивается нагрузка на почки (они вынуждены выполнять работу по выбросу продуктов распада и за кожу);

- 2) ненормально вырабатываются слюна, желчь и желудочные соки;
- 3) возникают запоры, которые влекут за собой множество болезней;
- 4) организм пытается избавиться от продуктов распада за счет учащенного дыхания, неестественного мочеиспускания.

С пищей в организм проникает мало воды, поэтому за сутки нужно выпивать от 0,8 до 2 л воды (в зависимости от климата и времени года). Температура воды около 12°C. Пить нужно часто, понемногу, маленькими глотками.

Работая, нужно поставить рядом стакан с водой и время от времени выпивать глоток-другой, мысленно повторяя в это время: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования, оно вознаградит меня за мою работу, вернув утраченное здоровье».

Можно выпивать стакан воды перед отходом ко сну. Эта вода идет на очистку организма в течение ночи, продукты распада выделяются утром через почки.

Встав с постели, нужно опять выпить стакан воды (который очищает желудок и споласкивает накопившиеся отбросы).

При питье воды извлекается прана воды.

Пить воду (несколько глотков или стакан) нужно, когда чувствуете усталость, истощение. Тогда появляются новые силы, и человек принимается за работу. Когда пьешь, нужно удерживать воду во рту на несколько секунд, так как нервы рта поглощают прану.

Во время еды нужно выпивать небольшое количество воды, иначе будут разжижаться слюна, желудочные соки. Масса пищи получается недостаточно смоченной слюной и слишком разжиженной, а это вызывает поспешное глотание пищи.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 16-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Растяжение ребер — 2 раза
3. Расширение грудной клетки — 2 раза
4. Шамбхави мудра — 3 мин.
5. Триконасана — 3 раза
6. Падахастасана — 3 раза

7. Дханурасана — 3 раза
8. Сарвангасана — 1 мин.
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Дханурасана, Шамбхави мудра, Триконасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Супта Ваджрасана, Каки мудра, Париврита Триконасана — 30 мин.
5. Восстановление нормальной работы кишечника — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 17-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 17-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СУПТА ВАДЖРАСАНА



Исходное положение. Ноги врозь, опускаемся на колени и садимся на пол между пятками.

Техника исполнения.

1. С помощью рук и локтей опускаем туловище до тех пор, пока затылок не коснется пола.

2. Руки закладываем за шею. Дышим без напряжения и остаемся в этом положении до тех пор, пока можем выдержать его без лишнего напряжения.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Укрепляет спинные мышцы, благоприятно воздействует на органы таза.

КАКИ МУДРА

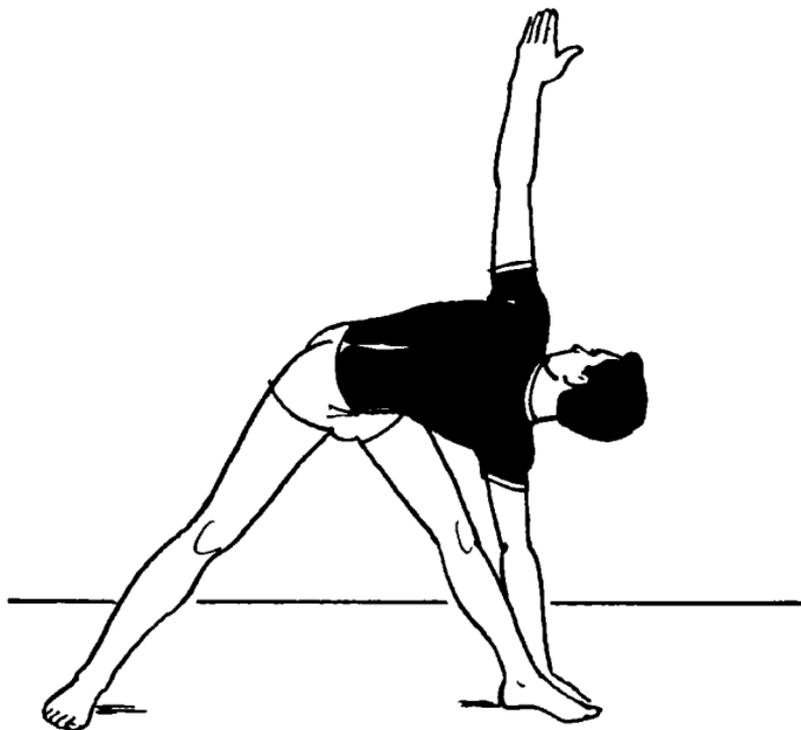
Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделать полный выдох через нос, сложить губы трубочкой, как при свисте, резко втянуть воздух, заполнив им легкие до отказа. Проглотить небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта. Задержав дыхание, опустить подбородок на грудь и оставаться в этом положении сколько сможете. Затем вернуться в исходное положение и сделать медленный выдох через нос. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Способствует ликвидации желудочных заболеваний, хорошей работе щитовидной железы, улучшает цвет лица.

ПАРИВРИТА ТРИКОНАСАНА — ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА С ПОВОРОТОМ



Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Глубоко вдохнуть и прыжком поставить ноги врозь пошире. Повернуть правую ступню направо на 90°, а левую — на 60°. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой. Смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать* плечи расправлены. Находиться в позе 30—60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в левую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует работу органов брюшной полости, усиливает кровообращение, снимает боли в нижней части спины, бедер, икр, укрепляет мышцы спины, бедер, икр, подколенные сухожилия.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Толстая кишка должна быть чистой от скоплений отходов пищеварения; хотя она и является «водосточной трубой» для отходов пищеварения, задерживаться эти отходы в ней не должны.

Скверный запах изо рта свидетельствует о том, что кишечник не вполне чист и не освобожден от сгущенных масс.

При запоре:

1. Стенки кишечника облеплены отходами. Постепенно на стенках образуется слой старых масс, часто довольно толстый, то есть толстые кишки переполняются затвердевшими, как угольные пласты, скоплениями (иногда эти массы настолько разлагаются, что в них заводятся черви, откладывающие миллиарды яиц).

2. При этом возникает катаральное воспаление, а часто и сильное опухание брюшной полости.

3. При этом скопления отходов не выходят наружу; посреди них образуется узкий канал, через который низвергается лишь содержимое желудка и тонких кишок.

Основные причины накопления отходов в толстых кишках — недостаток влаги в организме и вялость мышц кишечника.

Запор — источник большинства болезней человека (истинная причина которых остается скрытой: желудка, печени, почек, мочевого пузыря, кожи, нервной системы, а также инфекционных заболеваний), так как запущенный кишечник представляет собой прекрасную почву для размножения микробов.

При запоре кровь поглощает элементы масс кишечника:

— из-за недостатка влаги;

— из-за усилия организма избавиться каким бы то ни было путем от заражающих его продуктов разложения, которые не могут быть выведены обычными путями через почки, кожу и легкие и отравляют весь организм.

Толстые кишки нужно очищать. Как только очистятся толстые кишки, человек начинает выздоравливать. Очистив кишечник, вы вернете себе здоровый цвет лица, исчезнут плохой запах изо рта, недомогания печени и другие болезни.

Если толстые кишки содержат лишь незначительное количество старых масс, можно избавиться от них, увеличив количество потребляемой воды и наладив таким образом деятельность кишечника. Если толстые кишки заполнены старыми затвердевшими скоплениями, необходимы более радикальные средства.

Очищение кишечника при незначительном запоре

1. Выполнять следующие упражнения: упражнение для укрепления мышц живота, Уддияна Бандха, Сарвангасана.

2. Делать клизмы 1 раз в месяц.

Для предупреждения запоров необязательно делать клизмы, тем более часто (это противоречит природе). Но ничего нельзя возразить против применения клизмы время от времени, например 1 раз в месяц.

3. Ежедневно принимать достаточное количество воды в сочетании с самовнушением.

В день следует выпивать 0,8—1,5 л воды, выпивать медленно, небольшими глотками, при этом внушая себе (мысленно): «Я пью воду, чтобы снабдить свой организм необходимой для него водой. Я стараюсь, чтобы мой кишечник работал нормально и свободно, как того требует природа». Или: «Вода эта

приносит мне здоровье и силу — это лекарство, посылаемое мне природой».

4. Приучить кишечник к ежедневному, в одно и то же время, очищению.

Приучить можно с помощью мысленных позывов и с помощью словесного обращения к органам пищеварения. Например, так: произвести несколько легких ударов по брюшной полости в месте нахождения толстых кишок и мысленно произнести внушение (текст внушения аналогичен тексту при питье воды).

Очищение кишечника при значительных запорах

В этом случае помимо упражнений нужно сделать серию клизм.

1-й вечер — 0,5 л теплой воды (такой температуры, чтобы рука легко ее переносила). Использовать резиновую грушу с мягким наконечником или кружку Эсмарха с мягким наконечником. Наконечник смазать вазелином. Подержите воду несколько минут и затем выпустите ее. Лучше производить это вечером;

- 2-й вечер — 1 л теплой воды;
- 3-й вечер — пропустить;
- 4-й вечер — 1,5 л воды;
- 5-й и 6-й вечера — пропустить;
- 7-й вечер — 2 л воды.

Перед клизмой и после нее массировать брюшную полость.

Частого употребления клизмы избегать, привычка эта неестественна и не необходима.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 17-Й НЕДЕЛИ

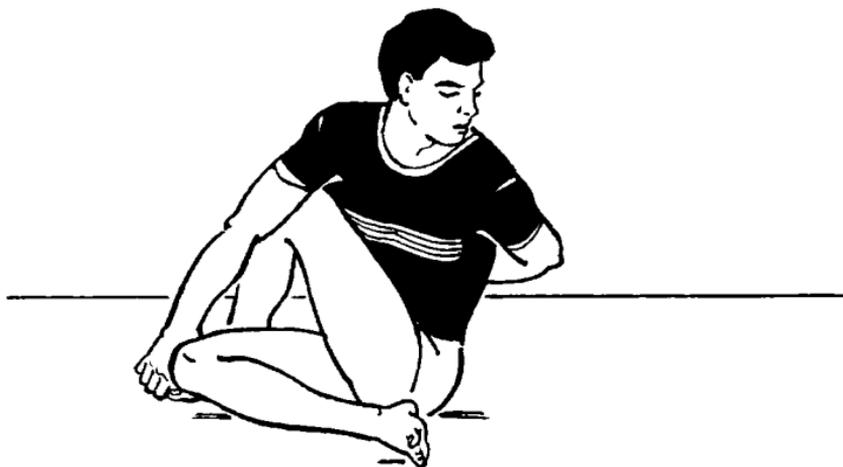
1. Полное йогическое дыхание — 3 мин.
2. Сукх пурвак — 3 раза
3. Бхастрика — 2 раза
4. Каки мудра — 3 раза
5. Поза треугольника с поворотом — 3 раза
6. Пашимоттанасана — 3 раза
7. Супта Ваджрасана — 2 раза
8. Халасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Супта Ваджрасана, Париврита Триконасана, Каки мудра, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Матсиендрасана, Уттхита Парсваконасана, Навасана — 30 мин.
5. Чакры.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 18-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 18-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА — ПОЗА ВИНТА



Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения:

1. Правая пятка помещается под левое бедро, причем правая нога лежит горизонтально.
2. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол.

3. Грудь поворачивается влево, правая рука — перед левым коленом и захватывает левую лодыжку.

4. Медленно поворачиваем спину влево, поворачиваем в ту же сторону голову.

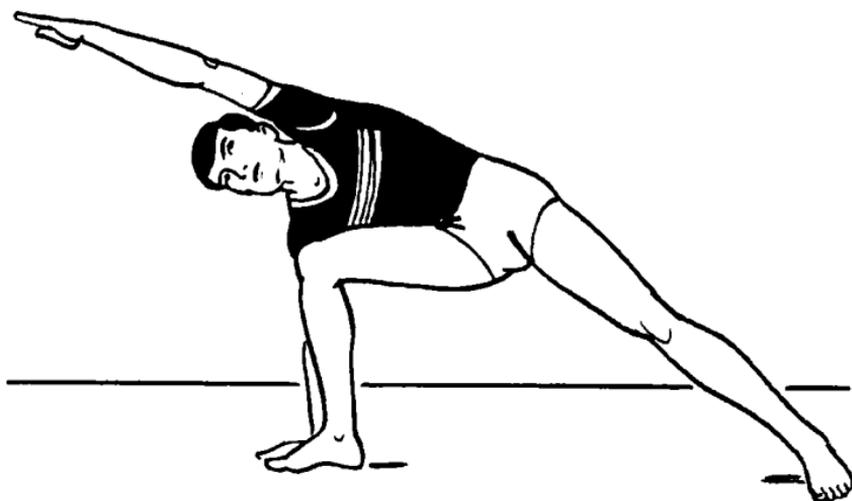
5. Левую руку заводим за спину и захватываем ею левое колено.

Меняем положение рук и ног и выполняем упражнение в противоположную сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника, исправляет его деформации. Благоприятно влияет на печень, почки, поджелудочную железу.

УТТХИТА ПАРСВАКОНАСАНА — ПОЗА БОКОВОГО УГЛА



Исходное положение. В позе Тадасана.

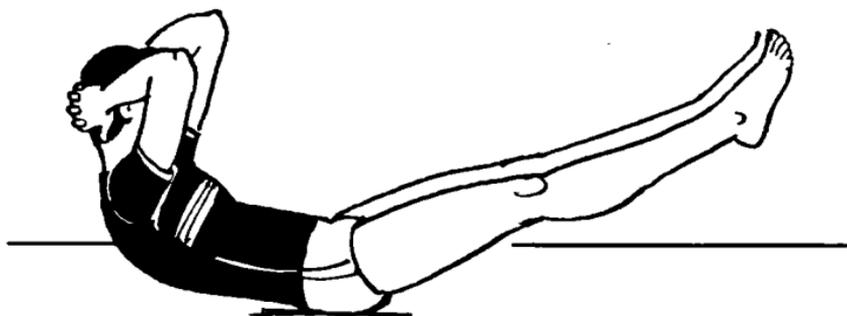
Техника исполнения. Глубоко вдохнуть и прыжком поставить ноги врозь пошире. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Повернуть правую ступню на 90° , а левую на 60° . Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. С выдохом положить правую

ладонь на коврик у края правой ступни, накрывая подмышкой колено, левую руку вытянуть за голову. Грудь, бедра и плечи должны быть в одной плоскости. Все тело напряжено и растянуто, левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 30—60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение и повторить асану в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, усиливает перистальтику кишечника, способствует устранению запоров и уменьшению жировых отложений в талии и на бедрах. Уменьшает боли при воспалении седалищного нерва и при артритах, развивает эластичность бедер, коленей, лодыжек.

НАВАСАНА — ОБОРОТНАЯ ПОЗА ЛОДКИ



Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, ладони в замке на затылке.

Техника исполнения. Приподнять прямые ноги на высоту 10—20 см от коврика. Чем ноги ниже, тем напряжение больше. Носки оттянуты, ноги в коленях не сгибать. Одновременно приподнять на ту же высоту верхнюю часть тела. Находиться в позе до ощущения усталости.

Концентрация внимания. На мышцах живота.

Терапевтический эффект. Укрепляет мышцы живота, предотвращает появление грыжи, активизирует работу

желудочно-кишечного тракта и уменьшает жировые отложения на животе.

ЧАКРЫ

Чакры — нервные центры, расположенные вдоль позвоночника. Они являются трансформаторами и аккумуляторами для накопления энергии и праны.

Основные чакры:

1. Муладхара. Место нахождения — копчик, нижняя часть позвоночника.

2. Свадхиштхана. Место нахождения — в области половых органов.

3. Манипура. Место нахождения — в области солнечного сплетения.

4. Анахата. Место нахождения — в области сердца.

5. Вашудха. Место нахождения — в области щитовидной железы.

6. Аджна. Место нахождения — в центре головы на уровне центра лба между бровями (имеет название «третий глаз»).

7. Сахасрара. Место нахождения — на верхушке черепа.

Вдоль позвоночника находятся три главных канала — «Нади»:

1. Слева — канал «Ида».

2. Справа — канал «Пингало».

3. Посередине позвоночника «Сушумна-нади» — путь Кундалини (энергии, которая находится в свернутом состоянии в области копчика).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 18-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание—7 раз
2. Упражнение для укрепления нервной системы — 2 раза
3. Ха-дыхание стоя — 3 раза
4. Ардха Матсиендрасана — 2 раза
5. Уттхита Парсваконасана — 3 раза
6. Навасана — 2 раза
7. Йога мудра — 2 раза
8. Випарита Карани — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана— 10 мин.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Ардха Матсиендрасана, Уттхита Парсваконасана, Навасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Подмасана, Вирабхадрасана, Шактичалана мудра — 30 мин.
5. Поглощение праны организмом. Ритмическое дыхание — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 19-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 19-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОДМАСАНА — ПОЗА ЛОТОСА



Исходное положение. Сидя на полу.

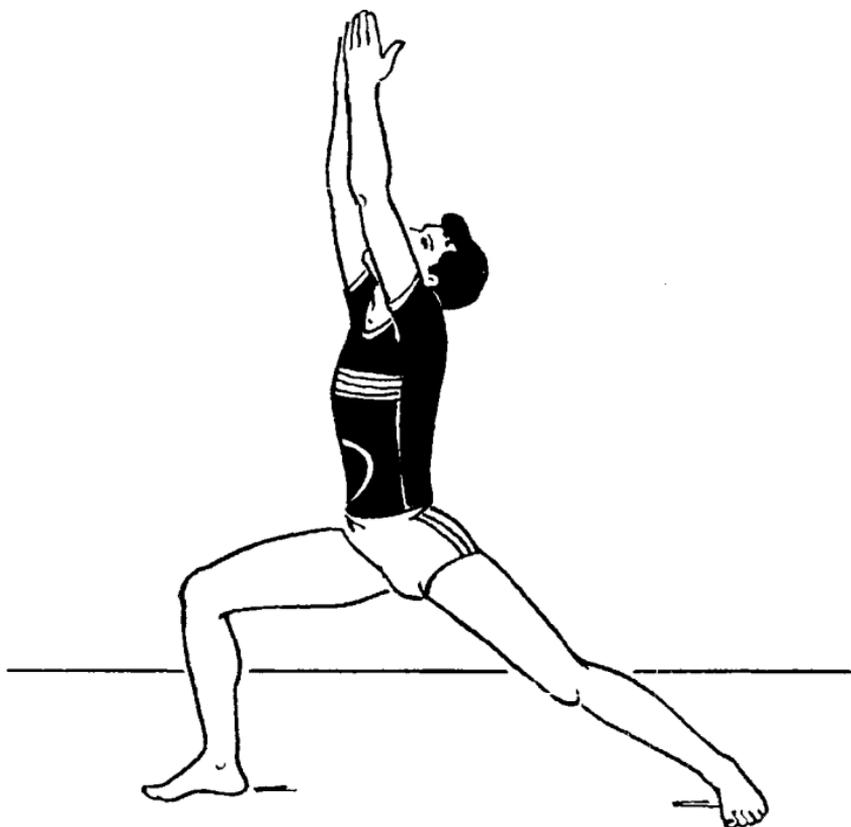
Техника исполнения. Кладем правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу кладем ступни, тем легче это выполнять. Правильно дыша и сидя неподвижно, не позволяем мыслям свободно витать,

а заставляем их подчиниться нашей воле (видимое бездействие, но дисциплинируем мысли). Йог контролирует, удерживает и накапливает энергию.

Подмасана — одна из лучших поз для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитации.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении Сукхасана.

ВИРАБХАДРАСАНА — ПОЗА ЛАСТОЧКИ



Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделав глубокий вдох, прыжком развести ноги врозь пошире и поднять руки над головой, соединив ладони вместе. С выдохом повернуть корпус и ступни (правую на 90°, а левую на 60° вправо). Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой

угол. Согнутое колено должно быть на одном уровне с пяткой, левая нога вытянута и напряжена. Лицо, грудь, правое колено обращены в ту же сторону, что и правая ступня. Откинуть голову назад, расправить плечи. Удерживать позу 20—30 сек. С выдохом вернуться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч. Способствует устранению жировых отложений на бедрах.

ШАКТИЧАЛАНА МУДРА

Исходное положение. Лежа на спине.

Техника исполнения. Сосредоточить внимание на солнечном сплетении. После полного выдоха произвести движение мышц вверх и вниз, как бы посылая органы брюшной полости то в одну, то в другую сторону. Упражнение выполнять на максимальной паузе. Отдохнуть и повторить упражнение несколько раз.

Терапевтический эффект. Массирует внутренние органы.

ПОГЛОЩЕНИЕ ПРАНЫ ОРГАНИЗМОМ. РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Прана (абсолютная энергия) трансформируется в чакрах в жизненную силу, которая обеспечивает жизнедеятельность и жизнеспособность организма. Человек берет прану из воздуха (из воздуха берется большая часть праны), пищи, воды, солнечных лучей.

При обыкновенном дыхании мы поглощаем нормальное количество праны. При правильном, строго контролируемом дыхании (полном йоговском дыхании) мы можем извлекать гораздо большее количество праны, которая скапливается в мозгу и нервных центрах и остается там, пока не возникнет в ней потребность. Мы можем накапливать прану, как электрический аккумулятор накапливает электричество.

Человек, усвоивший искусство накапливать и сохранять прану, не только отличается отличной жизненной энергией (жизненной силой); он может пере-

дать эту силу другим и наделить их здоровьем и бодростью (праническое лечение). Ирана усваивается нервной системой через чакры и разносится ею по всему организму, усиливая его крепость и увеличивая жизненную силу.

Прана расходуется мыслительным процессом, усилениями воли, нашей деятельностью. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мускула потребляет определенное количество «нервной энергии», то есть праны. Поэтому необходима потребность в пополнении запаса праны. Солнечное сплетение (Манипурачакра) — центральный склад праны. Солнечное сплетение — важнейшая часть нервной системы — представляет собой род мозга, играющего огромную роль в экономии сил человеческого организма. Солнечное сплетение расположено под желудком, как раз позади подложечной области, по обеим сторонам позвоночника. Оно состоит из белого и серого мозгового вещества и заведует главными внутренними органами человека. Солнечное сплетение излучает силу и энергию во все части тела, даже головной мозг во многом зависит от этого склада праны.

При полном йоговском дыхании прана поглощается больше, чем при обычном дыхании. Ритмическое дыхание еще более усиливает поглощение праны. Ритмическое дыхание является основой многих упражнений Хатха-йоги. Сущность ритмического дыхания — при дыхании согласовывать ритм дыхания с ритмом колебания организма. Это позволяет входить в гармонию с ритмами Космоса и вследствие этого продуктивно усваивать прану.

Правила ритмического дыхания: вдох и выдох одинаковые по длительности (от 6 до 16 биений сердца), паузы (задержки дыхания) после выдоха и вдоха по длительности равны половине вдоха или выдоха.

Ритмическое дыхание позволяет:

1. Управлять своим телом:

— усиливать кровообращение какой-либо части тела;

— направлять увеличенный поток нервной силы к любому органу.

2. Управлять своим запасом праны:

— для сообщения мыслей другим лицам и для привлечения к себе лиц, мысли которых колеблются в унисон с вашими;

— для психического (пранического) исцеления.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 19-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Упражнение для укрепления нервной системы — 2 раза
3. Подмасана — 3 раза
4. Шактичалана мудра — 2 раза
5. Вирахадрасана — 3 раза
6. Поза дерева — 2 раза
7. Вакрасана — 2 раза
8. Сарвангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 20

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Подмасана, Шактичалана мудра, Вирахадрасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Нади Содхана, Асвини мудра, Майюрасана — 30 мин.
5. Солнечные лучи. Чистый воздух — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 20-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 20-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 10 мин.

НАДИ СОДХАНА

Исходное положение. Одна из поз для выполнения дыхания.

Техника исполнения. Выполняется так же, как упражнение Сукх пурвак, только на задержке дыхания после вдоха необходимо сделать одновременно Джаландхара и Мула Бандха.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Сукх пурвак, дополняется сильным воздействием на железы внутренней секреции.

МАЙЮРАСАНА — ПОЗА ПАВЛИНА

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Колени широко расставить в стороны, соединить руки и опереться ими о коврик, поставив ладони пальцами назад. Напрячь руки, медленно опустить корпус на сведенные вместе локти. Затем вытянуть ноги и, сделав выдох, оторвать их от пола. Тело держать прямым, параллельно полу, ноги вытянуты, ступни вместе. Находиться в позе сколько возможно, постепенно доводя время выполнения до 60 сек.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Нормализуется работа печени и селезенки, тонизируется работа почек, желудка, поджелудочной железы. Майюрасана предупреждает диабет и способствует его лечению. Воздействует на Манипурачакру.

АСВИНИ МУДРА

Исходное положение. Сидя на корточках.

Техника исполнения. Сделать глубокий выдох и одновременно медленно и плавно сократить анальные мышцы. Эти сокращения должны ощущаться и в области промежности. Задержать дыхание на несколько секунд и сделать медленный вдох, расслабляя мышцы ануса. Это чередование сокращений и расслаблений со вдохом и выдохом не должно быть резким. Вначале выполнять 4 движения в день по 5 сек. на каждое сокращение и расслабление. Постепенно довести общее количество до 10—20 сокращений.

Концентрация внимания. На промежности.

Терапевтический эффект. Активизирует мышцы мочеполовой системы, помогает при лечении импотенции, усиливает кровообращение в области промежности, оказывает массирующее действие на прямую кишку.

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ. ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ

Большое значение для организма имеет рациональное использование солнечных лучей.

Лучи солнца — это не только лучи световые и тепловые, это и лучи жизненной энергии, которая необходима для поддержания нашего существования. Вставайте рано и гуляйте (или сидите) на солнце, подставляя под его лучи все тело. Делать это нужно до 11 часов, когда лучи солнца приятны и не обжигают кожу.

Для того чтобы получить больше пользы и извлечь больше праны из солнечных лучей, можно нарисовать себе мысленную картину, которая иллюстрировала бы следующие произносимые вами слова: «Я купаюсь в солнечных лучах и извлекаю из них жизнь, силу и бодрость. Солнце наделяет меня энергией и здоровьем».

Очень важно дышать свежим воздухом в течение всего дня. Проветривайте помещение, где вы работаете и живете. Воздух в непроветриваемых помещениях наполнен веществами, выделяемыми легкими. Они непригодны для дальнейшего потребления, как и вещества, выделяемые кишечником.

Больше гуляйте на свежем воздухе. Для извлечения пользы из прогулки используйте самовнушение: «Я дышу и с каждым новым вдохом ощущаю новый прилив здоровья, энергии, бодрости. Я наслаждаюсь воздухом и стараюсь извлечь из него всю возможную пользу».

Обратить особое внимание на чистоту воздуха во время сна, так как в это время организм восстанавливает дневные потери, поэтому во время сна форточка должна быть открытой.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 20-Й НЕДЕЛИ

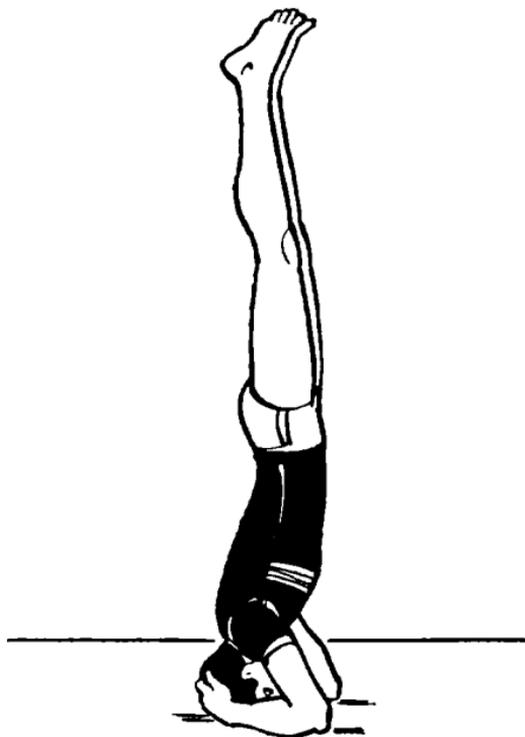
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Нади Содхана — 2 раза
3. Уддияна Бандха — 3 раза
4. Асвини мудра — 2 раза
5. Падахастасана — 3 раза
6. Супта Ваджрасана — 3 раза
7. Майюрасана — 3 раза
8. Халасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 21

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Нади Содхана, Асвини мудра, Майюрасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Устрасана, Сиршасана — 30 мин.
5. Половые отношения — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 21-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 21-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СИРШАСАНА — СТОЙКА НА ГОЛОВЕ



Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Переплетаем пальцы и кладем руки на пол перед собой. Наклоняясь вперед, кладем голову на пол, поддерживая переплетенными пальцами затылок. С помощью ног поднимаем бедра, а затем отрываем от пола ноги и согнутые колени, добиваясь равновесия на голове. Медленно выпрямляя ноги, вытягиваемся в прямую вертикальную линию. В этом положении оставаться до наступления утомления. Дышать спокойно и медленно. Для возвращения из этого положения сначала сгибаем ноги в тазобедренных и коленных суставах и опускаемся на колени. В этом положении принимаем позу отдыха, положив кулаки один на другой и опустив на них лоб.

Терапевтический эффект. Тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращая инсульты и обеспечивая клетки мозга дополнительным питанием. Асана и ее варианты активизируют работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов головного мозга, тонизируют эндокринную систему. Сиршасана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной системы. Помогает людям, страдающим неврастенией. Асана предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен.

АРДХА УСТРАСАНА — НЕПОЛНАЯ ПОЗА ВЕРБЛЮДА



Исходное положение. Стоя на коленях, ноги вместе.

Техника исполнения. Со вдохом медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике. В асане должно чувствоваться давление на все позвонки — от шеи до таза. Выполнять 30—60 сек.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизирует эндокринную систему, улучшает циркуляцию крови.

ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В половых отношениях не должно быть излишеств. Половые отношения двух любящих существ должны возвышать, облагораживать, а не унижать и развращать, как сношения, основанные на одном чувственном возбуждении.

Нужно осознавать важность здорового состояния органов размножения и влияния их состояния на состояние всего организма. При истощении этих органов страдает весь организм человека.

Половая энергия — энергия созидаящая, она может служить не только целям размножения, но и целям возрождения вырабатывающего ее организма. Существует способ превращения половой энергии. Этот способ используется при сексуальном напряжении для развития умственных способностей и увеличения жизнеспособности.

Методика превращения половой энергии следующая:

1. Лежать или сидеть в расслабленном состоянии. Сосредоточиться на представлении отвлечения половой энергии от половых органов по направлению к солнечному сплетению в форме жизненной энергии.

2. Начинаем дышать ритмически, мысленно рисуя себе, как с каждым вдохом-выдохом новые порции половой энергии притягиваются к солнечному сплетению. Как только установится ритм дыхания и ясное умственное представление происходящего, вы начинаете ощущать направляющийся кверху ток энергии.

Если вам нужно увеличить умственную энергию, направьте этот ток к мозгу таким же путем, каким направляли его к солнечному сплетению. В этом

случае к мозгу следует направить лишь необходимое количество энергии (интуитивно почувствовать нужное ее количество), излишек должен остаться в солнечном сплетении.

Во время упражнения голова свободно и естественно наклонена вперед.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 21-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 2 раза
3. Сукх пурвак — 3 раза
4. Ардха Устрасана — 3 раза
5. Йога мудра — 3 раза
6. Триконасана — 2 раза
7. Сиршасана — 3 раза
8. Бхуджангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Ардха Устрасана, Сиршасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Бхуджангасана, Устрасана, Ситали, Ситкари — 30 мин.
5. Отдых в -печенье суток. Отдых в отпуске — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 22-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 22-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

АРДХА БХУДЖАНГАСАНА

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Становимся на левое колено, правая нога выставляется вперед до вертикального положения голени. Левая нога выпрямляется, делаем полный вдох йогов. С выдохом переносим вес тела на правую ногу, медленно опуская туловище до

касания опущенными руками пола. Туловище держим прямо. В этом положении остаемся от 3 до 7 сек. без дыхания. С полным вдохом йогов медленно возвращаемся в исходное положение.

Повторить так 3 раза и сменить ноги.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на органы таза.

УСТРАСАНА — ПОЗА ВЕРБЛЮДА

Исходное положение. Стоя на коленях, ноги вместе.

Техника исполнения. Принять позу Ардха Устрасана и продолжать наклонять корпус до тех пор, пока голова не коснется коврика. Продолжая подтягивать голову к ногам, взяться руками за пальцы ног и подтянуть к ним голову.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Ардха Устрасана.

СИТКАРИ

Исходное положение. Одна из поз для дыхательных упражнений.

Техника исполнения. Поместить кончик языка между губами, закрыть обе ноздри и втянуть воздух через щель, образованную языком и верхней губой, со звуком «ш-ш-ш». Затем закрыть рот и задержать дыхание насколько возможно, выполнив одновременно Джаландхара Бандха. После этого сделать медленный выдох через обе ноздри. Начать с 5—10 циклов и довести с течением времени до 3 мин. два — три раза в день.

Терапевтический эффект. Охлаждает организм и имеет такой же терапевтический эффект, как при выполнении упражнения Ситали.

СИТАЛИ

Исходное положение. Одна из поз для дыхательных упражнений.

Техника исполнения. Сложить язык пробочкой и поместить его между округленными в виде «О» губами так, чтобы он выходил изо рта на толщину пальца. Втянуть воздух через образовавшийся желобок с шипящим звуком «с-с-с». Появляется приятное

ощущение свежести. Закончив вдох, закрыть рот, сжать губы и выполнить Джаландхара и Мула Бандха, задержав дыхание насколько возможно. Выдохнуть через обе ноздри. Прodelать 5—10 таких циклов.

Терапевтический эффект. Освежает рот, оказывает охлаждающее действие на весь организм, помогает преодолеть сонливое состояние, чувство голода и жажды, помогает развить слух и зрение, активизирует работу печени и селезенки.

ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

Отдых в течение суток включает в себя два важных элемента: восстановление организма во сне и расслабление в течение дня. Восстановление организма во сне играет большую роль. Отходы жизнедеятельности, токсины и продукты окисления «вычищаются» из организма во время сна (так же, как и на заводе машины останавливаются, когда начинается чистка и ремонт), в результате чего организм как бы восстанавливается и снова готов к правильному функционированию. Помимо восстановления необходимо расслабляться. Расслабление необходимо потому, что это естественное свойство живых существ. Так отдыхают животные (поднимая кошку или собаку, можно заметить, что их тело обвисает, как тряпка; мышцы совершенно мягки и расслаблены, как кусок теста). Цивилизованные люди в силу быстрого ритма жизни утратили это свойство. Они торопятся даже тогда, когда нечего делать и когда, по их мнению, они отдыхают (при этом их мышцы наполовину напряжены). Расслабление очищает кровь от токсинов, дает отдых мышцам и органам тела. Расслабляться нужно в течение дня как минимум три раза.

ОТДЫХ В ОТПУСКЕ

Каждый человек должен проводить в полном физическом и умственном расслаблении по крайней мере месяц, для того чтобы накопить достаточно энергии и жизнеспособности на следующий год. Отдыхать желательно в спокойных местах, там, где нет большого скопления людей (в деревне, на даче, в горах). Наслаждайтесь природой, чистым воздухом, солнцем.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 22-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Ситали — 3 раза
3. Ситкари — 2 раза
4. Ардха Бхуджангасана — 2 раза
5. Устрасана — 2 раза
6. Поза ласточки — 3 раза
7. Майюрасана — 3 раза
8. Випарита Карани — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 23

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Ардха Бхуджангасана, Устрасана, Ситкари, Ситали, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сурья Намаскар — 30 мин.
5. Целительные силы внутри нас. О мудрах — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 23-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 23-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СУРЬЯ НАМАСКАР

Данный комплекс упражнений предназначен для развития эластичности позвоночника, мышц передней и задней частей тела. Он сочетается с дыхательными упражнениями и оказывает тонизирующее воздействие на внутренние органы. Как и всякий комплекс упражнений, Сурья Намаскар начинается с короткой медитации, имеющей целью подготовить человека к физической тренировке, создать приятный эмоциональный фон, радостное настроение, достичь полной

отрешенности от повседневных забот и печалей. Произносится короткое обращение к солнцу «Гаятри мантра», которое в русском переводе звучит так:

О, источник света и энергии на Земле!
Из своих бесчисленных лучей
Даруй мне один, чтобы в жизни
Мог я на миг
Засветиться так же ярко, как ты!

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сложить руки в намаете. Сосредоточить внимание на мыслях о том, какую огромную пользу приносят упражнения Сурья Намаскар. Со вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони рук у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. Со вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставить правую ногу на месте, а левую отвести назад (при повторении комплекса ноги меняются), пальцы и колено касаются коврика. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Колени поднять, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврике. Со вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице.

Задержать дыхание, затем с выдохом прогнуть спину вверх. Пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С выдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. Со вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. Со вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

Внимание последовательно направляется на места мышечных напряжений.

Повторить комплекс упражнений 2—3 раза.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС

Что происходит наверху, то происходит и внизу, что происходит в великом, то происходит и в малом.

Каждая часть тела, от самой большой до самой маленькой, является разумным «существом», живущим своей самостоятельной жизнью. Каждая клетка, каждый атом — живое существо, ведущее свою отдельную независимую жизнь. Клетки эти соединяются в группы, преследующие определенную цель и проявляющие так называемый групповой разум, а групповой разум в масштабе тела человека представляет собой инстинктивный разум, являющийся частью всеобщего мирового разума природы.

Клетки состоят из трех начал:

- материи, получаемой ими из пищи;
- праны, или жизненной силы, получаемой из пищи, воздуха, воды;
- разума, являющегося частью Мирового разума.

Часть клеток образует «артель активных рабочих», часть — находится «в запасе», выжидая, когда в них появится нужда.

Некоторые клетки находятся в непрерывном движении (одни из них совершают определенные переходы, другие двигаются во всех направлениях, третьи «работают» на одном месте).

Клетки нервной системы соединяются (соприкасаются) друг с другом отростками, как бы держатся за руки и образуют цепь, по которой проходит прана — жизненная энергия.

Красные кровяные шарики крови двигаются по артериям и венам, разнося взятый у легких кислород и питание по всему организму. На обратном пути они несут продукты распада. Некоторые шарики проходят сквозь стенки кровеносных сосудов, чтобы произвести ту или иную починку, залечить рану.

В состав крови входят «блюстители порядка» («солдаты»). Их обязанность — защищать организм от бактерий и всего, что может принести ему вред. Как только постороннее тело встречается с клетками-солдатами, последние окружают его и уничтожают. Если это инородное тело велико, то на помощь призываются другие клетки, и оно общими усилиями переносится в такое место, где его легче выделить из организма. Примерами таких выделений из организма посторонних тел может служить чирий.

Каждое мгновение происходит размножение клеток: одна клетка делится на две дочерние, и т. д.

Клетки поддерживают в теле непрестанную работу возрождения. Каждая часть организма (ее ткани) постоянно, непрерывно разрушается и восстанавливается (кожа, кости, волосы, мускулы). Для питания клеток и их размножения необходимы питательные вещества из пищи.

Клетки, на которых лежит постройка новых частей, окружают себя материалом, полученным из пищи, создают свои собственные материальные тела, затем берут запас праны и с ее помощью устремляются туда, где в них возникает потребность, и, размножаясь, строят новые ткани (кровеносных сосудов, нервов, кожных покровов, мускулов).

Так работают красные кровяные шарики при повреждениях и ранах.

Как видим, непрерывная работа восстановления и возрождения в организме производится инстинктивным разумом (подсознанием) и разумом клеток.

У низших форм животных свойство восстановления находится на нормальном уровне (восстанавливаются части организма: лапы, хвосты).

У человека в силу наличия разума (сознания) деятельность инстинктивного разума суживается, так как сознание вмешивается в его работу. И поэтому инстинктивный разум является часто плохим руководителем клеток.

Таким образом, в самом организме находятся создающие, оздоравливающие и целительные силы. И очень часто мы сами (наше сознание) мешаем работе этих целительных сил, предаваясь отрицательным мыслям (мыслям страха, мыслям непозитивным, пессимистическим).

Для восстановления своего здоровья нужно дать свободу работе инстинктивного разума. Для этого необходимо:

- 1) осознать, что целительные силы находятся в ведении самого организма (разума клеток и подсознания), и не вмешиваться в работу подсознания. Здесь полезны периодические самовнушения. Сказать инстинктивному разуму (подсознанию), что вы понимаете теперь его задачи, рассказываете в своих ошибках и всячески его поддерживаете, пока он не обретет утраченного равновесия и не пойдет по старому верному пути;

2) начать вести рациональный образ жизни (относительно питания, очищения, физических нагрузок, отдыха).

О МУДРАХ

Мы знакомы уже с мудрами (Йога мудра, Йони мудра, Шамбхави мудра, Каки мудра, Шактичалана мудра, Асвини мудра). Но учитывая важность этих упражнений, считаем необходимым уточнить принципы воздействия тех мудр на организм, которые воздействуют на основные пусковые механизмы, регулирующие жизнедеятельность нашего организма,— на железы внутренней секреции.

Эндокринная система тесно связана с нервной и является как бы ее химическим прототипом. Нервные центры можно сравнить с крупными энергетическими станциями, вырабатывающими электричество, а нервы — с сетью проводов, доставляющих его к машинам и механизмам. Если мозг и нервы повреждены, то поток энергии приостанавливается, и физическое движение прекращается. Нервные центры и нервы могут быть в порядке, но если выделения эндокринных желез — гормоны — не поступают в кровь в необходимом количестве и качестве, то нервные импульсы теряют свою силу, а сами нервы начинают дегенерировать. Физические движения и все жизненные процессы слабеют, становятся вялыми и апатичными.

Гормоны — один из главнейших источников жизненных сил, формирующих высокий уровень здоровья и жизнеспособность организма, неуязвимость перед любой болезнью. Вот почему так важно постоянно поддерживать оптимальное функционирование эндокринной системы. Огромное значение в связи с этим приобретает освоение мудр.

Одно предостережение: асанами могут заниматься все дети, но выполнять мудры детям категорически запрещено (кроме Йога мудры). Нельзя искусственно усиливать активность тех желез, у которых еще не закончился цикл естественного развития.

Мудры сочетают в себе определенные положения тела в пространстве, дыхательные упражнения, умственное сосредоточение и имеют целью подчинить работу внутренних органов и желез внутренней секреции контролю сознания.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 23-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Уджайи — 3 раза
3. Сурья Намаскар — 3 раза
4. Шавасана — 10 мин.

Занятие 24

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настр-рой — 3 мин.
3. Анализ выполненного дома комплекса упражне-ний Сурья Намаскар и выполнение его — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Париянкасана, Уча-сана, Мурчха — 30 мин.
5. Контроль произвольных функций организ-ма — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 24-й не-дели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 24-й неде-ли — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАРИАНКАСАНА — ПОЗА КУШЕТКИ

Исходное положение. Сесть между пяток на пол.

Техника исполнения. Прогибаясь в спине, опуститься макушкой на пол. В конечном положении поднять шею, грудь, выгнуть спину насколько возможно, опираясь на коврик только макушкой головы. Согнуть руки в локтях, взяться правой рукой за левую, а левой за правую возле локтя и положить сплетенные таким образом руки за голову. Находиться в позе 1 мин.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении и сердце.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выпол-нении упражнения Матсиасана.

УЧАСАНА — ПОЗА ВЫТЯНУТЫХ РУК

Исходное положение. В позе Падмасана.

Техника исполнения. Поднять руки над головой, соединив ладони вместе. Находиться в позе 1 мин.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Падмасана. Кроме того, хорошо растягиваются мышцы живота и рук, а также межреберные и грудные мышцы.

МУРЧХА

Этот метод контролируемого дыхания считается подготовительным упражнением для тренировки в Радха-йоге.

Исходное положение. В позе Сидхасана.

Техника исполнения. Сделав вдох через нос, выполнить Джаландхара Бандха. Затем, закрыв большими пальцами уши, указательными — глаза, средними — ноздри, а мизинцами — рот, задержать дыхание на 6—7 сек. Ослабив средние пальцы и мизинцы, сделать медленный выдох через обе ноздри, не прекращая Джаландхара Бандха.

Вариант. Принять позу Сидхасана, выполнить упражнения Мурчха и Джаландхара Бандха и держать их до конца упражнения. Сделать вдох через левую ноздрю, задержать дыхание насколько возможно и выдохнуть медленно через правую ноздрю. Этим заканчивается один цикл дыхания.

Если задержка дыхания продолжительная, то можно ослабить Джаландхара Бандха и выполнить Уддияна Бандха.

КОНТРОЛЬ НЕПРОИЗВОЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Для управления произвольными функциями организма необходимо следующее:

1) создание нормальных условий для организма (питание, внимание, уход и т. д.);

2) усилие воли, направленное на восстановление порядка в клеточных группах (дисциплинированная воля).

Виды выражения дисциплинированной воли:

1) можно влиять на клетки путем простого сосредоточения. Но сосредоточение — искусство, для достижения которого нужна практика;

2) для тех, кто пока полностью не освоил сосредоточения, существует другой способ влияния на деятельность клеток — повторение определенных слов (метод «уговаривания»).

Слова сосредотачивают внимание и волю на центре расстройства, постепенно восстанавливая порядок в среде «бастующих» клеток. Они снабжаются запасом праны, в это же время происходит усиленный приток крови, питательных и строительных материалов.

Метод «уговаривания» основан на наличии у клеток разума, вследствие чего они способны воспринимать пожелания и приказы сознания.

При обращении к органу нужно соблюдать следующие правила:

- отдайте твердое, ясное приказание, выражающее полностью то, что вы от него требуете;
- повторите его несколько раз тоном, не допускающим возражения;
- для более усиленного привлечения внимания клеток можно слегка похлопать или погладить ту часть тела, где находится орган.

Слова помогают составить умственную картину того, что вы хотите выразить:

- это изображение идет через нервную систему к месту расстройства, где воспринимается не только группой клеток, но отдельными клетками;
- сюда же стремится усиленный поток праны и питания, направленный сосредоточенным вниманием.

Нет необходимости произносить какие-то обязательные формулы, говорите, что вам покажется наиболее подходящим, и вкладывайте в ваши слова как можно больше убедительности и непреклонной воли. Если вы не знаете, как сформулировать приказание, вы можете составить его приблизительно в таком роде: «Ты чувствуешь облегчение, боль утихает, она должна совершенно утихнуть».

Если вам не ясно, какой именно орган причиняет страдание, то, во всяком случае, вы всегда можете найти область расстройства и направить туда ваши приказания.

Нет необходимости знать название органа — обращайтесь к нему во втором лице.

Этим методом можно лечить любой орган тела, восстанавливать порядок в любой системе организма.

Примеры применения метода «уговаривания» при стойких патологических изменениях (лечение болезней):

1. Лечение печени (подобные слова можно говорить многим органам). Легко похлопайте место органа, говорите приблизительно следующее: «Слушай, печень, ты должна работать лучше. Ты что-то слишком разленилась. Надеюсь, что ты справишься, принимайся-ка хорошенько за работу, я тебе приказываю». Клетки печени находятся на низком уровне клеточного разума, и им необходимо твердое приказание.

2. Лечение сердца. Здесь необходима более мягкая манера обращения. Клетки сердца имеют более развитый разум и требуют осторожного и бережного отношения. Скажите сердцу, что вы надеетесь, что оно станет лучше работать. Скажите это мягко, избегайте резких выражений и понуканий.

3. Желудок имеет клетки с более развитым разумом, чем печень, но уступает сердцу.

4. Толстые кишки очень послушны.

Примеры применения метода «уговаривания» при нестойких патологических изменениях:

1) Прекращение головной боли.

2) Согревание озябших ног.

3) Регулирование кровообращения всего организма.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 24-Й НЕДЕЛИ

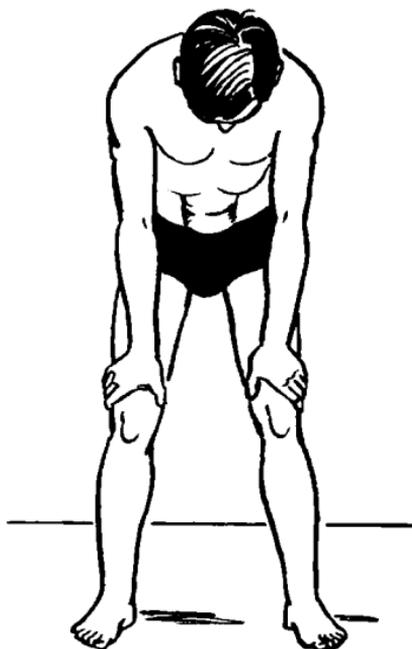
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Шактичалана мудра — 2 раза
3. Мурчха — 3 раза
4. Поза дерева — 2 раза
5. Пашимоттанасана — 3 раза
6. Парианкасана — 2 раза
7. Учасана — 2 раза
8. Сарвангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 25

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Мурча, Парианкасана, Учасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Наули — 30 мин.
5. Воздействие на клетки тела с помощью сосредоточения — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 25-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 25-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

НАУЛИ



Основным элементом упражнения Наули является выделение и управление движением двух сильных мышц живота — ректи, расположенных слева и справа от центра передней части живота. Людям со слабым брюшным прессом и большими жировыми отложе-

ниями упражнение будет даваться нелегко, поэтому немаловажное значение имеют тренировки ректи более простыми асанами и снижение веса тела с помощью рациональной диеты и дозированного голодания.

Исходное положение. Как при выполнении упражнения Уддияна Бандха.

Техника исполнения. Выполнить упражнение Уддияна Бандха. Надавить руками на бедра и, сокращая прямые мышцы живота, толчком подать их вперед и вниз. Таким образом обеспечивается отделение ректи от остальных мышц, которые должны находиться в расслабленном состоянии. Полное сокращение их будет видно по мышечному жгуту, идущему от лобка до грудины. Это так называемая Мадхьяма Наули.

А теперь слегка отклониться в левую сторону и, нажимая левой рукой на левое колено, сократить и вытолкнуть толчком левую прямую мышцу живота. Это Вама Наули. То же самое сделать с правой прямой мышцей живота. Это — Дакшина Наули. И наконец, йоги различают еще Криья Наули. Это вращательное движение прямых мышц живота, напоминающее танец живота индийских танцовщиц. Для этого необходимо выделить обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмически, что создает видимость повторяющихся волнообразных движений слева направо или наоборот. Далее можно сокращать прямые мышцы живота поочередно — слева направо и сразу же справа налево.

Упражнение выполняется на пустой желудок. Повторяется 2—3 раза.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Предотвращает и способствует лечению заболеваний печени, почек, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта. Йоги рекомендуют его женщинам при расстройстве менструального цикла.

Наули нужно очень осторожно выполнять людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КЛЕТКИ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Как сказано на предыдущем занятии, воздействовать на клетки и органы можно без слов, с помощью сосредоточения. Речь идет о направлении в любое место тела энергетических токов путем простой концентрации мыслей.

Способности вырабатывать энергетические токи и понимать силу направленного сознания вырабатываются путем упражнений.

Клетки любой части тела могут стать носителями сознания (одушевленными) с помощью сосредоточения.

С помощью волевого усилия мы направляем сознание к нервным клеткам в любую часть тела (если эти клетки с таким же свойством, как и клетки серого вещества), и эти клетки могут стать носителями сознания, как высшие клетки серого вещества. Можно привести многочисленные примеры, когда другие нервы брали на себя функции погибших.

Приспособляемость и эластичность нервов велика.

Одушевление любой части тела достигается практикой. Тот, кто занимается сосредоточением, может сам сделать свои клетки (в любой части тела) проводниками токов более высокого порядка.

По прошествии определенного времени при направлении сознания к нервным центрам какой-либо части тела произойдет реакция (но не настолько сильная, чтобы можно было использовать часть тела для мышления): нервные центры возбуждаются, и чувствуется покалывание от циркулирования крови и тепла.

Если в течение ряда лет мы будем направлять сознание на определенную группу нервов, они начнут развиваться и передавать более высокое направление сознания. Таким образом мало-помалу мы сможем одушевить каждую часть тела и сделать ее сознательной. Примером этому служат подготовленные йоги, которые могут полностью прекратить работу пищеварительных органов и сердца.

Методы и примеры воздействия на клетки тела с помощью сосредоточения:

1. Я вхожу в кончик пальца — эксперимент. Сожмите пальцы правой руки в кулак, выпрямите указа-

тельный палец, сосредоточьте внимание на выпрямленном пальце с мыслью и чувством, что вы входите в кончик пальца. Через некоторое время вы почувствуете в пальце покалывание и тепло. Если сосредоточитесь достаточно сильно, тепло увеличится до ощущения жжения, и палец покраснеет.

2. Предотвращение простуды. Глубоко сосредотачиваемся на ногах (создаем положительную энергию и тепло и тем самым предотвращаем такое переохлаждение ног, когда бактерии могут взять верх).

3. Предотвращение воспаления легких. Глубоко сосредотачиваемся на мышцах спины, если охлаждена спина, т. е. вырабатываем больше энергии.

4. Лечение толстой кишки. Направление сознания также есть и направление тока крови к любой точке тела. Для тех, кто страдает от вялости толстых кишок, необходимо сосредоточиться на толстой кишке и ощутить, что ты сам и есть эта кишка.

Воздействие на клетки и органы тела увеличивается при использовании совместно с сосредоточением полного йоговского дыхания.

Во время вдоха сосредотачиваемся на накоплении внутри нас праны, при выдохе мысленно посылаем свежую прану или во все части тела, или в ту или иную его часть в зависимости от цели, преследуемой упражнением. Прана направляется и скапливается при каждом сосредоточении сознания. Подобным образом (путем посылки праны в любую часть тела) можно укрепить или исцелить любую часть тела. То место, на котором мы сосредотачиваем наше внимание, получает особенно большой поток праны.

Ученый держит свое сознание в мозгу, в результате чего в его мозговых клетках особенно много праны, что позволяет ученому работать напряженно и продуктивно.

Борец или боксер сосредотачивает внимание на захватах или руках, в результате чего растут мышцы.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 25-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 2 раза
3. Ситали — 2 раза
4. Бхуджангасана — 3 раза
5. Поза верблюда — 3 раза

6. Наули — 3 раза
7. Сиршасана — 3 раза
8. Пашимоттанасана — 3 раза
9. Матсиасана — 3 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненного дома упражнения Наули и выполнение его — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Плавини, Ардха Чандрасана — 30 мин.
5. Создание красивого тела — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 26-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 26-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПЛАВИНИ

Исходное положение. В позе Падмасана.

Техника исполнения. Поднять руки вверх над головой. Сделать вдох через нос и лечь на спину, подложив руки под голову и сцепив пальцы в замок. Задержать дыхание, расслабиться и представить себе, что тело стало легким, как пух. Затем возвратиться в Падмасану и сделать медленный выдох через нос. Йоги утверждают, что после длительной тренировки человек приобретает способность легко держаться на воде. Плавини можно выполнять по-другому, путем проглатывания воздуха. На нижнем конце пищевода есть мускульное кольцо, так называемый кардинальный сфинктер, который обычно сжат, но автоматически открывается при приеме пищи и воды. Нужно набрать в рот воздух, а затем проглотить его. И так несколько раз, пока живот не вздуется, как барабан. Медленно вдыхая и выдыхая, подолгу задерживая воздух в легких, можно оставаться на поверхности воды безо всяких усилий довольно продолжительное время.

АРДХА ЧАНДРАСАНА — ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Выполнить упражнение Трико-насана в правую сторону. Положить правую ладонь рядом с правой ступней, согнув одновременно правую ногу в колене. С выдохом поднять прямую левую ногу параллельно полу и выпрямить правую руку и ногу. Положить левую ладонь на левое бедро, вытянуться и расправить плечи. Грудь развернута влево. Находиться в позе 20—30 сек. Вернуться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на печень, почки, селезенку, улучшает пищеварение, развивает эластичность позвоночника. Воздействует на Манипурачакру.

СОЗДАНИЕ КРАСИВОГО ТЕЛА

При помощи йоговского метода развития мускулатуры каждый может создать себе симметричную пропорциональную фигуру без дорогостоящего оборудования. При этом затрачивается очень мало времени. Все, что нужно нам для этого,— это зеркало и 15 минут ежедневно.

Эта система замедленных упражнений состоит из движений, подобных игре, в сочетании с сильной умственной концентрацией. В короткий срок развиваются сильные мускулы. Напрягая силу воли и создавая воображение того, чего хотим достигнуть, мы смотрим на двигающиеся мышцы и посылаем им поток праны.

Секрет методики — в созидательной работе сознания.

В выполняемом сознательно и целенаправленно упражнении мы используем нашу способность воображения и подавляем сопротивление подсознания, сомнения и скептицизм. Если, например, мы будем медленно сгибать правую руку, непрерывно следя за этим движением и воображая, что в этот самый момент в наш бицепс вместе с кровью вливается большое количество праны — мы уже сделали первый шаг. Через несколько недель усердных занятий этим простым упражнением в сочетании с умственной концентрацией мы вдруг увидим, что мышца нашей руки

выросла так, как если бы мы в течение месяца занимались тяжелой работой. Созидательная сила сознания придает мышце форму и размер, которые мы себе представляем.

Попробуем этот метод на других частях тела. Если мы будем использовать воображение, чтобы посылать жизненную силу в разные части тела и упорно развивать силу, и следить за мышцами во время выполнения упражнения и смотреть при этом в зеркало, то мы скоро «построим» такое тело, которое хотели иметь.

Упражнения по созданию красивого тела

Поднятие тяжестей

Исходное положение. Ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. Наклонившись вперед, берем двумя руками воображаемую тяжелую штангу и поднимаем ее на грудь. Сгибая колени, выталкиваем штангу вверх на вытянутых руках.

Выполнять 1 мин. стоя перед зеркалом и наблюдая за своими движениями. В конце потряхиваем ослабленными мышцами и делаем несколько глубоких дыханий.

Колка дров

Исходное положение. Стоя перед зеркалом, ноги врозь.

Техника исполнения. Поднять обе руки, вообразить, что держим ручку тяжелого топора, медленно поднимаем и опускаем топор. Колоть настолько медленно, чтобы каждый удар длился 1—2 мин. В конце опять потряхивание мышц и глубокое дыхание.

Перетягивание каната

Это попеременное движение является одним из самых лучших упражнений для спины, но нужно помнить, что движение должно быть до предела замедленным, чтобы можно было контролировать сознанием каждую его фазу. Все движения должны быть гармоничными.

Исходное положение. Стоя перед зеркалом, ноги врозь.

Техника исполнения. Вытягиваем правую руку и хватаем воображаемый канат, изо всей силы тянем его, поворачивая туловище вправо. Затем проделываем то же левой рукой и тянем влево.

Лазание по канату

Это упражнение подобно предыдущему, только воображаемый канат располагается вертикально, а не горизонтально, и для того чтобы залезть на него, нужно тянуть вниз.

Метание копья

Исходное положение. Стоя, ноги врозь, с вытянутой в сторону левой рукой.

Техника исполнения. Сжимаем пальцы правой руки, будто держим кортик или копье. Наклоняемся всем телом назад. Отводим назад правую руку и слегка прогибаем туловище назад.

Продельваем весь цикл упражнения до конечного положения: левая рука вытягивается вперед, правая рука отводится назад (как при метании копья).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 26-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 3 раза
3. Плавини — 2 раза
4. Ардха Мадсиендрасана — 3 раза
5. Поза дерева — 3 раза
6. Поза полумесяца — 3 раза
7. Йога мудра — 2 раза
8. Сарвангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 27

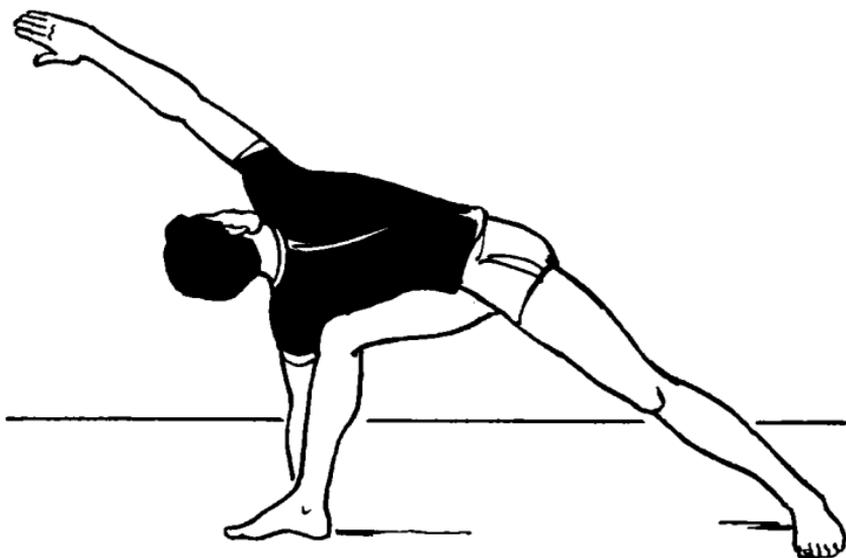
Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Плавини, Ардха Чандрасана (поза полумесяца), и выполнение их — 30 мин.
4. Освоение новых упражнений: Паривритта Парсваконасана, Ардха Курмасана, поза вороны — 30 мин.
5. Гигиена полости рта — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 27-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса упражнений 27-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

ПАРИВРИТТА ПАРСВАКОНАСАНА — ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОГО БОКОВОГО УГЛА



Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох и прыжком поставить ноги врозь пошире. Поднять руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Повернуть правую ступню на 90° , а левую — на 60° вправо, согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. С выдохом повернуть корпус вправо, перенести левую руку через правое колено, накрыв подмышкой наружную сторону правого колена, ладонь положить на коврик у наружной стороны правой ступни. Поднять правую руку и голову вверх. Левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 30—60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног.

АРДХА КУРМАСАНА — НЕПОЛНАЯ ПОЗА ЧЕРЕПАХИ

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик. Вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам. Находиться в позе 1—2 минуты.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Помогает удалить лишний жир в области живота и ягодиц. Активизирует пищеварительные процессы.

ПОЗА ВОРОНЫ

Исходное положение. Сидя на корточках.

Техника исполнения. Сделать полный выдох, сложить губы трубочкой и резко втянуть воздух, заполняя им легкие до отказа. Затем небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта, проглотить. Задержав дыхание, опустить подбородок на грудь и оставаться в этом положении сколько сможете. Смотреть на кончики пальцев ног. Затем поднять голову и сделать медленный выдох через нос. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Способствует ликвидации желудочных заболеваний, хорошей работе эндокринных желез, улучшает цвет лица.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Очистка языка

С помощью этой процедуры очищается полость рта от частичек разложившихся пищевых продуктов, которые, если их не удалять, впитываются в кровь и циркулируют в организме. Это нужно делать каждое утро после завтрака.

Очищение лучше производить не щеткой, а специальной деревянной или серебряной чайной ложечкой. Во время процедуры рот прополаскивается водой. Язык в конце процедуры должен стать розовым

и чистым. После очищения рекомендуется слегка протереть язык с внутренней стороны отжатым кусочком лимона, что хорошо освежает язык.

Очистка и гигиена зубов

Во избежание порчи зубов необходимо соблюдать следующее:

1. Употреблять натуральную и полноценную пищу. Включать в рацион больше свежих фруктов и овощей.

2. Как можно меньше употреблять сахар, сладости, конфеты, так как это ведет к образованию зубного кариеса. Заменителями сахара могут служить мед (но его нужно употреблять растворенным в воде) и сухофрукты. Если свежие фрукты не вызывают кариеса, то сухофрукты в связи с высокой концентрацией в них сахара могут быть потенциально опасны для зубов. Сухофрукты можно замачивать с вечера в воде и употреблять на следующий день.

3. После каждого приема пищи нужно прополоскивать рот, а утром и вечером нужно чистить зубной щеткой.

4. Избегать воздействия на зубы резких изменений температуры при еде, поскольку это может привести к повреждению зубной эмали.

5. Стараться есть жесткую пищу, что укрепляет жевательные мышцы и массирует десны.

Для укрепления зубов и десен применяется массаж десен пастой йогов. Паста готовится из мелко размельченной морской соли и оливкового или подсолнечного (нерафинированного) масла. Паста оказывает весьма благоприятное воздействие, если приготавливается в следующем составе: натуральная морская соль (измельчить в порошок), хвойный экстракт (жидкий или в брикетах), пепел из кожуры баклажанов (испечь, снять кожуру, промыть, высушить, измельчить и сжечь), нерафинированное подсолнечное масло. Соотношение: 200 г соли, 2—3 капли хвойного экстракта, щепоть пепла. Все залить таким количеством масла, чтобы после размешивания смеси на поверхности остался слой масла.

Паста наносится на зубы и десны и затем указательным пальцем производится массаж. После массажа набрать в рот воды, прополоскать горло и рот и выплюнуть.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 27-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Сукх пурвак — 3 раза
3. Поза вороны — 3 раза
4. Паривритта Парсваконасана — 3 раза
5. Обратная поза лодки — 3 раза
6. Ардха Курмасана — 3 раза
7. Ардха Матсиендрасана — 2 раза
8. Халасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Паривритта Парсваконасана, Ардха Курмасана, поза вороны, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Гарудасана, Сасанасана, психическое дыхание йогов — 30 мин.
5. Гигиена носа — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 28-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 28-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ГАРУДАСАНА — ПОЗА ОРЛА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Согнуть правую ногу в колене, а левую заплести вокруг правой так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней стороне правого бедра, а левая ступня и голень — сзади икроножных мышц правой ноги. Затем, выпрямившись насколько возможно, переплести таким же образом руки. Для этого поднять их на уровень груди, согнуть в локтях. Положить правый локоть на переднюю сторону левого предплечья ближе к локтевому суставу. Затем отвести правую кисть вправо, а левую — влево



и соединить ладони. Внимание на руках и ногах. Находиться в позе 20—30 сек. Вернуться в исходное положение и повторить позу, поменяв положение рук и ног.

Терапевтический эффект. Развивает мышцы рук, ног, плечей, повышает их эластичность, тренирует вестибулярный аппарат.

САСАНКАСАНА — ПОЗА КРОЛИКА



Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. С выдохом сгибаемся в области паха до касания лбом колен. Ладони рук кладем на ступни. Находимся в позе (на задержке дыхания) 20—30 сек. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Хорошо растягивается позвоночник, а горло, солнечное сплетение и живот энергично сжимаются. Поза тонизирует печень, селезенку, щитовидную и паращитовидную железы, улучшает процессы пищеварения. Воздействует на Вишудха и Манипурачакру.

ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Состоит из четырех глубоких вдохов, выдохов и длительной задержки дыхания. Задача этих упражнений — послать воображаемую прану в основные части тела, усилить в них кровообращение и активизировать тем самым их работу.

Исходное положение. Все четыре упражнения выполняются стоя, вдох и выдох производятся через нос. Глаза для лучшей концентрации следует закрыть.

Техника исполнения:

1. Положить ладони со сцепленными в замок пальцами на голову. Сделать вдох и, задержав дыхание, поднять руки над головой ладонями вверх (пальцы в замке). Мысленно направить прану к голове. Выдохнуть и расслабиться.

2. Положить сцепленные в замок пальцы на грудь. Вдохнуть, вытянуть руки перед собой ладонями от себя. Послать прану к сердцу. Выдохнуть и расслабиться.

3. Опустить руки перед собой, сомкнуть пальцы в замок. Вдохнуть, повернуть ладони вниз, напрячь руки, мысленно послав прану к желудку. Выдохнуть, расслабиться.

4. Руки отвести назад, сцепить пальцы в замок. Вдохнуть, вытянуть руки ладонями вниз и напрячь их. Мысленно послать прану к позвоночнику. Выдохнуть и расслабиться.

Концентрация внимания. Сначала на голове, потом на сердце, желудке, позвоночном столбе.

ГИГИЕНА НОСА

При здоровой носоглотке необходимо ежедневно производить очищение области носа подсоленной водой. Набирать носом теплую подсоленную воду поочередно то одной, то другой ноздрей и выплевывать через рот. Затем сразу обеими ноздрями и также выплюнуть через рот. Периодически (1—2 раза в неделю) нужно применять Джала Нети. Это процедура промывания лобных пазух и носовых проходов.

Сутра Нети (очистка шнуром). Проводить эту процедуру также периодически (1—2 раза в неделю). Можно применять катетер (катетер № 13 прокипятить, свернуть в кольцо и так хранить. В дальнейшем при использовании только мыть с мылом, не кипятить). При проведении процедуры один конец катетера вставляется попеременно в ноздри и выводится через рот. После вывода через рот несколько раз осторожно подергать за оба конца (прочистить носовые проходы).

Сутру Нети необходимо проделывать утром натощак (перед йоговским комплексом упражнений), очищая каждую ноздрю в течение 1—5 мин. Конец катетера, выходящий через рот, следует держать под углом к полости рта, прижимая таким образом язык.

Нети освобождает нос от выделений. Таким образом, гарантируется правильное выполнение пранаямы. Кроме того, Нети — профилактическое средство против насморка. Следует учесть, что свободное перемещение воздуха через хорошо очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему. Это, в свою очередь, способствует хорошей концентрации внимания, что играет важную роль не только для занятий по системе Хатха-йоги, но и вообще в жизни человека.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 28-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 2 раза
3. Психическое дыхание йогов — 2 раза
4. Поза кошки — 3 раза
5. Поза собаки — 3 раза
6. Поза кролика — 3 раза
7. Поза лодки — 3 раза
8. Випарита Карани — 2 раза

9. *Матсиасана* — 2 раза
10. *Шавасана* — 10 мин.

Занятие 29

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Гарудасана, Сасанкасана, психическое дыхание йогов, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Паригхасана, Маласана, Джива Бандха — 30 мин.
5. Гигиена органов слуха и зрения — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 29-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 29-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАРИГХАСАНА — ПЕРЕКЛАДИНА

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Вытянуть правую ногу в сторону, на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. Находиться в позе 30—60 сек. Со вдохом прийти в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота. Воздействует на Муладхара и Манипурачакру.

МАЛАСАНА — ПОЗА ВЕНКА

Исходное положение. Сидя на корточках, ступни полностью на полу.

Техника исполнения. Развести колени и наклонить туловище вперед. Руки, согнутые в локтях, положить

перед ногами, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, грудь и голову поднять вверх.

Оставаться в позе 30—60 сек. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. Оставаться в этом положении 30—60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы спины, ног. Рекомендуется для женщин, страдающих нарушением менструального цикла.

ДЖИВА БАНДХА

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Коснуться кончиком языка десен за передними зубами, затем поднять язык вверх так, чтобы он лег всей плоскостью на твердое и частично на мягкое небо. Замок выполняется легче, если язык будет расслаблен, тогда он как бы присасывается к небу. Рот закрыт, лицо расслаблено. Языковый замок необходимо выполнять по 10 раз в минуту в течение трех минут.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Хорошо укрепляет мышцы шеи, тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу, слюнные железы. Предупреждает и способствует лечению тонзиллита, ангины, глухоты, приобретенной за счет утолщения барабанной перепонки.

ГИГИЕНА ОРГАНОВ СЛУХА И ЗРЕНИЯ

Карна Дхаути предписывает ежедневный уход за ушными раковинами: мытье внешних частей уха, очищение ушей (указательным и безымянным пальцами протирать оба ушных отверстия).

Для улучшения слуха используется упражнение Карна Шактивардхака.

Исходное положение. Стоя.

Техника исполнения. Заткнуть уши большими пальцами рук, а указательные пальцы поместить на веки закрытых глаз, безымянные пальцы и оба мизинца

окружают рот, губы выдвинуты вперед наподобие клюва, а средние пальцы прижаты к ноздрям с обеих сторон. Сделав вдох через рот, надуть щеки и наклонить голову так, чтобы подбородок надавливал на яремную ямку в положении Джаландхара Бандха. Задержать по возможности подольше дыхание, щеки при этом остаются надутыми. Затем медленно поднять голову, открыть глаза и сделать выдох через нос.

Гигиена глаз предписывает периодическое промывание их холодной водой (опускать лицо в воду или промывать водой из крана).

Полезны для глаз солнечные ванны. Их принимают на восходе солнца (смотрят на восходящее солнце 20—30 сек.). Улучшает зрение направление взгляда на луну.

Для профилактики зрения применяется упражнение, называемое Тратака — фиксация взгляда. Физически Тратака представляет собой упражнение фиксации взгляда на нарисованной точке, кончике носа, межбровном промежутке. Тратака повышает остроту зрения и помогает в лечении некоторых его аномалий.

Техника исполнения. Принять удобную позу и сохранять ее около получаса не меняя положения тела. Во время концентрации внимания на точке полностью расслабиться. Если почувствовали усталость, нужно дать отдых глазам, направив взгляд к линии горизонта или на какой-либо отдаленный предмет.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 29-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 3 раза
3. Джива Бандха — 2 раза
4. Паригхасана — 2 раза
5. Вакрасана — 2 раза
6. Маласана — 3 раза
7. Дханурасана — 2 раза
8. Сиршасана — 2 раза
9. Пашимоттанасана — 3 раза
10. Матсиасана — 2 раза
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 30

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Паригхасана, Маласана, Джива Бандха, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Прасарита Падоттанасана, Грива Шактивардхак, Мула Бандха — 30 мин.
5. Гигиена органов пищеварения. Очищение желудка — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 30-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 30-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА — НАКЛОН КОРПУСА ВПЕРЕД

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить ноги врозь пошире. С выдохом наклонить корпус вперед параллельно полу, положить ладони на коврик и прогнуться в спине. Находиться в позе 10—15 сек., затем наклониться корпусом вниз, поставить голову на коврик, согнув руки в локтях. Ступни, ладони и голова должны быть на одной прямой линии. Оставаться в конечном положении 30 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует головной мозг и органы брюшной полости.

ГРИВА ШАКТИВАРДХАК — УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Выполняется три упражнения.

Исходное положение всех упражнений. В позе Тадасана.

Техника исполнения:

Упражнение 1

Расслабив мышцы шеи, сделать резкий поворот головы влево до отказа, затем такой же резкий поворот головы вправо. И так пять раз подряд, считая поворот влево-вправо за один раз. Постепенно довести число поворотов до 25.

Упражнение 2

Расслабив мышцы шеи, резко опустить подбородок на грудь и так же резко откинуть голову назад как можно дальше. Начав с 5, довести число упражнений до 25. Плечи должны оставаться неподвижными.

Упражнение 3

Опустить подбородок на грудь и сделать медленные круговые вращательные движения сначала слева направо, потом справа налево, прижимая голову как можно ближе к туловищу. Вначале повороты в каждую сторону выполнять по два раза, потом довести их до 10.

Концентрация внимания. На шее.

Терапевтический эффект. Способствуют укреплению мышц шеи, борьбе с тонзиллитами, различными заболеваниями горла и голосовых связок; помогают устранять жировые отложения на шее, тренируют вестибулярный аппарат, снимают гиперфункцию щитовидной железы.

МУЛА БАНДХА С РИТМИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ

Один из видов бандхи («замка») выполняется как отдельное упражнение.

Исходное положение. В позе Сидхасана.

Техника выполнения. Упереть пятку одной ноги в промежность, руки положить на колени. Тело расслаблено, дыхание полное ритмическое. Во время выдоха задержать дыхание и несколько раз сократить и расслабить мышцы ануса. Выполнить это упражнение 5—8 раз. Бандху следует выполнять на пустой желудок.

Концентрация внимания. На промежности.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, помогает при запорах и импотенции.

ГИГИЕНА ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Периодически 1—2 раза в две недели желудок очищается с помощью процедуры Вамина Дхаути — очищения желудка посредством рвоты.

Процедура проводится следующим образом: выпить 1—2 л теплой воды. Если пить воду без добавок трудно, добавить немного соли. Наклониться и пощекотать в горле, вызвать рвоту. Повторять искусственный позыв к рвоте, пока желудок не выбросит все количество воды. Процедура выполняется натошак.

Вариант Вамина Дхаути — тигровое упражнение (Багха). Выпить как можно больше воды, как в основном варианте Вамина Дхаути. Согнуться под прямым углом и вызвать рвоту. Если остатки пищи выходят изо рта в виде густой массы, выпейте еще воды, надавите на живот рукой и снова повторите вызов рвоты. Вызвать рвоту 2—3 раза, чтобы в основном очистить желудок. Прекратить процедуру, когда вода, извергаемая при рвоте, станет чистой. После завершения принять рис 200—250 г и 250 мл молока, которые готовятся до начала процедуры. Не забывать о приеме порции молока с рисом (молоко пить только с рисом). Употребление молока с рисом необходимо, так как в противном случае желудок не будет «подсушен», что может иметь вредные последствия. Процедуру выполнять не раньше чем через 3 часа после еды. Принимать пищу можно лишь через 3 часа после окончания процедуры. В день проведения процедуры полезно есть только жидкую кашу (рисовую или овсяную). Процедуру рекомендуется выполнять по крайней мере один раз в неделю.

Багха вызывает чувство бодрости и прилив энергии.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 30-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Упражнение для возбуждения легочных клеток — 2 раза
3. Мула Бандха — 3 раза
4. Наклон корпуса вперед — 2 раза
5. Упражнения для укрепления мышц шеи — 1 раз
6. Поза бокового угла — 3 раза
7. Поза дерева — 2 раза

8. Сарвангасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 31

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Прасарита Падоттанасана, Грива Шактивардхак, Мула Бандха, и выполнение их — 30 мин.
4. Освоение новых упражнений: Пашасана, Гатуранга Дандасана, Маха Бандха — 30 мин.
5. Очищение желудочно-кишечного тракта — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 31-й недели — 20 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 31-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАШАСАНА — ПОЗА ПЕТЛИ



Исходное положение. На корточках, ступни всей поверхностью на коврик.

Техника исполнения. Колени и ступни держать вместе. Повернуть корпус на 90° вправо. Левую руку обвести вокруг левой ноги, а правую завести за спину и сцепить пальцы в замок за спиной. Находиться в позе 30—60 сек. Вернуться в исходное положение и выполнить поворот в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнений Ардха Матсиендрасана.

ГАТУРАНГА ДАНДАСАНА — ПОЗА ПАЛКИ

Исходное положение. Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. Со вдохом поднять туловище вверх на 10—15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены. Находиться в позе 30—60 сек.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, укрепляет мышцы рук.

МАХА БАНДХА

Исходное положение. В позе Сидхасана.

Техника исполнения. Подтянуть левую пятку к промежности, правую — к лобку. Медленно выдыхая, сокращать мышцы промежности. Задержать дыхание на несколько секунд, с выдохом расслабиться. Повторить эти движения 10—20 раз.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Мула Бандха.

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Из всех Дхаути Варисара Дхаути является наилучшей. Прополаскивается весь пищеварительный тракт (желудок, толстые и тонкие кишки). Процедура выполняется следующим образом: пить довольно много подсоленной воды (1—2 л), затем выполняется Уддияна Бандха 10 раз и Наули 10—12 раз. Выполняется 1—2 раза в месяц утром.

Хорошее очищение желудочно-кишечного тракта дает Сахадж Басти Крия. Нужно выпить 1,5 л теплой воды, в которую добавлены 7 г соли и 28 г лимонного сока. Выполнить: Випариту Карани 4—5 мин., Майюрасану 3—4 раза, Падахастасану 4—5 раз, Бхуджангасану 2 раза, Дханурасану 2 раза. В течение 5 мин. возникнет позыв к стулу, после чего очистить кишечник.

Для тех, кто не освоил Варисару Дхаути, можно выполнять очистительную процедуру Праксалану. Наиболее эффективным ее вариантом является следующий: выпить 1 л воды, в которой разведены 1 десертная ложка соли и 1 десертная ложка соды. Выполнить: Ролик 20—30 раз, упражнение для укрепления мышц живота, Випариту Карани, Бхуджангасану, Салабхасану по 1 разу. Осуществить очищение желудка путем рвоты. Выпить 1 л чистой воды. Повторить все указанные выше упражнения, в результате чего — позыв к стулу, очистить кишечник. Еще раз вызвать рвоту и очистить желудок. Процедура выполняется 1 раз в 2—4 недели.

Указанные процедуры эффективны и доступны. С помощью этих процедур полностью удаляются остатки пищи на всем пути от желудка до анального отверстия.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 31-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Растяжение ребер — 2 раза
3. Маха Бандха — 2 раза
4. Гатуранга Дандасана — 3 раза
5. Пашасана — 2 раза
6. Поза ласточки — 3 раза
7. Сиршасана — 2 раза
8. Падахастасана — 2 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 32

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.

2. Созерцательная поза—положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполненных дома упражнений: Пашасана, Гатуранга Дандасана, Маха Бандха, и выполнение их — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: Сетхабандхасана, Накрасана, Карнападасана — 30 мин.

5. Гигиена кожи — 30 мин.

6. Задание на дом. Комплекс упражнений 32-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса упражнений 32-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

СЕТХАБАНДХАСАНА — ПРОГИБ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Согнуть руки в локтях и, положив плечи и локти на коврик, прогнуться в пояснице. Опираясь на локти, плечи и голову, лежащую затылком на коврике, тело образует мостик. Находиться в позе от 1 до 3 мин.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины, живота, ног, рук, благоприятно воздействует на симпатический отдел вегетативной нервной системы. Улучшает работу легких.

НАКРАСАНА — ПОЗА КРОКОДИЛА

Исходное положение. В позе Гатуранга Дандасана.

Техника исполнения. Сделать два-три дыхательных цикла. Сокращая мышцы рук и ног, оторваться от коврика и послать корпус вперед. Снова проделать два-три вдоха и выдоха и вернуть тело в исходное положение. Повторить упражнение 2—3 раза. Внимание на руках.

Терапевтический эффект. Укрепляет мышцы рук, живота, предупреждает появление артрита.

КАРНАПАДАСАНА — ВАРИАНТ ПОЗЫ ПЛУГА

Исходное положение. Как при выполнении Халасаны.

Техника исполнения. Выполнить Халасану, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ушам — правое колено к правому уху, левое — к левому. Предплечья рук положить на голени, на подколенные сухожилия, а ладони — на уши.

Терапевтический эффект. Такой же, как в Халасане.

ГИГИЕНА КОЖИ

Гигиена кожи способствует ее чистоте и одновременно закаливает организм.

Нужно приучать тело к солнечным и воздушным ваннам. Как только встали с постели, нужно перед открытой форточкой сделать массаж обнаженного тела в течение 0,5—1 мин. В выходные дни и в отпуске использовать солнечное время для солнечных ванн.

Каждое утро после очищения кишечника следует принимать водные процедуры: холодная ванна или холодный душ, но можно принимать и контрастный душ, который помимо очищения поверхности кожи оказывает тонизирующее воздействие на сосуды кровеносной системы, а также закаливает.

Один раз в неделю нужно мыться с мылом в теплой ванне, затем принять холодный душ.

Более эффективным средством очищения кожи является парная в бане; парная очищает от токсинов не только кожу, но и, по существу, весь организм. При посещении парной нужно учесть следующее: сначала помыть тело и голову, принять тепловатый душ и осушить тело. В парную входить в шляпе с опущенными на глаза полями (для защиты глаз от инфракрасного излучения, исходящего от деревянной обшивки парной).

Вместе с потом мы теряем нужные организму вещества: калий, кальций, магний. Восполнить эти потери помогут соки, настои на кураге, изюме, компоты.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 32-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Расширение грудной клетки — 3 раза

3. Накрасана — 2 раза
4. Поза кошки — 3 раза
5. Поза собаки — 3 раза
6. Триконасана — 2 раза
7. Поза дерева — 2 раза
8. Сетхабандхасана — 2 раза
9. Карнападасана — 2 раза
10. Матсиасана — 2 раза
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 33

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Сетхабандхасана, Накрасана, Карнападасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Парсва Халасана, комплекс дыхательных упражнений «Маленькие Пранаямы» — 30 мин.
5. Упражнения в расслаблении — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 33-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 33-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАРСВА ХАЛАСАНА

Исходное положение. Как при исполнении упражнения Халасана.

Техника исполнения. Выполнить упражнение Халасана. Переместить ноги сначала на одну сторону туловища, потом на другую. Это — Халасана с боковым изгибом туловища.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Халасана.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ «МАЛЕНЬКИЕ ПРАНАЯМЫ»

Все упражнения заканчиваются очистительным дыхательным упражнением.

У п р а ж н е н и е 1

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Развести ноги врозь. С медленным вдохом поднимать руки вверх до тех пор, пока они не соприкоснутся ладонями над головой. Задержать дыхание на 7—12 сек., затем медленно опустить руки вниз выдыхая.

У п р а ж н е н и е 2

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Развести ноги врозь. С медленным вдохом вытянуть руки перед собой ладонями вниз. Задержать дыхание и сделать 3—5 быстрых ритмических движений руками назад и вперед. Медленно опуская руки, энергично выдохнуть через рот.

У п р а ж н е н и е 3

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Ноги развести врозь. С медленным вдохом вытянуть руки перед собой ладонями вниз. Задержать дыхание и сделать круговые движения 3 раза в одну сторону и столько же в другую. Энергично выдохнуть через рот.

У п р а ж н е н и е 4

Исходное положение. Лежа лицом вниз, ладони у плеч.

Техника исполнения. Вдохнуть, задержать дыхание и медленно приподнять напряженное тело. Медленно опуститься на коврик. Повторить движение 3—5 раз. Сделать энергичный выдох через рот.

У п р а ж н е н и е 5

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Коснуться вытянутыми руками стены. Вдохнуть, задержать дыхание и несколько раз отжаться, сгибая руки в локтях. Тело должно быть напряженным. Повторить цикл от 3 до 5 раз, затем энергично выдохнуть через рот.

У п р а ж н е н и е 6

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Развести ноги врозь, руки на поясе. Вдохнуть, задержать дыхание на короткое время и, медленно наклоняясь вперед, выдохнуть через нос. Со вдохом выпрямиться. Задержать дыхание и с выдохом наклониться назад. Медленно вдыхая, выпрямиться. Сделать такие же наклоны вправо и влево.

У п р а ж н е н и е 7

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделать несколько коротких вдохов, пока легкие не наполнятся воздухом. Задержать дыхание на 7—12 сек., затем медленно выдохнуть через нос.

УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ

Большое значение при выполнении йоговских упражнений и вообще в жизни имеет умение расслабиться.

Нужно помнить, что между состоянием мускулов и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: при напряженных мускулах напрягается нервная система, и наоборот — при расслабленных мускулах успокаивается нервная система, мыслительная работа становится более спокойной и управляемой. Поэтому расслабление тела важно не только для физического отдыха, но также для отдыха мозга и успокоения нервной системы.

Самым универсальным упражнением в расслаблении является Шавасана.

Кроме этого упражнения можно применять другие упражнения расслабления в зависимости от обстановки. Вот некоторые из них:

У п р а ж н е н и е « п о т я г и в а н и е »

Исходное положение. Лежа на полу.

Техника исполнения. Растягивание мускулов ведет к их расслаблению: последовательно начните осторожно растягивать члены тела. Начните со ступней, перейдите к туловищу, рукам, голове. Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте ноги, туловище, руки, переворачивайтесь. Не удерживать зевоту — это одна из форм потягивания. Конечно, при потягивании мускулы сокращаются и напрягаются, но поочередное расслабление позволяет им в то же время отдохнуть.

У п р а ж н е н и е « п о т р я х и в а н и е »

Потягивание может быть заменено потряхиванием всего туловища и отдельных его частей.

Следующее упражнение используется для расслабления и отдыха периодически после часа умственного или физического труда.

Исходное положение. Стоя, подняв голову, отодвинув плечи назад.

Техника исполнения. Медленно приподнимите от пола пятки, в то же время поднимите руки, не сгибая их, пока они не достигнут одного уровня с плечами, как распростертые крылья орла. Сделав полный йоговский вдох, почувствуйте, будто вы поднялись в воздух. Затем медленно сделайте выдох, постепенно опускаясь на пятки и опуская руки в прежнее положение. Повторите упражнение.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 33-Й НЕДЕЛИ

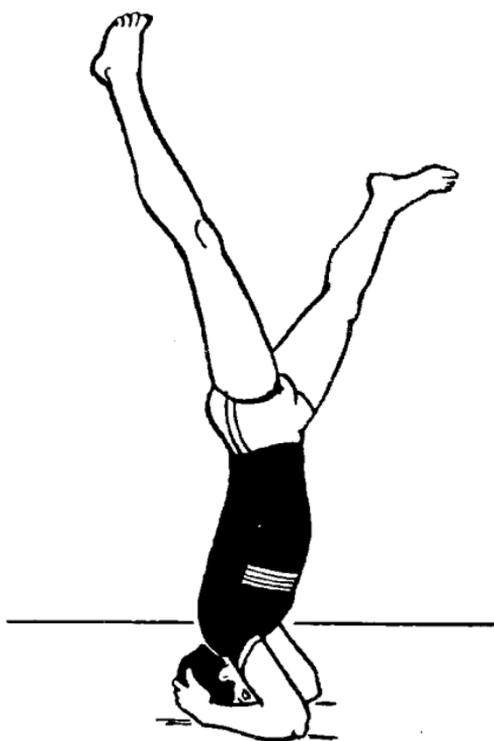
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Комплекс дыхательных упражнений «Маленькие Пранаямы» — 1 раз
3. Поза треугольника с поворотом — 3 раза
4. Поза льва — 3 раза
5. Уддияна Бандха — 3 раза
6. Устрасана — 3 раза
7. Йога мудра — 2 раза
8. Парсва Халасана — 3 раза
9. Матсиасана — 2 раза
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 34

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Парсва Халасана, комплекс дыхательных упражнений «Маленькие Пранаямы», и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: вариант позы Сиршасана с разведенными ногами, Бандха Трайя, дыхательное упражнение при ходьбе — 30 мин.
5. Психическое расслабление — 25 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 34-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 34-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СИРШАСАНА С РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ



Исходное положение. Как в упражнении Сиршасана.

Техника исполнения. Выполнить Сиршасану, развести ноги как можно шире.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Сиршасана.

БАНДХА ТРАЙЯ

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Слегка расставить ноги, согнуть руки в локтях, сжать кисти в кулаки и поднять их к подбородку. Сделать полный выдох и выполнить одновременно Джаланхару, Уддияну и Мула Бандху. Держать позу столько, сколько сможете. При ощущении легкого удушья расслабиться и сделать медленный вдох через нос. Повторить упражнение 2—3 раза.

Терапевтический эффект. Такой же, как у указанных бандх.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

Идти следует ровным шагом с поднятой головой, со слегка поднятым подбородком, отведенными назад плечами и расправленной грудью. В одном цикле дыхания вдох — пауза — выдох — пауза. Вдох и выдох делаются на 8 шагов, а задержки дыхания — на 4.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Физическое расслабление действует на психику и успокаивает нервную систему. Психическое (умственное) расслабление, давая успокоение и отдых мозгу, одновременно воздействует на тело, давая ему мышечное расслабление и отдых.

Периодически нужно выполнять упражнение в умственном расслаблении.

Исходное положение. Сидя в кресле.

Техника исполнения. Расслабьтесь физически. Старайтесь не думать о предметах внешнего мира, углубитесь в себя и размышляйте о чем-то независимом от тела и могущем оставить это последнее, не раздваивая личности (внимание направляется на то высшее «Я», которое и есть в действительности вы сами). Постепенно вы ощутите спокойствие, удовлетворенность. Размышляйте о бесконечности пространства и времени, о многообразных формах проявления жизни, о положении Земли и вас самих в бесконечности. Затем дать своим мыслям обратный ход: хотя вы и являетесь лишь незначительной частью целого, вы все-таки — часть жизни, вы необходимая часть целого, без которого обойтись невозможно. Познайте себя в единении с мировой жизнью, ощутите эту жизнь, почувствуйте всем существом ее биение.

После этого упражнения вы почувствуете, что физически и умственно отдохнули, получили заряд бодрости.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 34-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Дыхательное упражнение при ходьбе — 2 раза

3. Бандха Трайя — 3 раза
4. Наули — 3 раза
5. Вакрасана — 2 раза
6. Поза венка — 3 раза
7. Поза лодки — 3 раза
8. Сиршасана с разведенными ногами — 3 раза
9. Пашимоттанасана — 3 раза
10. Матсиасана — 2 раза
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 35

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: вариант позы Сиршасана с разведенными ногами, Бандха Трайя, дыхательное упражнение при ходьбе, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Парсва Сиршасана, охлаждающее дыхательное упражнение, согревающее дыхательное упражнение, Чакрасана — 30 мин.
5. Смещение пупка — 30 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 35-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 35-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАРСВА СИРШАСАНА

Исходное положение. Как при выполнении упражнения Сиршасана.

Техника исполнения. Выполнить упражнение Сиршасана, скручивая туловище вправо, кроме рук и головы все тело поворачивается в эту сторону. Находиться в этом положении 20—30 сек., вернуться в исходное положение и повторить асану в другую сторону.

Терапевтический эффект. Такой же, как при выполнении упражнения Сиршасана.

ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение. В позе Сукхасана.

Техника исполнения. Установить полное ритмическое дыхание, мысленно представляя себе, что с каждым выдохом прана трансформируется в приятное ощущение прохлады.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

СОГРЕВАЮЩЕЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение. В позе Сукхасана.

Техника исполнения. Установить полное ритмическое дыхание, концентрируя внимание на небольшом участке тела, например, на указательном пальце, и внушая себе, что это место становится теплым. Когда такое ощущение станет возникать быстро, можно создавать ощущение тепла в руках, ногах, спине.

ЧАКРАСАНА — ПОЗА КОЛЕСА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Поставить ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Медленно наклонять корпус назад. Когда руки опустятся до уровня бедер, согнуть ноги в коленях. Продолжать наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся коврика, после чего ноги выпрямить, чтобы увеличить прогиб спины. Можно выполнить эту асану до половины, если руки не достают до коврика.

Находиться в позе сначала 20 сек. Довести время выполнения асаны до 2 минут.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует спинные нервы, помогает при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, диспепсии, люмбаго, разного рода искривлений позвоночного столба. Способствует уменьшению жировых отложений на животе, делает человека бодрым, энергичным.

СМЕЩЕНИЕ ПУПКА

Пупочный центр занимает довольно важное положение в человеческом организме. Он связан с боль-

шим количеством нервов и артерий. Если пупок смещается со своего положения, это ведет к расстройствам и болезням. Смещение может быть от резкого поднятия тяжестей и прыжков на одну ногу. Обычно у мужчин пупок получает смещение влево, а у женщин — вправо.

Осмотр пупка у мужчин. Пациент, лежа на полу лицом вверх, поднимает голову и ноги с упором только на ягодицы, а затем постепенно опускается в положение Шавасаны. Осматривающий должен положить один конец шнура на пупок пациента, другой конец — на один из сосков. Теперь этот конец шнура прилагается к другому соску. Если расстояния одинаковые, то пупочный центр находится в правильном положении. При неодинаковых расстояниях — пупок смещен.

Условия осмотра пупка у женщин такие же. В Шавасане пятки ног вместе, носки разведены в сторону. Один конец шнура помещается на пупок, а другой прикладывается к правому большому пальцу, а затем к левому большому пальцу ноги. Если расстояния одинаковые, то пупок расположен правильно.

Ставят пупок на место следующим образом. Массируют пупок (с растительным маслом) в таком направлении, чтобы смещенный пупок переместить к его первоначальному положению. Если пупок имеет смещение вверх-влево, правая нога пациента должна держаться внизу, а левая нога должна получить рывок. Затем подошва правой ноги должна получить толчок ладонью руки. Если пупок имеет смещение вверх-вправо, два эти процесса должны быть противоположными. В случае, если пупок не поддается вышеописанному воздействию, пациент должен сперва лечь лицом вниз, а лечащее лицо должно держать его за правую кисть и левую ногу, каждую в одной руке, поставив свою ногу на поясницу. Теперь врач должен приподнять пациента вверх. Повторить процесс с противоположными конечностями. Если тем не менее пупок не сдвинется из своего положения, что может быть установлено при помощи шнура, то пациент должен взяться руками за ноги, как в Устрасане, а врач должен поднимать его вверх, стоя над пациентом «верхом».

Если услуги специалиста не помогли, пациент помогает себе сам. Выполняется Уттана Падасана, затем Устрасана, потом Чакрасана, затем Матсиасана.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 35-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 3 раза
3. Охлаждающее дыхательное упражнение — 3 раза
4. Согревающее дыхательное упражнение — 3 раза
5. Ардха Матсиендрасана — 2 раза
6. Поза дерева — 2 раза
7. Парсва Сиршасана — 3 раза
8. Пашимоттанасана — 3 раза
9. Чакрасана — 2 раза
10. Йога мудра — 2 раза
11. Матсиасана — 2 раза
12. Шавасана — 10 мин.

Занятие 36

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполненных дома упражнений: Парсва Сиршасана, охлаждающее дыхательное упражнение, согревающее дыхательное упражнение, Чакрасана, и выполнение их — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сету Бандасана, упражнение для развития голоса, Маха Ведха — 30 мин.
5. Напутствие — 20 мин.
6. Задание на дом. Комплекс упражнений 36-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса упражнений 36-й недели — 30 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СЕТУ БАНДАСАНА — ПОЗА ШЕЙНОГО МОСТА

Исходное положение. Лежа на спине.

Техника исполнения. Согнуть ноги в коленях так, чтобы пятки, обращенные внутрь, касались ягодиц

(ноги можно развести в стороны). Согнуть руки в локтях и положить ладони по обе стороны головы. С выдохом прогнуться в пояснице, опираясь макушкой головы о коврик. Сложить руки на груди, сделать два-три дыхательных цикла и поднять таз еще выше, вытягивая одновременно ноги до тех пор, пока они не станут прямыми. Тело напоминает мост или арку. В этом положении раскачивать корпус вперед и назад — от плечей до макушки головы и обратно. При раскачивании тела от плеч к голове делать вдох, от головы к плечам — выдох. Находиться в позе 20—30 сек.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу эндокринной системы, шишковидной железы, гипофиза, зубной железы, благоприятно воздействует на спинные нервы, укрепляет мышцы шеи, спины, ног, особенно подколенные сухожилия.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделать медленный полный йоговский вдох, задержать дыхание на несколько секунд, затем энергично выдохнуть через широко открытый рот. Повторить упражнение несколько раз. Сила, качество и тембр голоса зависят не только от голосовых связок, но и от мышц лица, губ и т. д. Йоги предлагают развивать и эти мышцы. Стать перед зеркалом, сложить губы трубочкой и посвистывать. Заметьте различие между обычными выражениями лица при разговоре и тем, которое возникает при свисте. А теперь попробуйте посвистеть, а затем взять несколько нот, не меняя формы рта. После определенной практики вы услышите в своем голосе чистые тона и сильные звуки.

МАХА ВЕДХА

Исходное положение. В позе Сидхасана.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох через нос, выполнить Джаландхара Бандху и произвести сокращение анальных мышц. Повторить упражнение несколько раз.

Терапевтический эффект. Такой же, как у указанных бандх.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 35-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 2 раза
3. Упражнение для развития голоса — 3 раза
4. Маха Ведха — 3 раза
5. Бхуджангасана — 3 раза
6. Падахастасана — 3 раза
7. Сету Бандасана — 3 раза
8. Пашимоттанасана — 3 раза
9. Халасана — 2 раза
10. Матсиасана — 2 раза
11. Шавасана — 10 мин.

НАПУТСТВИЕ

Курс занятий по системе Хатха-йоги закончен. Вам предстоит выбрать, оставаться ли на том уровне физического, умственного и духовного развития, которого вы достигли с помощью Хатха-йоги, или идти по пути дальнейшего самосовершенствования. Но в любом случае нужно помнить, что освоенная вами система Хатха-йоги должна быть вашей постоянной системой на всю жизнь, то есть всю жизнь нужно выполнять комплексы упражнений Хатха-йоги и всю жизнь нужно следовать йоговским принципам образа жизни, гигиены, питания, отдыха. Только при постоянном, ежедневном занятии упражнениями Хатха-йоги и следовании принципам Хатха-йоги вы будете всегда здоровы физически, морально и духовно.

Состав комплексов упражнений, которые вы будете выполнять в дальнейшем, может соответствовать составам комплексов данного курса. В течение каждой недели используйте один из комплексов упражнений 1-й — 36-й недель, выполняя их последовательно друг за другом.

Желаю вам здоровья, успехов, счастья.

Противопоказания к выполнению упражнений Хатха-йоги

Упражнения Хатха-йоги	Противопоказания к выполнению упражнений
Уджайи	Противопоказано лицам с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением
Бхуджангасана	Людам с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко и откидывать голову далеко назад
Дханурасана	Нельзя применять в случае повышенной активности щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы
Сиршасана	Повышенное давление нужно снизить другими упражнениями Хатха-йоги
Халасана	С негибким позвоночником начинать осторожно
Наули	Выполнять очень осторожно людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости

100 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

1. Что собой представляет йога? Кем и когда система йоги была впервые систематизирована и оформлена в виде классического труда?

Ответ. Йога является одной из шести ортодоксальных систем индийской философии. Впервые наиболее полно система йоги была детально представлена и систематизирована древнеиндийским мудрецом Патаджали в I веке до н. э. в его классическом труде, состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов.

2. Восемь ступеней освоения йоги по Патаджали. Какие ступени входят в состав Хатха-йоги?

Ответ. Восемь ступеней освоения йоги:

- 1) Яма — всеобщие моральные заповеди;
- 2) Нияма — кодекс личного поведения на основе самодисциплины;
- 3) Асаны — позы. Очищение тела (внутреннее и внешнее);

4) Пранаяма — управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений;

5) Пратьяхара — освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия;

6) Дхарана — сосредоточение;

7) Дхияна — созерцание (медитация) — процесс проникания в сущность объекта сосредоточения;

8) Самадхи — состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

В состав Хатха-йоги входят первые четыре ступени, а также элементы шестой ступени.

3. Противопоказания к выполнению упражнения Сиршасана.

Ответ. Повышенное давление. Прежде чем выполнять упражнение, нужно снизить давление другими упражнениями Хатха-йоги.

4. Назовите перевернутые асаны.

Ответ. Випарита Карани, Сарвангасана, Халасана, Сиршасана.

5. Противопоказания к выполнению упражнения Бхуджангасана (позы змеи).

Ответ. Людям с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко и откидывать голову далеко назад.

6. Назовите асану, которую следует выполнять непосредственно после выполнения перевернутой позы.

Ответ. Матсиасана — поза рыбы.

7. Противопоказания к выполнению позы Дхану-расана (позы лука).

Ответ. Нельзя применять позу в случае повышенной активности щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

8. Назовите две похожие друг на друга позы, выполняемые из положения сидя и осуществляющие скручивание позвоночника влево и вправо.

Ответ. Вакрасана и Ардха Матсиендрасана.

9. Противопоказания к выполнению упражнения Уджайи.

Ответ. Упражнение противопоказано людям с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением.

10. В какой перевернутой позе не делается Джаландхара Бандха (шейный замок)?

Ответ. В позе Випарита Карани.

11. Каким образом в нижнем дыхании и полном йоговском дыхании осуществляется массаж органов живота и грудной клетки?

Ответ. С помощью диафрагмы. При вдохе диафрагма опускается вниз и массирует органы брюшной полости, при выдохе поднимается вверх и массирует органы грудной клетки.

12. Основное назначение позы Шавасана.

Ответ. Завершающая поза в йоговском комплексе упражнений и отдых для восстановления работоспособности в течение 10—15 мин.

13. Назначение Ваджрасаны — позы алмаза.

Ответ. Поза используется как исходная для выполнения многих упражнений йоги (упражнений дыхания, асан, сосредоточения, медитации).

14. Какие движения используются в упражнении после пробуждения (Сушумна Кари Шактивардхак)?

Ответ. Потягивание ног поочередно.

15. Как скользит сознание во время выполнения Бхуджангасаны (позы змеи)?

Ответ. На вдохе по мере прогибания внимание скользит от щитовидной железы по позвоночнику к копчику. При возвращении в исходное положение внимание скользит от копчика (области почек) по позвоночнику к щитовидной железе.

16. Дыхание во время выполнения упражнения Ролик.

Ответ. Произвольное.

17. Отрываются ли ягодицы от пяток во время выполнения позы Йога мудра?

Ответ. Ягодицы от пяток не отрываются.

18. Наиболее благоприятное время суток для выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги.

Ответ. Утром (перед завтраком) или вечером (перед ужином).

19. Можно ли заниматься упражнениями йоги на мягком (на диване, матрасе)?

Ответ. Нет. Заниматься надо на твердом полу, на коврике.

20. Наполненность желудка во время выполнения йоговских упражнений.

Ответ. Нельзя заниматься на полный желудок. Выполнять упражнения Пранаямы и асаны можно только через 3—4 часа после принятия пищи.

21. Какое положение занимает туловище во время выполнения четырех вариантов упражнения для укрепления мышц живота?

Ответ. В первом варианте стоять прямо, руки вдоль туловища; во втором варианте туловище наклонено вперед под углом 45°, руки — на пояснице; в третьем и четвертом вариантах стоять в позе «рыбака».

22. Сколько фаз дыхания в полном йоговском дыхании?

Ответ. Три фазы на вдохе и три фазы на выдохе.

23. Мысленные представления при выполнении полного йоговского дыхания.

Ответ. Мысленно представить, как прана (в виде серебристо-голубой субстанции) проходит через дыхательную систему и усваивается в солнечном сплетении, а на выдохе из солнечного сплетения передается во все клетки тела, укрепляя их.

24. Назначение очистительного дыхания.

Ответ. Очистительное дыхание снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

25. Назвать основные три бандхи (замки).

Ответ. Джаландхара Бандха, Уддияна Бандха, Мула Бандха.

26. Совокупность каких трех элементов необходима при выполнении асан?

Ответ. Техника выполнения, контроль над сознанием (концентрация внимания), контроль над дыханием.

27. При выполнении очистительной процедуры Джала Нети рот открыт или закрыт?

Ответ. Рот открыт.

28. Перечислить пять принципов Ямы.

Ответ. Ахимса — непричинение зла, Астейя — не красть, Апариграха — нестяжательство, Брахмачарья — воздержание, умеренность, Сатья — правдивость, честность.

29. Перечислить пять принципов Ниямы.

Ответ. Шаоча — духовная и физическая чистота, Сантоша — быть довольным, оптимизм, жизнерадостность, Тапас — самодисциплина, твердость, усердие, Свадхьяя — самоконтроль, самопознание, Ишварапрамидхара — любовь к высшим силам, природе, Абсолюту.

30. Концентрация внимания в Уддияне Бандхе.

Ответ. На нижней и воротной венах.

31. Терапевтический эффект Капалабхати.

Ответ. Очищает лобные пазухи, укрепляет слюнные железы.

32. Способ плавания, помогающий овладению полным йоговским дыханием.

Ответ. Брасс.

33. Очистительное действие Бхастрики.

Ответ. Бхастрика очищает носоглотку, способствует излечению простудных заболеваний.

34. Чем отличаются два варианта позы льва (Симхасаны)?

Ответ. В первом варианте язык на выдохе несколько раз высовывается и убирается к небу, во втором варианте производится рычание на выдохе при неподвижном языке.

35. Основное назначение позы Тадасана.

Ответ. Тадасана улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

36. Выполняется ли Джаландхара Бандха в Випарита Карани?

Ответ. Не выполняется.

37. Мысленные представления при выполнении Ха-дыхания стоя и Ха-дыхания лежа.

Ответ. При задержке после вдоха представляем, что в руках у нас сосуд со всеми нашими неприятностями, которые вызывают беспокойство и осадок в душе. Мы стоим на горе. После Ха-выдоха видим, как сосуд скатывается с горы и разбивается, его содержимое исчезает. Так мы психически очищаем себя.

38. Сосредоточение в Сарвангасане (позе свечи).

Ответ. Внимание на щитовидной железе.

39. Отличие двух вариантов позы рыбы (Матсиасаны).

Ответ. В первом варианте ноги прямые на полу, во втором варианте исходное положение — поза алмаза (Ваджрасана).

40. Предостережения, которые следует давать ученикам при освоении позы плуга (Халасана).

Ответ. Людям с негибким позвоночником начинать это упражнение нужно с осторожностью. Сгибаться нужно медленно и осторожно (сначала не до конца), чтобы мышцы встретили необычную нагрузку без излишнего напряжения и повреждений.

41. Соотношение длительностей вдоха, задержки после вдоха и выдоха в Сукх Пурвак.

Ответ. Вдох — на 4 удара пульса, задержка дыхания — на 16 ударов пульса, выдох — на 8 ударов пульса.

42. В упражнении для укрепления нервов движения рук выполняются на задержке дыхания после вдоха или после выдоха?

Ответ. На задержке дыхания после вдоха.

43. Сколько поз необходимо освоить для поддержания и восстановления здоровья?

Ответ. Всего насчитывается 84 000 поз. Сейчас употребляются 84 позы, а для поддержания и восстановления здоровья достаточно 20 — 30 поз.

44. Какие позы благодаря положению тела снимают на время выполнения упражнения давление на вены, что способствует продлению жизни вен?

Ответ. Сиршасана (стойка на голове), Сарвангасана (свеча), Випарита Карани (полусвеча).

45. Где удерживается сознание при выполнении Пашимоттанасаны?

Ответ. Сознание удерживается на солнечном сплетении.

46. Рассказать, как выполняется Падахастасана.

Ответ. Исходное положение — в позе Тадасана. С вдохом поднимаем руки вверх, с полным выдохом опускаем руки и туловище вниз (ноги не гнуть), обхватить пятки руками. Голова стремится к коленям. Задержка дыхания на выдохе сколько можно. С вдохом распрямляемся (руки скользят вдоль туловища).

47. В какую область тела ставится стопа при выполнении позы дерева (Врикасана)?

Ответ. Стопа ставится на бедро, ближе к паху.

48. Какое движение туловищем делается на выдохе при выполнении позы Йога мудра?

Ответ. С выдохом наклоняемся вперед до касания пола.

49. Чем отличается Ваджрасана (поза алмаза) от Вирасаны (позы героя)?

Ответ. В позе алмаза сидим на пятках, в позе героя раздвигаем ступни ног и садимся между пяток на пол.

50. Назвать основные позы, оказывающие благоприятное воздействие на щитовидную железу.

Ответ. Сарвангасана, Сиршасана, Матсиасана.

51. Чем отличаются в технике выполнения две позы, осуществляющие скручивание позвоночника,— Вакрасана и Ардха Матсиендрасана?

Ответ. В Ардха Матсиендрасане нога, которая в Вакрасане лежит прямо на полу, сгибается в колене и заводится ступней под ягодицу другой ноги.

52. Какие движения делаются на вдохе и на задержке дыхания при выполнении упражнения «Возбуждение легочных клеток»?

Ответ. На вдохе мягко постукиваем по груди пальцами. Когда легкие наполнятся, задержать дыхание и ударить ладонями по груди.

53. Когда лучше всего ложиться спать и вставать?

Ответ. Самое лучшее время для сна — с 22 часов до 5 часов.

54. Основные продукты питания Хатха-йоги.

Ответ. Овощи, фрукты, молоко, творог, сыр и другие молочные продукты, мед, орехи, злаки (каша).

55. Различие в технике исполнения (положениях ног) в Салабхасане и Ардха Салабхасане.

Ответ. В Салабхасане, упираясь кулаками в пол, поднимаем обе ноги, в Ардха Салабхасане попеременно поднимается то правая, то левая нога.

56. Из какого положения выполняется поза звезды (Панчасана)?

Ответ. Поза выполняется из положения сидя.

57. В каком упражнении производится втягивание живота в положении лежа?

Ответ. Тадаги мудра.

58. Правила процесса поглощения пищи.

Ответ. Тщательно пережевывать пищу, переворачивая ее языком, пока она не проглотится сама собой. При этом не переставать думать, что вы извлекаете все количество праны, заключенной в пище.

59. Положение рук и ног во время выполнения позы лука (Дханурасаны).

Ответ. Лежа на полу лицом вниз, захватываем руками голени ног (прогибаясь в спине).

60. В каком направлении поворачивается лицо во время выполнения позы треугольника (Триконасаны)?

Ответ. Лицо поворачивается вверх (в сторону ладони поднятой вверх руки).

61. Йоги рекомендуют пить воду в течение дня. В каком количестве, как часто и какими глотками следует пить воду в течение дня?

Ответ. При нашем умеренном климате достаточно выпивать до 0,8 л воды. Пить нужно часто, понемногу, маленькими глотками.

62. Описать серию йоговских клизм, используемых при значительных запорах.

Ответ. Серия клизм с использованием теплой воды выполняется в течение недели (1-й день — 0,5 л, 2-й день — 1 л, 3-й день — пропустить, 4-й день — 1,5 л, 5-й и 6-й дни — пропустить, 7-й день — 2 л воды).

63. Перечислить семь чакр (нервных центров) и указать их местонахождение.

Ответ. Чакры расположены по позвоночнику. Это следующие чакры: копчик — Муладхарачакра, область половых органов — Свадхиштханачакра, область солнечного сплетения — Манипурачакра, область сердца — Анахатачакра, область щитовидной железы — Вишудхачакра, в центре головы — Аджначакра, на верхушке черепа — Сахасрарачакра.

64. Как делается вдох в Каки мудре?

Ответ. Вдох осуществляется через сложенные трубочкой губы.

65. Где находятся ступни ног в позе лотоса (Подмасане)?

Ответ. Ступни лежат на бедрах.

66. Положение головы в позе ласточки (Вирахдрасане).

Ответ. Голова откидывается назад.

67. Соотношение длительности вдоха, выдоха и задержек дыхания в ритмическом дыхании.

Ответ. Длительность задержек в два раза меньше длительности вдоха и выдоха.

68. Какая часть тела соприкасается с полом при выполнении позы павлина (Майюрасаны)?

Ответ. С полом соприкасаются только ладони.

69. Какое воздействие на организм оказывает стойка на голове (Сиршасана)?

Ответ. Сиршасана оказывает комплексное воздействие на организм (улучшает работу мозга, органов зрения и слуха, сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта).

70. Куда направляется энергия в йоговском упражнении снятия сексуального напряжения?

Ответ. Энергия направляется в солнечное сплетение (для увеличения жизнеспособности) или в мозг (для равнотия умственных способностей).

71. Какой части тела касаются ладони в позе Ардха Устрасана (позе полуверблюда)?

Ответ. Ладони касаются пяток.

72. Положенние головы в позе Устрасана (позе верблюда).

Ответ. Голова касается пола.

73. Два важных элемента отдыха йогов в течение суток.

Ответ. Восстановление организма во сне и расслабление в течение дня.

74. Где следует отдыхать в отпуске согласно рекомендации йогов?

Ответ. Отдыхать желателно в спокойных местах, там, где нет большого скопления людей (в деревне, на даче, в горах).

75. Как называется комплекс упражнений, включающий в себя мантру обращения к солнцу?

Ответ. «Сурья Намаскар» («Здравствуй, солнце»).

76. Согласно учению йогов, имеют ли клетки и органы тела свой разум?

Ответ. Имеют.

77. На какие целительные силы следует опираться: внутри себя или вне себя?

Ответ. Внутри себя. Йоги утверждают: «Целительные силы внутри нас».

78. Основное назначение йоговских мудр.

Ответ. Йоговские мудры воздействуют на основные пусковые механизмы, регулирующие жизнедеятельность организма,— на железы внутренней секреции.

79. При снятии болей в области какого-либо органа методом, включающим в себя словесное обращение к органу и поглаживание, следует ли учитывать «характер» данного органа?

Ответ. Следует. Тон обращения к разным органам различный.

80. Какие мышцы живота сокращаются при выполнении Наули?

Ответ. Прямые мышцы.

81. В чем суть йоговских замедленных упражнений, направленных на создание красивого тела (поднятие тяжестей, колка дров, метание копья и т. д.)?

Ответ. В этих упражнениях используется созидательная сила сознания. Напрягая силу воли и создавая воображение того, что хотим достигнуть, мы смотрим надвигающиеся мышцы и посылаем им поток праны.

82. Следует ли делать очищение языка от налета и слизи?

Ответ. Да, это следует делать каждое утро.

83. Что следует делать, чтобы сохранить здоровые зубы и десны?

Ответ. Как можно меньше употреблять сахар, конфеты, другие сладости. После каждого приема пищи прополаскивать рот. Стараться есть жесткую пищу, что укрепляет жевательные мышцы и массирует десны.

84. Суть техники выполнения позы орла (Гарудасаны).

Ответ. Заплетаются ноги и руки.

85. В какую сторону сгибается тело в позе кролика (Сасанкасане)?

Ответ. Сгибается вперед в области паха.

86. Какую процедуру следует проводить каждый день для очищения носа?

Ответ. Набирать носом теплую подсоленную воду поочередно то одной, то другой ноздрей и выплевывать через рот. Затем втянуть воду обеими ноздрями и также выплюнуть через рот.

87. Основное назначение упражнений для укрепления мышц шеи (Грива Шактивардхак).

Ответ. Тренируют вестибулярный аппарат, снимают гиперфункцию щитовидной железы, помогают устранять жировые отложения на шее.

88. Суть Мула Бандхи.

Ответ. Сокращение и расслабление мышц ануса.

89. Техника выполнения Джаландхара Бандхи.

Ответ. Подбородок упирается в яремную ямку.

90. Как воздействует горячая и холодная пища на организм?

Ответ. Горячая и холодная пища отрицательно воздействует на зубы, стенки пищевода и желудок.

91. Как очищается желудок в процедуре Вамина Дхаути?

Ответ. Желудок очищается посредством рвоты.

92. Какие продукты следует принимать при выполнении очистительного тигрового упражнения (Багха)?

Ответ. 200—250 г риса и 250 мл молока.

93. Исходное положение при выполнении позы петли (Пашасаны).

Ответ. На корточках, ступни всей поверхностью на коврик.

94. Согласно учению йогов, существует три вида пищи: саттвическая, раджическая и тамастическая. Назовите продукты этих трех типов диет.

Ответ. Саттвические продукты (делающие ум чистым и спокойным) — фрукты, овощи, злаки, молочные продукты; раджические продукты (возбуждающие страсть) — мясо, рыба, яйца; тамастические продукты (наполняющие ум гневом, темнотой, энергией) — испорченные продукты, спиртное, чеснок, лук.

95. Какие асаны следует выполнять после Сиршасаны?

Ответ. После Сиршасаны нужно выполнять несколько поз, прогибающих позвоночник в разных направлениях (Дханурасана, Пашимоттанасана, Матсиасана).

96. Следует ли отдыхать после выполнения каждой асаны?

Ответ. Да, после выполнения каждой асаны следует выполнять микро-Шавасану (отдохнуть 10—15 сек).

97. Какие упражнения выполняются во время очищения желудочно-кишечного тракта Варисара Дхаути?

Ответ. Выполняется 10 раз Уддияна Бандха и 10—12 раз Наули.

98. Какой метод очищения желудочно-кишечного тракта можно применять вместо Варисара Дхаути?

Ответ. Праксалана.

99. Как осуществляется выдох в упражнении для развития голоса?

Ответ. Делается энергичный выдох через широко открытый рот.

100. Почему закрывают глаза при выполнении большинства йоговских упражнений?

Ответ. Глаза закрывают, чтобы сознание не отвлекалось на окружающий мир и было направлено только внутрь себя.

ПСИХОТРЕНИНГ И ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
КУРС ЗАНЯТИЙ**

ДОСТИЖЕНИЕ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Занятие 1

Программа занятия:

1. Вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной. Определение смысла жизни, души, соотношения человек — природа, кармы. Методика выполнения упражнений — 40 мин.

2. Освоение упражнения «Осознание собственной индивидуальности» — 30 мин.

3. Задание на дом. Комплекс упражнений 1-й недели — 7 мин.

4. Выполнение комплекса упражнений 1-й недели — 30 мин.

ВОПРОСЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И МЕСТА ЧЕЛОВЕКА ВО ВСЕЛЕННОЙ

Вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной являются основополагающими при духовном совершенствовании. Причем важно не только осознать эти вопросы, но и внедрить их в подсознание (как говорят, в «плоть и кровь») с помощью специальных упражнений.

Повторяю, эти вопросы являются главными в психотренинге. Без решения этих вопросов полноценная духовная жизнь человека невозможна (впрочем, без решения этих вопросов невозможно и полное физическое выздоровление. По-существу, болезни имеют ментальное происхождение; создав гармонию внутри себя и с окружающим миром, мы лишаем болезни их почвы — беспокойных, смятенных мыслей).

Веками большинство людей планеты заново каждый для себя решает вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной. Большинство из них не разрешает эти вопросы, и это имеет для многих из них пагубные последствия: не они управляют судьбой, а судьба управляет ими; в течение жизни они часто подвергаются психическим и физическим недомоганиям. Остальные постигают суть этих вопросов. И это огромное благо для них: они сами управляют своей судьбой, большинство из них здоровы психически и физически.

В нашей стране вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной считались недостойными внимания (рассуждения в печати о смысле жизни как ударной работе на благо народа не в счет). Только в настоящее время делаются робкие попытки поднять эти вопросы: двадцать восьмого сентября 1989 года по Всесоюзному радио прозвучала беседа журналиста Л. Новогодовой с публицистом А. Нуйкиным о смысле жизни; тридцатого сентября 1989 года по московской программе телевидения показали беседу журналиста В. Цветова с известным экстрасенсом В. Авдеевым о месте человека во Вселенной в рамках его системы Имаго; с первого октября того же года на телевидении появились воскресные нравственные проповеди о смысле жизни. Из этих бесед по радио и телевидению можно сделать вывод, что эти вопросы в полной мере не разработаны и новому поколению людей придется решать их заново. Но это не так. Помимо религиозных источников существует огромное наследие западных, восточных и русских философов (из них наибольший вклад в решение указанных вопросов внес академик В. И. Вернадский), содержащее ответы на «вечные» вопросы. Но наиболее универсально и рационально йоговское понимание смысла жизни и места человека во Вселенной, так как это понимание глубоко обосновано не только теоретически, но и практически (с помощью упражнений). И поэтому здесь будет дано именно йоговское определение смысла жизни и места человека во Вселенной.

Так как эта книга представляет собой практическое руководство, определения будут даны в сжатой форме. Но понятия «карма» и «единство Вселенной» как основополагающие для определения смысла жизни и места человека во Вселенной будут освещены довольно подробно.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ, ДУШИ, СООТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕК — ПРИРОДА

Смысл жизни человека — непрерывное самосовершенствование своей души посредством работы над собой в морально-этическом и духовном плане (а также в физическом).

Душа — совокупность «Я» с тремя умственными началами (инстинктивный ум, сознание, надсознание). Душа вечна, меняются только ее физические обо-

лочки, то есть физические тела (рождение и смерть — это начало и конец существования души в последующей физической оболочке). Такое понимание понятия души очень важно: оно избавляет человека от боязни смерти, исчезает постоянный источник страха и беспокойства.

Очень важно определение соотношения человек — природа (места человека во Вселенной). Суть человека — в его «Я». Суть Вселенной в следующем. Вселенная — циклически действующая система: развивается от «источника всего» (названного во многих философских системах метафизическим понятием «Абсолют») к самой грубой материи (процесс инволюции), а затем наоборот (процесс эволюции). Во Вселенной существуют общие фоновые поля материи (элементарная субстанция — акаша или другое название «эфир») и энергии (элементарная субстанция — прана), мировой разум (элементарная субстанция — читта) и поле Абсолюта (элементарная субстанция по отношению к человеку — «Я» каждого человека). Абсолют не имеет определенной формы и определенного пространства. Он распределен равномерно по всей Вселенной и в каждом человеке представляет себя в виде «Я» человека. Так как Абсолют, являющийся источником и двигателем жизни во Вселенной, всемогущ и всезнающ, то «Я» человека также обладает огромным могуществом и огромными знаниями.

Наше «Я» можно представить в виде лампочки, покрытой слоями марли. Слои марли — это наши низменные интересы и образ мышления, чувства и страсти: непонимание единства Вселенной и связанное с ним непонимание других людей, выражающееся в равнодушии и эгоизме, а еще хуже — в ненависти, зависти, злобе; непонимание смысла жизни и сути души, следствие чего постоянным фоном жизни является страх и беспокойство за свою жизнь, а еще хуже — трусость и подлость, распущенность, лень; смещение акцентов на сексуальную сторону жизни, смещение акцентов на приобретение вещей и т. п.

Чем меньше слоев марли (чем меньше низменных интересов и привычек, чувств и страстей в результате самосовершенствования), тем ярче пробивается свет лампочки (тем больше могущества и знаний мы получаем от нашего «Я» — это один из путей получения extrasенсорных способностей и источник вдохновения — и одновременно «Я» все ближе сопри-

касается с Абсолютом, что дает ощущение абсолютного покоя и гармонии души).

Из сказанного выше следует:

1. Самосовершенствование — это очищение нашего «Я» от наслоений низменных интересов, поведения и мышления, чувств и эмоций.

2. Счастье человека — в спокойствии души (в гармонии внутри себя и с окружающим миром).

3. Существует единство всего во Вселенной. Понимание этого ведет к космическому сознанию (единство всего во Вселенной рассматривается подробно ниже).

ПОНЯТИЕ КАРМЫ

Понятие кармы, объясняющее суть жизни и смерти, смысл жизни, очень интересно, но в то же время воспринимается непосвященными с некоторым затруднением. Как рассказать о карме, чтобы рассказанное не воспринималось чем-то сверхъестественным (кстати и понятие «Абсолют» не должно восприниматься как нечто мистическое; понятие «Абсолют» может быть заменено знакомым всем понятием «природа», вернее, «разумная сила природы»), а свободно и легко воспринималось сознанием? В день, когда этот вопрос встал передо мной, по телевидению после программы «Время» показали первую воскресную нравственную проповедь (читал эту проповедь драматург Виктор Розов), затрагивающую те же вопросы, которые объясняет теория кармы (разница только в том, что В. Розов говорил о смысле жизни и о месте человека во Вселенной общими фразами, ничего не обосновывая, а теория кармы разъясняет те же вопросы в определенной системе: четко, последовательно и обоснованно). И я понял, что насущные, но в то же время сложные вопросы нужно давать в форме проповеди. Итак, далее следует проповедь о жизни человеческой (о карме человеческой).

Каждое действие во Вселенной есть результат предшествующей причины и в то же время — причина последующего действия. Получается непрерывная цепь причин и действий, которая в осуществлении представляет жизнь Вселенной. Отсюда — значение кармы как закона причинности. В применении к человеку карма представляет собой всю совокупность его деятельности. Все, что человек представляет собой в настоящем и что он представит из себя в буду-

шем, все это — следствие его деятельности в прошлом. Таким образом, единичная жизнь человека не есть нечто оторванное, она представляет собой плод прошедших и в то же время будущих жизней в той цепи последовательных воплощений, из которых состоит непрерывающееся бытие каждой человеческой души.

Все имеет свою причину. Каждая наша мысль, каждое наше чувство и поступок идут из прошлого и влияют на будущее. Пока это прошлое и будущее скрыто от нас, пока мы смотрим на жизнь как на загадку, не подозревая, что создали ее сами, до тех пор явления нашей жизни как бы случайно выдвигаются перед нами из бездны неведомого. Ткань человеческой судьбы вырабатывается самим человеком из бесчисленных нитей, сплетающихся в узоры неуловимой для нас сложности: одна нить исчезает из поля нашего сознания, но она не исчезла, а только спустилась вниз; другая появляется внезапно, но это все та же нить, прошедшая по невидимой стороне ткани и снова появившаяся на видимой для нас поверхности; глядя только на отрывок ткани и только с одной ее стороны, наше сознание не в состоянии разглядеть всей сложности ее узоров.

Причина тому — наше незнание законов духовного мира, совершенно такое же неведение, какое возможно у диких африканских племен относительно явлений материального мира. Пущенная ракета, выстрел из ружья, непонятным образом произведенные звуки кажутся им чудом, потому что они не знают законов, явившихся причиной поразившего их явления. Чтобы перестать считать такие явления чудом, дикарь должен узнать законы природы. Знать же их можно только потому, что законы эти неизменны. Совершенно такие же неизменные законы действуют и в невидимом для нас духовном мире. Пока мы их не узнаем, мы будем стоять перед явлением нашей жизни, как дикарь перед неведомыми силами природы, недоумевая, виня свою судьбу, бессильно возмущаясь перед «неразгаданным сфинксом», готовым поглотить того, кто не имеет ключа к его тайне. Не понимая, откуда идут явления нашей жизни, мы даем им названия «судьбы», «случайности», «чуда», но эти слова ровно ничего не объясняют.

Только когда человек узнает, что совершенно такие же неизменные законы, какие делают возможным

исследование физической природы, управляют и его жизнью (но что законы эти только устанавливают условия, необходимые для каждого его действия, а не предписывают самого действия), тогда только кончится его бедствие и он поймет, что может стать господином своей судьбы.

Каждый человек непрестанно творит свою судьбу в трех сферах жизни (умственной, чувственной и физической). Созидаются человеком новые силы, которые и качественно, и количественно представляют из себя результат его прежних действий, они же — одновременно и причины его будущего. Силы эти действуют не только на него одного, но и на окружающую среду, постоянно видоизменяя как его самого, так и среду. Исходя из своего центра — человека, силы эти расходятся по всем направлениям, и человек в ответе за все, что возникает в пределах их влияния.

Положение, в котором мы находимся в каждую данную минуту, определяется законом справедливости и никогда не зависит от случайности. «Если я страдаю сегодня, это происходит оттого, что в прошлом я преступил закон. Я сам виноват в своем страдании и должен спокойно переносить его», — такой должна быть речь человека, понявшего закон кармы. И этот человек приобретает мужество, терпение, уверенность в себе.

Человек не только создает сам свой ум, характер, свои отношения к другим людям, но его индивидуальная карма входит в состав различных групп: расы, нации, семьи — и вплетается своими нитями в общую ткань коллективной кармы каждой из этих групп.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения в первой части курса выполняются в виде медитаций, основой которых является отработка определенной идеи (определенной темы) в ослабленном состоянии.

Методика: сесть удобно (в одну из йоговских поз: поза алмаза, поза портного, полулотос, лотос или в кресло), расслабиться. Лучше уединиться в отдельной комнате, чтобы ничто не отвлекало.

В состоянии расслабления с помощью воли направляем мысли только в одном направлении (на заданную тему).

В этой части курса применяется два вида упражнений соответственно двум этапам развития сознания (этап осознания реальности «Я» и этап осознания единства с окружающим миром).

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ»

Необходимо осознать, почувствовать себя центром окружающего мира. Воздействуй на свой ум, мозг словом «Я» в этом смысле и понимании с тем, чтобы это чувство стало твоей интегральной частью. И когда ты произносишь слово «Я», ты должен сопровождать его картиной своего «эго» как центра сознания, мысли, мощи, влияния. Будь окружен своим миром, чувствуй всегда и везде себя центром окружающего и в жизни.

Пусть тебя всегда наполняет чувство и желание самоутверждения. И тот, кто поймет и овладеет этим, выйдет из ранга заурядности. Вот такие мысли и мысленные представления должны проигрываться в вашем сознании при выполнении этого упражнения.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Осознание собственной индивидуальности» — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Капалабхати — 3 раза
Уддияна Бандха — 3 раза
Ролик — 10 раз
Шавасана — 8 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнения «Осознание собственной индивидуальности» — 10 мин.
2. Стадии (уровни) развития сознания людей. Почему необходимо космическое сознание — 30 мин.
3. Освоение упражнения «Я» независимо от тела» — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 2-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 2-й недели — 30 мин.

СТАДИИ (УРОВНИ) РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ ЛЮДЕЙ. ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО КОСМИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ

Первой стадией сознания человека является так называемое физическое сознание, при котором осознаются ощущения и чувства, но нет самосознания (физический уровень сознания присущ животным). Некоторые люди в настоящее время имеют физический уровень сознания. Они не способны познать себя, хотя бы поверхностно. Для них «Я» представляется чисто физической вещью — телом, имеющим желание и чувства, и только. «Я» и тело составляют для них одно, и они не способны отличать их друг от друга.

Вторая стадия сознания человека, на которой находится в настоящее время большинство людей, — ментальное сознание (называемое еще интеллектом или разумом), при котором человек осознает, что у него есть ум. Он способен познать себя, обращать взор во внутрь и во Вселенную. Эта стадия характерна тем, что за познание человек платит определенную цену в виде душевных страданий (так как из-за незрелости сознания на этой стадии он не способен находить полноценные ответы на вопросы, которые ставит перед ним жизнь). Душевные страдания возникают вследствие неудовлетворенных стремлений, разочарований, страданий других, любимых ими существ, и т. п. Животное, живя своей животной жизнью, чувствует себя удовлетворенным, потому что оно не знает ничего лучшего. Если оно сыто, имеет логово для сна и самку или самца — оно счастливо. Люди же (большинство которых имеют ментальное сознание) погружаются в целый мир умственного недовольства. Возникают новые потребности, и невозможность удовлетворения их порождает страдание. Цивилизация становится все сложнее и приносит новые страдания наряду с новыми наслаждениями. Человек привязывается к вещам и с каждым днем создает искусственные потребности, для удовлетворения которых он должен работать. Его интеллект, вместо того чтобы вести его ввысь, дает ему лишь возможность придумывать новые и новые тонкие способы удовлетворения его чувств и желаний. Некоторые люди возводят в ранг религии удовлетворение своей чувственности, своих низших

влечений и становятся, так сказать, могущественными животными, вооруженными всеми силами интеллекта. Одни становятся тщеславными, самодовольными и преисполненными сознания важности своей личности (ложного «Я»). Другие болезненно сосредотачиваются на самих себе и занимаются анализом и изучением своих настроений, мотивов, чувств и т. д. Третьи пресыщаются всем и становятся в тягость самим себе.

Когда человек достигает границы стадии ментального сознания и перед ним начинает раскрываться следующая ступень, он склонен острее, чем когда-либо, чувствовать неудовлетворенность жизнью. Он не может понять самого себя — свое происхождение, судьбу, назначение и природу — и он бьется о прутья клетки интеллекта, в которую он заключен. Он спрашивает себя: «Откуда я? Куда я иду? Какова цель моего существования?» Он не удовлетворяется ответами, даваемыми окружающими, и часто впадает в отчаяние. Ортодоксальная психология останавливается, достигнув границы ментального сознания (самосознания) и предоставляет философским школам и высшей йоге исследовать и познавать следующие ступени развития сознания.

Третья и четвертая стадии сознания освобождают человека от тех духовных страданий, которыми наполнены люди, находящиеся на второй стадии.

Третья стадия сознания человека — первый шаг к космическому сознанию. Эта стадия осознания «Я». Она гораздо выше самосознания, ибо дает осознание реальности «Я». Это именно осознание, представляющее собой знание, а не просто предположение или веру. «Я» знает, что оно реально, что оно коренится в высшей реальности (Абсолюте), лежащей в основе всей Вселенной, и причастно к ее сущности. Оно не понимает еще, что такое эта Реальность, но знает, что она подлинно существует и представляет собой нечто совершенно непохожее на что бы то ни было в мире имени, формы, числа, времени, пространства, причин и последствий — нечто трансцендентальное и превосходящее всякий человеческий опыт; оно также знает, что оно не может быть уничтожено или повреждено; что ему не угрожает смерть, что оно бессмертно. Когда это всецело раскрывается человеку, сомнение, страх, беспокойство и неудовлетворенность спадают с него, как изношенные одежды, и он приобретает бесстрашие, спо-

койствие и удовлетворенность. Тогда он может с полным пониманием и знанием сказать знаменитую йоговскую фразу «Я — есмь».

Осознание «Я» для одних является как бы зарей познания, словно первые лучи солнца показываются из-за холмов. К другим оно приходит во всей своей полноте, хотя постепенно и медленно, и они живут в ярком свете этого осознания.

Человек, обладающий осознанием «Я», может быть, и не понял еще окончательно загадки Вселенной и не может полностью ответить на великие вопросы жизни, но он перестал тревожиться ими, они его больше не беспокоят. Он может упражняться на этих вопросах свой интеллект, но отнюдь не будет думать, что от интеллектуального разрешения их зависит его счастье или спокойствие.

Он знает, что стоит на твердой скале, и хотя бури окружающего мира бушуют кругом, они не могут нанести ему вреда. Его жизнь отлична от жизни других людей, потому что тогда как их души погружены в сон или мечутся в тревожных сновидениях, его душа проснулась и смотрит в мир ясными и бесстрашными глазами.

К четвертой стадии сознания — космическому сознанию — ведет осознание единства всего живого, того, что Вселенная наполнена единой жизнью. При космическом сознании усиливается осознание себя и Вселенной, приходит осознание необходимости любви ко всем людям.

УПРАЖНЕНИЕ «Я» НЕЗАВИСИМО ОТ ТЕЛА»

Примите позу для медитации и думайте о себе (настоящем «Я») как независимом от тела, но использующем тело как оболочку и инструмент.

Осознайте, что вы можете оставить тело и остаться тем же «Я». Представьте себе это и взгляните на свое тело со стороны. Ведь тело — раковина, которую можно оставить без потери тождественности. Вы можете контролировать свое тело, которое вы оккупируете, и сделать его здоровым, сильным, энергичным. Но оно всегда остается только раковиной, оболочкой «Я».

Продолжая размышлять, игнорируйте свое тело полностью, обратите мысли на реальное, настоящее «Я» и почувствуйте, что ваше «Я» существует отдельно

от тела. Таким образом, надо чувствовать свое тело не только физически, но и уметь быть «над телом». Но вышеуказанное ни в коей мере не означает игнорирования тела (тело — храм для «Я» и его нужно поддерживать в хорошем состоянии).

Не надо пугаться, если в процессе размышления почувствуете себя на несколько секунд как бы вне тела. В этом упражнении это состояние вполне естественно.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Я» независимо от тела» — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 1 раз
Бхастрика — 3 раза
Уддияна Бандха — 3 раза
Випарита Карани — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 8 мин.

Занятие 3

1. Анализ выполнения дома упражнения «Я» независимо от тела» — 10 мин.
2. Совокупность души и кармы — энергетический информационный комплекс. Три вида сил, создающих карму человека, — 40 мин.
3. Освоение упражнения «Я» вечно и не может быть уничтожено» — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 3-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 3-й недели — 30 мин.

СОВОКУПНОСТЬ ДУШИ И КАРМЫ — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

Прежде чем перейти к расширенному толкованию кармы, я должен подчеркнуть, что она не есть что-то мистическое. В совокупности с душой карма представляет собой реальный энергетический информационный комплекс, принимающий информацию в виде мыслей, желаний, поступков человека и, после

ее обработки, регулирующий совокупность личностных качеств человека.

Составная часть этого энергетического информационного комплекса — биополе — по-существу признано современными учеными. Его существование подтверждается и в работе американского доктора медицины Ш. Карагуллы «Прорыв к творчеству. Ваше сверхчувствительное восприятие» (Лос-Анджелес, 1970). Само понятие «энергетический информационный комплекс» лежит в основе учебников по телепатии (одним из таких учебников является «Пособие по телепатии» Ю. Петрова). Вопросы о вечности энергетического информационного комплекса (кармы и души) и о многочисленных воплощениях души в различных телах исследовались и положительно подтверждались работами американского доктора Р. Муди («Жизнь после жизни», США, 1976) и американского профессора Вирджинского университета Яна Стевенсона, являющегося основоположником экспериментальной реинкарнации — науки о перевоплощении души в различных телах (в настоящее время на тему реинкарнации выпущено множество книг в США, Англии, Швеции и других странах. В нашей стране одним из самых известных специалистов в области реинкарнации является Варвара Иванова, разработавшая метод, который позволяет человеку в любом возрасте вспомнить свои предыдущие воплощения и рассказать о них).

Остановимся на исследованиях Яна Стевенсона. Стевенсон утверждает, что прошлое воплощение можно вспомнить с помощью гипноза (что и подтверждается опытами с соответствующими контрольными проверками). Дети же в возрасте 3—9 лет могут вспомнить детали предыдущего воплощения спонтанно. В качестве примера очень интересно обследование индийской девочки Шанти Дэви, которая в четырехлетнем возрасте начала рассказывать о своей прежней земной жизни с указанием имени мужа. Это человек по имени Чоби был найден и представлен девочке, которая узнала его и правильно ответила на заданные ей вопросы. Через несколько лет вместе со своими родителями и некоторыми свидетелями Шанти Дэви выехала к Чоби в город Матхура, в котором она никогда прежде не была. Сразу же с железнодорожной станции Шанти напрямик направилась к дому, где жил Чоби. В его доме она указала

на место, где, по ее словам, она зарыла в земляной пол 100 рупий. Стали копать и обнаружили тайник, который оказался пустым. Чоби признался, что он нашел эти деньги после смерти своей супруги 24 сентября 1925 года сразу же после того, как она родила ему сына (Шанти родилась в 1926 г.). Среди большой толпы собравшихся Шанти Дэви правильно указала своих родителей в прежней жизни.

Подобных примеров специалисты реинкарнации могут привести достаточно много.

Следует остановиться на способностях болгарской прорицательницы Ванги. По ее утверждению, сведения о прошлом и будущем она приобретает из общения с умершими людьми, то есть с их душами. Это одно из доказательств реальности души и кармы (а предсказывать можно только исходя из наличия кармы) и бессмертия души (и, следовательно, нашего «Я»).

ТРИ ВИДА СИЛ, СОЗДАЮЩИХ КАРМУ ЧЕЛОВЕКА

Карму человека создают три вида сил: мысли, страсти и поступки.

Первый вид сил

Каждая мысль прибавляет новую черту в создаваемой карме, ни одна мысль не пропадает даром. Группы однородных мыслей, повторявшиеся на протяжении нескольких жизней, определяют строй каждого ума, и так называемые врожденные мысли и способности — не что иное, как результаты умственной работы прошлого.

Зная этот закон, человек путем сознательного подбора своих мыслей может постепенно построить свой ум таким, каким желает его иметь. Смерть не прерывает этой работы; наоборот, освобожденный от оков физического тела человек легко и полнее ассимилирует весь принесенный из земной жизни запас опыта. По возвращении на землю он приносит с собой все ранее приобретенные мысли, которые в астральной жизни перерабатывались в склонности и способности. Соответственно последним строятся и новые проводники внутренней жизни: мозг и нервная система. Ничто не погибает, и работа души, не утрачивая ничего из приобретенного опыта, возобновляется как раз с той

самой грани, которой она достигла в предыдущем воплощении.

Стремления и желания, созданные в одном воплощении, преобразуются в новом воплощении в способности; повторяющиеся мысли — в наклонности; волевые импульсы — в деятельность; всевозможные испытания претворяются в мудрость, а страдания души — в ее совесть. Разнообразные хорошие возможности, представлявшиеся человеку, но пропущенные им по нерадивости и лени, всплывут снова, но уже в иной форме — как неопределенное влечение, как смутная тоска, которая не получит удовлетворения по двум причинам: силы, которые в прошлом тщетно вызывались к проявлению (кармическим требованием), вследствие бездействия не доразвились, и благоприятные условия могут уже не повториться.

Не среда создает ум человека, а человек — действием кармического закона — устремляется в новом воплощении в ту среду, которая соответствует его наклонностям. Некоторые резко отличаются с раннего детства от людей своей среды, в них нет ничего общего с окружающими (если воля их сильна, они изменяют направление своей кармы, переходя в иную, более подходящую для них среду). Попадают же они в неподходящую среду благодаря тому, что поступками своими тесно связали себя с людьми именно этой среды. Каждый человек устремляется в новом воплощении в среду, подходящую для той ступени развития, которая им уже достигнута. Таков закон: мы сами строим свой ум, и если постройка хороша, мы пользуемся всеми ее преимуществами; если нехороша, мы на себе испытываем все ее недостатки. Кроме того, последствия мысли отражаются не только на ее творце. Мысли человека передаются. Мысль одного человека передается другому, мысль последнего — первому, завязываются нити, которые поведут людей к добру или злу, определяют наших будущих родных, друзей или недругов. Вот почему иные любят нас без всякой видимой причины, а иные ненавидят как будто незаслуженно. Закон, исходящий отсюда, сводится к следующему: наши мысли, действуя на нас самих, создают наш умственный и нравственный характер; благодаря своему воздействию на других, они завязывают кармические нити, которыми люди будут связаны в последующем воплощении.

Второй вид сил

Второй вид сил, созидающих нашу карму, состоит из наших желаний.

Желания притягивают нас к тем или другим предметам внешнего мира, они образуют наши страсти и они же определяют судьбу человека после смерти в астральной плоскости.

Желания — внутренние влечения человека к внешним предметам — притягивают его всегда в ту среду, где желания эти могут получить удовлетворение: желание земных вещей приковывает нашу душу к земле, высокие желания влекут ее к астральным плоскостям жизни.

Желания человека определяют место его воплощения. Если они были нечистые, невоздержанные, зверские, они создадут для его нового воплощения подходящее тело страстей, и это тело устремит его в такую семью, в недра такой материи, кровь которой может дать подходящий материал для его физической оболочки.

Желания наши действуют на окружающих так же, как и мысли (они передаются другим).

Но так как в данном цикле человеческой эволюции желания наши сильнее наших мыслей, то и кармическая связь, сотканная желаниями, связывает людей еще сильнее, чем их мысли.

Соединяя нас путами любви или ненависти, желания создают нам будущих врагов или друзей и они же могут соединить нас с такими людьми, о связи с которыми мы и не подозреваем. Например: поводом к такой связи может послужить толчок к преступлению, даже к убийству. Может случиться, что очень сильный злобный порыв одного человека повлияет на другого в такой момент и в такой обстановке, которые располагают к убийству. Бывают такие внутренние состояния, когда чаши весов, колеблющиеся между добром и злом, находятся в таком неустойчивом состоянии, что одно лишнее побуждение, одна лишняя вибрация из неведомого нам психического мира решают наклон колеблющихся весов в ту или другую сторону. Таким решающим толчком для колеблющегося человека может послужить порыв злобы, идущий из сердца другого человека. И если колеблющийся совершит преступление, то создатель злобного порыва связан в будущем воплощении с преступником, даже если бы он раньше вовсе и не знал

его, и вред, причиненный злобным порывом тому, кто совершил преступление, неминуемо отзовется на создателе гневной страсти. Иногда совершенно неожиданное несчастье, кажущееся незаслуженным, внезапно обрушивается на человека. Его сознание, не подзревающее, что источником его несчастия был вред, причиненный его дурными страстями другому существу, возмущается, негодует на кажущуюся несправедливость, но это негодование исходит из его неведения, что его душа получила при этом урок, который она никогда не забудет. Человек никогда не страдает незаслуженно.

Из сказанного выше следует, что наши желания, действуя на нас самих, влияют на образование нашего физического тела в ближайшем воплощении, они же определяют место нашего рождения и влияют на подбор людей, с которыми мы будем связаны в будущем.

Третий вид сил

Третий вид сил, создающих карму,— наши поступки. Они влияют сравнительно мало на истинную суть человека, на его душу. На развитие души влияет мотив поступка, а не сами поступки.

Поступки влияют на суть человека косвенно, вызывают в нем новые мысли и желания. Часто повторяемые поступки создают физические привычки, которые влияют на условия земного существования и в то же время ограничивают проявление истинного «Я» в земном мире; но физические привычки не переживают одного воплощения и уничтожаются со смертью физического тела. Наши поступки влияют на окружающих. Вызывая благополучие или страдание у других людей, поступки связывают нас так же, как и наши мысли и желания с теми людьми, на судьбу которых они имели влияние. Если в прошлом мы были причиной страдания для окружающих, в будущем мы испытаем не меньше страдания, и наоборот, если мы содействовали улучшению их внешнего благосостояния, кармический счет выплатит нам из этого содействия счастливыми условиями в нашей земной жизни, и условия эти — плохие или хорошие — погасят навсегда результаты как дурных наших поступков, так и хороших. В обоих случаях последствия наших поступков не зависят от их мотива.

УПРАЖНЕНИЕ «Я» ВЕЧНО И НЕ МОЖЕТ БЫТЬ УНИЧТОЖЕНО»

Примите позу медитации и попытайтесь представить себя мертвым, то есть попытайтесь оформить умственную концепцию о себе как о мертвом. И хотя это кажется легким, полностью осуществить это невозможно, так как наше «эго» отказывается принять подобную мысль. Можно представить себя в бессознательном состоянии, уснувшим (это не трудно), но не мертвым.

Представьте свое «Я» проходящим испытание воздухом, огнем и водой и вышедшим невредимым; помните, стихия может воздействовать только на физическую оболочку, но не на «Я» (такое мысленное упражнение дает постоянное ощущение силы, смелости). Вы поймете, что ваше «Я» стоит над телом, побеждает стихию.

Представьте себя непобедимым, недоступным злу и другим вредным влияниям.

Приобретаемые таким образом мощь, сила, уверенность и спокойствие будут воздействовать на окружающих должным образом. Вы будете спокойно и без страха глядеть в лицо надвигающимся событиям, сможете подняться над неприятностями и преодолевать их с улыбкой.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Я» вечно и не может быть уничтожено» — 15 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

Капалабхати — 3 раза

Ха-дыхание лежа — 3 раза

Сарвангасана — 1 мин.

Матсиасана — 30 сек.

Шавасана — 8 мин.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнения «Я» вечно и не может быть уничтожено» — 10 мин.

2. Значение мотива поступков для развития души. Человек сам должен определить свою судьбу — 30 мин.

3. Упражнение «Осознание реальности своего «Я» — 30 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 4-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 4-й недели — 30 мин.

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВА ПОСТУПКОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДУШИ

Мотив поступка человека влияет на развитие его души, сам поступок через карму определяет его физические условия жизни в этом или в следующем воплощении.

Если кто-то на заработанную валюту купил одноразовые шприцы для больницы, то вне зависимости от мотива (жажда похвалы или бескорыстное стремление к добру) больные выиграют одинаково, в любом случае. Но для истинной сути человека, для души разница окажется чрезвычайно важной: в одном случае, когда мотив был эгоистичный, плоды его деятельности проявятся только в физической среде, душа его останется при этом незатронутой, в другом случае, когда его мотивом было бескорыстное стремление к добру, мотив этот облагородит душу.

Законы кармы ведут строжайший счет и выплачивают за все, сделанное человеком, до мельчайшей детали. Самый сухой эгоист рождается в хороших условиях, если он в прошлом содействовал благосостоянию окружающих, но будет ли он в этих условиях доволен и счастлив или же мрачен и неудовлетворен, это будет зависеть от другого кармического счета, который подводит итоги его мотивам, то есть тем хорошим и дурным свойствам, которые он вырабатывал в тайниках своей души. Может случиться, что человек с прекрасной душой рождается в самых неблагоприятных условиях, если он в прошлом своими необдуманными действиями вызывал нужду у окружающих, но если им при этом владел бескорыстный мотив, он уже придал ему через карму такие свойства, которые помогут ему перенести нужду терпеливо и легко.

Безразличный мотив останется для души без последствия, дурной — задержит ее развитие; хороший — обогатит ее навсегда.

Когда перед совестью человека, знающего закон кармы, появляется столкновение различных обязанностей, и ему неясно, как следует поступить, он постарается спокойно разобраться во всех своих мотивах; очистив сердце свое от всего эгоистичного, он выберет наиболее бескорыстный мотив; решив так, он будет действовать уже без колебаний и без страха, зная, что если и поступит неправильно, важно только побуждение, последствия же возможной ошибки он перенесет охотно и терпеливо, как урок, который не изгладится из его души никогда.

Следует подчеркнуть, что законы кармы нужно основательно усвоить. Необходимо помнить, что неясно понятый закон кармы может привести к совершенно неверным выводам. Плохо понявшие его люди могут прийти к безразличию и сухости, к мысли, что «раз человек сам заслужил свою трудную долю, не следует и помогать ему». Но такое рассуждение показывает непонимание закона справедливости. Раз человек становится на вашем пути и вы можете помочь ему, этой возможностью предъясвляется кармический долг, но уже не ему, а вам. Свой он уплатил страданиями, а ваш вы уплатите тем, что поможете страдающему. Упуская случай помочь ближнему, вы упускаете возможность вернуть свои долги. Если карма не мешает улучшить нашу собственную участь и стремиться к совершенству, еще менее она мешает улучшать судьбу наших ближних.

ЧЕЛОВЕК САМ ДОЛЖЕН ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Сознательно строящий свою карму должен владеть своими мыслями, господствовать над своими желаниями, направлять свои поступки; действуя так, он сам создает свою судьбу, свое будущее. Человека можно сравнить с работником, который вышел в свое поле и обрабатывает его при сиянии солнца и в непогоду, в холод и в жару; когда поле вспахано и засеяно, работник возвращается домой, снимает свою одежду и ложится отдохнуть. Когда он опять выйдет в поле, чтобы собрать урожай, одежда на нем будет уже другая, но от этого несколько не зависит, каков

будет урожай: сеял сам человек, и если семя было скудно, то и урожай он соберет скудный.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ СВОЕГО «Я»

Примите удобную позу, дышите ритмично и размышляйте над своей сущностью. Думайте о себе как о субстанции, не зависящей от тела, использующей тело лишь как раковину или жилище. Вы всегда сможете покинуть тело и вернуться в него по своему желанию. Тело — инструмент вашего «Я». Думайте о себе как о независимой сущности, использующей тело для достижения цели и осуществляющей полный контроль и управление им. Во время размышления полностью игнорируйте свое тело, добейтесь того, чтобы вы как бы не замечали его. В процессе выполнения этого упражнения очень полезно говорить себе следующие слова: «Я существую, я утверждаю реальность моего существования не только физического, мимолетного, но и духовного, вечного, абсолютного. Я утверждаю реальность моего «Я», самого себя. Мое реальное «Я» не может умереть, оноечно. Я существую. Я существую».

Упражнение усиливает такие качества, как уверенность в себе, бесстрашие, приобретаемые в результате освоения предыдущего упражнения.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Осознание реальности своего «Я» — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 1 раз
Сукх Пурвак — 3 раза
упражнение для укрепления нервов — 3 раза
Бхуджангасана — 3 раза
Халасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 8 мин.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнения «Осознание реальности своего «Я» — 10 мин.
2. Методика осознания единства всего сущего. Единство материи, энергии и ума — 30 мин.
3. Освоение упражнений «Единство материи», «Единство энергии», «Единство ума» — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 5-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 5-й недели — 30 мин.

МЕТОДИКА ОСОЗНАНИЯ ЕДИНСТВА ВСЕГО СУЩЕГО

Прежде всего мы должны ясно понять, что материя физического тела человека ничем не отличается от остальной материи и ничем не отделена от нее, что атомы тела постоянно уходят и заменяются другими, причем материал берется из запаса природы. Иначе говоря, мы должны понять, что существует единство материи, лежащее под всеми видимыми различиями в форме. Затем мы должны понять, что жизненная энергия, или прана, которой человек пользуется в своей жизни и в работе, является лишь частью всепроникающей мировой энергии, причем та часть праны, которой мы пользуемся в данный момент, заимствуется нами из мирового запаса и снова возвращается от нас в океан силы или энергии. И затем мы должны понять, что даже ум, который так близок к истинному «Я», что мы часто принимаем одно за другое, даже такая удивительная вещь, как мысль, есть только часть мирового ума, эманации Абсолюта и что субстанция нашего ума (или читта), которой мы пользуемся в настоящий момент, не есть наша отдельная и индивидуальная собственность, но есть просто часть мирового запаса ума, который постоянен и неизменен. Мы должны понять, что даже то, что мы чувствуем всегда бьющимся в себе (то, что мы называем жизнью), есть только часть великого принципа Жизни, который пронизывает всю Вселенную. Когда мы осознаем все эти истины и начнем чувствовать все наши отношения к единой великой эманации Абсолюта, тогда мы начнем схватывать идею

единства всех «Я», отношение нашего «Я» ко всем другим «Я». В то же время мы поймем, что погружение человеческого «Я» в мировое «Я» не есть угасание индивидуальности, а наоборот, расширение индивидуального сознания до космических масштабов.

Осознание единства всего во Вселенной осуществляется с помощью последовательности упражнений в виде медитаций.

ЕДИНСТВО МАТЕРИИ, ЭНЕРГИИ И УМА

Все формы того, что мы знаем под названием «материя», — только различные проявления субстанции, называемой аказой (называемой еще эфиром). Этот эфир, или аказа, есть самое утонченное и разреженное состояние материи. Иначе говоря, это есть материя в своем основном состоянии; то, что мы называем материей, есть только проявление аказы (или эфира), причем кажущееся различие зависит только от различной скорости колебаний. Каждый атом нашего физического тела лишь заимствован нами из мирового запаса и сейчас же вернется в него снова, так как атомы тела постоянно меняются. То, что кажется нам нашей плотью, несколько дней тому назад могло быть частью растения, а через несколько дней может стать частью какого-нибудь другого живого существа. Между всеми телами идет непрерывный обмен материей. Материя, входящая сегодня в состав одного тела, вчера могла быть в другом и завтра может быть в третьем. Ни один атом материи не принадлежит лично вам, но входит в общий запас. Один и тот же вечный поток течет через вас и через все живое.

Точно так же обстоит дело с жизненной энергией, которой вы пользуетесь во все моменты вашей жизни. Вы постоянно берете эту энергию из мирового запаса праны и превращаете ее в те или другие нужные вам виды, но эта энергия составляет общую собственность, и все, что вы можете сделать, это пользоваться ею, когда вам нужно, и затем позволить ей идти дальше. Есть только одна сила, одна энергия, и она находится везде и всегда.

И даже субстанция ума подчинена тому же самому закону. Мы так склонны считать наши умственные операции своими собственными (чем-то таким, что принадлежит нам лично), что нам трудно понять, что умственная субстанция есть мировое начало, такое же,

как материя или энергия, и что во всех наших умственных операциях мы только черпаем из мирового запаса. И даже больше: та часть умственной субстанции, которой мы пользуемся, хотя она и отделена от умственной субстанции, находящейся в пользовании других, как бы тонкой перегородкой из самого тончайшего вещества, в действительности соприкасается с другими, кажущимися обособленными умами, а также с мировым умом, часть которого она составляет. Как материя, из которой состоят наши физические тела и которая находится в соприкосновении со всею материей, и как жизненная сила, которой мы пользуемся и которая находится в соприкосновении со всей энергией, точно так же наша умственная субстанция находится в соприкосновении со всей умственной субстанцией. Получается такая картина, как будто бы «Я» движется через великие океаны материи, энергии и ума, беря из непосредственно окружающего его материала только то, что ему нужно, и оставляя все остальное позади по мере своего движения. Этот образ может помочь вашему сознанию понять, что «Я» — единственная вещь, которая действительно ваша и которая в то же время неизменна, а все остальное принадлежит мировому запасу, из которого вы берете то, что вам нужно в данный момент.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО МАТЕРИИ»

Сесть в удобную позу или в одну из поз для медитации Хатха-йоги (поза алмаза, поза портного, полулотос, лотос). Расслабиться, дыхание спокойное и ровное. Мысленное рассуждение только на одну тему — единство материи.

Вспомните основные положения теоретического материала о единстве материи: поймите, что вся материя, в конце концов, едина; что реальной субстанцией, составляющей основу материи, является аказа (или эфир) и что все очевидные для наших чувств перемены в формах — суть только видоизменения этого начала или более грубая форма его. Поймите, что при помощи известных химических процессов все существующие виды материи или, вернее, все соединения, дающие в результате формы, могут быть разложены на их первоначальные элементы и что эти элементы не что иное, как аказа в разных состоя-

ниях вибрации. Пусть идея единства видимой Вселенной, глубоко проникая в наше сознание, запечатлется в нем навсегда. Ложное понятие о многообразии материального мира должно уступить место осознанию его единства, несмотря на кажущееся разнообразие и многочисленность форм. Вы должны сделаться способными видеть далее мира форм материи, видеть за ним, в нем и в основе его великое начало материи (аказа, или эфир). Вы должны достигнуть того, чтобы чувствовать это, а не только понимать интеллектуально.

Далее старайтесь осознать, что материя может переходить в силу или энергию с такой постепенностью, что разделяющая их черта уничтожается и материя незаметно исчезает в энергии (или силе), свидетельствуя этим, что и то и другое, в сущности, одно и то же, причем сама материя — только более грубая форма энергии или силы. Ваш ум должен проникнуться этой идеей, чтобы приобретенное познание единства могло бы быть совершенно во всех частях.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО ЭНЕРГИИ»

Мысленно представьте, что один вид энергии может быть превращен в другой, затем в третий и так далее по кругу, пока снова не будет достигнут первый вид.

Проникнитесь сознанием, что ваша внутренняя энергия, благодаря которой вы движетесь и действуете, является только одним из видов того великого начала энергии, которым наполнена Вселенная, и поймите, что вы можете брать нужное вам количество энергии из великого мирового запаса. Но больше всего старайтесь усвоить идею единства, проникающего весь мир энергии, силы или движения. Рисуйте себе картину Вселенной в состоянии постоянного движения. Все движется, материя движется, меняя свои формы и проявляя свою внутреннюю энергию. Солнце и миры несутся по пространству, причем их частицы непрерывно изменяются и движутся. Химическое соединение и разложение никогда не прекращается, повсюду происходит работа созидания и разрушения. Новые соединения атомов и миров образуются и разлагаются непрерывно. Вдумавшись в это единство начала энергии, размышляйте о том, что при всех этих пере-

менах форм, «Я» — ваша реальная сущность и вы остаетесь неизменны, вечны, непобедимы, неразрушимы, неуязвимы, реальны и постоянны среди меняющегося мира форм и сил. Вы выше всего этого, и мир вращается вокруг. Далее порассуждайте относительно силы (энергии), незаметно переходящей в сродную ей среду субстанции ума. Поймите, что в основе наблюдаемого вами проявления силы и энергии лежит ум.

После освоения этого упражнения вы будете подготовлены к изучению единства ума.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО УМА»

Рассуждайте о том, что существует огромная область субстанции ума, или мировой ум, который находится в распоряжении «Я». Всякая мысль есть результат того, что «Я» пользуется этой субстанцией ума, как своим орудием и средством. Осознайте, что этот океан ума — одно целое, и что «Я» может черпать из него, сколько ему нужно. Осознайте, что этот океан ума в вашем распоряжении, если только вы достаточно созрели, чтобы пользоваться им. Осознайте, что в основе всех существующих в мире форм, наименований и действий лежит ум и что в этом смысле на самом деле «Все есть ум», хотя на еще более высокой ступени, чем даже ум, стоите вы — реальная сущность, «Я», проявление Абсолюта.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Единство материи» — 10 мин.
2. Упражнение «Единство энергии» — 10 мин.
3. Упражнение «Единство ума» — 10 мин.
4. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Врикасана — 2 раза
Бхуджангасана — 2 раза
Пашимоттанасана — 2 раза
Шавасана — 5 мин.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнений «Единство материи», «Единство энергии», «Единство ума» — 30 мин.
2. Единство всего живого во Вселенной — 20 мин.
3. Освоение упражнения «Единство всего живого» — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 6-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 6-й недели — 30 мин.

ЕДИНСТВО ВСЕГО ЖИВОГО ВО ВСЕЛЕННОЙ

Вся Вселенная жива, она вибрирует и пульсирует во всех проявлениях жизни, энергии и движения. Нет ничего мертвого во Вселенной. Жизнь находится везде, и ее всегда сопровождает сознание. Во Вселенной нет ничего мертвого и бессознательно, и мы совсем не представляем собой живые атомы, брошенные в мертвое море, но, наоборот, являемся живыми атомами, окруженными живым океаном, пульсирующим, движущимся, мыслящим и живущим. Каждый атом того, что мы называем «мертвой материей», в действительности жив, в нем есть сила или энергия, а всякий какой бы то ни было малый запас силы и энергии сопровождается проявлением сознания и жизни. Если мы посмотрим вокруг себя, мы увидим повсюду: в животном, в растительном и даже в минеральном царстве жизнь — живую и сознательную. И когда мы будем в состоянии перевести эту идею в область нашего действительного сознания, то есть когда мы будем в состоянии не только интеллектуально принять этот факт, но начнем осознавать всю эту жизнь вокруг себя, тогда мы будем на настоящем пути к достижению космического сознания.

Для развивающейся души чрезвычайно важно дойти до осознания этого родства и единства, потому что это ведет к значительному продвижению души по пути совершенствования. Это приведет к осознанию воспринимать других людей как самих себя, относиться к другим людям как к самим себе.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО ВСЕГО ЖИВОГО»

Осознайте вашу тождественность и вашу близость со всем живым. Взгляните на окружающую вас жизнь во всех ее формах от самой низшей до самой высшей. Все это — проявление великого начала жизни, действующего на разных этапах одного и того же пути. Не презирайте самых ничтожных форм, но смотрите дальше формы на скрытую под ней реальность — жизнь. Чувствуйте себя частью великой мировой жизни. Опуститесь мысленно на дно океана жизни и осознайте свое родство с жизнью обитающих здесь форм. Не смешивайте формы (часто безобразные с вашей точки зрения) с проявляющимся в них началом. Взгляните на жизнь растений, животных и постарайтесь через покров формы увидеть реальную жизнь, которая скрыта за формой и лежит в основе ее. Научитесь чувствовать, как ваша жизнь течет и бьется вместе с жизненным началом в других организмах и особенно в одинаковых с вами существах. Посмотрите на звездное небо, на находящиеся там бесчисленные галактики и миры, наполненные жизнью. Если вы можете схватить эту мысль и осознать это, вы почувствуете, что вы составляете единое целое с этими несущимися мирами. И вместо того чтобы ощущать себя при сравнении с ними малым и ничтожным, вы заметите, что ваше «Я» будет расширяться до тех пор, пока вы не почувствуете, что в этих вращающихся мирах имеется часть вашего «Я», что вы существуете там, стоя на земле, что вы сродни всем частям Вселенной и даже более того: все части Вселенной являются таким же местом вашего пребывания, как и то, где вы находитесь.

Вы почувствуете, как вас охватит сознание, что ваш дом — вся Вселенная, а не только части ее, как это вы думали прежде. Вы испытаете чувство такого величия и огромности, которое трудно передать словами.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Единство всего живого» — 15 мин.
2. Упражнения *Хатха-йоги*:
полное йоговское дыхание — 7 раз
возбуждение легочных клеток — 2 раза

растягивание ребер — 2 раза
расширение грудной клетки — 2 раза
Вакрасана — 2 раза
Халасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 8 мин.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Анализ выполнения упражнения «Единство всего живого» — 10 мин.
2. Степени достижения космического сознания — 30 мин.
3. Освоение упражнений «Единство всех «Я» и «Единство всего сущего» — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 7-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 7-й недели — 30 мин.

СТЕПЕНИ ДОСТИЖЕНИЯ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Большинство людей, идущих по пути достижения космического сознания, достигают такой его степени, при которой постоянным становится ощущение глубокого внутреннего покоя в совокупности с огромной уверенностью в себе.

Высшей степени космического сознания достигают немногие. Тем не менее, немало великих учителей, политических деятелей, писателей и поэтов обладало этим сознанием. Среди известных людей космического сознания достигли: англичанка Мабель Коллинз, автор маленькой, но замечательной книги «Свет на пути», поэт Уолт Уитмен, описавший в своих стихах состояние космического сознания; доктор Ричард Бёк, автор книги «Космическое сознание. Исследование развития человеческого ума»; англичанин Прентис Мюльфрорд, написавший замечательную мудрую книгу «На заре бессмертия»; японский целитель Озава, лечивший с помощью космического сознания и специальной диеты неизлечимые, с точки зрения ортодоксальной медицины, болезни и написавший книгу «Макробиотика Дзен».

Эту высшую степень космического сознания называют просветлением. Просветление проявляется по-разному. У одних оно зарождается постепенно, становясь все сильнее и сильнее и затем исчезает, совершенно перерождая человека, который потом только и живет надеждой снова испытать это ощущение. На других оно нисходило внезапно, оставляя в них такое впечатление, как будто они были залиты ярким светом (откуда и это название — просветление), после чего они тоже становились совершенно другими людьми. Некоторые могут произвольно вызывать состояние просветления, но их немного.

Переживание просветления никогда не бывает одинаковым у двух разных людей, и тем не менее в ощущениях всех, испытавших его, есть общие, сходные черты. Преобладающей эмоцией при этом состоянии является чувство сильной радости — гораздо сильнее того, какое когда-либо ощущалось, — чувство абсолютной радости, если можно так выразиться. И воспоминание об этой великой радости, отражение ее света остается навсегда в душе. Тот, кто хоть однажды испытал такое просветление, становится более жизнерадостным и счастливым и как будто обладает сокровенным и тайным источником радости, из которого утоляет жажду его душа. Это чувство радости настолько сильно, что и впоследствии даже сама мысль о нем приводит в восторженное состояние и при одном воспоминании о нем кровь течет быстрее по жилам, а сердце начинает усиленно биться.

Состояние просветления сопряжено и с просветлением ума. Поток «знания» как бы вливается в душу человека, что не поддается описанию. Душа преисполняется сознанием, что она заключает в себе абсолютное знание — знание всего. Человек сознает, что причина и цель всего сущего сокрыты в недрах его собственной души. Все кажется вполне ясным, это происходит не от обострения способности рассуждать, делать выводы, классифицировать или определять — душа просто знает. Это чувство может продолжаться часть секунды — во время этого состояния теряется всякое представление времени и пространства.

Но после этого переживания остаются более высокие умственные способности и знания, а также радостное воспоминание о пережитом состоянии, поддерживающее сознание того, что «жить стоит». Кроме

того, одним из главных убеждений, неизгладимо запечатленных в уме просветлением, является знание и уверенность, что жизнь и разум наполняют собою все. Вечная жизнь ощущена. Бесконечность постигнута. И слова «вечный» и «бесконечный» с этого времени уже имеют определенное и реальное значение, когда мы о них думаем (хотя значение это и не может быть объяснено другим).

К этому непосредственному познанию единства жизни присоединяется полнота любви ко всему существу; это чувство также превосходит по своей силе какое бы то ни было ранее испытанное чувство любви. Во время этого состояния просветления человеком овладевает также чувство безбоязненности. Может быть, вернее было бы сказать, что в это время отсутствует чувство страха — ясно, что бояться нет никакого основания. Чувство знания, уверенности и доверия, овладевающие человеком, не оставляют места страху.

Человек в состоянии просветления лишается одного чувства, которое можно назвать «чувством сознания греха». На его место становится постижение того, что вся Вселенная «благостна». Под «благостью» здесь разумеется не относительное превосходство одной вещи над другой, а чувство безусловной благости.

Как я уже сказал, человек после пережитого просветления становится другим, просветленным (жизнерадостным, мудрым, знающим и осознавшим суть жизни, обладающим чувством любви ко всему живому).

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО ВСЕХ «Я»

Расслабиться, успокоить дыхание. Затем следует рассуждение: «Необходимо достигнуть еще одной ступени, прежде чем придет полное чувство единства и реальности». Это есть та ступень, на которой мы реализуем тождество нашего «Я» с «Я» Вселенной. Тайна проявления Абсолюта в форме «Я» скрыта от нас, и ум сознает свою неспособность проникнуть за покров, скрывающий Абсолют, хотя ум и сообщает нам о том, что он осознает присутствие Абсолюта. Но высшая область надсознания (духовного ума) при исследовании ее развитой душой, находящейся на правильном пути,

свидетельствует, что духовный мир ум видит дальше кажущейся отдельности «Я» от «Я» и осознает:

- 1) есть только одна реальность — «Я»;
- 2) все «Я» в действительности — только различные виды этой одной реальности, центры сознания на поверхности одного великого «Я», центром которого является Абсолют.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕДИНСТВО ВСЕГО СУЩЕГО»

Принять позу для медитации. Расслабить мышцы, успокоить дыхание. Далее следуют рассуждения: «Существует только одна первоначальная форма материи, только одна основная форма энергии и одна первоначальная форма ума. Материя происходит от энергии, энергия от ума и все эти три начала исходят из Абсолюта, тройственного в проявлении, но единого по существу. Есть только одна жизнь и она пронизывает собой всю Вселенную, проявляясь в разных формах, в конце концов будучи единой. Мое тело составляет единство с мировой материей; моя энергия и жизненная сила составляют единство с мировой энергией; мой ум составляет единство с мировым умом; моя жизнь составляет единство с мировой жизнью. Мое «Я» — выражение и проявление Абсолюта, являющегося источником всех «Я» и объединяющего все «Я». Поэтому я исполнен любовью, силой, мудростью».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Единство всех «Я» — 15 мин.
2. Упражнение «Единство всего сущего» — 15 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Сукх Пурвак — 2 раза
Бхуджангасана (с поворотами головы) — 2 раза
Падахастасана — 2 раза
Салабхасана — 2 раза
Шавасана — 8 мин.

ЧАСТЬ 2.

УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИМ ПОВЕДЕНИЕМ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

Занятие 8

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнений «Единство всех «Я» и «Единство всего сущего» — 20 мин.
2. Основное условие управления внутренним поведением — 30 мин.
3. Освоение упражнения «Я» независимо от ума» — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 8-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 8-й недели — 30 мин.

ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ УПРАВЛЕНИЯ ВНУТРЕННИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Внутреннее поведение — это прежде всего управление умом. А управлять умом можно только в том случае, если мы поймем, что собой представляет ум по отношению к нашему «Я». Так вот, ум это не само «Я», а его инструмент. «Я» независимо от ума (это вытекает и из главы о единстве всего).

Исследуем соотношение ум — наше «Я». Если (как мы знаем из предыдущей части) собственное «Я» нельзя поставить в сторону для рассмотрения, то различные формы «НЕ Я» всегда можно рассмотреть со стороны.

Такие чувства, как голод, боль, жажда, приятные ощущения, физические желания, ошибочно принимаются за основные качества «Я».

Рассмотрим такие эмоции, как голод, ненависть, зависть, амбиция, любовь, в их обычных формах и представлениях. Вы поймете, что их можно изучить со стороны, анатомировать, анализировать. Вы сможете понять возникновение, развитие и конец каждого рассматриваемого чувства (особенно это умение важно в тех случаях, когда эти чувства обуревают, поработают человека). Проанализировав чувства, поняв их сущность, человек станет хозяином этих чувств, сможет отбросить ненужные.

Тот факт, что чувства могут быть анализированы как бы со стороны, является доказательством того, что они «НЕ Я», а, следовательно, «Я» гораздо выше и независимо от них. И как результат — понимание, что человек — хозяин своих чувств; а так как чувства находятся в ведении ума, то, следовательно, все сказанное относится к уму.

Если вы усвоите вышесказанное, вы сможете правильно использовать возможности ума, стать хозяином своего настроения, эмоций, перестав быть их рабом.

Ум обычно разболтан, мысли постоянно прыгают с предмета на предмет. Необходимо приучить его повиноваться воле «Я». С этой целью нужно выполнять следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «Я» НЕЗАВИСИМО ОТ УМА»

Выполняем медитацию: принять удобную позу, расслабиться, дыхание спокойное и ровное, не применяя больших усилий, контролируйте ум, позволяя ему быть несобраным некоторое время, пока его усилия не истощатся. Вначале ум будет вести себя беспорядочно, но потом постепенно успокоится и будет готов к вашим приказаниям. Вначале потребуется определенное время для достижения этого состояния, но затем достичь его будет легче.

Когда ум успокоен, концентрируйте свои мысли на формуле «Я существую».

Представляйте свое «Я» независимым от тела, способным существовать без телесной оболочки, бессмертным, неуязвимым, реальным. Поразмышляйте об этом некоторое время и затем постепенно направьте мысли на осознание вашего «Я» как не зависящего от вашего ума. Вы найдете, что ваш ум постепенно успокаивается и отвлекающие, ненужные вам мысли уходят от вас.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 8-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Я» независимо от ума» — 15 мин.
2. Упражнение «Единство всего» — 15 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз
Уджайи — 3 раза
Панчасана — 3 раза
Уттана Падасана — 2 раза
Сарвангасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 8 мин.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома упражнения «Я» независимо от ума» — 10 мин.
2. Главные принципы отношения к жизни. Правила организации своей деятельности — 30 мин.
3. Аутогенная тренировка: АТ стационарная и АТ оперативная. Позы АТ. Правила выполнения АТ — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 9-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 9-й недели — 30 мин.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

У человека в жизни должны быть цель, свое дело, работа. Свою работу он обязан выполнять как можно лучше, весело, жизнерадостно, внося элемент новизны, новаторства. Работать надо ради радости, процесса работы, самовыражаться в ней. Человек всегда должен быть активен, а не сидеть сложа руки. С радостью впитывай в себя каждый миг жизни. Но при этом надо сознательно пользоваться радостями и удовольствиями жизни, быть хозяином, а не их рабом.

Будьте счастливы; встретив неприятность, поднимитесь над ней. Вырвите с корнем плохие привычки из мыслей и поступков. Гордость, а не заносчивость человек должен культивировать в себе, он должен твердо стоять на ногах, быть ответственным за свои поступки прежде всего — перед самим собой. Преодолевая что-либо, не «считайте мили», наслаждайтесь самим процессом борьбы. Это делает весь путь быстрым, легким, поможет быстрее достигнуть поставленной цели. Помните о своей индивидуальности и не забывайте, что человек живет в обществе. Ведь каждому индивидууму отведены определенные место и роль в

обществе, и он обязан выполнять их должным образом. При этом не следует ожидать от окружающих признания, понимания тебя, а просто прямо и спокойно идти к намеченной цели. Не будьте «святыми» и «чересчур хорошими» для этой жизни», будьте естественны, не чурайтесь улыбки или смеха, ведь юмор — прекрасный дар природы.

Помните о «законе случая» (он на самом деле является результатом целевой совместной работы сознания и подсознания), который многим помог в жизни при достижении цели; ждите и верьте в него. Никогда не отчаивайтесь. Надо всегда верить. Помните, что ценность вещей относительна и преходяща; человек, получив желаемое, часто не ощущает радости, а, наоборот, испытывает горечь, так как он связывал с ним свое счастье, успех, а достиг всего-навсего обладания материальной вещью. С этим тесно связана проблема любви. Когда человек говорит, что любит кого-то, то обычно подразумевает, чтобы тот, другой, любил его. Это эгоистическая любовь. Истинная любовь ничего не требует взамен. Помните о принципе «Убей честолюбие».

В целях продуктивной работы старайтесь не поддаваться иллюзиям — это испортило многих и может превратить вас в пустого мечтателя, раба, а не хозяина положения.

Жизнь имеет свое предназначение, и оно — в цели, которую надо достигнуть. Пусть же при этом ваши глаза будут раскрыты, а ум безоблачен. Идите по жизни с улыбкой, любите жизнь, будьте похожи на любовь, излучайте и получайте ее. Пусть ваш жизненный путь будет озарен солнцем.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разумное отношение к делу ведет к успеху. У всех людей есть такие обязанности, которые исполняются ими неохотно. Приучите себя выполнять их с любовью. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня (для каждого дня довольно своих забот). Сначала беритесь за более трудное дело, а потом уже за легкое. Упорно стремитесь к своей цели. Не удастся так, поступайте иначе, и вы, наконец, найдете верный и легкий путь. Вспомните, как работают изобретатели. Читайте биографии людей сильной воли, добившихся успеха в достижении поставленной цели, учитесь у них.

Необходимо выработать самоуверенность, веру в свои силы и способности, доверие к самому себе. Кто сам не верит в себя, в того другие и подавно не поверят. Подумайте, ведь вы делаете одно дело, следовательно, сумеете делать и другое, только стоит взяться.

Говорите чаще себе: «Я верю в себя, верю в свои силы и способности. Я могу, хочу и достигну чего хочу». Нет того, чего не достиг бы человек при сильном желании, непоколебимой уверенности в успехе и твердой решимости достигнуть желаемого. Но работайте. Будете терпеливы — разовьется настойчивость. Будете настойчивы — разовьется энергия.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА — ПУТЬ ВНЕДРЕНИЯ В ПОДСОЗНАНИЕ ПРИНЦИПОВ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ПРАВИЛ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для того чтобы основные принципы отношения к жизни и правила организации деятельности вошли в плоть и кровь, одной работы над собой с помощью силы воли недостаточно. Нужно использовать психорегулирующее средство — аутогенную тренировку, которая эти принципы и правила закрепляет в подсознании с помощью целевых формул (целевые формулы словесно оформляются в виде вышеуказанных принципов и правил).

АТ СТАЦИОНАРНАЯ И АТ ОПЕРАТИВНАЯ. ПОЗЫ АТ. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ АТ

Аутогенная тренировка (АТ) — это метод воздействия на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, сосудов и определенных формул самовнушения.

АТ можно разделить на АТ стационарную и АТ оперативную. Характерной особенностью АТ стационарной является выполнение ее в спокойной обстановке (в позе АТ) и применение специальных формул. АТ стационарная используется для управления внутренним поведением и для совершенствования внутреннего мира (для управления работой мозга, успокоения нервной системы, создания нужных психических состояний, необходимых в заданное время).

АТ оперативная используется в основном в процессе общения с другими людьми (или непосредственно перед общением). АТ оперативная позволяет улавли-

вать моменты, когда начинают сковываться мышцы, дыхание и сосуды, и быстро расслаблять себя (мышцы, дыхание, сосуды). Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается за счет отработки ощущения каждой клеточки тела.

С помощью АТ успокаиваются нервная система и мозг непосредственно перед стрессом и после пика стрессового состояния (в случае неожиданно резкой вспышки стресса нужно гасить стрессовое состояние в самом начале; сильные эмоции близки к судороге, а ее невозможно остановить с помощью аутотренинга, поэтому нужна экспресс-разрядка: интенсивное физическое движение — бег по лестнице, маховые движения и т. д.).

Основная поза АТ — поза кучера. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, выпрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не слишком наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях не касаясь друг друга, локти немного округлены. Глаза закрыты.

Для вечернего аутогенного погружения желательно принимать позу лежа (поза, аналогичная позе Шавасана в Хатха-йоге).

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ АТ

1. Перед началом курса освоения АТ или курса, направленного на решение определенной задачи, необходимо стратегически определить то, чего вы хотите добиться.

Перед каждым занятием обязательно возможно четко определите цели занятия (что необходимо устранить, чего добиться).

2. Положительный настрой — это важное условие. Воспринимать каждое занятие АТ, как праздник встречи с собой.

3. Не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется сразу. Ни одно самовнушение не проходит зря, с каждым разом его проторение в подсознание происходит все быстрее и легче.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Я» независимо от ума» — 15 мин.
2. Упражнение «Единство всего живого» — 15 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Бхуджангасана — 2 раза
Йога мудра — 2 раза
Тадаги мудра — 2 раза
поза дельфина — 1 раз
Матсиасана — 1 раз
Шавасана — 8 мин.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Для успешного продвижения по пути духовного развития нужно оздоровить свое тело—30 мин.
2. АТ стационарная: формула выхода из аутогенного погружения; формула «Моя правая рука тяжелая» — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 10-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 10-й недели — 30 мин.

ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ПО ПУТИ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ НУЖНО ОЗДОРОВИТЬ СВОЕ ТЕЛО

Все мы помним знаменитое выражение «В здоровом теле — здоровый дух». И это верно: человеку, имеющему нездоровое тело, трудно заниматься духовным совершенствованием.

Перед освоением этого курса должен быть пройден курс физического оздоровления. Здесь мы приведем в сжатой форме основные принципы оздоровления тела. Чтобы быть здоровым (вылечиться и поддерживать здоровое состояние тела), необходимо комплексно воздействовать на организм. Одних упражнений Хатха-йоги или одного рационального питания для восстановления и поддержания здоровья недостаточно. Состав комплексной системы оздоровления следующий:

1. *Физические упражнения:* йоговские позы, йоговские динамические упражнения (суставная гимнастика), дыхательные упражнения.

Упражнения устраняют застой в крови, помогают доставлять кровь ко всем органам, тренируют и тонизируют все внутренние и внешние мышцы, за счет чего увеличивается приток питательных веществ ко всем органам, выход из них токсинов, внутренний массаж всех органов.

2. *Рациональное питание:* не переедать, тщательно пережевывать пищу, соотношение сырых фруктов и овощей и остальной части продуктов должно быть близко к соотношению 60% к 40%. В процессе лечения болезней рациональное питание заменяется лечебным питанием (на определенном этапе может быть использовано питание только сырыми продуктами или соками).

3. *Очищение организма* через определенные процедуры: очищение желудка Вамина Дхаути (1—2 раза в неделю), очищение желудочно-кишечного тракта Варисара Дхаути или Праксалана (1 раз в 2 недели), однодневное голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в месяц), голодание 7—10 дней (1 раз в квартал), парная (1 раз в неделю).

Тем, кто осуществляет очищение желудка и желудочно-кишечного тракта, необязательно применять трехдневное и 7—10-дневное голодание (в этом случае 7—10-дневное голодание можно применять только в лечебных целях).

4. *Отдых.* Не переутомляться физически и умственно. В течение дня при первой возможности расслабляться в любой обстановке. Если есть возможность, отдохнуть в позе Шавасана 6—10 мин. Развивать в себе чувство природы. Отдых на природе очень эффективен, поэтому старайтесь в выходные выехать за город, отдохнуть на природе и подышать чистым воздухом.

Ложиться спать желательно в 22 часа, а вставать в 5—6 часов. Интервал от 22 до 5 часов — самое благоприятное время для сна.

5. *Положительный настрой.* Нужно помнить, что беспокойство, страх, зависть приводят к токсикации и, кроме того, калечат и отравляют разум и душу. Нужно учиться заменять отрицательные мысли на положительные, терпеливо и упорно культивировать положительный настрой.

6. *Прямая осанка.* Нужно стоять, ходить, сидеть прямо (при сидении стараться не класть ногу на ногу), вследствие чего важнейшие каналы позвоночника не зажимаются, что ведет к нормальному функционированию жизненно важных органов. Кроме того, прямая осанка придает уверенность в себе.

7. *Солнечный свет.* В течение лета нужно запастись солнечную энергию путем прямых солнечных ванн (принимать ванны лучше рано, до 11 часов).

Солнечный свет тонизирует и стимулирует работу систем организма. Когда человек лежит под солнцем, миллионы нервных окончаний впитывают солнечную энергию и трансформируют ее в нервную систему организма.

8. *Свежий воздух.* В свежем воздухе имеется необходимое для жизнедеятельности количество праны и кислорода. Стараться спать с открытой форточкой, в выходные дни дышать свежим воздухом за городом.

9. *Чистая вода.* Клетки организма должны иметь постоянный приток жидкости, иначе клетки высыхают и их работа прекращается. Кровь — на 90% вода, нормальное пищеварение невозможно без достаточного количества воды. Воду можно пить кипяченую, если же употребляется при питье сырая вода, то ее нужно обязательно предварительно отстоять в графине в течение суток (количество воды, выпиваемое маленькими порциями между приемами пищи, — 0,8—1 л).

10. *Закаливание.* Первым шагом в закаливании должен быть контрастный душ (горячая вода, затем холодная вода и так 3 раза). Контрастный душ тренирует сосуды, делает их эластичными, вследствие чего улучшается кровоснабжение всех органов и участков тела. В то же время контрастный душ оказывает закаливающее воздействие. Очень полезно ходить утром босыми ногами по росе, а зимой — по снегу. Начав купаться в водоеме летом, можно продолжить купаться осенью и зимой.

АТ СТАЦИОНАРНАЯ: ФОРМУЛА ВЫХОДА
ИЗ АУТОГЕННОГО ПОГРУЖЕНИЯ;
ФОРМУЛА «МОЯ ПРАВAYA РУКА ТЯЖЕЛАЯ»

Формула выхода из аутогенного погружения

Для выхода из аутогенного погружения применяется формула: «Руки напряжены» и далее «Вытянуть ру-

ки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!». Эта команда выполняется немедленно без нарушений последовательности действий: энергично распрямить и согнуть руки в локтях или хотя бы просто напрячь и расслабить несколько раз мышцы рук, не двигая ими.

Эффект выхода из состояния релаксации (расслабления) наступает гораздо позже, если сначала открыть глаза, а потом только напрячь мускулы и углубить дыхание. Ощущение тяжести в конечностях в этом случае длится дольше, а иногда сопровождается ощущением покалывания или тянущим ощущением в мускулах.

Чем более решительно и добросовестно выполняется формула выхода, тем быстрее она реализуется.

Формула «Моя правая рука тяжелая»

Занятия по АТ стационарной начинаются с упражнений на расслабление скелетных мышц конечностей и тела. Эти упражнения выполняются в расслабленной позе в положении сидя или лежа.

Формулу «Моя правая рука тяжелая» можно представить себе со всей наглядностью: вот расслабляются мышцы руки — пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею. Эти представления могут быть субъективно различны; следует вызывать те из них, которые наиболее прочно закрепились в вашей памяти и поэтому легче всего репродуцируются. Желательно только, чтобы ощущение усталости и расслабленности не было неприятным. Пусть это будет состояние, которое испытывают после долгой и приятной прогулки на свежем воздухе, после купания в реке.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 10-Й НЕДЕЛИ

1. АТ стационарная: *отработка расслабления мышц конечностей и тела с помощью формулы «Моя правая рука тяжелая», отработка выхода из аутогенного погружения с помощью формулы выхода — 15 мин.*

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

возбуждение легочных клеток — 2 раза

поза кошки — 2 раза

Йога мудра — 2 раза

поза лодки — 2 раза

Шавасана — 5 мин.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ (расслабление мышц и выход из расслабления)— 10 мин.
2. Значение питания в духовном развитии. Влияние среды на духовное состояние — 30 мин.
3. АТ стационарная. Формула «Моя правая рука теплая», эффект генерализации, формула намерения (цели), отработка последовательности: расслабление мышц, ощущение тепла — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 11-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 11-й недели — 30 мин.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ

Прием пищи должен быть таинством. Пища должна приниматься с благоговением, с мыслью о том, что вы принимаете дар природы, который наполнит вас силой и энергией (как правило, при приеме пищи разговоры, посторонние мысли должны быть исключены).

Так как это очень важно, повторим еще раз: если вы приходите домой усталым, нужно отдохнуть 15—20 мин., так как в усталом теле и желудок усталый.

Мы никогда не должны есть, когда злимся или охвачены другой отрицательной эмоцией. Пища дает силу; если мы будем есть при таком душевном состоянии, то энергия, извлекаемая из еды, будет служить усилению нашей злобы и низменных инстинктов.

Напротив, мы должны есть с чувством спокойствия и умиротворения. Тогда наши психические и духовные силы и наиболее благородные качества будут расти.

Человек становится «чистым» в своей духовной сущности и под воздействием «чистоты» пищи. Различная пища по-разному влияет на мозг. Существует три вида пищи: саттвическая, раджическая и тамастическая. Саттвические продукты (молоко, масло, мед, фрукты, овощи, каши) делают ум чистым и спокойным. Раджические продукты (мясо, рыба, яйца) способствуют возбуждению страстей. Тамастические продукты (несвежие, испорченные, чеснок, лук) способ-

ствуют появлению таких качеств, как консерватизм, инерция.

Развивающийся духовно человек должен употреблять в основном саттвическую пищу.

ВЛИЯНИЕ СРЕДЫ НА ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Старайтесь вращаться в среде, близкой вам по духу и одного с вами уровня (прекрасно, если уровень среды будет выше: вы будете обогащаться духовно). Но не вращайтесь долго в среде, более низкой духовно по сравнению с вашей. Это опасно для вас. Помните, что люди низкого духовного развития более сильно влияют на людей с более высоким духовным развитием. При длительном контактировании происходит нивелирование духовных состояний до более низкого уровня.

АТ СТАЦИОНАРНАЯ.

ФОРМУЛА «МОЯ ПРАВАЯ РУКА ТЕПЛАЯ»;
ЭФФЕКТ ГЕНЕРАЛИЗАЦИИ; ФОРМУЛА НАМЕРЕНИЯ
(ЦЕЛИ); ОТРАБОТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:
РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА

Упражнение «Моя правая рука теплая» развивает ощущение тепла в нужной области организма или во всем теле, которое наступает вследствие расширения кровеносных сосудов.

К этому упражнению следует переходить через неделю после начала освоения упражнения расслабления мышц независимо от того, достигнута ли цель первого упражнения — ощущение тяжести в конечностях и теле.

Все упражнение, учитывая и первую формулу, приобретает следующий вид:

- «Я совершенно спокоен» (1 раз)
 - «Правая рука тяжелая» (6 раз)
 - «Я совершенно спокоен» (1 раз)
 - «Правая рука теплая» (6 раз)
 - «Я совершенно спокоен» (1 раз)
 - «Правая рука теплая» (6—12 раз)
- Формула выхода

Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако благодаря нервным связям между двигательными органами состояние расслабления мышц и сосудов передается от правой руки к

левой, от рук — к ногам и мышцам тела (согласно закону генерализации Шульца). Генерализация позволяет ускорить процесс овладения саморасслаблением и самоконцентрацией.

В дальнейшем, используя процесс генерализации, можно заменять детализированные формулы самовнушения все более общими: «Руки тяжелые. Руки теплые», а в конце курса формула сокращается до формулы «Покой — тяжесть — тепло».

Формула намерения (цели) содержит те мысли и чувства, которые мы хотим внушить себе во время аутогенного погружения. Основная целевая формула (формула намерения) «Я совершенно спокоен» (а в дальнейшем «Я абсолютно спокоен») важна своим общим содержанием; она обращена фактически ко всем системам организма (глубоко обдуманная, произносимая с большим внутренним убеждением, эта формула не только успокаивает нервную систему, но и нормализует кровяное давление, смягчает болевые ощущения, снимает мышечные спазмы при таких болезнях, как астма, колики и запоры в желудочно-кишечном тракте).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 11-Й НЕДЕЛИ

1. АТ стационарная: отработка расслабления мышц и ощущения тепла — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 1 раз
Йони мудра — 2 раза
Вакрасана — 2 раза
Салабхасана — 2 раза
Йога мудра — 2 раза
Халасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ (расслабление мышц, тепло) — 10 мин.
2. Обогащение внутреннего мира через литературу и искусство — 30 мин.

3. АТ стационарная. Формула «Сердце бьется спокойно и ровно»; отработка последовательности расслабления: мышцы, сосуды, сердце — 40 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 12-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 12-й недели — 30 мин.

ОБОГАЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА ЧЕРЕЗ ЛИТЕРАТУРУ И ИСКУССТВО

Понятно, что духовному развитию способствует чтение высокохудожественной литературы и посещение театров. Здесь одно предупреждение: не читать часто детективную литературу; произведения, описывающие преступления, пагубно воздействуют на читателя (бывали случаи, когда читатели, увлекавшиеся детективной литературой, становились из-за этого преступниками).

Естественно, облагораживают душу и посещения музеев искусств. Произведения искусства (картины, скульптуры), отражая мировоззрение художника (или скульптора), эпоху и окружающую среду, в которой работал мастер, представляют собой источник информации, источник сильных, благородных, возвышенных идей, материализованных в виде мысленных субстанций, которые могут быть восприняты зрителем (дело в том, что творчество — это выход в невидимый информационный поток, считывание информации и материализация ее для других в виде произведения искусства. Перед тем как снять информацию, истинный талантливый художник входит в экстаз — состояние, близкое космическому сознанию, и в этом состоянии воспринимает то, что созвучно его натуре).

Для того чтобы усилить воздействие художественных полотен на свое духовное состояние, используется следующая методика: удобно сесть перед имеющейся у вас картиной, расслабиться, успокоить мозг. Найдите основные детали картины и начинайте разворачивать картину в пространстве, переходя от главных деталей к второстепенным не отрывая взгляда от полотна. После этого начинайте двигаться по контрастам: земля, вода, низ, верх, справа налево и наоборот. Потом двигайтесь по перспективе от ближних деталей к дальним в глубь картины. Затем чуть прищурьте глаза и разведите зрительные оси. У вас воз-

никнет стереоскопическое изображение картины. Закрыв глаза, попытайтесь мысленно дойти до полотна и войти в глубь картины. Должно появиться ощущение легкого головокружения и движения вперед, и вот вы в центре картины, как бы парите в воздухе. Посмотрите по сторонам за рамки картины и вы увидите продолжение пейзажа. Если вы работаете в группе, сравните впечатления. Люди с одинаковой информацией должны работать вместе для выявления объективности впечатлений.

На следующих занятиях попробуйте «подключить» к картине соответствующую ее настроению музыку. Низкие звуки музыки соответствуют нижней части картины, высокие — верхней. Переход от более низких к более высоким можно использовать для просматривания перспективы. Можно подобрать к картине «пейзажную» музыку. Для этой цели хорошо подходит музыка Дебюсси. Морские пейзажи лучше просматриваются в теме Шехеразады из оперы «Золотой петушок» Римского-Корсакова. Все это вам дается как вступление. В процессе занятий вы найдете свою методику, будете чувствовать музыкальный рисунок картины.

**АТ СТАЦИОНАРНАЯ. ФОРМУЛА
«СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ СПОКОЙНО И РОВНО»;
ОТРАБОТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
РАССЛАБЛЕНИЯ: МЫШЦЫ, СОСУДЫ, СЕРДЦЕ**

Расслабление мышц и сосудов («тяжесть» и «тепло»), помимо устранения многих функциональных расстройств, ведет нормализации работы сердца. Ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки и расширяет коронарные сосуды сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород.

Выполнению упражнения для сердца способствует последовательность наглядных представлений, образов типа «Сердце работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично».

Все упражнение (комплексное упражнение с учетом упражнения для сердца) формируется таким образом:

«Я абсолютно спокоен» (1 раз)

«Правая рука тяжелая» (6 раз)

«Я абсолютно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6 раз)

«Я абсолютно спокоен» (1 раз)

«Сердце бьется спокойно и ровно» (6 раз)

«Я абсолютно спокоен» (1 раз)

Формула выхода: «Руки напряжены — глубокое дыхание — открываю глаза — расслабляю руки».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 12-Й НЕДЕЛИ

1. АТ стационарная. Отработка последовательности расслабления: мышцы, сосуды, сердце — 15 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

Шамбхави мудра — 2 раза

Триконасана — 2 раза

Дханурасана — 2 раза

Сарвангасана — 1 мин.

Матсиасана - 30 сек.

Шавасана — 5 мин.

3. Вечером — работа с картиной — 30 мин.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ — 10 мин.

2. Влияние природы на духовное состояние человека — 30 мин.

3. АТ стационарная. Формула «Дыхание спокойное и ровное», отработка последовательности расслабления: мышцы, сосуды, сердце, дыхание — 40 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 13-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 13-й недели — 30 мин.

ВЛИЯНИЕ ПРИРОДЫ НА ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Природа облагораживающе воздействует на человека. Старайтесь хотя бы один раз в неделю в субботу или воскресенье уезжать за город (если вы живете в городе) и отдыхать на природе. Помимо чисто-

го воздуха и прекрасных пейзажей, на человека положительно энергетически воздействуют растения и дают новые психические силы.

Человек — раскрытая энергетическая система. Космическая энергия воздействует на человека через вибрационные цепочки, включающие в себя созвездия, планеты, растения, минералы. Каждый человек может усиливать поток праны, падающей на него, если он настроится на вибрационную цепочку, включающую в себя его созвездие (согласно знакам зодиака), его планету, растения, минералы (это особенно нужно при энергетическом оздоровлении людей, чтобы не истощать свою биоэнергию. Иногда используют упрощенную цепочку, включающую в себя элементы: созвездие — планета — человек. При этом вы представляете, что вы проводник, по которому энергия из космоса проходит от одного конца к другому. Вы отдаете энергию пациенту, а она не истощается в ваших нервных центрах).

Растения, и в первую очередь деревья, воздействуют прежде всего на людей, осознающих единство всего живого в мире, понимающих и любящих растения. Я позволю привести здесь цитату из книги Прентиса Мюльфрорда «На заре бессмертия»: «Счастлив человек, любящий деревья, большие, свободные, дикорастущие там, где посадила их бесконечная сила, вдали от человеческого ухода. Все дикое, естественное ближе ко Вселенной, оно чище вдыхает духовный ритм бесконечного; вот почему нас охватывает невыразимая радость среди дикой природы в лесу, на горах, вообще где нет следа человеческой культуры.

Мы вдыхаем эманацию, непрерывно струящуюся из деревьев, скал, птиц, из всех разновидностей бесконечного. Она исцеляет и обновляет. Она живительнее воздуха. Это психическая сила, вытекающая из всего живущего. Не найти этой эманации в городах и культивируемых садах. Счастлив человек, глубоко и преданно любящий дикие деревья, птиц и зверей, как равных себе, зная, что и они дарят ему ценное за его любовь».

Методика контактирования с деревьями. Выберите большое ветвистое дерево и издали обойдите его. Вы должны почувствовать симпатию и доброжелательность к нему. Затем начинайте приближаться к дереву до тех пор, пока не почувствуете его наиболее

сильно. Встав возле дерева, как бы пошлите все ваше тело на ствол и крону и слейтесь с деревом. Ощутите корни дерева, движение соков из-под земли по стволу вверх и растекание их по листьям кроны. Затем ощутите, как энергия космоса спускается через воздух вниз и по листьям и стволу устремляется в корни под землю. Так совершается кругооборот между небом и землей и их взаимообмен. После этого подключитесь сами к этому обмену, отождествив себя с деревом, и испытайте в себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким способом можно лечить себя, избавляясь от мелких дрязг, забот, переживаний. Вы уйдете от дерева психически очищенным, освобожденным. Почувствуйте, как листья на дереве гладят ваши волосы, ощутите макушкой крону. Уходя, не забудьте поблагодарить дерево, погладьте его ствол рукой, почувствуйте к нему нежность, как к своему ребенку.

Меньший эффект от контакта с комнатными растениями. Но они всегда с вами, поэтому контактируйте с ними чаще. Методика контакта следующая: выберите себе растение и, не прикасаясь, погладьте его рукой, затем встаньте прямо и почувствуйте, на какой энергетический центр (чакру) растение посылает волну. Зарядитесь энергией растения и не забудьте поблагодарить его.

АТ СТАЦИОНАРНАЯ. ФОРМУЛА
«ДЫХАНИЕ СПОКОЙНОЕ И РОВНОЕ»;
ОТРАБОТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
РАССЛАБЛЕНИЯ: МЫШЦЫ, СОСУДЫ, СЕРДЦЕ,
ДЫХАНИЕ

Как и при выполнении предыдущих заданий, формулу для дыхания следует произносить, сконцентрировавшись на работе этого органа. Например, представив себе, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу, и т. п.

При выполнении этого упражнения рекомендуется представлять себя плавающим на спине, когда над водой остается только лицо.

С учетом формулы дыхания комплексная формула АТ имеет следующий вид:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука тяжелая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6 раз)
«Я совершенно спокоен» (1 раз)
«Сердце бьется спокойно и ровно» (6 раз)
«Дыхание спокойное и ровное» (6 раз)
«Мне хорошо дышится» (1 раз)
«Дыхание спокойное и ровное» (6 раз)
Формула выхода: «Напрячь руки — дыхание глубокое — открыть глаза».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 13-Й НЕДЕЛИ

1. АТ стационарная. Отработка последовательного расслабления: мышцы, сосуды, сердце, дыхание — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Сукх пурвак — 2 раза
поза треугольника с поворотом — 2 раза
Пашимоттанасана — 2 раза
Супта Ваджрасана — 2 раза
Халасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.
3. Вечером — контактирование с комнатным растением — 10 мин.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ — 10 мин.
2. Использование зодиакальных атрибутов: цвета, чисел месяца, дней недели, металлов, камней.
3. АТ стационарная. Формула «Солнечное сплетение излучает тепло»; отработка последовательности аутогенного погружения: тяжесть, тепло, спокойствие сердца, свободное дыхание, излучение солнечного сплетения — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 14-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 14-й недели — 30 мин.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОДИАКАЛЬНЫХ АТТРИБУТОВ: ЦВЕТА, ЧИСЕЛ МЕСЯЦА, ДНЕЙ НЕДЕЛИ, МЕТАЛЛОВ, КАМНЕЙ

Каждый человек, родившийся под тем или иным знаком зодиака и под той или иной планетой, имеет свои (то есть благоприятные для него) атрибуты: цвет, число месяца, день недели, металл, камень. Свой день месяца и свой день недели наиболее благоприятны для духовной работы над собой (для медитации), для набора энергии (праны) из космоса, а также для голодания. Ношение одежды своего цвета (особенно в свои дни), своего металла, своего камня способствует усилению потока энергии по цепочке космос — человек, который, усиливая биополе человека, способствует его психологической защите (не позволяет другим людям подключаться к вашему биополю и забирать энергию). Свои металлы и камни должны находиться в ближайших к телу слоях ауры (то есть до 20 см от поверхности тела). Люди, носящие не свои камни и металлы, могут быть подвергнуты энергетической агрессии со стороны других людей.

Ниже приводятся числа, металлы, камни, соответствующие знакам зодиака:

Овен, дни рождения с 21.03 по 20.04: цвет — красный, число месяца — 9, день недели — вторник, металл — железо (любая сталь), камень — кровавик;

Телец, дни рождения с 21.04 по 21.05: цвет — синий, число месяца — 6, день недели — пятница, металл — медь, камень — бирюза;

Близнецы, дни рождения с 22.05 по 21.06: цвет — оранжевый, число месяца — 5, день недели — среда, металл — латунь, камень — агат;

Рак, дни рождения с 22.06 по 22.07: цвет — зеленый, числа месяца 2 и 7 (два числа), день недели — понедельник, металл — серебро, камень — лунный камень;

Лев, дни рождения с 23.07 по 22.08: цвет — желтый, число месяца — 1, день недели — воскресенье, металл — золото, камень — светлый янтарь;

Дева, дни рождения с 23.08 по 23.09: цвет — оранжевый, число месяца — 5, день недели — среда, металл — латунь, камень — бриллиант;

Весы, дни рождения с 24.09 по 23.10: цвет — синий, число месяца — 6, день недели — пятница, металл — медь, камень — сапфир;

Скорпион, дни рождения с 24.10 по 22.11: цвет — красный, число месяца — 10, день недели — вторник, металл — железо, камень — рубин;

Стрелец, дни рождения с 23.11 по 21.12: цвет — фиолетовый, число месяца — 3, день недели — четверг, металл — железо, камень — топаз;

Козерог, дни рождения с 22.12 по 20.01: цвет — черный, число месяца — 8, день недели — суббота, металл — свинец, камень — черный янтарь;

Водолей, дни рождения с 21.01 по 18.02: цвет — коричневый, число месяца — 4, день недели — суббота, в качестве металла используется антрацит, камень — черный янтарь;

Рыбы, дни рождения с 19.02 по 20.03: цвет — фиолетовый, число месяца — 3, день недели — четверг, металл — железо, камень — аквамарин.

В случае моральной (и физической) усталости нужно работать со своим камнем. Методика следующая: примите удобную позу, расслабьтесь. Возьмите в руки свой камень и посмотрите на него рассеянным взглядом. Через некоторое время камень в ваших глазах покроется серебристой дымкой и даже, может быть, с цветным ореолом. «Втяните» энергию из камня в соответствующий по цвету энергетический центр (чакру), мысленно раскрутите ее (чакру) на этой энергии против часовой стрелки. Пусть эта энергия растечется из чакры по всему телу. Вы почувствуете, как каждая клетка, каждый орган начинают наполняться энергией камня. Вы словно промоетесь этой энергией и почувствуете себя психически отдохнувшим.

Каждый из энергетических центров человека имеет определенный цвет. Чакры находятся на позвоночнике с внутренней стороны и на голове:

1. Муладхара — на копчике (с внутренней стороны). Цвет — красный.

2. Свадхистхана — на уровне лобка. Цвет — оранжевый.

3. Манипура, солнечное сплетение — на 2 см выше пупка. Цвет — желтый.

4. Анахата, сердечная чакра — между сосков. Цвет — зеленый.

5. Вишудха — на уровне щитовидной железы (уровень ключиц). Цвет — голубой.
6. Адждна — на уровне «третьего глаза» (чуть выше переносицы). Цвет — синий.
7. Сахасрара — на макушке. Цвет — фиолетовый.

АТ СТАЦИОНАРНАЯ. ФОРМУЛА
«СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ ИЗЛУЧАЕТ ТЕПЛО»;
ОТРАБОТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
АУТОГЕННОГО ПОГРУЖЕНИЯ:
ТЯЖЕСТЬ, ТЕПЛО, СПОКОЙСТВИЕ СЕРДЦА,
СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ, ИЗЛУЧЕНИЕ СОЛНЕЧНОГО
СПЛЕТЕНИЯ

В солнечном сплетении (расположенном позади желудка) находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них нашим самочувствием и настроением.

Во время аутотренинга возникает ощущение, что этот нервный узел нагревается и как бы излучает тепло.

Обычно отработка формулы воздействия на солнечное сплетение занимает 1—2 недели занятий.

Желаемый эффект достигается лучше и быстрее, если все это себе наглядно представлять: что при выдохе обнажается солнечное сплетение и на него падают прямые лучи солнца. Можно представить, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло от которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Комплексная формула АТ с учетом пятой формулы:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука тяжелая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Дыхание спокойное и ровное» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Солнечное сплетение излучает тепло» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Солнечное сплетение излучает тепло» (дважды по 6 раз)

Формула выхода: «Руки сжаты — дыхание глубокое — открыть глаза — расслабить руки».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. АТ стационарная. Отработка последовательности аутогенного погружения: тяжесть, тепло, спокойствие сердца, свободное дыхание, излучение солнечного сплетения — 15 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Ардха Матсиендрасана — 2 раза
поза бокового угла — 2 раза
оборотная поза лодки — 2 раза
Йога мудра — 2 раза
Випарита Карани — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ—10 мин.
2. Психическое состояние перед сном и после пробуждения — 30 мин.
3. АТ стационарная. Формула «Лоб приятно прохладен»; отработка последовательности аутогенного погружения: тяжесть, тепло, спокойствие сердца, свободное дыхание, излучение солнечного сплетения, прохлада лба (комплексная формула, сокращенный вариант комплексной формулы) — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 15-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 15-й недели — 30 мин.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕРЕД СНОМ И ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Вторым таинством (первое таинство — принятие пищи) должно быть приготовление ко сну и вход в сон. Это важно для физического и психического состояния человека.

Во время сна наше «Я» пребывает в таком духовном (астральном) мире, который соответствует нашему настрою перед сном, и возвращается «пропитанным»

его специфическим мысленным элементом, сообщаящим телу силу или слабость, благополучие или расстройство. Настрой на озабоченность, ворчливость, зависть способствует пребыванию «Я» именно в сфере озабоченности; по пробуждении эта озабоченность усиливается. Настрой на болезни (мысли о болезни) переводит «Я» в мир страданий, и это усиливает страдания в дневной жизни. Поэтому больной перед сном должен думать о здоровье, должен твердить: «Поврежден лишь инструмент, которым я пользуюсь. Я — то, что думаю о себе. Мое духовное «Я» здорово и принесет во время сна выздоровление моему телу». Это нужно повторять каждый вечер (если результат скажется не сразу, нужно задуматься вообще об изменении своего стиля мышления на положительный). Настрой на состояние молодости и силы направляет «Я» в соответствующие сферы астрального мира; по выходе из сна укрепляется тело и уверенность в своем состоянии силы и молодости.

Как только вы проснулись, нужно подключить сознание к единой жизни Вселенной и попросить свою долю от всего живущего у мирового разума. Во Вселенной все живое едино (деревья, тучи, океан, птицы, звезды, солнце), все обладает энергией. Наша душа при определенном настрое (особенно утром) обладает способностью притягивать к себе часть этой живой силы и сохранять ее в течение дня (словесная форма просьбы произвольная, главное — смысл). И во время дневной жизни нужно повторять эту просьбу в течение 1—2 минут, как бы вы не были заняты. Получаемые силы идут не только на тонизацию организма (физического тела), но и дают возможность нашему «Я» проникать во сне как можно глубже в астральный мир. Чем дальше «Я» проникает в астральный мир, тем более тонкие эмоции «Я» приносит с собой, облагораживая тело и душу (если перед сном был положительный настрой).

Чтобы было понятно вышеизложенное, нужно дать некоторые пояснения. Согласно представлениям йогов, человек помимо «Я» состоит из тел: физического, эфирного, астрального (тела желаний), ментального (тела мысли), тела причинности (казуального тела). Энергия каждого тела отличается по качеству от других. Каждое тело как бы пронизывает собой другое: более тонкое — более грубое. Физическое тело состоит из огромного количества клеток, каждая из которых выполняет две задачи — поддер-

живает свое собственное существование и отдает часть своей энергии на поддержание всего организма. Совокупность однородных клеток выстраивается в ткань или даже в целый организм. Все органы пронизаны так называемыми «управляющими» клетками, обеспечивающими дыхательную функцию или функцию питания. Каждая клетка живет определенный срок, затем она или гибнет, как клетки крови, или делится. Несмотря на это, организм постоянно сохраняет свою форму и структуру. Этот процесс сохранения осуществляется эфирным телом, которое представляет собой точную копию физического тела; оно как бы содержит в себе постоянную индивидуальную форму тела. Внутри эфирного тела находится астральное тело, или тело эмоций и желаний. Ментальное тело «чертит» план нашей деятельности в процессе всей жизни, выстраивая разумную линию поведения. Внутри ментального тела заключено тело причинности.

Во время сна наше астральное тело покидает тело физическое и начинает «путешествовать» в невидимом нам пространстве, реализуя те из желаний, которые не были осуществлены днем, как бы освобождаясь тем самым от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человеком управляют желания (особенно те, которые появляются перед сном) и его психологическая настроенность. При этом человек видит те или иные события, но не может на них повлиять.

АТ СТАЦИОНАРНАЯ. ФОРМУЛА «ЛОБ ПРИЯТНО ПРОХЛАДЕН»; ОТРАБОТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ АУТОГЕННОГО ПОГРУЖЕНИЯ: ТЯЖЕСТЬ, ТЕПЛО, СПОКОЙСТВИЕ СЕРДЦА, СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ, ИЗЛУЧЕНИЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ, ПРОХЛАДА ЛБА (КОМПЛЕКСНАЯ ФОРМУЛА, СОКРАЩЕННЫЙ ВАРИАНТ КОМПЛЕКСНОЙ ФОРМУЛЫ)

Упражнение «Лоб приятно прохладен» дается, как правило, легче, чем предшествующие. Помогают образные представления: представить, что в жаркий день вы ополоснули лицо холодной водой из ручья, и т. п. Комплексная схема АТ с учетом шестой формулы:
«Я совершенно спокоен» (1 раз)
«Правая рука тяжелая» (6 раз)
«Я совершенно спокоен» (1 раз)
«Правая рука теплая» (6 раз)
«Я совершенно спокоен» (1 раз)

- «Сердце бьется спокойно и ровно» (6 раз)
- «Я совершенно спокоен» (1 раз)
- «Дыхание спокойное и ровное» (6 раз)
- «Мне легко дышится» (1 раз)
- «Солнечное сплетение излучает тепло» (6 раз)
- «Я совершенно спокоен» (1 раз)
- «Лоб приятно прохладен» (6 раз)
- «Я совершенно спокоен» (1 раз)
- «Лоб приятно прохладен» (6 раз)

Далее можно переходить либо к формулам намерений (формулам цели), либо, ограничившись достигнутой психической и физической релаксацией, использовать формулу выхода.

Эту комплексную формулу использовать до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый автоматический навык. Тогда можно переходить к сокращенному варианту комплексной формулы:

- «Покой — тяжесть — тепло»
- «Сердце и дыхание совершенно спокойны»
- «Солнечное сплетение излучает тепло»
- «Лоб приятно прохладен»

Формула выхода: «Руки сжаты — дыхание глубокое — открыть глаза — расслабить руки».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 15-Й НЕДЕЛИ

1. *АТ стационарная. Отработка последовательности всех фаз аутогенного погружения: тяжесть, тепло, спокойствие сердца, свободное дыхание, излучение солнечного сплетения, прохлада лба — 15 мин.*

2. *Упражнения Хатха-йоги:*
- полное йоговское дыхание — 7 раз*
 - упражнение для укрепления нервной системы — 3 раза*
 - Вирахдрасана — 2 раза*
 - Сарвангасана — 1 мин.*
 - Матсиасана — 30 сек.*
 - Шавасана — 5 мин.*

Занятие 16

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома АТ — 10 мин.

2. Методика исправления характера. Корректировка судьбы — 30 мин.

3. Методика аутогипноза. Отработка первой стадии аутогипноза — 30 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 16-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 16-й недели — 30 мин.

МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ ХАРАКТЕРА. КОРРЕКТИРОВКА СУДЬБЫ

На наш характер активно воздействуют похвала, рекомендации, советы и т. д. В целом можно сказать, что характер — это результат опыта прошлой жизни, окружающей среды, советов и внушений других, самовнушения. Наибольшее значение в исправлении характера имеет самовнушение.

Суть метода заключается в создании образа, идеала путем направления внимания. Поэтому необходимо развивать свое воображение и мысленно видеть себя достигающим желаемого качества. Прежде всего необходимо желание изменить характер, а затем уже создание образа желаемого характера с его преимуществами. Подчеркнем, что это необходимое желание должно быть тесно связано с волей. Оно вдохновляет волю. Эти качества находятся в прямой зависимости. Желание можно породить путем частого обращения ума на желаемый предмет (так, между прочим, рождаются и пагубные желания).

Следующий шаг — вера, уверенное ожидание. Чем больше уверенность, тем вероятнее успех. Таким образом, сильное желание и вера — два первых шага на пути к успеху. Третий шаг — сила воли.

Сила воли — не напряженное сжимание кулаков и сведение бровей. Это команды и голос вашего «Я». После соединения трех указанных компонентов начинается работа подсознания по созданию новых черт характера. Наш характер в большой степени состоит из приобретенных привычек, которые тесно связаны с подсознанием, являясь нашей второй натурой. Основная работа по переделке характера идет на уровне подсознания и в интервале между командами. Лучший путь к изменению характера — частые сильные впечатления, перемежающиеся периодами отдыха, необходимого для того, чтобы наше подсознание могло

поработать над полученной информацией. Под сильным подразумевается впечатление, полученное в результате упорного, концентрированного внимания.

Подчеркнем важность умозрительного образа желаемого. Это — основа основ, и создание его — очень ответственный шаг. Необходимо представлять ясную и отчетливую картину желаемого, крепко держать ее в уме.

Представляйте себя уже наделенным желаемыми чертами и делайте это как можно чаще. Настойчиво и постоянно видя себя проявляющим эти черты в различных условиях и при различных обстоятельствах, вы обнаружите, что постепенно приобретаете их, так как мысли выражаются в действиях. Со временем желаемые черты станут вашими собственными.

Очень полезно соединять этот процесс с самоконтролем будучи всегда собранным, сдержанным.

Рассмотрим методику выработки определенной черты характера, например, уверенности в себе.

1. Примите удобную позу, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на том, что вы равны любому человеку, даже высшему по положению, так как вы оба — выражение одной и той же жизни. Все мысли о неполноценности — иллюзия, ошибка, ложь и не существуют в действительности (будучи в компании, вспомните об этом и осознайте, что ваш жизненный принцип говорит с таким же жизненным принципом в других).

2. Очень трудно настроить ум на какую-либо идею, пока идея не будет выражена в словах. Слово — центр идеи, так же, как идея — центр умственного образа. А умственный образ — центр возрастающей умственной привычки. Отсюда ясна важность и значимость слова. Для данного случая подходят слова: мужество, уверенность, равновесие, твердость, равенство. Зафиксируйте в своем уме ясную концепцию значения каждого слова. Остерегайтесь уподобиться попугаю в бессмысленном повторении этих слов. Произнося эти слова, необходимо чувствовать их значение (повторяйте слова часто, при первой же возможности и вы скоро заметите их сильное тонизирующее воздействие, укрепляющий, взбадривающий эффект).

3. Затем призовите свое воображение, представив себя обладателем желаемых качеств. Вообразите себя поступающим в соответствии со словами: уверенность, равновесие, твердость, равенство. Это репетиция, но если вы ее должным образом проведете в воображении, вам намного легче будет в реальной обета-

новке. Хороший актер может это подтвердить. Но не нужно ограничиваться этими репетициями только дома. Надо пытаться проявить свой характер в реальной жизни. Выберите какой-либо случай и испытайте себя на нем. И вы обнаружите, что можете преодолеть то, что раньше вас беспокоило. Вы осознаете свою растущую силу и мощь. Используйте любой подходящий случай для выражения желаемых качеств характера. Не надо создавать искусственных условий. Приучите себя смотреть людям в глаза и чувствовать в себе силу, уверенность, энергию. Вы скоро почувствуете, что одна часть всеобщей жизни говорит с другой и, следовательно, ее нечего бояться. Отбросьте ложные представления о самом себе и неуверенность. Все, что беспокоило вас,— случайность, мелочь с точки зрения всеобщей жизни. Помните об этом.

Всегда помните, что «Я» — хозяин умственных состояний и привычек и что воля — прямой инструмент «Я» и всегда готова для использования. Будьте переполнены сильным желанием, с тем чтобы культивировать те привычки, которые сделают вас сильным. Чувствуйте себя сильным. Природа любит сильных людей и помогает им.

Аналогично можно работать с образом своей судьбы. Периодически «воспитывайте» свою судьбу, создавая образ нужной вам судьбы (долгая счастливая жизнь, хорошее здоровье в течение жизни, успехи в делах и т. д.). Таким образом, вся жизнь может быть построена в соответствии с умственным образом, так как подсознание «подчиняет» себе обстоятельства и высший мир вокруг тебя (сила мысли — вот что изменяет мир, так как мысли проявляют себя в действии).

МЕТОДИКА АУТОГИПНОЗА

Предлагаемая методика аутогипноза (самогипноза) имеет своей целью достижение состояния транса (с последующим самовнушением) более быстрыми темпами (за более короткое время), чем в АТ стационарной.

Первая стадия аутогипноза — «закрывание глаз». Так назовем состояние, при котором, находясь в бодрствовании, вы не сможете открыть глаза. Этого можно достичь следующим образом: сядьте в удобное кресло в тихой комнате и сделайте следующее:

1-я фаза. Скажите «раз» и в это же время подумайте: «Мои веки становятся очень тяжелыми». Думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею, верьте в нее то время, пока вы о ней думаете. Отгоняйте всякую другую мысль, например, такую: «Посмотрю, удастся ли это». Думайте о своей единственной мысли: «Мои веки становятся очень, очень тяжелыми». Если у вас не будет никакой другой мысли в голове, вы сосредоточитесь на ней, проникнитесь ею и поверите в нее; в то время, пока вы о ней думаете, ваши веки начнут тяжелеть. Не ждите, чтобы они стали очень тяжелыми. Когда они начнут тяжелеть, переходите к следующей фазе.

2-я фаза. Скажите «два» и в то же время подумайте: «Мои веки теперь тяжелые, они сами закрываются». Как и в первой фазе, думайте только об этом; сконцентрируйтесь на этой мысли, верьте в нее. Не закрывайте глаза насильно, сосредоточьтесь на том, что «мои веки очень тяжелые, что они закрываются сами», и в то время пока вы повторяете эту единственную фразу, пусть ваши веки действуют самостоятельно. Если вы действительно сосредоточитесь на этой мысли, исключив все другие, проникнитесь ею и будете верить в нее, пока вы о ней думаете, ваши веки медленно закроются. Когда ваши веки будут закрыты, оставьте их в этом состоянии.

3-я фаза. Скажите «три» и в то же время подумайте: «Мои веки крепко закрыты, я не могу их открыть, несмотря на усилия». Как и прежде, думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею и поверьте в нее. В то же время попытайтесь открыть глаза; вы обнаружите, что не можете этого сделать (пока не скажете «откройтесь», и тогда ваши глаза внезапно откроются). Попробуйте 2—3 раза удостовериться, что вам хорошо удалось закрыть глаза.

Вторая стадия аутогипноза — ускорение № 1. На этой стадии также 3 фазы; формулы мы полностью не произносим, а только думаем о них. В 1-й фазе скажите «один» и подумайте о формуле внушения на этой стадии 1—2 раза. В то время когда вы говорите «два», подумайте о формуле внушения 1—2 раза. То же в 3-й фазе. После 3-й фазы открыть глаза по приказу «открыть».

Третья стадия аутогипноза — ускорение № 2. Произносите снова все фазы. Произносим «один», «два»,

«три» на каждой фазе, а думаем о самовнушениях в более свернутой форме, чем на предыдущей стадии.

Четвертая стадия. Прodelайте все фазы без чисел, думая в свернутом виде о каждой из фаз по очереди.

Пятая стадия. В этой стадии почти мгновенно закрываются глаза, при этом думаем только о 3-й фазе.

Пробным камнем удачи в самогипнозе является способность быстро закрывать глаза. Когда вы этого достигните, вы сможете достичь той глубины транса, которая необходима для безбоязненной встречи с беспокоящими вас проблемами.

Шестая стадия — релаксация. Внушайте себе: «Я буду глубоко дышать и совершенно расслабляться». Сделайте глубокий вдох, и, когда выдохнете, вы полностью расслабитесь. «Я буду глубоко дышать и расслабляться при каждом выдохе все больше и больше». Вы добьетесь закрытия глаз и релаксации (которые появятся одновременно), вы достигните первой ступени транса самогипноза. Теперь вы в состоянии воспринять внушение, которое вы себе сделаете с гипнотическим и постгипнотическим результатом.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 16-Й НЕДЕЛИ

1. *Отработка первой стадии аутогипноза — 15 мин.*
2. *Отработка сокращенного варианта комплексной схемы АТ стационарной — 10 мин.*
3. *Отработка методики исправления характера — 15 мин.*
4. *Упражнения Хатха-йоги:*
полное йоговское дыхание — 7 раз
Супта Ваджрасана — 1 раз
Майюрасана — 1 раз
Халасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 16-й недели — 10 мин.
2. Утренний положительный настрой на весь день. Упражнение «Внутренняя улыбка» — 30 мин.

3. АТ высшая: построение упражнений, упражнение «Нахождение своего цвета», упражнение «Видение определенного предмета», упражнение «Видение спектра цветов». Аутогипноз: отработка второй стадии аутогипноза — 40 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 17-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 17-й недели — 30 мин.

УТРЕННИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Утром нужно выбрать время для положительного настроения на весь день. Перед утренним комплексом упражнений нужно войти в состояние внутренней улыбки. Это делается следующим образом: сядьте удобно, расслабьте нижнюю челюсть и слегка откройте рот. Начните дышать, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться все более поверхностным. Когда почувствуете, что дыхание стало совсем поверхностным, ваше тело обретет глубокую расслабленность.

В этот момент попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри вас. Это не та улыбка, что играет на губах, а улыбка внутренняя, улыбка, озаряющая все ваше существо.

Попробуйте и убедитесь сами, потому что словами объяснить это невозможно. Вы как будто улыбаетесь не ртом, а животом; ваша улыбка будет мягкой, едва уловимой, подобной цветку розы, распустившемуся у вас в животе и источающему аромат по всему телу. Родив в себе такую улыбку, вы будете счастливы в течение всего дня.

Почувствовав, что приятное ощущение улыбки (и вместе с ней хорошее настроение) уходит, постарайтесь снова вызвать ее. Перед тем как выйти из дома на работу, нужно настроить себя на спокойную размеренную деятельность в течение дня. При этом еще раз вспомнить основные правила поведения при выполнении любой работы:

- 1) не спешить (спешка пагубно действует и на результаты работы, и на психику);
- 2) соблюдать последовательность в работе.

АТ ВЫСШАЯ: ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.
УПРАЖНЕНИЯ «НАХОЖДЕНИЕ СВОЕГО ЦВЕТА»,
«ВИДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО
ПРЕДМЕТА», «ВИДЕНИЕ СПЕКТРА ЦВЕТОВ»

Цель упражнений высшей АТ:

1) раскрепостить психику, получив внутреннюю свободу;

2) понять индивидуальные особенности своей психики, раскрыть причину возникновения недостатков в психике, переходящих иногда в болезненное состояние, и определенными методами эти недостатки (отклонения) ликвидировать.

Все упражнения АТ высшей имеют следующее построение (последовательность формул):

Формула 1. Вводит в состояние расслабленности мышцы, дыхание, сосуды (вводит в фоновое состояние АТ низшей). «Руки и ноги теплые и тяжелые. Сердце спокойно, дыхание размеренно. Телу тепло, лоб остается прохладным. Спокойствие углубляется».

Затем закрытые глаза обращаются вверх или внутрь на выбор (этого не делают близорукие). Продолжение формулы: «Кто расположен, тот закрывает глаза и обращает взор вверх, пока веки не станут тяжелыми, устанут и сами не опустятся вниз».

Формула 2. Отработка образа высшей АТ. Формула строится по следующему трафарету:

1) «Перед моим внутренним взором появляется тот или иной образ»;

2) после примерно пятикратного повторения предыдущей части формулы следует: «Образ становится все более четким». После некоторой паузы: «Образ ясно стоит передо мной».

Формула 3. Формула служит для исчезновения образа: «Образ постепенно уходит» (2—4 раза), «Образ исчез».

Уже в первых упражнениях и обязательно при более поздних переживаниях образов существует обязательное условие полного исчезновения образа, которое непременно должно быть разучено с преподавателем, перед тем как делать упражнения дома (иначе вследствие остающихся образов могут возникнуть психические осложнения).

Полное исчезновение образа достигается с помощью формулы 4.

Формула 4. «Я считаю до шести. Когда я скажу «шесть», я буду хорошо себя чувствовать, буду совершенно спокойным и бодрым. «Один» — ноги легкие, «два» — руки легкие, «три, четыре» — сердце и дыхание совершенно нормальны, «пять» — лоб имеет нормальную температуру, «шесть» — руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!»

На занятиях в группах формулы произносит преподаватель, на занятиях дома занимающийся произносит формулы мысленно. Следующие («цветовые») упражнения являются подготовительными для видения образов.

УПРАЖНЕНИЕ «НАХОЖДЕНИЕ СВОЕГО ЦВЕТА»

Здесь идет речь о нахождении своего цвета (и часто обнаруживается, какой цвет в большей степени отвечает существу личности). Это упражнение начинается, как и все другие, с точного выполнения формулы 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, этой мой цвет». После примерно пятикратного медленного повторения следует сказать: «Цвет становится все более четким», «Я ясно вижу свой цвет».

После 2—4 минут «цветового» упражнения действие формулы следует прекратить и начать выполнение по формуле 3.

Формула 3. «Цвет постепенно исчезает» (2—4 раза), «Цвет исчез».

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПРЕДМЕТА»

Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Только вместо слова «цвет» используется название предмета (чаще всего — свеча).

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЕНИЕ СПЕКТРА ЦВЕТОВ»

Формула 1. Далее следует формула 2 (каждую фразу повторять 2 раза):

«Перед моим внутренним взором появляется цвет, он чисто синий, синий делается все яснее, синий ясно стоит перед моими глазами, синий постепенно превращается в фиолетовый, фиолетовый становится все более отчетливым, фиолетовый ясно стоит перед моими глазами, фиолетовый постепенно превращается в крас-

ный, красный становится все более отчетливым, красный ясно стоит перед моими глазами, красный постепенно превращается в оранжевый, оранжевый становится все более четким, оранжевый ясно стоит перед моими глазами, оранжевый постепенно превращается в желтый, желтый становится все более четким, желтый ясно стоит перед моими глазами, желтый постепенно превращается в зеленый, зеленый становится все четче, зеленый ясно стоит перед моими глазами, зеленый постепенно превращается в синий, синий становится все четче, синий ясно стоит перед моими глазами».

Формула 3. «Цвета постепенно исчезают, цвета исчезли».

Формула 4.

Занимающиеся видят определенные цвета в связи с определенными образами. В качестве примера следует назвать синее небо или темно-синее озеро, фиолетовое платье; с красным цветом связывают всевозможные политические события, а также раскаленный солнечный шар, огонь вообще или извергающийся вулкан. При других цветах аналогичным образом видят желтые или пестрые цветы, при зеленом преобладают картины природы — луга и леса.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 17-Й НЕДЕЛИ

1. *Отработка второй стадии аутогипноза — 5 мин.*
2. *АТ высшая:*
 - упражнение «Нахождение своего цвета» — 10 мин.*
 - упражнение «Видение определенного предмета» — 10 мин.*
 - упражнение «Видение спектра цветов» — 10 мин.*
3. *Упражнение «Внутренняя улыбка» — 10 мин.*
4. *Упражнения Хатха-йоги:*
 - полное йоговское дыхание — 7 раз*
 - Сиршасана — 30 сек.*
 - Бхуджангасана — 1 раз*
 - Матсиасана — 1 раз*
 - Шавасана — 5 мин.*

Занятие 18

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 17-й недели — 10 мин.
2. Развитие памяти — 30 мин.
3. АТ высшая. Упражнения переживания абстрактных образов. Упражнение углубленного самопознания. Отработка третьей стадии аутогипноза — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 18-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 18-й недели — 30 мин.

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Развивать память — это прежде всего развивать внимание (одновременно нужно помнить, что внимание лежит в основе укрепления силы воли).

Существуют два вида внимания. Первый — это внимание, направленное на умственные объекты и понятия. Второй — внимание, направленное на внешние предметы. Но в основе обоих видов лежит один и тот же закон.

Кроме такого деления можно говорить о произвольном внимании — в случае, когда предметы изучения представляют интерес сами по себе, и о направленном внимании — при помощи определенного усилия. Произвольное внимание не требует никаких усилий и специальной тренировки. В то время как направленное требует и тренировки, и практики.

Интерес развивает внимание и удерживает его, в то время как неинтересные вещи требуют усилий для удержания на них внимания. Но и внимание развивает интерес, открывая новые сферы для интереса исследования.

Человек с хорошо развитым вниманием достигает гораздо большего, чем просто способный человек. Произвольное внимание и усердие — вот основные признаки способных людей.

Произвольное внимание заключается в намеренной фиксации ума на каком-либо определенном предмете (при этом из сознания удаляются другие мысли и предметы). Эта фиксация должна сочетаться с интересом и желанием.

При помощи концентрированного произвольного внимания мы имеем возможность не только видеть и думать о предмете с максимально возможной степенью ясности, но ум в подобных ситуациях имеет тенденцию собирать воедино различную информацию, знания, идеи, имеющие какое-либо отношение к изучаемому предмету и находящиеся в нашей голове (ум собирает и связывает с исследуемым предметом массу ассоциаций и информации).

Внимание увеличивает остроту и силу восприятия. Один из признаков гениальности заключается в умении концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в какой-либо сфере деятельности является умение делать, изучать, обдумывать одну вещь одновременно, избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме. Все это помогает отыскать необходимые связи и информацию.

Ухудшение памяти в старости происходит из-за резкого ослабления внимания в силу каких-либо причин. Ведь помнят же старики свое прошлое в деталях.

Упражнение «Развитие внимания и памяти - запоминание элементов предмета»

Поместите перед собой знакомый предмет и постарайтесь получить от него как можно больше впечатлений и информации. Изучите его форму, цвет, размер и тысячи других мелких подробностей. Затем рассмотрите часть предмета: проанализируйте, проанатомируйте ее и мысленно детально изучите ее.

Чем проще и меньше рассматриваемая часть, тем полнее впечатление. После полного детального изучения предмета возьмите карандаш и изложите ваши впечатления об изучаемом предмете в целом и по деталям. Сравнив написанное с самим предметом, вы увидите, сколь многое вами упущено.

На следующий день снова возьмите этот предмет, вновь изучите и опишите его, и вы обнаружите новые детали.

Это упражнение укрепляет память и внимание, так как они взаимосвязаны. Не утомляйте себя этим упражнением, ведь утомленное внимание — это плохое внимание.

Упражнение «Развитие внимания и памяти — запоминание элементов убранства комнаты»

Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд вокруг; затем выйдите и детально опишите все, что увидели. Это нелегко, многое будет упущено, но небольшая практика укрепит силу внимания.

Для развития внимания можно использовать витрину: бросив на нее быстрый взгляд, перечислите находящиеся в ней предметы. Или же с одного быстрого взгляда скажите сумму точек на фишке, постепенно увеличивая число фишек.

АТ ВЫСШАЯ. УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ АБСТРАКТНЫХ ОБРАЗОВ. УПРАЖНЕНИЕ УГЛУБЛЕННОГО САМОПОЗНАНИЯ

Упражнения переживания абстрактных образов, являясь подготовительными по отношению к последующим упражнениям, одновременно способствуют состоянию внутреннего покоя и раскрепощенности.

Упражнение «Переживание понятия
«мир»

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором возникает образ: я вижу и переживаю «мир».

Формула 3. «Образы постепенно уходят. Образы исчезли».

Формула 4.

Выполняя настоящее упражнение, многие видят мирные ландшафты (леса, луга, поля). При этом интенсивно переживается ощущение внутреннего покоя и тишины.

Упражнение «Переживание понятия
«свобода»

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только вместо слова «мир» используется слово «свобода».

Понятие «свобода» переживается в виде определенных картин (развивающихся по времени и в пространстве).

УПРАЖНЕНИЕ УГЛУБЛЕННОГО САМОПОЗНАНИЯ

В этом упражнении занимающийся в виде образных представлений получает ответы на вопросы, задаваемые в формуле 2.

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне, кто есть я»; или:

«Образ показывает мне, что я, собственно, ищу».

«Образ показывает мне, в чем я не прав».

Те, кто испытывает трудности при воспроизведении подобных переживаний, могут просто ставить перед собой вопросы без вызывания образа:

«Кто я?»

«Чего я, собственно, хочу?»

«В чем мне нужно измениться?»

«В чем я не прав?»

«Что мне нужно сделать?»

«Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Одна из занимающихся в группе (учительница по профессии) в ответ на вопрос: «Что я делаю неверно?» увидела тюрьму с большим количеством закованных людей. Она сделала вывод для себя: «Их я заковала своими бессмысленными запретами». Другая занимающаяся, увидев мрачную пещеру с потолком, откуда капала вода, спросила: «Что это значит?» Она услышала голос: «Это слезы, которые проливают другие из-за твоей жадности и твоего жестокого сердца». На протяжении недели ее преследовал этот образ и заставил задуматься о том, как она должна вести себя с окружающими.

Формула 3.

Формула 4.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 18-Й НЕДЕЛИ

1. *Отработка третьей стадии аутогипноза — 5 мин.*

2. *АТ высшая:*

упражнение «Переживание понятия «мира» — 10 мин.

упражнение «Переживание понятия «свобода» — 10 мин.

- упражнение углубленного самопознания — 10 мин.
2. Упражнения развития памяти:
упражнение «Запоминание элементов предмета» — 10 мин.
упражнение «Запоминание элементов убранства комнаты» — 10 мин.
4. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Устрасана — 1 раз
поза ласточки — 1 раз
Випарита Карани — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 18-й недели — 10 мин.
2. Разрешение сложных проблем через подсознание — 40 мин.
3. АТ высшая: упражнение углубленного самопознания с использованием образа зеркала; упражнение «Принятие самого себя»; упражнение «Самовыражение посредством преодоления болей и трудностей» — 30 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 10-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 19-й недели — 30 мин.

РАЗРЕШЕНИЕ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ ЧЕРЕЗ ПОДСОЗНАНИЕ

Первая ступень познания — концентрация внимания на изучаемом предмете. Но основная работа приходится на подсознание, которое можно заставить целенаправленно работать по приказанию воли или сильного желания.

Подсознание нужно подключать, когда необходимо разрешить сложные запутанные проблемы (в работе по специальности, в отношениях с людьми, философских проблемах). Методика подключения под-

сознания следующая: полностью расслабиться (расслабить каждый мускул, снять напряжение с каждого нерва, отбросить все умственные усилия) и подождать некоторое время.

Затем перед своим умственным взором при помощи концентрации внимания представить изучаемый предмет как можно более четко. Следующий шаг заключается в передаче этой картины подсознанию при помощи усилия воли. Этому поможет формирование умственной картины предмета как материальной субстанции или же связки (пучка) мыслей. Такая картина помогает как бы поднимать и опускать «люк» в подсознание.

Затем необходимо мысленно сказать подсознанию: «Я желаю, чтобы этот предмет был полностью проанализирован (и т. п. по желанию) и результат был возвращен мне. Займитесь этим».

При этом необходимо обращаться к подсознательному мышлению как отдельно существующему единству, которое нанимаем для работы. Уверенное ожидание — важнейшая часть процесса, и степень успеха зависит от степени этого уверенного ожидания.

В трудных случаях следует использовать воображение. При этом необходимо нарисовать умозрительную картину того, как подсознательный ум выполняет требуемую работу. Это как бы очищает путь для подсознания.

Конечно, многое зависит от практики, как и во всех случаях. Приобретая опыт, вы все более сможете полагаться на свое подсознание.

Необходимо помнить, что сила воли, заставляющая работать на нас подсознание, в большей степени зависит от внимания и интереса, проявленных к разрешаемой проблеме. Изучаемый вопрос необходимо насытить интересом и вниманием для получения лучшего результата. Ведь развитие воли в очень большой степени зависит от развития внимания и интереса.

Собирание и обработка материала для передачи его подсознанию — процесс очень важный, и к нему следует относиться очень серьезно.

Можно разбить информацию на несколько частей, сгруппировав ее по определенным критериям. Рассмотрев одну часть информации, возьмите следующую, изучите ее и присоедините к первой и т. д. Затем, собрав весь материал воедино, вновь рассмотрите, изучите его в целом. После этого передайте

весь материал подсознанию и с уверенностью командуйте: «Займись этим материалом для размышления». При этом необходимо быть твердо уверенным, что приказ будет выполнен.

Пример применения метода
«Выбор правильного варианта из нескольких»
(при решении какой-то проблемы)

Предположим, человек в затруднении: он не знает, какой вариант выбрать из нескольких. Он мучительно обдумывает свою проблему ночью, не избавляется от нее и днем. А поступать нужно не так. Прежде всего надо успокоить ум. Потом отделить главное от второстепенного, поставив все на свои места. Затем медленно в мыслях просмотреть весь материал, наполняя каждую деталь вниманием и интересом, но без малейшей попытки принять какое-либо решение или прийти к какому-либо заключению. Затем передать это подсознанию, формулируя умственное представление прохождения материала через «люк» в подсознание и одновременно давая команду подсознанию: «Займись этим для меня!»

Далее усилием воли «удалите» проблему из сознания. Если при этом встречаются какие-либо трудности, то желаемого результата можно добиться путем частого утверждения: «Я убрал этот вопрос из моего сознания, и мое подсознание займется этим». Затем попытайтесь обрести чувство уверенности, уйти от беспокойства и озабоченности, вызванных данным вопросом. Вначале этот путь будет труден, но после нескольких успешных случаев он станет легким и естественным. Все дело в практике при соответствующем терпении.

В некоторых случаях вопрос будет решен подсознанием очень быстро, иногда даже моментально, но в большинстве случаев для этого требуется время. Чаще всего решение приходит на следующий день (отсюда родилась поговорка «Утро вечера мудренее»).

Если же решение не придет на следующий день, вновь рассмотрите весь материал. При этом нет необходимости вновь его расчленять, просто проявите внимание и интерес к вопросу в целом, а затем вновь передайте материал подсознанию для дальнейшей ра-

боты. При этом не надо проявлять нетерпение начинающего. Дайте время, чтобы работа была выполнена. Через некоторое время (от нескольких часов до нескольких дней) подсознание выдает результат на рассмотрение сознанию. Это отнюдь не значит, что подсознание настаивает на принятии его решений, оно просто передает результат своего анализа. Выбор остается за сознанием, но практика показывает, что обычно решение подсознания самое правильное.

Пример применения метода.

Сбор информации по какому-либо вопросу

Предположим, вы хотите собрать всю информацию, которой обладаете, по какому-либо вопросу. В мозгу имеется масса информации по тому или иному вопросу, ее нужно только собрать воедино. И если это затруднительно для сознания, то подсознание может выполнить эту работу быстро и хорошо.

Задача сознания заключается при этом в удержании внимания на предмете.

Фиксируйте заинтересованное внимание на теме вопроса, пока не появится ясное, живое впечатление того, на что вы хотите получить ответ. Затем обработанный таким образом материал передайте подсознанию с командой: «Займись этим». А теперь оставьте вопрос в стороне. Выбросьте его из головы и позвольте подсознанию поработать над ним. Если все было сделано правильно, через некоторое время вы найдете проблему решенной и расположенной в логической последовательности таким образом, что внимание вашего сознания может ясно обозреть ряд фактов, примеров, иллюстраций и т. п., относящихся к делу.

Использование метода в экстренных ситуациях

В случаях, когда работа подсознания должна быть произведена быстро, может быть предложен следующий способ.

Необходимо дать быструю, всесторонне сильную вспышку внимания на проблему, проникая до самой сути ее, а затем позволить остаться вопросу в подсознании в течение некоторого времени (момент-другой), коротая его в «предварительном разговоре», пока не придет первое решение вопроса. После прихода первого решения быстро размотать всю цепь информации и говорить о предмете, удивляя собеседника и себя (часто это называют «находчивостью»).

В трудные минуты, не теряя доверия к себе и уверенности в себя, используйте этот метод — и вы избежите неудачи. В этом случае умственная команда подсознанию не произносится. Однако, если будет лишь быстрая умственная команда «займись», то решение будет ускорено.

Некоторые люди курят во время важных деловых встреч. Они делают это не из-за любви к курению, а чтобы иметь время «собраться с силами». Человек медленно выпускает дым, долго глядит на пепел на конце сигареты, затем сбрасывает его, и только после этого отвечает.

Подобная тренировка, конечно, требует времени, но для этого можно использовать все случаи, даже простейшие.

Задача заключается в пробуждений дремлющих частей ума, с тем чтобы заставить их работать на себя.

Вместо курения можно крутить карандаш в руке, отбросив его в нужный момент. Иногда помогает простая пауза. Когда мы говорим «дайте подумать», то часто при этом смотрим отсутствующим взглядом, а подсознание в это время работает на нас. При этом не следует думать, что мы зависим от подсознания. Мы просто используем часть нас самих, и в этом надо быть твердо уверенным.

Освоив этот метод решения сложных проблем, вы проникнитесь уверенностью в своих умственных способностях. У вас будет постоянное ощущение, что вы обладаете более глубоким и солидным источником знаний, чем люди, с которыми вы сталкиваетесь; что вам помогает не только сознание, но и громадная область подсознания, содержащая необходимую информацию по всем вопросам, включая и опыт всех предыдущих поколений. Поэтому смело и без страха встречайте сложные проблемы и трудности.

АТ ВЫСШАЯ.

УПРАЖНЕНИЕ УГЛУБЛЕННОГО САМОПОЗНАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗА ЗЕРКАЛА

Формула 1.

Формула 2.

«Перед моим внутренним взором появляется образ».

«Я вижу большое зеркало и в нем вижу себя».

«Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Вместо зеркала может быть прозрачная отражающая поверхность горного озера. Иногда может быть дополнение из слов древнегреческой формулы «Я познаю себя». И после небольшого интервала времени занимающиеся чаще всего с удивлением, а иногда и с чувством обиды видят зверей: чаще всего свинью, козла (это животное — с определенным указанием на сексуальную сферу), затем верблюда, гуся, козу или павлина. Увиденные животные показывают занимающемуся на особенности его характера и поведения в жизни. В повседневной жизни человек может и не обращать внимания (или не замечать) на особенности своего характера. Упражнение обычно заставляет человека глубоко задуматься над своим поведением в жизни и искать пути исправления.

Формула 3.

Формула 4.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИНЯТИЕ САМОГО СЕБЯ»

Формула 1.

Формула 2. Формула начинается с принятия самого себя таким, каков ты есть, и продолжается приближением самого себя к избранной высшей цели или образу:

«Перед моим внутренним взором появляется образ».

«Я принимаю самого себя».

«Я заключаю с самим собой мир».

«Я жду самого себя».

«Я переживаю свою ценность».

После некоторой паузы: «Я стану тем, чем я должен стать».

Далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Формула 3.

Формула 4.

УПРАЖНЕНИЕ «САМОВЫРАЖЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЛЕЙ И ТРУДНОСТЕЙ»

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ».

«Я несу свою ношу».

«Я борюсь до победы».

«Я борюсь за свое право».

«Меня теперь никто не может обидеть».

Далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Формула 3.

Формула 4.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 19-Й НЕДЕЛИ

1. *Отработка четвертой стадии аутогипноза — 5 мин.*

2. *АТ высшая:*

упражнение углубленного самопознания — 10 мин.

упражнение «Принятие самого себя» — 10 мин.

упражнение «Самовыражение посредством преодоления болей и трудностей» — 10 мин.

3. *Упражнения Хатха-йоги:*

полное йоговское дыхание — 7 раз

Сурья Намаскар — 2 раза

Шавасана — 5 мин.

4. *Вечером — отработка метода решения сложных проблем через подсознание— 15 мин.*

Занятие 20

Программа занятия:

1. *Анализ выполнения дома комплекса упражнений 19-й недели— 10 мин.*

2. *Значение одежды в духовном развитии — 20 мин.*

3. *АТ высшая: Суть упражнений «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы». Отработка упражнения «Путь на дно моря» — 40 мин.*

4. *Задание на дом. Комплекс упражнений 20-й недели — 7 мин.*

5. Выполнение комплекса упражнений 20-й недели — 30 мин.

ЗНАЧЕНИЕ ОДЕЖДЫ В ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ

Одежда поглощает элементы нашей мысленной эманации и со временем пропитывается ими. Тот, кто носит старую одежду, входит в атмосферу эманации, поглощенной когда-то этой одеждой, и ощущает отголоски старых настроений и огорчений, забот и неприятностей. Новая одежда освобождает нашу психику и сообщает ей легкость. Она является как бы свежей оболочкой нашего тела, еще не пропитанной мысленной эманацией многих дней. Не следует хранить и одежду, которую вы носили в счастливое для вас время. Носить из экономии старую одежду — значит надевать на себя старые, отжившие части прошлого и непроизводительно тратить свои силы. Даже змеи из «экономии» не вползают в старую кожу. Природа не признает старой одежды, не скупится на перья, меха, краски.

Интуиция заставляет людей надевать определенную одежду в определенных случаях, оставляя дома будничные мысли с будничной одеждой. Каждая профессия должна бы иметь свое особое изящное платье, надевая которое люди приходили бы в настроение, соответствующее данному занятию без лишнего расхода сил. Во всех религиях священник облачается в особое священническое одеяние, предназначенное для определенной службы, и не надевает его в другое время для предохранения его «ауры» от «низких» мыслей. Если бы священник постоянно носил его, то в культовое одеяние проникли бы все дурные настроения и неприятности его будничной жизни.

Большинство людей не первой молодости пренебрегают ярким туалетом, одеваясь в темную и немодную одежду. Это начало умирания. Эти люди морально сдают и стремительно входят в старость.

Все испытывают ощущение морального и духовного подъема, облачаясь в модную и красивую одежду. Привычка носить модную и красивую одежду замечательна (если есть, конечно, для этого условия), так как она воздействует не только морально и духовно, но и делает человека красивым, осанка и походка становятся соответствующими одежде: красивыми и уверенными.

СУТЬ УПРАЖНЕНИЙ АТ ВЫСШЕЙ «ПУТЬ НА ДНО МОРЯ» И «ПУТЬ НА ВЕРШИНУ ГОРЫ»

Упражнения «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» являются дальнейшим углублением самопознания. В образных переживаниях основными действующими лицами являются сами занимающиеся. В предыдущих упражнениях значительная часть занимающихся могла не иметь образных переживаний. В упражнениях «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» почти все переживают образы. Объясняется это тем, что многие занимающиеся могут переживать образы только при их собственном активном участии в переживаемых событиях.

Эти упражнения являются наиболее совершенными упражнениями для самопроявления (проявления внутренних «психических шрамов», нанесенных еще в детстве, негативных свойств характера и поведения, которые вытекают из подсознания и «призывают» сознание принять необходимые меры для стабилизации характера и поведения) и внутренней психической гармонии.

Людам с абсолютно нормальной психикой упражнения дают ощущения усиления внутренней гармонии и просветления. Людям с некоторыми психическими отклонениями (боязнь одиночества, мания преследования, покушение на свою жизнь) упражнения позволяют избавиться от психических отклонений (особенно эффективен в этом отношении «Путь на дно моря», где занимающиеся в борьбе с образами своих «психических шрамов» и психических недостатков «очищают» психику).

Пережитые «пути на дно моря и на вершину горы» позволяют понять, что происходит в глубине человеческой души.

Эти упражнения обычно выполняются вместе, друг за другом, но можно выполнять их и по отдельности.

Упражнение «Путь на дно моря»

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ; я представляю себя (или вижу себя) на берегу моря» (формула, в зависимости от надобности, повторяется 2—4 раза).

Далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

При «погружении на дно моря» многие занимающиеся встречают чудовищ (являющихся образами негативных психических качеств человека), пугающих и вызывающих страх. Занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в «глубину моря». Эта уверенность может быть им сообщена только в языке, образах и мире представлений того магического мира символов, в котором живут образы. Таким образом, не АТ покидает необходимую естественнонаучную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и понятиями детско-архаического волшебного мира. Поэтому продолжение формулы звучит так:

«В моей правой руке волшебная палочка.

Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться, или в ключ, который откроет любую закрытую дверь, или в сосуд.

Палочка может превратить любое живое существо в .
На моей левой руке волшебное кольцо, его лучи проникают в темноту».

При последующих занятиях эти формулы, после того как их содержание легко воспринимается, могут сокращаться. Тогда они будут звучать так:

«В моей правой руке волшебная палочка, которая может быть превращена в оружие, ключ или средство для превращения.

На моей руке кольцо, которое светит».

И еще позднее:

«У меня волшебная палочка и кольцо».

Волшебная палочка служит не только защитой от опасности; многие пациенты используют ее очень виртуозно по собственной инициативе для того, чтобы облегчить себе погружение (можно создать из нее машину с пропеллером, чтобы быстрее «опуститься» на дно моря, или небольшие подводные лодки, или даже ракеты).

Продолжение формулы:

«Я иду совершенно спокойно, шаг за шагом, все дальше и все глубже на дно моря».

После необходимых многократных повторений можно пользоваться сокращенным вариантом: «Все дальше и все глубже на дно моря».

Что видят упражняющиеся? Абсолютно психически здоровые люди обычно видят приятные глазу ландшафты и приятных живых существ. Невротики переживают опасности и образы, вызывающие страх, но при этом переживают победоносное, освобождающее и оказывающее целебное свойство ощущение.

«Попасть» на дно моря не всем легко. Иногда требуются определенные усилия (особенно для невротиков). У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе они к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого занимающийся может по лестнице спуститься в глубину, или удаётся поездка по морю на лодке, в процессе которой удаётся с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря. Иногда при таких трудностях удаётся прыжок со скалы в море. Иногда «путь» на дно моря затрудняется тем, что занимающийся не может спуститься под воду, так как море очень мелкое, или потому, что он легкий и не тонет в воде. В первом случае выручает формула, которая и впоследствии бывает тоже полезной:

«Я посмотрю по сторонам, может быть, я найду глубокую впадину или пропасть на дне моря».

Во втором случае можно с помощью волшебной палочки надеть на ноги водолазные ботинки со свинцовыми подошвами, в рюкзак наложить камней или в подводной скале найти ступени, по которым можно спуститься на глубину.

Большинство занимающихся проделывают следующий путь (типичный случай): сначала путь проходит сквозь неорганический мир, по песчаному дну, затем, как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от пугающей обстановки (у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса). Затем в этой области большинство пациентов начинает ощущать все нарастающую темноту. Но, оказывается, достаточно луча, отраженного от кольца, который, как прожектор, рассекает ее. У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это и подвижные изящные и прекрасные по расцветке рыбы, и угрожающие рожи тропических рыб-чертей. Часто вызы-

вают тревогу появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим ужасом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву, так что иногда они чувствуют прикосновение бесчисленных щупалец (одному из занимающихся пришлось вступить в бой с огромной каракатицей, обхватившей его грудную клетку и не дававшей ему дышать; он дотронулся до каракатицы волшебной палочкой после безуспешной борьбы с помощью меча и увидел свою мать; он не подозревал, что ее давящая любовь и кажущаяся озабоченность может иметь что-либо общее с его заболеванием астмой; это открытие подействовало удивляюще и освобождаяще).

Другой часто повторяющийся вариант «пути» на дно моря — два различных слоя: растений, зверей, рыб и чудовищ; далее - находящийся под ними почти райский ландшафт с эфемерными прозрачными существами, полулюдьми-полурусалками. Но нужно помнить, что для каждого занимающегося существует свое видение «пути» на дно моря (в зависимости от состояния психики).

В тренировках (так же, как и в жизни) занимающиеся должны сначала научиться смотреть в лицо опасностям и трудностям. Еще до отправления «в путь» на дно моря им надо об этом сообщить: нет пути назад. Очень важно дать понять и подчеркнуть значение этой позиции для выработки характера, а также для преодоления пассивно-депрессивного и оборонительного поведения большинства невротиков. Вполне понятному желанию быть в безопасности нужно содействовать, давая совет: «Если опасное животное или чудовище захочет на вас напасть, нарисуйте вашей волшебной палочкой черту или круг на расстоянии нескольких метров от вас, которую не перейдет или не сможет переплыть опасное животное. Затем спокойно следите за тем, что делает это животное и чего оно от вас хочет».

При более подробных указаниях занимающийся получает совет сделать при помощи волшебной палочки изображение самого себя (можно из картона) и поставить его на безопасном расстоянии от себя (примерно в 20 метрах). Тогда чудовище может напасть на картонное изображение, в то время как пациент издали наблюдает за происходящим. При этом

часто выясняется, что чудовище не настолько опасно и агрессивно, как это казалось, и хочет только поговорить с ним. Символическое «содержание» зверя в жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если занимающийся попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, когда тот зачастую в таком случае превращается в определенное лицо, являющееся причиной психических отклонений занимающегося.

Если происходит нападение, то пациент должен бороться; волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Акулы протыкаются копьями, змей убивают кнутами, а чудовищ — дубинками, каракатиц режут ножами, а целые полчища крабов жгут огнеметом.

Агрессивные меры важны прежде всего для невротиков. Они ведут подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои завершаются победоносно. Они заканчиваются повторяющейся резней, жуткими пытками, насаживанием на кол, раздавливанием и прочими казнями врагов. Именно эти агрессивные действия оказывают важное терапевтическое воздействие (в особенности на покушавшихся на свою жизнь). Занимающиеся получают несомненное облегчение. Каждому невротiku нужно не реже одного-двух раз в неделю при помощи этого упражнения разряжать свою агрессию (иначе она обратится против него самого). Фрейд был прав, когда говорил: «Никто не убивает себя сам, он хочет убить другого».

Перед первым выполнением упражнения невротикам сообщается, что они могут при опасных или неприятных ситуациях в любую минуту, подняв правую руку, позвать преподавателя и рассказать ему в деталях их положение. Преподаватель в этом случае дает действенный совет.

Выход (обратный путь) достигается следующим продолжением формулы 2:

«Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом, обратно».

При необходимости последние слова можно повторить: «Я возвращаюсь совершенно спокойно, шаг за шагом, к берегу моря».

Формула 3.

Формула 4.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. Отработка пятой стадии аутогипноза — 5 мин.
2. АТ высшая. Упражнение «Путь на дно моря» — 30 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Пашимоттанасана — 2 раза
поза кушетки — 2 раза
Учасана — 2 раза
Сарвангасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 21

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 20-й недели — 10 мин.
2. «Вы то, что о себе думаете» — 30 мин.
3. АТ высшая. Отработка упражнения «Путь на вершину горы» — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 21-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 21-й недели — 30 мин.

ВЫ ТО, ЧТО О СЕБЕ ДУМАЕТЕ

Люди совершают ошибки, слишком раздумывая о своих недостатках,— они таким образом лишь укрепляются. Достаточно осознать свой недостаток. И не нужно постоянно твердить: «Я малодушен и слаб, или угрюм, или неосторожен». Если вы осознали свой недостаток, нужно вызывать противоположные мысли (о силе, отваге, веселии, осторожности) и из них создавать образ своего «Я».

Законы красоты и полного здоровья тождественны. Оба они зависят от состояния души или, другими словами, от качества мыслей. Каждый признак упадка в человеческом теле, все, что придает отталкивающий вид наружности человека, проистекает от преобладающего настроения его души.

Веками, из поколения в поколение человеку вдалбливается мысль о непреложной необходимости закона природы, по которому наше тело по истечении определенного времени увядает, теряет свою прелесть, а интеллект истощается. В наших силах значительно отдалить наступление старости, отвергнув общепринятую привычку думать, что человек в 70 лет обязательно должен быть стариком. Поверьте и внушите себе, что вы молоды и красивы, и будете такими до 100 и более лет.

Преобладающее настроение (подавленное или победоносное) заранее обуславливает качество нашего физического существования. Никогда не ставьте границ своим возможностям. Никогда не думайте: «Я всегда буду ниже того или иного человека» или «Мои способности и таланты самые посредственные; я буду жить и умру, как миллионы вокруг меня».

Если вы так будете думать, так оно и будет.

Ставьте перед собой высокие цели и думайте о себе как о человеке, способном достичь этих целей.

АТ ВЫСШАЯ.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЬ НА ВЕРШИНУ ГОРЫ»

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ; я представляю (или я вижу) высокую гору. Образ делается четче. Образ ясно стоит предо мной».

Далее: «Я спокойно, шаг за шагом, поднимаюсь все выше».

В «пути» на гору не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Просторы «верхнего мира» (неба) обычно воздействуют на человека положительно, в них нет опасности, от которых нужно защищаться.

Некоторым для «подъема» на гору необходимы подсобные средства (воздушный шар, самолет).

Когда занимающиеся ощущают, что они «добрались» до вершины горы, они произносят формулу (продолжение формулы 2): «Я смотрю вокруг себя и переживаю то, что вижу». Обычно видят голубое небо и прекрасный ландшафт и в то же время переживают чувства величия, доброты и всемогущества природы (и это благотворно влияет на психику занимающегося).

Далее следует другое продолжение формулы 2: «Я смотрю вокруг, увижу ли жилище отшельника — я стремлюсь с ним поговорить».

Почти у всех без исключения происходят при этом встречи с мудрым отшельником (который служит воплощением совести). Он всегда умеет дать совет, как разобраться в жизненных трудностях, а его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций, особенно когда он задает вопросы: «Зачем ты заранее строишь планы? Подожди лучше, и ты сам узнаешь, что делать». Другой ответ может звучать так: «Не задавай так много вопросов, лучше подумай».

Значительные трудности при психоаналитическом оздоровлении заключаются в тяжело устранимой зависимости пациента от своего аналитика. Основная задача заключается в том, чтобы привести пациента к зрелой внутренней самостоятельности.

Пространственное представление выси с образом отшельника в данном упражнении решает эту задачу. Занимающиеся, вместо того чтобы спрашивать другого человека, учатся спрашивать отшельника, то есть свою совесть.

«Путь на вершину горы» дает ощущение света и просветления:

1. Ощущение света часто сопряжено с приятной теплотой, оно способствует общей эйфории, состоянию душевного благополучия. Часто левая половина тела ощущает прохладу и замерзает. Если ее на «горе» поворачивали к солнцу, то ее пронизывало приятное тепло, иногда с ощущениями «оттаивания». И неудивительно, что занимающиеся, обладающие «холодными» чувствами, после таких упражнений говорили о том, что они стали более сердечными.

2. Ощущение просветления: «путь на вершину горы» приносит убеждение в том, что нужно делать; дает ясность, особенно в ситуации, когда нужно принимать решение (дается через образы).

Продолжение формулы 2 («спуск с горы»): «Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно спускаюсь, шаг за шагом, вниз, иду обратно».

Или другой вариант: «Я спокойно спускаюсь, шаг за шагом, вниз к подножию горы».

Если использовался «подъем» при помощи образа воздушного шара, то формула звучит так: «Шар медленно и мягко опускается туда, откуда взлетал».

Формула 3.

Формула 4.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 21-Й НЕДЕЛИ

1. АТ высшая. Упражнение «Путь на вершину горы» — 30 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

Наули — 2 раза

Сиршасана — 1 мин.

Пашимоттанасана — 2 раза

Матриасана — 30 сек.

Шавасана — 5 мин.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 21-й недели — 10 мин.

2. Как работать — 20 мин.

3. АТ высшая. Отработка упражнений: «Совмещение прошлого времени с настоящим», «Непосредственное познание причин физических и психических расстройств», «Видение образов, несущих эстетическую ценность» — 40 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 22-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 22-й недели — 30 мин.

КАК РАБОТАТЬ

От стиля работы, от отношения к работе и от внутреннего состояния во время работы зависят не только ожидаемые материальные результаты, но и продвижение в духовном развитии, ибо работа, выполняемая без интереса, без любви, вызывает у человека физическую и психическую усталость и неудовлетворенность.

Любую работу можно сделать интересной. В первых, можно использовать элементы ролевого тренинга: играть какую-то роль при выполнении рабо-

ты. Представить себя изобретателем, воплощающим в работе свое изобретение, или представить, что выполняется заказ для любимого человека, и т. д. Во-вторых, можно использовать в работе метод медитации. Методика выполнения работы как медитации следующая: в течение 3—5 минут делайте полное йоговское дыхание. Представьте, что с выдохом вы выбрасываете все свои мрачные мысли о жизни и о работе. Вы почувствуете облегчение и приступайте к работе. Отбросив все остальные мысли, обратите свое внимание на удовольствие, которое может дать и дает работа. И постепенно это удовольствие будет расти и, в конце концов, станет привычкой.

АТ ВЫСШАЯ.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВМЕЩЕНИЕ ПРОШЛОГО ВРЕМЕНИ С НАСТОЯЩИМ»

Можно сделать какое-то прошедшее время настоящим, если имеется подозрение, что в то время произошла душевная травма (исследовав прошлое время, можно понять причины душевной травмы и попытаться избавиться от ее последствий).

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором возникает образ, мой образ, когда мне было ... лет. Образ делается четче. Образ ясно стоит передо мной».

Время может быть и не названо. Тогда формула звучит так: «Перед моим внутренним взором возникает образ из того времени, когда у меня начались расстройства (трудности, симптомы и т. п.)».

Эти формулы в зависимости от набора начальных данных о психической травме могут быть заменены следующими формулами: «Перед моим внутренним взором появляется образ ..., я вижу свой родительский дом, я вижу место, где меня обидели...».

Или: «Я вижу помещение, в котором впервые почувствовал страх».

К таким формулам, определяющим место действия, может быть добавлена фраза: «Я наблюдаю, что там происходит».

Нередко при таких сценах в памяти возникают переживания, которые нанесли травму.

Формула 3.

Формула 4.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПОЗНАНИЕ ПРИЧИН ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ»

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне причину моего напряжения. Образ становится все более ясным. Образ ясно стоит передо мной».

Слово «напряжение» может быть заменено другими: «мои судороги», «моя астма», «мои боли» и т. п. При так называемых психосоматических заболеваниях эти образы могут дать важные сведения о глубинных причинах заболевания.

Если нужно выяснить причину душевных болезненных состояний или расстройств, то используют формулу: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне причину моего страха (или моего недовольства, моей депрессии, ненависти и т. д.)».

Формула 3.

Формула 4.

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЕНИЕ ОБРАЗОВ, НЕСУЩИХ ЭСТЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ»

Существует связь между здоровьем, гармонией и видением подлинных, эстетически прекрасных ценностей. Эта связь значительно усиливается благодаря данному упражнению.

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором возникает образ. Я вижу прекрасный орнамент. Я рассматриваю его и позволяю ему воздействовать на меня. Образ становится все более четким. Образ становится ясным».

Или: «Я вижу прекрасное полотно. Что оно изображает и что это значит для меня?»

Или: «Я вижу великолепную статую. Кто ее создал и что она изображает?»

Или: «Я вижу великолепный ландшафт. Где я и почему я здесь?»

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. *АТ высшая:*
упражнение «Совмещение прошлого времени с настоящим» — 10 мин.
упражнение «Непосредственное познание причин физических и психических расстройств» — 10 мин.
упражнение «Видение образов, несущих эстетическую ценность» — 10 мин.
2. *Упражнения Хатха-йоги:*
полное йоговское дыхание — 7 раз
Ардха Матсиендрасана — 1 раз
поза полумесяца — 2 раза
Йога мудра — 1 раз
Сарвангасана — 1 мин.
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 23

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 22-й недели — 10 мин.
2. Использование свободного времени для психического расслабления дома и на природе — 30 мин.
3. *АТ высшая.* Отработка упражнений: упражнение для глубоко подавленных и пессимистически настроенных людей; упражнение, способствующее преодолению трудностей во взаимоотношениях с близкими людьми; упражнение, способствующее второму внутреннему рождению — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 23-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 23-й недели — 30 мин.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ ДОМА И НА ПРИРОДЕ

Наш ум постоянно работает; мысли без конца появляются и исчезают. Дать возможность отдохнуть моз-

гу — это значит дать возможность отдохнуть и телу, и психике.

Если у вас есть свободное время, используйте его для домашнего психического расслабления. Методика психического расслабления следующая: примите положение ребенка, скорчившегося в утробе матери. Вы почувствуете, как вас окутывает тишина материнской утробы. Если вы находитесь в постели, накройтесь с головой одеялом, подожмите ноги и закройте.

Иногда будут мелькать какие-то мысли — относитесь к ним с безразличием, отрешенно: раз уж они появились — пусть, если их нет — хорошо. Не боритесь с ними, не отталкивайте их. Борьба будет отвлекать, желание отбросить их станет настоящим, и тогда они станут еще более настойчивыми. Оставайтесь просто безразличным, пусть мысли бродят где-то на периферии, там, откуда доносится шум уличного движения. А мысли — это действительно шум движения, движения миллионов клеток мозга, вступающих в контакт друг с другом, движения энергии и электричества, стремящихся от одной клетки к другой. Это слышен гул огромной машины, так что пусть он будет.

Вы же совершенно безразличны к нему, он вас несколько не волнует, и вообще, это не ваша проблема, возможно чья-то, но только не ваша. И вскоре вы удивитесь — будут приходить мгновения, когда шум начнет исчезать, и вы окажетесь в абсолютной тишине.

За город (на природу) нужно выезжать, по крайней мере, на один день в неделю. И обязательно один час уделять психическому расслаблению. Методика такого расслабления следующая: выберите укромный уголок на лоне природы и идите бесцельно, не засекая времени. В вашем распоряжении должен быть час абсолютно свободного времени. При любом препятствии с внешней стороны (крик птицы, споткнулись или кто-то пересек вам дорогу, или толкнул вас, пошел внезапно навстречу вам) вы должны свернуть или идти другим путем. В этом состоянии наступает полное психическое расслабление. Вы выходите из субъективного потока времени (субъективный поток времени — это цепочка событий, которую вы выстраиваете перед собой, прогнозируя свои будущие действия и как бы разбивая весь свой день на ряд ожидаемых событий. Любые препятствия на пути их осу-

ществления воспринимаются вами как личное оскорбление; пробиваясь сквозь них, вы нарушаете свою энергетическую защиту, рвете ваше поле). Это ослабление снимает внутренние «зажимы», ликвидирует раздражение, чувство неудовлетворенности, восстанавливает силы.

Модификация этого упражнения — ходьба вдвоем. При ходьбе вы слушаете шаги своего партнера и как бы входите в его психическое состояние, раскрываете его, начинаете чувствовать его настроение и отношение к вам в данный момент. Это упражнение учит сопереживанию.

АТ ВЫСШАЯ.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛУБОКО ПОДАВЛЕННЫХ И ПЕССИМИСТИЧЕСКИ НАСТРОЕННЫХ ЛЮДЕЙ

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ. Я нахожусь в середине большого сверкающего глобуса. Я вижу вокруг себя светящийся мир. Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Формула 3.

Формула 4.

УПРАЖНЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором возникает образ. Я нахожусь со своей женой на узкой и крутой тропинке. Скалы преграждают нам путь. Мы помогаем друг другу. Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Или (для женщины): «Перед моим внутренним взором возникает образ. Это пианино. Я сама пианино. Мой муж начинает играть. Я чувствую резонанс».

УПРАЖНЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ВТОРОМУ ВНУТРЕННЕМУ РОЖДЕНИЮ

Символы превращения могут внести важный вклад для второго внутреннего рождения человека.

Формула 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором появляется образ. Я вижу червя, который превращается в куколку. Куколка превращается в бабочку. Я созерцаю ее красоту. Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

Формула 3.

Формула 4.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 23-Й НЕДЕЛИ

1. АТ высшая:

упражнение для глубоко подавленных и пессимистически настроенных людей — 10 мин.
упражнение, способствующее преодолению трудностей во взаимоотношениях с близкими людьми — 10 мин.

упражнение, способствующее второму внутреннему рождению — 10 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз
поза перевернутого бокового угла — 2 раза

Ардха Матсиендрасана — 2 раза

Халасана — 1 мин.

Матсиасана — 30 сек.

Шавасана — 5 мин.

Вечером — домашнее психическое расслабление — 10 мин.

В выходной день — психическое расслабление на природе — 1 час.

ЧАСТЬ 3.
ОБЩЕНИЕ.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТНОШЕНИИ
С ЛЮДЬМИ

Занятие 24

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 23-й недели — 10 мин.

2. Три способа достижения хорошего отношения людей к вам. Магнетический способ достижения хорошего отношения людей к вам — 30 мин.

Упражнение «Подавление вредных желаний» — 15 мин.

3. АТ оперативная, используемая при общении: отработка методов релаксации — 20 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 24-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 24-й недели — 30 мин.

ТРИ СПОСОБА ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ
ЛЮДЕЙ К ВАМ

Достижение внутреннего покоя тесным образом связано с отношением к вам окружающих людей. Чем лучше к вам люди относятся, тем комфортнее душевное состояние.

Существует три способа добиться хорошего отношения к вам людей:

- 1) магнетический способ (с помощью биополя);
- 2) способ активной передачи мысли;
- 3) рациональная тактика поведения с людьми.

Суть магнетического способа следующая: биополе имеет отрицательный и положительный полюса, отрицательные и положительные токи. Чем более положительно ваше поле, тем положительнее влияет оно на окружающих (вызывает у людей чувство симпатии к вам); чем более отрицательно поле, тем больше неприязни к вам со стороны окружающих; баланс положительных и отрицательных токов (положительных и отрицательных частей поля) не вызывает у окру-

жающих никаких чувств. При этом способе важна сила поля (его размеры в пространстве), ибо ваше влияние возможно, когда люди оказываются в пределах вашего биополя. У рядового современного человека аура (выступающая за пределы физического тела часть биополя) распространяется в пространстве на расстоянии в пределах 70 см от тела. У лиц, занимающихся упражнениями Хатха-йоги, аура — в пределах 2—3 м от тела; у лиц, занимающихся помимо Хатха-йоги специальными упражнениями, аура в пределах 5—7 м от тела (размеры биополя могут быть измерены с помощью лозы и рамки). Использование биополя для влияния на людей может быть названо личным магнетизмом.

Суть способа активной передачи мысли проста: определенные мысли (но не отрицательные) направляются определенному лицу или нескольким лицам.

МАГНЕТИЧЕСКИЙ СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ВАМ

Человека можно образно представить в виде электрической батареи, которая получает и отдает положительные и отрицательные психические токи.

Встречаетесь вы с двумя незнакомыми людьми. Вы видите их в первый раз, но один из них для вас приятен, симпатичен, другой — неприятен, антипатичен. Почему? Потому что в первом преобладают положительные, а во втором — отрицательные психические токи.

Следовательно, если в вас будут преобладать отрицательные токи, вы будете отталкивать от себя окружающих, а если — положительные, вы будете привлекать к себе ближних, располагать их в свою пользу. Последнее для вас приятнее, лучше, выгоднее. Поэтому развивайте в себе положительные токи, для чего нужно укреплять и развивать добрую волю.

Как же достичь этого? Как сделаться положительным, магнетичным, притягательным? Помните, что воля наша проявляется в желаниях, следовательно, и магнетическая психическая сила проявляется тоже в наших желаниях. Когда мы удовлетворяем какое-либо желание, то эта энергия расходуется, излучается; в нас остается меньший запас ее.

Но наши желания могут быть положительными — полезными, добрыми и отрицательными — вредными,

злыми. По закону противоположностей на удовлетворение положительного желания расходуется отрицательная сила, а в возмещении этого расхода развивается положительная; наоборот — на удовлетворение отрицательного желания расходуется положительная сила и развивается отрицательная, ибо запас силы всегда одинаков, но при увеличении силы одного рода уменьшается количество силы другого рода.

Поэтому, если вы удовлетворяете доброе желание, полезное для вас и окружающих, то развиваются соответствующие психические токи, а отрицательные излучаются,— притяжение, могущество человека увеличивается. Когда же вы удовлетворяете злое желание, вредное для вас и окружающих, тогда развиваются отрицательные психические токи, а положительные излучаются; отрицательная сила преобладает — притяжение, могущество человека уменьшается.

Кроме того, при выполнении желаний полезных и добрых крепнет и растет добрая сила воли, а при выполнении желаний вредных и злых — злая сила воли.

Чем больше желаний у человека, чем он эмоциональней и порывистей, тем больше у него психической силы. Но если он не умеет сдерживаться, обуздывать себя, если не умеет подавлять свои порывы и страсти, если не умеет отказывать себе в удовлетворении вредных, неразумных, злых желаний, тогда сила, предназначенная для его могущества, сделается источником его бедствий и несчастий. В истории немало этому примеров.

Отсюда вытекает правило: не удовлетворяйте ваших неразумных, вредных для вас и окружающих, злых желаний, подавляйте их, сдерживайте свои порывы и страсти; умейте обуздать себя; и сила, скрытая и проявляющаяся в желаниях, страстях и порывах, будет накапливаться в вас, в вашей психике. Ваша сила доброй воли будет с каждым часом расти и крепнуть, а злая воля — ослабевать. Вы будете совершеннее, сильнее духом.

Приведем пример. Допустим, вас оскорбили. Вы не вытерпели этого и ответили ему тем же, раздражаясь, наговорили дерзостей. Как вы себя чувствуете? Скверно, усталым, разбитым. На душе тяжело и неприятно. В следующий раз вас тоже оскорбили. Вы сдержали себя. В этом случае вы чувствуете себя сильным,

в вашей душе торжествующее чувство. Вы думаете: «Я умею сдерживать себя».

То же самое вы заметите при сдерживании себя и в других случаях. Следите строго за собой. Ваша психическая сила обнаруживается массой отрицательных психических токов, например, раздражительностью, гневом, злословием о ближних, гордостью, нетерпением, ленью, жадной похвалы, тщеславием, чревоугодием, клеветой, неверием, завистью, непочтительностью, сладострастием, излишествами всякого рода и множеством дурных привычек и пороков. Не удовлетворяйте этих желаний, уничтожайте в себе эти недостатки, и ваша добрая воля будет развиваться; запас положительной, притягательной психической силы — увеличиваться. Вы будете вызывать уважение и симпатию. Старайтесь быть спокойным, не суетиться, не нервничать. В любых случаях не высказывайте неудовлетворения. Не ищите симпатий, лести, похвалы и одобрений; не говорите много о себе и ни о чем другом с целью обратить на себя внимание, но всегда говорите, хорошо обдумав, что говорить. Берегитесь тщеславия: оно пагубно для человека.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАВЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ЖЕЛАНИЙ»
(используется в течение дня при появлении желаний)

Как только почувствуете какое-либо отрицательное желание, сосредоточьте на нем все ваше внимание, все ваши мысли, благодаря этому желание разрастется. Тогда станьте прямо, ноги вместе, закройте глаза и начните медленно через нос, закрыв рот, вдыхать в себя воздух в течение 8 сек., мысленно говоря: «Я присваиваю силу этого желания, развиваю добрую волю». Затем задержите дыхание на 8 сек. не опуская грудь, думая: «Я поглощаю эту силу; она принадлежит теперь мне». Наконец, медленно в течение 8 сек. выдыхайте через нос, мысленно произнося: «Теперь я обладаю магнетической силой и могу влиять ею на окружающих». Повторите это упражнение 7—14 раз.

Желание ваше пройдет; вы успокоитесь и почувствуете в себе уверенность, бодрость, свежесть. Упражняйтесь так, когда вами овладевает страх, горе, уныние, апатия, лень и т. п.; упражняйтесь чаще. Это упражнение действует непосредственно на солнечное сплетение, массируемое и возбуждаемое прилегающими к нему органами, а сосредоточение внимания

и мыслей на поглощении энергии направляет ее в эту «кладовую магнетизма» и оставляет там про запас.

АТ ОПЕРАТИВНАЯ: ОТРАБОТКА МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ

Нужно выработать «мышечное» чувство, то есть чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрасте (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и в результате научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать напряжение мышц в любой части тела). Эти упражнения выполняются следующим образом: напрягается какая-либо часть тела (кисть, предплечье, рука, ступня, голень, нога), а затем расслабляется.

Чтобы иметь возможность чувствовать зажимы мышц лица, отрабатывается мышечное чувство лица с помощью аналогичных упражнений: сжать челюсти — расслабить их; сморщить лоб, поднять брови — опустить брови; нахмуриться — расслабить брови; расширить ноздри — расслабиться.

Очень важно уметь расслаблять глаза. Расслабленные глаза — залог общего успокоения. Чтобы почувствовать состояние расслабленности глаз, нужно выполнять упражнение: закрыть глаза, затем опустить веки в положение, которое они примут сами (если вы бодрствуете, веки приоткрыты). Заполнить это расслабленное состояние век.

Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение (как внутреннее дуновение). При этом мышца как бы оседает.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью психического замедления.

Замедление осуществляется с помощью мысленного представления: представить, что вы черепаха и медленно, медленно передвигаетесь (или то же самое относительно улитки).

Целью выхода из аутогенной расслабленности является снятие вялости и сонливости. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации: представить, что вы разбегаетесь и совершаете прыжок или попадаете под прохладный, освежающий душ.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Подавление вредных желаний» — 10 мин.
2. АТ оперативная: сбрасывание мышечных зажимов тела, лица, глаз — 10 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
 - полное йоговское дыхание — 7 раз
 - поза собаки — 2 раза
 - поза кролика — 2 раза
 - поза лодки — 2 раза
 - Випарита Карани — 1 мин.
 - Матсиасана — 30 сек.
 - Шавасана — 5 мин.

Занятие 25

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 24-й недели — 10 мин.
2. Что дает магнетический способ достижения хорошего отношения людей к вам — 10 мин.
Упражнения «Укрепление сильной доброй воли», «Укрепление сильной доброй воли (с использованием воды)», «Внушение любви к людям» — 30 мин.
3. АТ оперативная: отработка свободного дыхания — 15 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 25-й недели — 30 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 25-й недели — 30 мин.

ЧТО ДАЕТ МАГНЕТИЧЕСКИЙ СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ВАМ

После каждого подавления вредного желания вы будете чувствовать себя все сильнее духовно и физически. Отрицательные желания будут все меньше и меньше беспокоить вас. Вы будете становиться все уравновешеннее, бесстрастнее. Это не должно вас пугать: чем меньше желаний у человека, тем он счастливее.

Вы заметите перемену в отношении к вам окружающих. Вами будут интересоваться, с удовольствием слушать ваши беседы (но не говорите много), восхищаться вашими способностями и знаниями (но берегитесь лести и тщеславия). Появятся у вас и враги, но их будет меньше, чем друзей. Относитесь и к ним с уважением; обратите и их вашей силой воли в друзей. Верьте, что вы и этого достигните. Будьте только терпеливы. Прощайте обиды.

Изменится и ваша внешность. Осанка станет прямой, взгляд яснее, привлекательнее, голос звучнее, мелодичнее. Словом, в вас будет появляться симпатичность, которая будет производить впечатление на окружающих. Но не возгордитесь — сразу лишитесь огромной части магнетичности.

Не желайте многого, помните, что, удовлетворяя желания, которые по большей части отрицательны, вы расходуете энергию. Все придет само собой. Думайте только о самоусовершенствовании, тогда все необходимое для вашего благополучия придет к вам. Сохраненная вами при подавлении желаний энергия привлечет к вам желаемые блага, любовь и уважение окружающих.

УПРАЖНЕНИЕ «УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЬНОЙ ДОБРОЙ ВОЛИ»

Основой магнетического способа, как вы уже видели, является сильная добрая воля. Но немногие люди заботятся о развитии воли; они думают, что сила воли — природный дар. Все люди обладают силой воли в той или иной степени, и для развития силы воли нужно работать над собой. Но не с помощью заклинаний и призывов к самому себе (это, как показывает опыт многих людей, ничего не дает), а с помощью специальных психических упражнений. Первое упражнение по укреплению сильной доброй воли выполняется следующим образом: нужно взять семь листков белой бумаги и расписать их на каждый день крупно, разборчиво:

Лист 1. Я обладаю сильной доброй волей. Никто не может противостоять моему влиянию. Я всем желаю только добра. Мне все желают добра.

Лист 2. Я обладаю сильным добрым духом. Меня ничто не страшит. Я никому не причиню неприятностей. Мне никто не причинит зла.

Лист 3. Я твердо решил преуспеть во всем. Я твердо решил любить всех людей. Все окружающие любят меня и желают мне успехов.

Лист 4. Я решил идти путем правды и добра. Для меня не существует препятствий. Я достигну чего хочу. Мои желания честны.

Лист 5. Я вполне владею собой. Ничто меня не взволнует и не возмутит. Я всегда спокоен. Я могу подавлять свои желания, сдерживать себя.

Лист 6. Я обладаю доброй сильной волей. Я могу управлять окружающими присущей мне силой добра и любви. Мне люди любовно подчиняются.

Лист 7. Я счастлив. Я во всем имею успех. Я полон любви и добра. Все окружающие любят меня.

Берите ежедневно по листку, уединяйтесь и сосредоточенно думайте над тем, что написано, и воображайте себя таковым. Прodelывайте это утром по пробуждении и вечером перед сном. Днем думайте об этом же как можно чаще.

Следует отметить, что это упражнение (действующее по методу самовнушения) может быть использовано и для лечения болезней.

УПРАЖНЕНИЕ «УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЬНОЙ ДОБРОЙ ВОЛИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОДЫ)»

Возьмите семь листов бумаги (один лист на один день недели) и напишите крупно и четко:

Лист 1. Мой дух силен. Моя воля сильна. Я обладаю огромным запасом магнетической силы. Я полон любви и добра.

Лист 2. Я бесстрашен, смел. Я никогда не упаду духом. Ничто и никто меня не устрасит и не возмутит.

Лист 3. Я совершенно спокоен и хладнокровен. Я никогда не буду застенчивым. Я не буду нервничать при разговорах.

Лист 4. Я владею собой и своими чувствами. Я могу сдерживать и обуздать себя. Ничто меня не взволнует и не раздражит.

Лист 5. Я буду преуспевать во всех своих предприятиях. Я никогда не потерплю неудачу. Я достигну всего того, чего захочу.

Лист 6. Я властвую над окружающими и управляю ими силой добра и любви. Они не могут мне сопротивляться.

Лист 7. Я счастлив, весел и здоров. Мир прекрасен. Жизнь хороша. Люди добры. Я всех и все люблю. Меня все любят.

Ежедневно перед отходом ко сну уединитесь, возьмите стакан, наполните до краев чистой холодной водой, поставьте перед собой на расстоянии 30—50 см. Сядьте совершенно спокойно, вдохните глубоко 14—20 раз, как при подавлении желаний. В комнате должна быть полнейшая тишина. Перед стаканом положите лист с текстом самовнушения.

Смотрите пристально, по возможности не мигая, на воду, в центр стакана, минут 5—7; затем внимательно посмотрите на лист, прочтите и запомните самовнушение и посмотрите снова на воду, в центр стакана, и интенсивно, сосредоточенно продумывайте слова самовнушения, рисуйте себя таковым. Если будет клонить ко сну, усните спокойно. Продолжайте сеанс около получаса. По окончании сеанса выпейте воду.

Человеческая мысль подобна электричеству. Когда вы сосредоточенно думаете, глядя пристально на воду, из вашего мозга идет, излучаясь из глаз, мысленный ток и насыщает воду. Выпивая ее, вы воспринимаете и те качества, о которых думали (поэтому опасайтесь дурно думать над тем, что едите и пьете. Религия предписывает перед приемом пищи совершить молитву; в молитве всегда добрые мысли, а следовательно, и добрая сила).

УПРАЖНЕНИЕ «ВНУШЕНИЕ ЛЮБВИ К ЛЮДЯМ»

Внушайте себе любовь к окружающим. Ложась спать, закройте глаза и думайте, но не машинально: «Я буду со всеми любезен и приветлив, я буду всех людей любить. Меня будут любить все окружающие». Думайте об этом, пока не уснете.

АТ ОПЕРАТИВНАЯ: ОТРАБОТКА СВОБОДНОГО ДЫХАНИЯ

Нужно уметь быстро освобождать дыхание, делать его свободным и легким. Для отработки включения свободного дыхания используется следующая методика: сесть в позу АТ, расслабиться (сбросить мышечные зажимы). Дышите в обычном режиме. Затем начинайте проникновенно вслушиваться в «дыхатель-

ное удовольствие». Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела. Вы ощутите, что дышите легко и с удовольствием.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 25-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Укрепление сильной доброй воли» — 15 мин. Упражнение «Укрепление сильной доброй воли (с использованием воды)» — 15 мин.
2. АТ оперативная: отработка свободного дыхания — 10 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
Дханурасана — 2 раза
Сиршасана — 1 мин.
Пашимоттанасана — 2 раза
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 25-й недели — 10 мин.
2. Активная передача мысли — способ достижения хорошего отношения людей к вам. Пять свойств мыслей. Рукопожатие и взгляд при общении — 30 мин. Упражнения «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на предмете», «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на понятиях «любовь» или «добро», «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на понятиях «Я — здоровье» или «Я — красота», «Выработка магнетического взгляда» — 40 мин.
3. АТ оперативная: отработка ощущения тепла — 5 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 26-й недели — 5 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 26-й недели — 30 мин.

АКТИВНАЯ ПЕРЕДАЧА МЫСЛИ — СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ВАМ

Мысль — источник всех поступков и действий, всех наших мускульных движений. Всякому малейшему физическому действию человека предшествует мысль. Хорошая здоровая мысль порождает такие же поступки и действия, и наоборот. Поэтому развивайте в себе хорошие, добрые, здоровые мысли.

Особенно важно воспитать, развить и укрепить в себе три мысли:

- 1) «Я могу, хочу и достигну чего хочу»;
- 2) «Я бесстрашен, я ничего не боюсь»;
- 3) «Я люблю всех людей».

Повторяйте чаще и чаще эти три мысли, и они проявятся в ваших действиях и поступках, а это поведет вас все выше и выше по пути духовного развития и жизненных успехов.

Некоторые люди воспитывали в себе первую мысль, но забывали две последние; другие развивали первые две, но упускали из виду третью, и поэтому они или не достигали успехов, или достигали успехов, но временных. Помните же все три мысли.

Мысль, как и магнетизм, подобна электричеству и управляется она если не теми же, то тождественными законами. Каждая созданная нашим умом мысль есть сила большей или меньшей напряженности. Степень силы мысли зависит от того, как она создается нами.

Когда человек думает, то от него исходит, как лучи света от солнца, неуловимый, невидимый поток энергии, который и производит большее или меньшее воздействие, влияние на окружающих.

Если мы думаем слабо, вяло, нерешительно, неуверенно, то и сила нашей мысли будет такой же, почти ничтожной. Если же мы думаем сосредоточенно, не уклоняясь в сторону, твердо, энергично, настойчиво, то сила нашей мысли будет могущественной и исполнит свое назначение, достигнет цели.

Поэтому развивайте в себе сильные, мощные мысли. Вложите в ваши дела, в речь всю душу, твердую волю, и вас поймут, на каком бы языке вы ни заговорили, вам будут повиноваться, идти за вами. Слова в речи играют второстепенное значе-

ние; главное — мысль, сила мысли и воли, напряжение, вложение души в вашу речь. Такая речь творит чудеса; она как бы сковывает слабомыслящих людей и подчиняет их сильной воле.

Согласно йоговской теории, все пространство Вселенной наполнено тончайшей всепроникающей материей, называемой аказой, или эфиром. Когда человек думает, то в определенных комплексах мозговых клеток происходят неуловимые движения, которые производят вибрации, колебания эфира. Эти колебания эфира волнообразно распространяются в пространстве. Они касаются мозга окружающих и производят в мозговых клетках те же движения, которые происходили в мозгу создателя мысли. А одинаковые движения одинаковых мозговых клеток производят и одинаковые мысли.

Конечно, чем дальше распространяются эфирные волны, произведенные нашими мыслями, тем они становятся слабее. Поэтому на более близком расстоянии мы можем сильнее влиять на окружающих, хотя для силы мысли нет никаких преград и расстояний. Она, как электричество и луч света, проходит огромные пространства беспрепятственно и мгновенно.

Повторенная неоднократно мысль производит более сильные волны эфира и, следовательно, больше влияет на окружающих. Часто слабая мысль, повторенная много раз, производит действие более сильное, чем мысль могучая, но неповторенная. Поэтому думайте чаще над тем, чего вы хотите, думайте основательно, сосредоточенно.

Мысль, направленная на один объект, производит более могучее действие, чем разбрасываемая на много предметов. А потому думайте только о том, чего хотите достигнуть, отбросив все второстепенное в сторону.

ПЯТЬ СВОЙСТВ МЫСЛЕЙ

1-е свойство

Мысль есть сила (энергия), подобная электромагнитному излучению (но более тонкая), и, как электромагнитное излучение, передается от источника к приемнику (от одного человека к другому) через какое угодно пространство. Таким образом, один чело-

век может мысленно влиять, воздействовать на другого.

2-е свойство

Мысль производит волны эфира, или так называемые мыслительные волны; последние создают в окружающих те же мысли, которые рождаются в нашем мозгу. Поэтому как думаете вы о себе и других, так будут думать о вас и окружающие.

3-е свойство

Мысль обладает свойством притягивать другие подобные мысли. Боязливая мысль притягивает к себе такие же мысли боязливых людей, и запас силы ее увеличивается; смелые мысли притягивают к себе такие же и т. п. Вы идете темной ночью в глухой незнакомой местности, идете смело. Вдруг явилась у вас маленькая боязливая мысль. Через некоторое время вам уже страшно, вы не можете преодолеть этого страха. Почему? Потому что лишь только у вас появилась мысль страха, к ней устремились мыслительные волны всех боязливых людей. Поэтому всегда отгоняйте от себя страх; не запасайте силы боязливых мыслей.

Рассмотрим еще пример. Вы подумали о ком-либо с ненавистью и не отогнали этой мысли. Ваша мысль вместе с чувством ненависти стала быстро разрастаться и отравлять вашу душу. Почему? Потому что ваша мысль ненависти притянула мысли других ненавидящих людей, через это она значительно усилилась, затем достигла того, о ком вы так дурно думали, и произвела в нем такую же мысль; он к вам относится теперь уже с ненавистью, если не умеет искоренять таких мыслей. Его мысли влияют уже на вас и еще более усиливают вашу ненависть, которая снова воздействует на него, и т. п. Ненависть разрастается все больше и больше. Искореняйте же мысли ненависти.

Так же обстоит дело и с другими мыслями. Любовь вызывает любовь, печаль возбуждает печаль; на обман отзываются недоверием. Поэтому всячески отгоняйте от себя дурные, вредные мысли.

4-е свойство

Мысль обладает свойством привлекать и отталкивать окружающих, как и магнетизм, и по тем же законам, только с большей силой: добрые, полезные мысли привлекают к нам ближних, а злые, вредные отталкивают. Поэтому воспитывайте в себе добрые,

полезные мысли и искореняйте злые, вредные. «Выпалывайте» чаще ваш духовный мыслительный сад.

5-е свойство

Мысль влияет не только на окружающих, но и на нас самих. Всякая мысль оставляет более или менее глубокий след не только в духовном строе человека, но и на его физическом облике. Если вы задумаетесь, это сейчас же отразится на вашем лице; рассердитесь — то же самое; при веселых мыслях у вас и соответствующее выражение лица.

Если вы часто сердитесь, бываете «не в духе», то на вашем лице все чаще и чаще появляется неприятное, злое выражение; в конце концов это выражение становится уже привычкой. Вот почему по физиономии человека всегда можно определить его характер, о чем он чаще всего думает, как смотрит на жизнь и окружающих. Наружность человека соответствует его внутреннему содержанию.

РУКОПОЖАТИЕ И ВЗГЛЯД ПРИ ОБЩЕНИИ

Научитесь при встрече пожимать руку крепко, мужественно, чтобы в вашем рукопожатии чувствовалась симпатия, дружба, расположение. Крепко захватывайте руку, но не больно, дружески потряните ее сверху вниз, помня при этом, что ваши руки, пальцы излучают магнетизм, при помощи которого вы влияете на того, с кем встретились.

Смотрите прямо в лицо собеседнику, между глаз, в центр переносицы твердым, так называемым магнетическим взглядом, думая: «Я вам симпатичен».

Глаза влияют физически и психически. Из них излучается магнетизм и мыслительные волны. Развивайте же в себе сильный (магнетический) взгляд.

УПРАЖНЕНИЕ «УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ЧЕРЕЗ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ НА ПРЕДМЕТЕ»

Возьмите какой-нибудь абсолютно неинтересный предмет (карандаш, ручку, нож, гвоздь). Сосредоточьте на нем все ваше интенсивное внимание; думайте о нем что хотите, но только о нем. Всякую другую мысль отгоняйте. Вначале это трудно, но постепенно привыкнете.

УПРАЖНЕНИЕ «УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ЧЕРЕЗ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ НА ПОНЯТИЯХ «ЛЮБОВЬ» ИЛИ «ДОБРО»

Сядьте удобно, спокойно, не наклоняясь, пятки вместе, руки с обращенными кверху ладонями положите на колени. Перед вами должен быть какой-либо блестящий предмет выше уровня глаз. Дышите спокойно. Смотрите пристально на блестящий предмет и мысленно повторяйте беспрестанно одно и то же слово, например, «любовь» или «добро». Не позволяйте мыслям отвлекаться от этого слова и понятия.

УПРАЖНЕНИЕ «УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ЧЕРЕЗ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ НА ПОНЯТИЯХ «Я — ЗДОРОВЬЕ» ИЛИ «Я — КРАСОТА»

Дышите спокойно, глубоко. Пишите много раз на бумаге: «Я — здоровье». Оставьте бумагу; закройте глаза, успокойтесь совсем и думайте: «Я — здоровье». Воображайте себя совсем здоровым. Исследуйте самого себя мысленно. Если, например, слабо работает ваш желудок, вообразите его хорошо работающим и т. п. Если при упражнении дремлетесь — засыпайте спокойно, но думайте, пока сознаете: «Я — здоровье». Дайте волю воображению; оно играет огромную роль.

Когда вы так упражняетесь, то ваше сознание, воображая вас здоровым, отдает приказание подсознательному разуму работать в определенном направлении, изменить материю по вашему желанию, по вашей воле.

Воображая себя здоровым, вы сосредотачиваете мысли на перемене, которая как бы уже произошла с вами, предполагаете факт осуществившимся, а осуществляется он уже впоследствии постепенно, незаметно благодаря работе подсознания. Кроме того, ваша сосредоточенная мысль «Я — здоровье» привлекает к вам силу других подобных мыслей, и они уже вместе влияют на вас, производят то, что вы предполагаете происшедшим с вами.

Вместо выражения «Я — здоровье» можно использовать выражение «Я — красота».

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАБОТКА МАГНЕТИЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА»

Сядьте спокойно, поставьте перед собой зеркало и смотрите на свое отражение в центр переносицы сколько сможете не мигая. Отметьте время. Через каждые 3—4 дня увеличивайте время на 1 мин. и дойдите так до 15 мин. Смотрите всегда твердо, не мигая. Конечно, этого вы достигнете не скоро, но достигнете.

Думайте сосредоточенно: «Я обладаю могучим магнетическим взглядом и сильной волей» (таким способом, используя зеркало, можете внушать себе что угодно). Помните, что мысль подобна электричеству и лучам света. Из вашего мозга идет к зеркалу ток и, отражаясь от зеркала, снова возвращается к вам и влияет на вас.

Следите за изменением благодаря упражнению выражения ваших глаз. Глаза вскоре будут выражать спокойствие, твердость, силу.

АТ ОПЕРАТИВНАЯ: ОТРАБОТКА ОЩУЩЕНИЯ ТЕПЛА

Для отработки ощущения тепла используется следующий метод: примите позу АТ, сбросьте мышечное напряжение, освободите дыхание, сосредоточьтесь на кончике указательного пальца правой руки. Через некоторое время в кончике пальца будут ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит кисть, а затем и руку. На следующем занятии переведите ощущение тепла с правой руки на левую руку, а затем на все тело.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 26-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на предмете» — 5 мин.

Упражнение «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на понятиях «любовь» или «добро» — 5 мин. Упражнение «Увеличение силы мысли через концентрацию внимания на понятиях «Я — здоровье» или «Я — красота» — 5 мин.

Упражнение «Выработка магнетического взгляда» — 5 мин.

2. АТ оперативная: отработка ощущения тепла — 5 мин.

3. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

поза бокового угла — 2 раза

поза дерева — 2 раза

Сарвангасана — 1 мин.

Матсиасана — 30 сек.

Шавасана — 5 мин.

Занятие 27

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 26-й недели — 10 мин.

2. Положительное мышление. Пассивность и активность мысли. Избегайте пребывания в обществе недобрых людей. Уверенность в себе и в успехе — необходимое условие эффективности мыслительного воздействия. Применение мыслительного влияния в жизненных ситуациях — 30 мин.

3. Упражнения «Мыслительное воздействие в затылок сидящему», «Мыслительное воздействие в затылок идущему», «Мыслительное воздействие навстречу идущему», «Жду письма», «Жду приезда» — 40 мин.

4. Задание на дом. Комплекс упражнений 27-й недели — 7 мин.

5. Выполнение комплекса упражнений 27-й недели — 30 мин.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Мысли могут быть положительными (добрыми, полезными для нас и окружающих) и отрицательными (злыми, вредными).

Положительные мысли производят в окружающих людях такие же мысли и привлекают их к вам, а отрицательные действуют обратно, отталкивают от вас. Для вас приятнее и полезнее быть привлекательными; поэтому развивайте в себе только положительные притягательные мысли, которые совместно с вашим положительным магнетизмом дадут вам большую силу воздействия на людей.

«Вырывайте с корнем» все отрицательные мысли, связанные с ненавистью, страхом, печалью, гневом, недовольством, обидой, завистью, недоверием и т. п. и заменяйте их положительными, связанными с любовью, смелостью, радостью, спокойствием, довольством, доброжелательностью и т. д.

Как думаете вы о других, так думают о вас и другие. Как думаете вы о себе, так думают о вас и окружающие. Поэтому думайте о себе и о других только позитивно, положительно.

Вы не любите других или думаете, что вас не любят окружающие — и вас не будут любить. Вы боитесь всех и всего — и вас будут устрашать. Вы не верите в свои силы — и вам не будут доверять. Вы не желаете никому добра — и вам его не пожелают. Навстречу каждой вашей мысли стремятся мысли окружающих и увеличивают силу ваших мыслей.

Никогда не думайте: «Я не могу» — все будет думать, что вы не можете. Думайте всегда: «Я могу, я хочу и достигну чего хочу». И вы тогда действительно сможете сделать все. Великие люди становятся великими, потому что хотели быть таковыми, но изначально были они такими же, как и вы: рождаются все «маленькими» людьми.

Не забывайте, что мысли влияют на вас самих — на ваш дух и тело. Каковы мысли — таков человек. Известны случаи, когда увлекающиеся и неутомимо читающие «уголовные» романы становились впоследствии преступниками. Поэтому не читайте книг, наполненных отрицательными мыслями.

Отрицательные мысли — духовный яд, а положительные — противоядие. Мысли ненависти, зависти, страха, печали и т. п. возбуждают в нашем организме опасные физиологические процессы, которые вредны и самым пагубным образом влияют на наше здоровье. Наоборот, мысли любви, доброжелательства, радости и т. п. улучшают психическое состояние и благотворно влияют на организм.

Следовательно, отрицательные мысли отравляют организм, положительные — оздоравливают. Вот почему и следует любить ближнего, как самого себя, ибо в сущности, любя окружающих, мы любим себя, желаем себе добра, благополучия. Выработывая в себе положительные мысли, вы развиваете в себе такой же магнетизм и добрую силу воли, ибо прежде чем подумать хорошо, нужно захотеть так думать.

Таким образом, при позитивном мышлении развиваются все три аспекта сильного влияния на людей: магнетизм, сила мысли и сила доброй воли.

ПАССИВНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ МЫСЛИ

Мысли бывают активными и пассивными. Под активными подразумеваются такие, которые производятся волевым усилием мыслящего лица и управляются его волей, а пассивные мысли появляются без всякого волевого усилия с вашей стороны и волей не управляются, идут и «расплываются» куда и как хотят. Эти мысли часто порождают «воздушные замки» и несбыточные мечты. Их обладатель не только не управляет ими, а сам им всецело подчиняется и часто не может избавиться от них. Пассивные отрицательные мысли могут привести к навязчивым идеям. Не развивайте в себе пассивных отрицательных мыслей. Строго следите за этим. Каждую мысль контролируйте, подчиняйте вашей воле.

Активные мысли, управляемые вашей волей, сосредоточиваются вокруг одного объекта, устраняя другие нежелательные мысли, и мощно влияют на вас самих, на окружающих и на обстоятельства жизни. Только активные (и притом положительные) мысли могут сделать вас человеком, мощно влияющим на людей. К развитию их и нужно стремиться.

Активные мысли всегда есть ваше собственное создание, производящееся вашим умом; пассивные же часто по законам передачи мысли воспринимаются вами от окружающих, привносятся извне, создаются умами других. Поэтому, давая волю пассивным мыслям, вы постепенно делаете ваш мозг и вашу психику все более способной к восприятию чужих мыслей, к подчинению воле других, а ваша собственная сила воли благодаря этому ослабевает. В конце концов доходит до того, что вы не в состоянии создавать своих собственных мыслей и пользуетесь только чужими, «наносными». А это ужасно: человек не хочет думать так, а думает.

Когда вы думаете активно и положительно, то ваша мысль влияет на объект мышления:

- 1) своей динамической, подобной электричеству, силой;
- 2) силой мыслительных волн, приведенных в движение вашим умом;

- 3) притягательной силой мысли;
- 4) активным направлением вашего магнетизма;
- 5) хотением достигнуть желаемого, то есть силой воли.

Допустим, вам нужно повлиять на какого-то определенного человека, чтобы он помог вам в каком-то важном для вас деле. Вы думаете об этом активно, положительно. Ваша мысль, как электричество или луч света, бежит к тому лицу и влияет на него. Мыслительные волны производят в его мозгу мысли, подобные вашим, благоприятствующие вам; притягательная сила мысли и ваш магнетизм привлекают, располагают его к вам, а ваше хотение, воля воздействуют на его волю. Он как бы добровольно исполняет ваше желание.

Но при этом не решайте своего дела за счет вреда другим людям. Существует закон возмездия: злые пожелания отражаются на вас; до тех пор пока вы будете желать не во вред другим, вы будете иметь успех; лишь только вы уклонитесь от пути правды и добра — будете терпеть неудачу.

ИЗБЕГАЙТЕ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕСТВЕ НЕДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Мысль — не только сила динамическая, производящая колебания эфира, она есть реальная вещь; мысль материальна. Когда мы думаем, то от нас распространяются вибрации тончайшей субстанции, тончайшей материи, которая так же реальна, как газ или пар. Субстанция эта часто остается на месте на долгое время, иногда на многие-многие годы, пропитывает, так сказать, собою воздух.

Вредные, ядовитые газы отрицательно влияют на нас, отравляют нас. Так, например, в помещении, где много углекислоты, живое существо задыхается. Точно так же и вредные, злые мысли отражаются на нас, отравляют нас. В зданиях, где были тюрьмы, на местах преступлений люди чувствуют какой-то безотчетный страх, что-то гнетущее, неприятное. Противоположное ощущение вы испытываете в храмах, церкви, в квартирах добрых прекрасных людей.

Избегайте пребывания в обществе недобрых людей, ибо их мысли, их магнетизм насыщают воздух и вредно влияют на вас. А если бы вам и пришлось в силу необходимости быть в таком обществе, то

внушите себе, что не их мысли на вас, а ваши на них будут оказывать большее влияние; решите исправить их добром и любовью.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И В УСПЕХЕ — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Применяя силу ваших мыслей для воздействия на окружающих, не забывайте, что чем активнее и положительнее мысль, тем она сильнее и могущественнее, и наоборот.

А для создания активных, положительных мыслей необходимо усилие «хотения», воля. Чем сильнее напряжение, тем сильнее действие. Но не думайте, что это напряжение должно выражаться физически, нет — должно быть мысленное, духовное усилие, которое выражается в спокойствии и глубокой уверенности в успехе. Чем сильнее, непреклоннее ваша воля, чем спокойнее дух, тем скорее вы будете воздействовать на ближних.

Верьте в свои силы, вырабатывайте уверенность в успех, веру в самого себя и в свои способности влиять на окружающих силой мысли и магнетизма. Пока вы не выработаете этой уверенности, ваши силы будут проявляться слабо, а твердая уверенность творит чудеса.

ПРИМЕНЕНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ В ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Вы выработали силу мысли. Но не злоупотребляйте ею. Вы смело можете пользоваться ею для своего блага, но не во вред другим. Если же станете причинять ближним хотя бы малейшие неприятности — успеха не ждите. «Чего пожелаешь другому, то получишь сам» — эта пословица здесь к месту.

Приведем примеры применения мысленного влияния:

Пример 1

Если вы находитесь в обществе лица, на которое хотите влиять, то при случае смотрите ему в лицо, между глаз, в центр переносицы и думайте: «Вы сделаете так, как я хочу». Внушайте мысленно ему ваше желание; повторяйте его много раз. Если он

стоит к вам спиной, смотрите пристально ему в затылок и внушайте, но незаметно.

Пример 2

Вы поссорились с кем-то, находящимся в настоящее время далеко от вас. Вы чувствуете потребность наладить ваши прежние добрые отношения. Уединитесь в своей комнате. Должна быть полнейшая тишина. Сядьте спокойно; отбросьте все мысли, кроме выражающей ваше желание. Напишите эту мысль кратко, но ясно и четко. Например: «Я желаю, чтобы он забыл нашу ссору и был расположен ко мне». Теперь сосредоточенно думайте об этом минут 10—15, воображая, что ваше желание исполнилось.

Пример 3

Вы твердо уверены, что переросли свою настоящую должность и хотите повышения в должности (но при условии, что повышение возможно не за счет других людей). Напишите служебную записку начальнику (с обоснованием просьбы о повышении), от которого зависит ваше назначение.

Думайте и хотите, чтобы он сделал так, как вам желательно. Написав записку, уединитесь; возьмите эту записку в руки. Думайте интенсивно, что записка пропитывается вашим магнетизмом. Представьте, что просьба ваша уже исполняется, исполнилась. Представьте адресата перед собой и убедительно внушайте ему: «Вы исполните мою просьбу. Вы сделаете так, как я хочу. Назначьте меня на эту должность».

Представьте это несколько раз и затем посылайте записку. Вечером дома уединитесь. Лягте на кровать на спину, чтобы позвоночный столб был на одной прямой; подушки уберите. Минут 5 лежите спокойно, сосредоточиваясь на мысли, выражающей ваше желание. Теперь начните медленно и глубоко дышать и продолжайте думать то же самое. Дышите так минут 10. Дыханием вы возбуждаете солнечное сплетение, а ваша мысль направляет возбужденную магнетическую энергию адресату.

УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В ЗАТЫЛОК СИДЯЩЕГО»

В театре или в каком-либо другом месте устремите ваш твердый взгляд в затылок кого-либо из сидящих перед вами и сосредоточенно думайте и же-

лайте, чтобы это лицо обернулось к вам. Будьте настойчивы, приказывайте мысленно посмотреть на вас; не отрывайте взгляда, будьте терпеливы. Он повернется. Знакомые скорее подчиняются в данном случае.

УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В ЗАТЫЛОК ИДУЩЕГО»

Идя по улице, устремите ваш взгляд в затылок впереди вас идущего. Усиленно думайте, чтобы он обернулся и посмотрел на вас, замедлил или ускорил шаг. Женщины более восприимчивы к этому воздействию.

УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НАВСТРЕЧУ ИДУЩЕМУ»

Вы идете по улице; навстречу вам — незнакомый. Идите прямо, решите, в какую сторону он должен повернуть от вас — вправо или влево — и давайте ему мысленные приказания исполнить ваше желание. Он исполнит его.

УПРАЖНЕНИЕ «ЖДУ ПИСЬМА»

Сядьте в удобное кресло, сидите спокойно, дышите свободно. Решите, например, чтобы один из родственников или знакомых прислал вам письмо. Обдумайте его содержание. Теперь представьте его живо, ясно перед собой и убедительно внушайте мысленно, повторяя много раз: «Напишите мне письмо. Я жду. Пишите». Вообразите его уже пишущим и посылающим вам письмо. Упражняйтесь так несколько дней минут по 15 в одно и то же время, лучше всего вечером перед сном, ибо в это время все люди более восприимчивы к воздействию.

УПРАЖНЕНИЕ «ЖДУ ПРИЕЗДА»

Сядьте в кресло, расслабьтесь. Решите, чтобы один из родственников или знакомых, находящихся не особенно далеко от вас, посетил вас. Вообразите его живо перед собой и внушайте: «Вы приедете ко мне. Вы должны приехать. Я жду. Приезжайте».

Представьте его уже едущим, входящим к вам. Но придумайте мотивы, причины приезда, которые и внушайте. Живость воображения при этом играет огромную роль.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 27-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Жду письма» — 15 мин. Упражнение «Жду приезда» — 15 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:
полное йоговское дыхание — 7 раз
поза ласточки — 2 раза
Сиршасана — 1 мин.
Падахастасана — 1 раз
Матсиасана — 30 сек.
Шавасана — 5 мин.

В течение дня: упражнение «Мыслительное воздействие в затылок сидящего» — 5 мин.; упражнение «Мыслительное воздействие в затылок идущего» — 3 мин.; упражнение «Мыслительное воздействие на встречу идущему» — 2 мин.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Анализ выполнения дома комплекса упражнений 27-й недели — 10 мин.
2. Поведение при общении. Ролевой тренинг. Правила общения по Карнеги — 40 мин.
3. Психическая защита — 20 мин.
4. Упражнения: «Отработка красивой убедительной речи», «Защитный кокон» — 20 мин.
5. Задание на дом. Комплекс упражнений 28-й недели — 7 мин.
6. Выполнение комплекса упражнений 28-й недели — 30 мин.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ОБЩЕНИИ

В основе владения искусством общения — понимание себя и других. Нужно изучать себя и других людей. При этом нужно помнить следующее:

— нельзя изучить себя, не пытаясь себя изменить;

- нельзя изучить себя, не изучая одновременно с равной заинтересованностью других людей;
- по-настоящему постичь человека можно только помогая ему (нельзя изучать человека «холодно»).

Отсутствие навыков психологического грамотного общения мешает многим людям проявлять свои лучшие качества, находить верные пути в жизни; приводит к недоразумениям и конфликтам, а подчас и к болезненным состояниям.

Главное в общении: умение слушать собеседника, поставить себя на его место, соблюдение принципа «не желай другому того, чего ты не желаешь себе».

Когда вам говорят, слушайте внимательно и не показывайте вида, что вам надоело слушать. Учитесь слушать и молчать. Но не подчиняйтесь влиянию собеседника. Если надо сказать «нет», говорите смело, но ласково и вежливо. Никогда ни о ком не говорите дурно, даже о том, кто по положению много ниже вас: иначе вы унизите себя. «Не судите и не будете судимы». Избегайте повторять один и тот же разговор. Старайтесь быть всегда веселым и жизнерадостным. Говорите всегда радостно и оживленно, но просто, без «умствований».

Ваши манеры должны быть приятны. Будьте всегда сдержанны, любезны, но не легкомысленны, вежливы и внимательны к собеседникам. Не вступайте в споры, не раздражайтесь, не навязывайте своих взглядов и мнений другим. При разговоре не размахивайте руками, меньше жестикулируйте. Обращайтесь со всеми смело, открыто, доброжелательно и, главное, честно. Уважайте себя и других.

Когда говорите по делу, будьте серьезны; не смейтесь без причины. Говорите обдуманно, громко, ясно, отчетливо.

При общении большую роль играет внешность человека, его голос, речь и взгляд. Не будьте неряшливыми, небрежными, но вместе с тем следите, чтобы ваш костюм не бросался в глаза своей модностью, вычурностью. Следите за чистотой обуви. Держите голову в порядке. Белье должно быть всегда чистое: нечистоплотность неприятна окружающим людям. Следите за ртом и зубами, чтобы не было неприятного отталкивающего запаха.

РОЛЕВОЙ ТРЕНИНГ

Между игрой и жизнью нет жестких границ, ибо сама реальность в немалой степени состоит из условий, которые мы задаем себе сами или через некое посредство. Любое торжество (день рождения, где вы чувствуете себя именинником, юбилей и т. д.) — это игра. В то же время во всех плоскостях своей жизни мы играем определенную роль: роль мужа, роль отца, роль начальника, роль подчиненного. Это игра и есть наша жизнь.

Ролевой тренинг — отработка определенной роли, вхождение в определенный образ с определенными качествами для того, чтобы получить эти качества характера, или для того, чтобы решить определенную жизненную задачу.

Игра, ролевой тренинг поможет вам решить многие проблемы, в том числе и проблемы общения.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ПО КАРНЕГИ

Из всех правил общения наиболее рациональны правила общения, выработанные известным американским пропагандистом искусства общения Д. Карнеги. Каждому человеку необходимо их знать и стараться им следовать. Вот эти правила:

Как *сделать* свою личную жизнь *счастливой*

1. Не ворчите.
2. Не пытайтесь перевоспитать своего супруга (супругу).
3. Не критикуйте.
4. Выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга (супруги).
5. Не забывайте уделять внимание супруге.
6. Будьте вежливы в семье.
7. Читайте специальную литературу о супружеской жизни.

Как *завоевать друзей* (*как понравиться людям*)

1. Проявляйте искренний интерес к людям.
2. Чаще улыбайтесь.
3. Помните, что каждый человек считает свое имя лучшим словом из всего лексического запаса.
4. Умейте внимательно слушать и воодушевлять собеседника говорить о себе.
5. Заводите разговор на тему, интересующую вашего собеседника.

6. Старайтесь дать человеку почувствовать его превосходство и делайте это искренне.

Как изменить мнение людей, не вызывая при этом обиды или негодования

1. Начинайте свою беседу с похвалы и искреннего восхищения.

2. Не говорите прямо человеку об его ошибках.

3. Прежде чем критиковать других, укажите на свои собственные ошибки.

4. Задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания.

5. Дайте другому человеку сохранить свою репутацию.

6. Хвалите человека за малейшие достижения. Будьте искренны в одобрении и щедры в похвалах.

7. Создавайте человеку хорошую репутацию, которую он мог бы оправдать.

8. Прибегайте к поощрениям. Старайтесь показать человеку, что совершенную им ошибку легко исправить, что то, чего вы от него хотите добиться, легко осуществимо.

9. Поступайте так, чтобы человек был счастлив делать то, что вы ему предлагаете.

Как заставить человека принять вашу точку зрения

1. Единственный способ одержать победу в споре — это избежать его.

2. Уважайте мнение других людей. Никогда не говорите человеку прямо, что он не прав.

3. Если вы не правы, признайтесь в этом быстро и в категоричной форме.

4. Начинайте с дружеского тона.

5. Старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ в самом начале вашей беседы.

6. Дайте возможность другому человеку больше говорить, а сами старайтесь говорить меньше.

7. Дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему подали, принадлежит ему, а не вам.

8. Старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека.

9. Относитесь с сочувствием к идеям и желаниям другого человека.

10. Прибегайте к благородным мотивам.

11. Используйте принцип наглядности для доказательства своей правоты.

12. Если хотите заставить человека, причем волевого с сильным характером, принять вашу точку зрения, «бросьте ему вызов».

ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Человек постоянно подвергается мысленному воздействию людей, окружающих его. Одни из них специально направляют свое воздействие, другие произвольно. Часть внушений, которые воздействуют на нас, полезны, нужны, их надо воспринимать сознательно. Но некоторые окружающие вас люди могут постоянно распространять мысли страха, отчаяния, беспомощности и т. п. Поэтому неудивительно, что иногда мы испытываем эти чувства, не сознавая, что источник их заключается во влиянии окружающих.

Человек, который осознает свое «Я», может несложным упражнением окружить себя энергетической оболочкой, эманацией, которая надежно защитит от вредного мысленного воздействия других. Более того, осознание своего «Я» и несколько минут ежедневного размышления над этим сами по себе создадут защитную оболочку с такой жизненностью, которая отразит все враждебные мысли. Понимание своего «Я» — лучший и наиболее реальный метод самозащиты.

Тем, кто не осознал еще свое «Я», для осуществления психической защиты (при наступлении депрессии, плохого настроения), рекомендуется сделать следующее: стать прямо, плечи назад, поднять голову, смотреть смело и бесстрашно вперед. Уверенно произнести про себя слова: «Я отрицаю вредное влияние лиц, обстоятельств и утверждаю свое превосходство над этим влиянием».

Более сильную психическую защиту создает следующий прием (наиболее эффективен он для людей, осознающих свое «Я»): встать прямо и ритмически дышать (желательно перед открытой форточкой) 2—3 мин. На вдохе мысленно представляем, как прана накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе мысленно видим, как нити из праны, выходящие из органов дыхания, виток за витком, окутывают наше тело, создавая как бы кокон, защищающий от внешнего мысленного воздействия.

УПРАЖНЕНИЕ «ОТРАБОТКА КРАСИВОЙ УБЕДИТЕЛЬНОЙ РЕЧИ»

Вырабатывайте красивую, смелую, убедительную речь. Упражняйтесь ежедневно в этом 10—30 мин. Уединитесь где-либо. Обдумайте, что говорить. Вообразите перед собой одного или нескольких слушателей и начните серьезно говорить. Следите за каждым словом, каждой мыслью, как-будто перед вами действительно целая аудитория.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 28-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Отработка красивой убедительной речи» — 15 мин. Упражнение психической защиты «Защитный кокон» — 10 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

полное йоговское дыхание — 7 раз

поза кошки — 2 раза

поза собаки — 2 раза

Триколасана — 2 раза

Халасана — 1 мин.

Матсиасана — 30 сек.

Шаваасана — 5 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вивекананда. Карма-йога, Джнана-йога, Раджа-йога, Спб., 1914
2. Рамачарака. Хатха-йога. Спб., 1915
3. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955
4. Шерман М. «Секреты» восточной медицины. М., 1963
5. Клейнзорге Х., Клюмбиес Т. Техника релаксации. М., 1965
6. Ромес А. С. Самовнушение и его влияние на организм человека. Алма-Ата, 1970

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
От автора	4
Введение	5
Раздел I	
Хатха-йога. Практическое руководство. Курс занятий	7
Раздел II	
Психотренинг и духовное развитие. Практическое руководство. Курс занятий.	165
Литература	287

Библиотека йога и экстрасенса

Ю. М. Иванов

Йога и психотренинг

Путь к космическому сознанию

Редактор Е. Р. Каньковская

Художественный редактор Т. Н. Младшева

Технические редакторы М. Ю. Греханова, Н. Е. Ковалькова

Корректоры Л. А. Ежова, О. В. Стебакова

Сдано в набор 4.06.90. Подписано в печать 4.09.90.

Формат 84x100 ¹/₃₂. Бумага тип. № 1. Гар-
нитура журн. рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.

Усл. кр.-отт. 15,54. Уч.-изд. л. 14,24. Тираж 200 000 экз.

Изд. № 172. Заказ 783. Цена 10 р. 40 к.

СП «ЛЕСИНВЕСТ, ЛТД». 103070, Москва, ул. Куйбышева, 15
Можайский полиграфкомбинат В/О «Совэкспорткнига» Государ-
ственного комитета СССР по печати. 143200, Можайск, ул. Мира, 93

Цена 10 р. 40 к.

БИБЛИОТЕКА
ЙОГА
И ЭКСТРАСЕНСА

