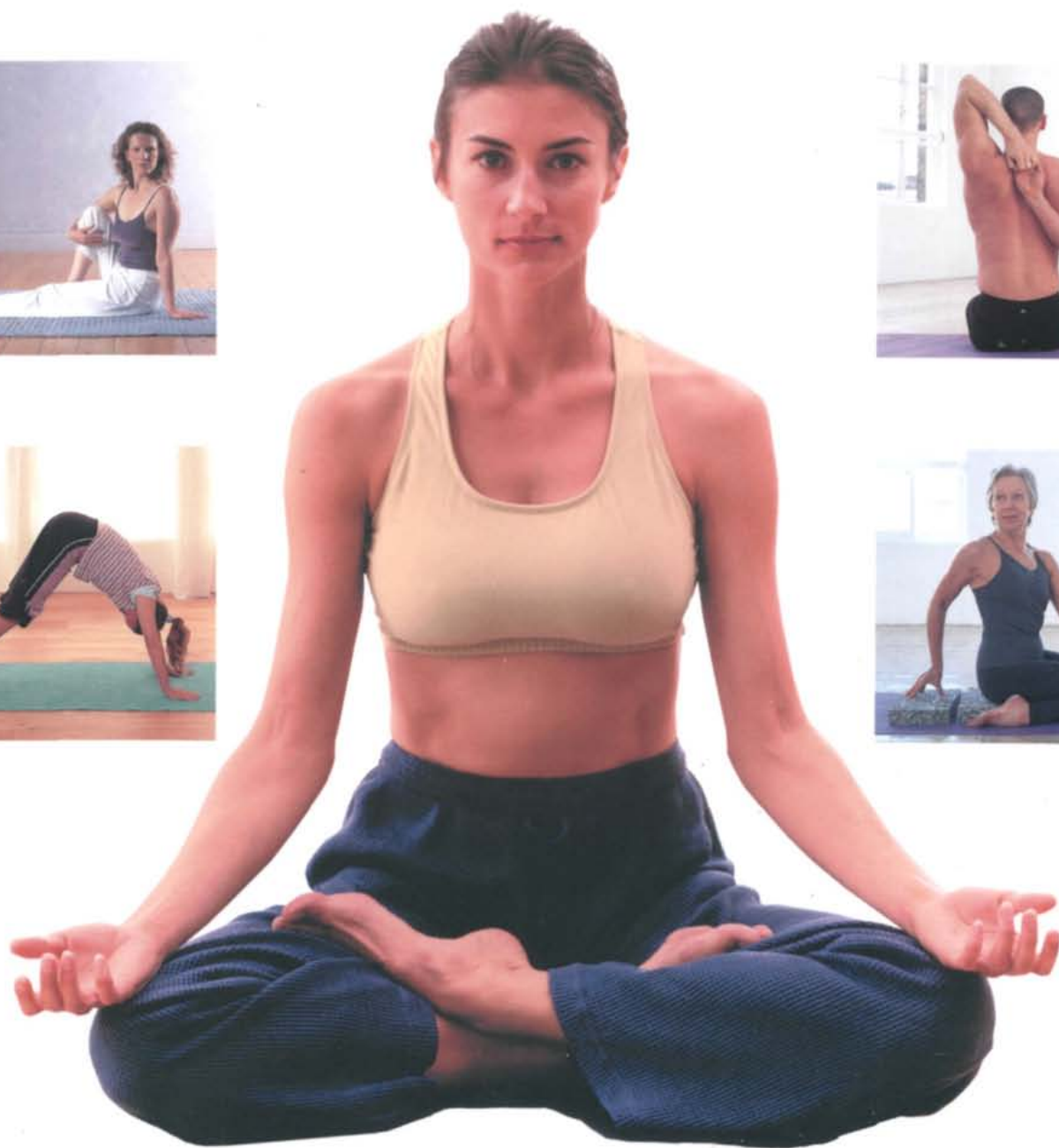
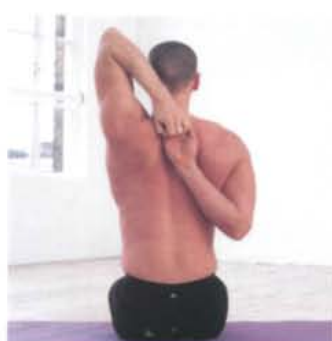


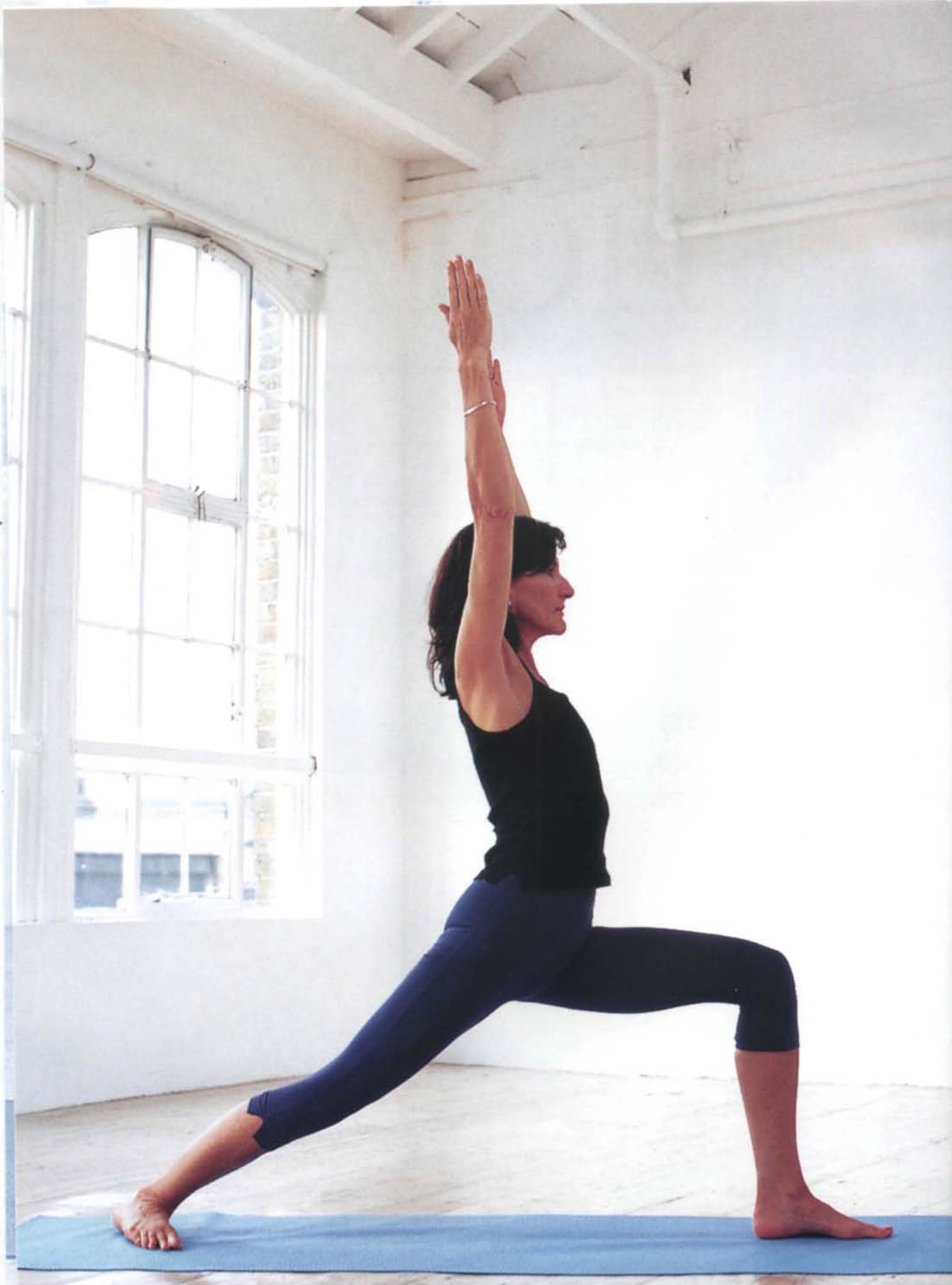
БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЙОГА

ОТ МЕДИТАЦИИ И ПРОСТЕЙШИХ ПОЗ-АСАН ДО ВЕРШИН МАСТЕРСТВА



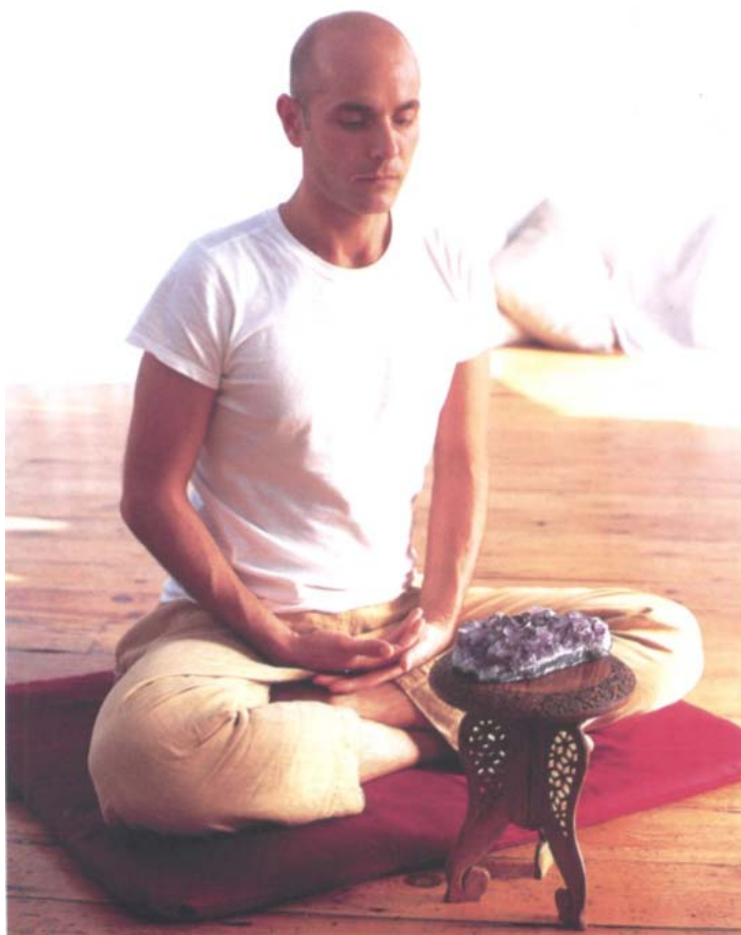
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ



БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

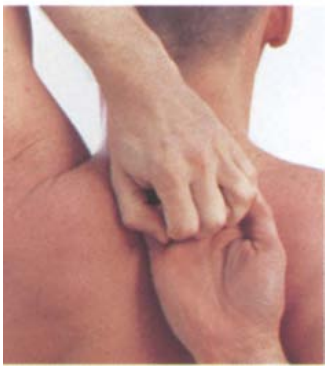
ЙОГА

ОТ МЕДИТАЦИИ И ПРОСТЕЙШИХ ПОЗ-АСАН ДО ВЕРШИН МАСТЕРСТВА



, ,

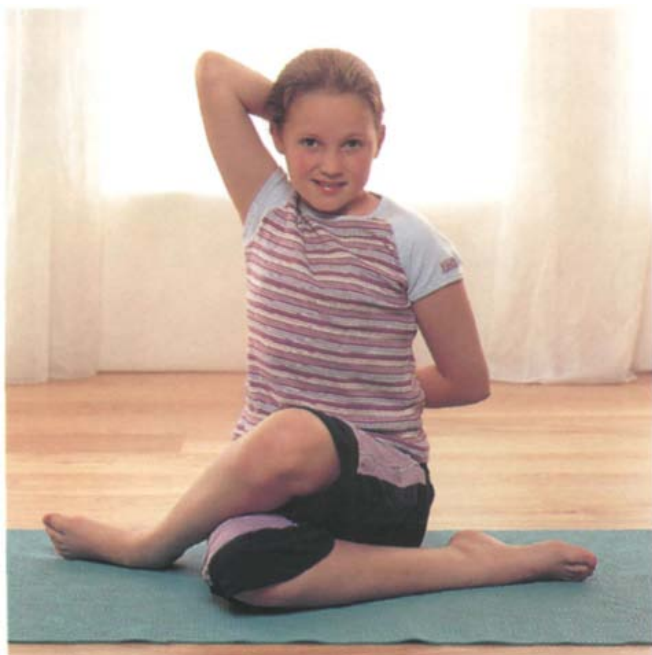
Москва
ЭКСМО
2006



6
 9
 ? 1
 12
 20
 22
 44
 60
 68
 -
 76
 90
 108
 142
 ? 144
 1 46
 170
 ? 172
 174
 196
 224
 ... 240
 254



300-





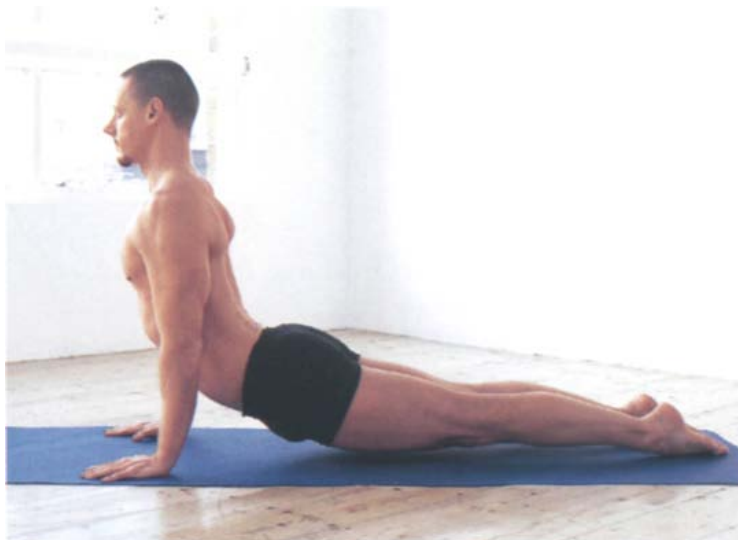
С —

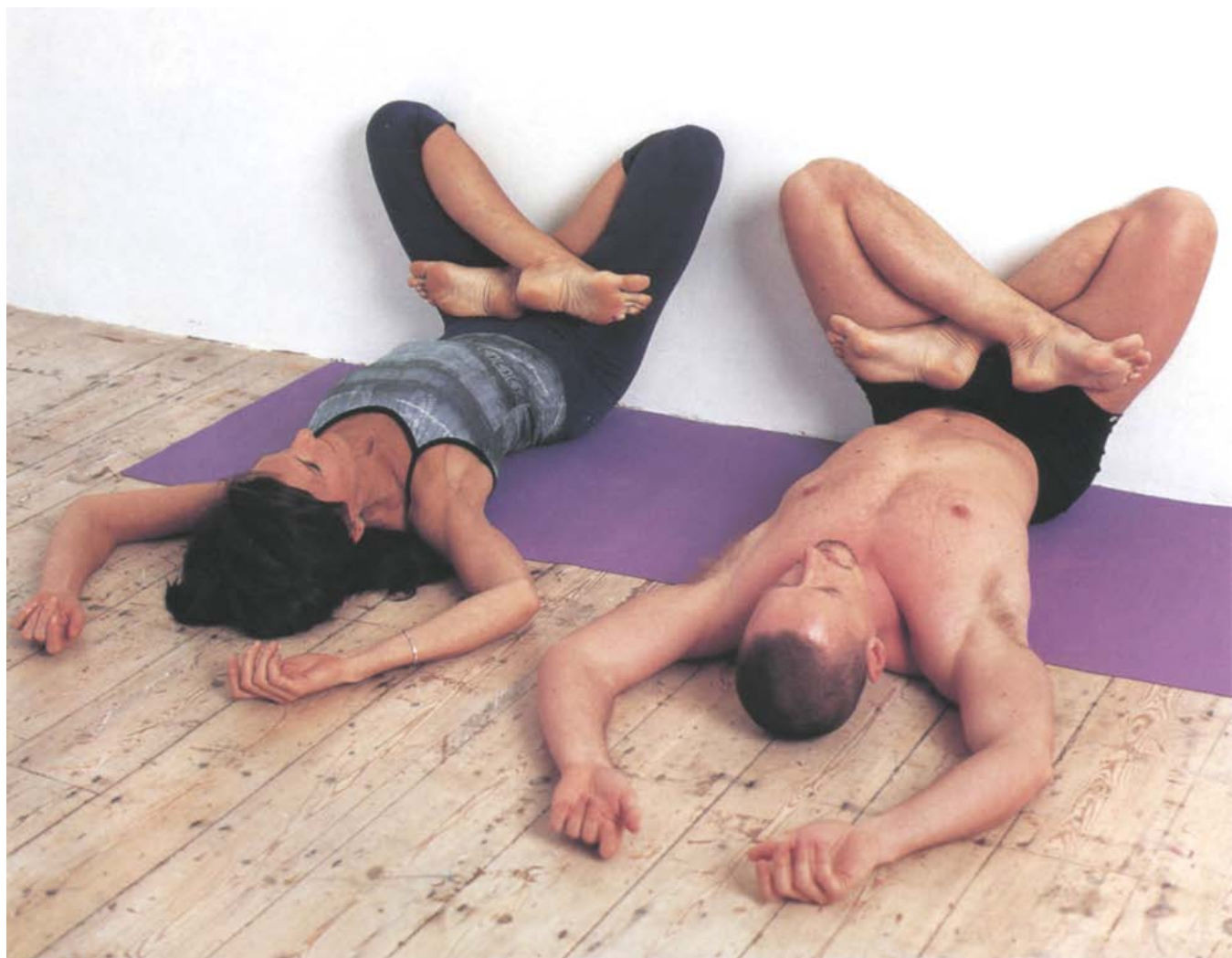
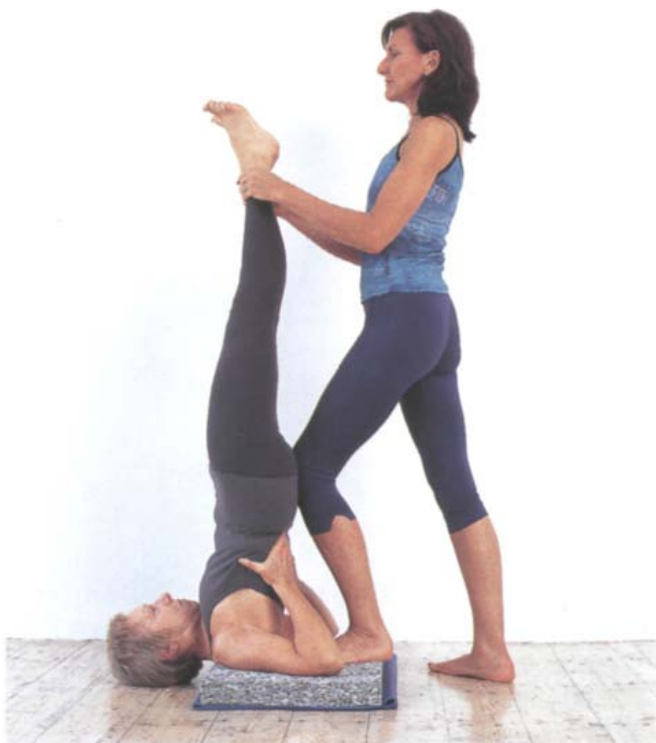
(

—

« »









—

.

.

,

.

.....

()

()

1936

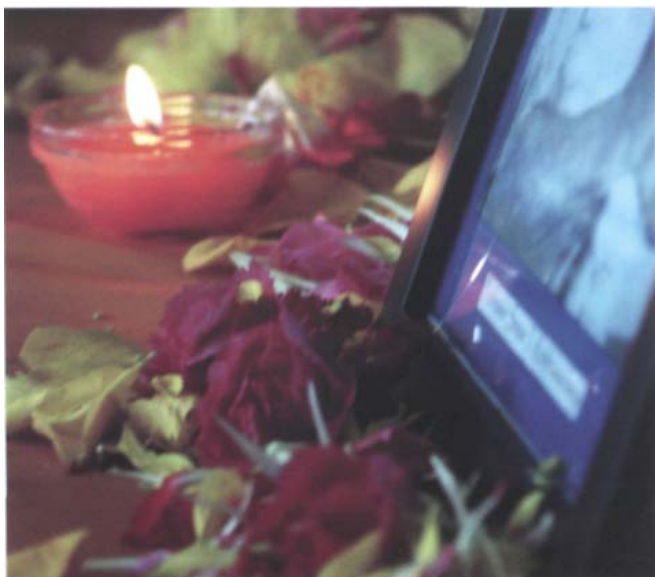
».

«

1952

1975

16



1966

«

».

«

», «

», «

»

«

».



300

196

« ».



1. ()

2. ()

(),

3. ()

«

».

()

4. ()

5. ()

()

6. ()

7. ()

8. ()

()
()

: «
».

()—

(



;

;

;

;

().

,

.

,

,

,

,

.21.

«

»

20

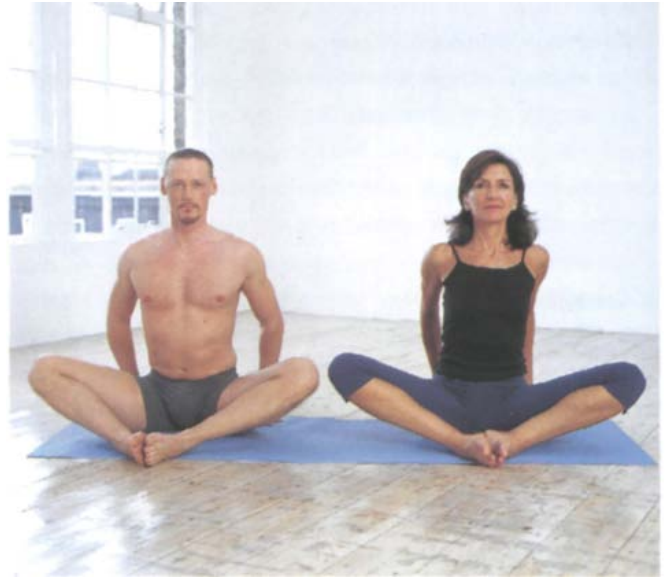
1

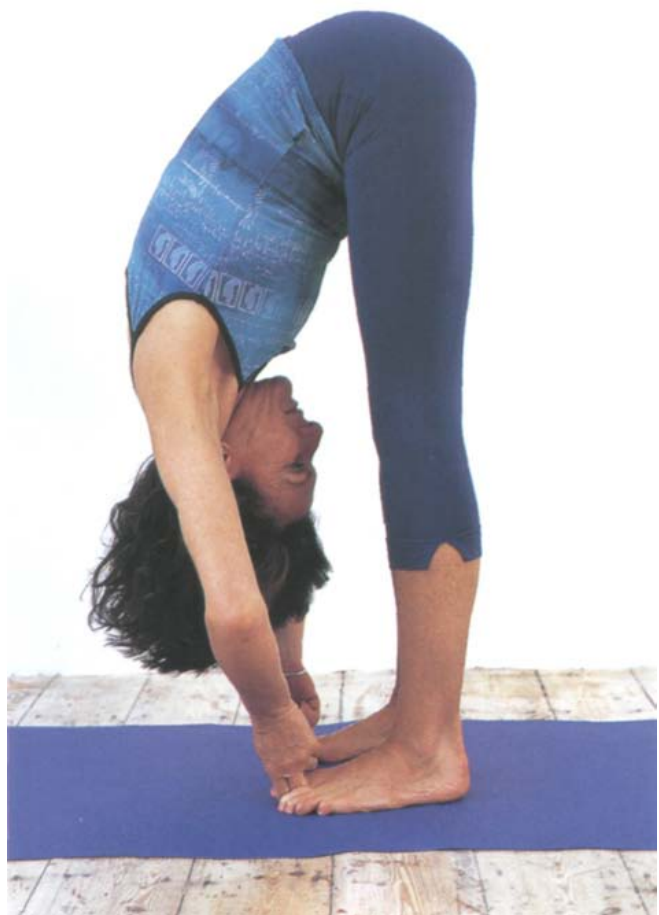
«

»

«

» (. . . .).





5 ().

().

«





».

()

().

().





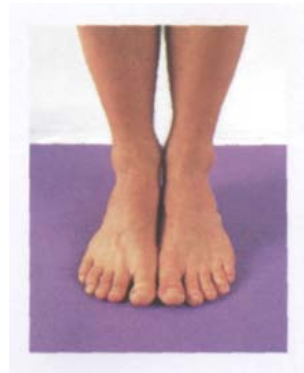
1

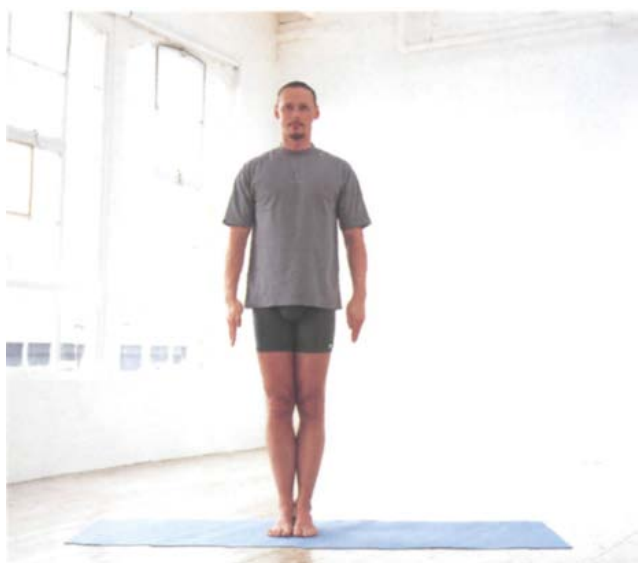


2

30—60

()





1

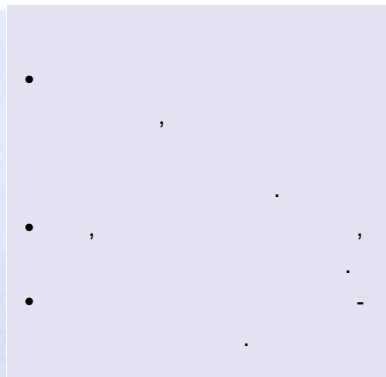


3



2

30—60





1



2

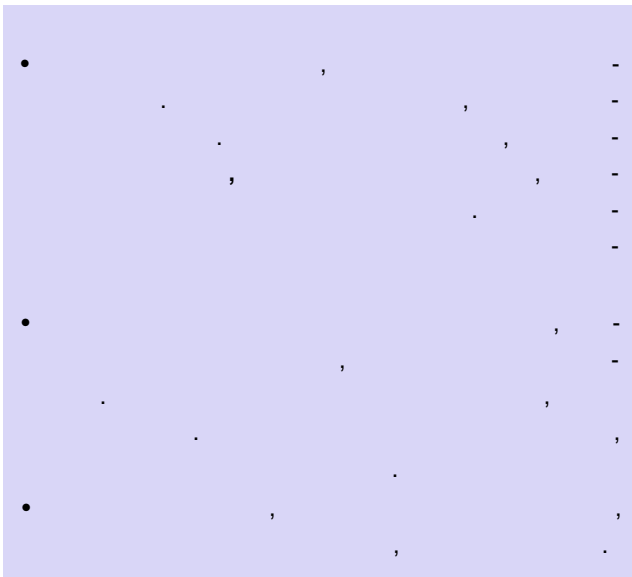
1—12



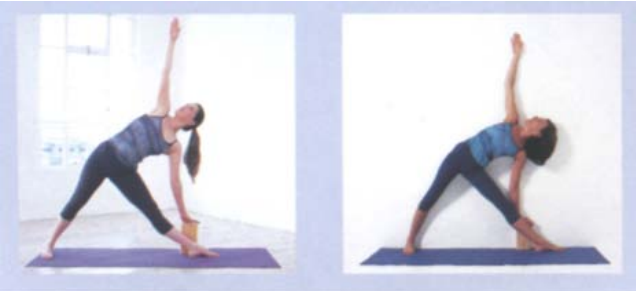
3

90 (

), (15).



15







1



2

1,3

15

90



3

90

15

оноов.





II

II

30

Позы в положении стоя



1



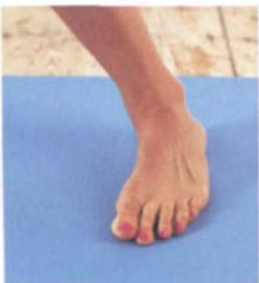
2

1—12

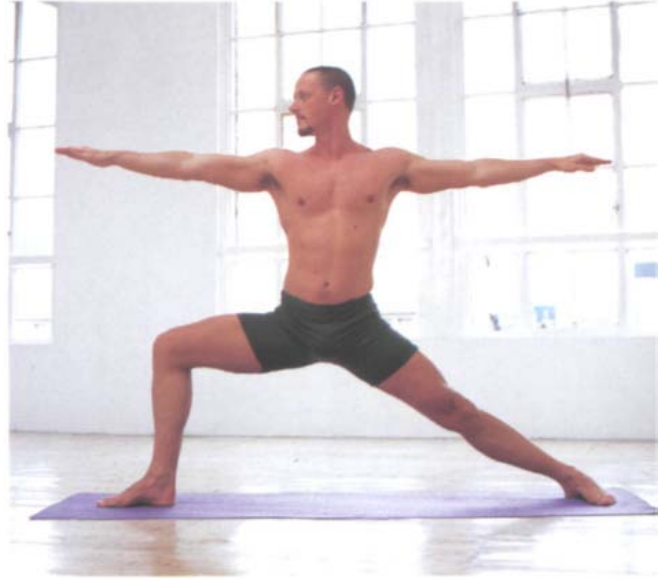


3

15



15



4

90

30—40





1

1-1,2

2



4

90

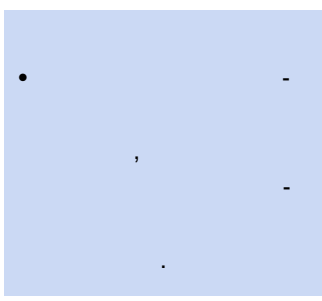
20—30



3

40

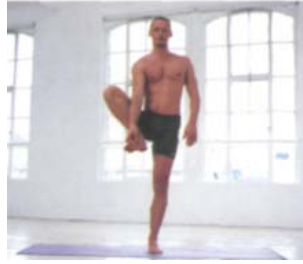
90







1



2



3

I.

I II



4

II (

II).

20—30



III

III

I.



1

I.

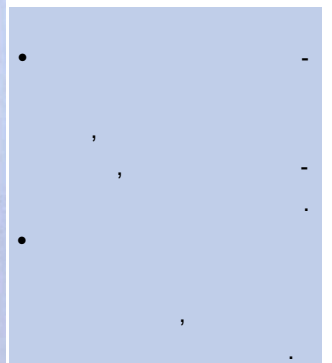


3



2

I.





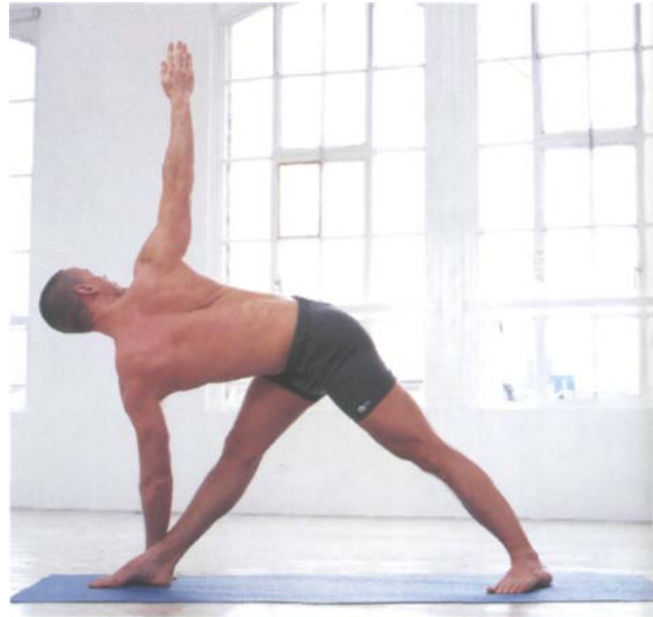
1



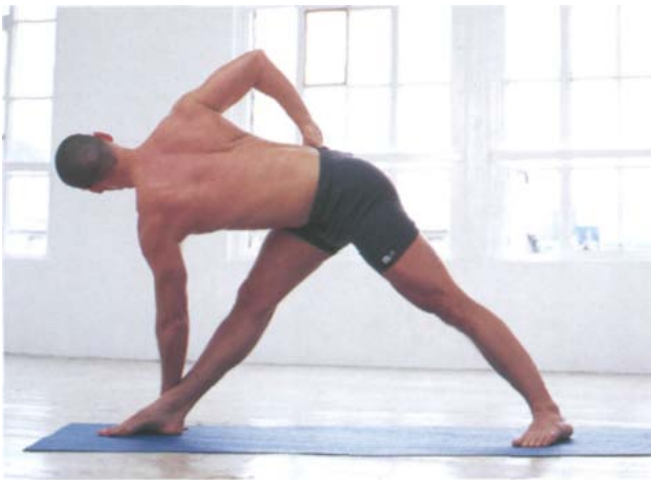
2

45

90

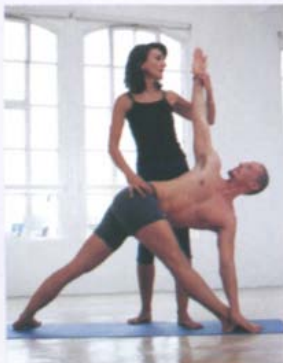


4



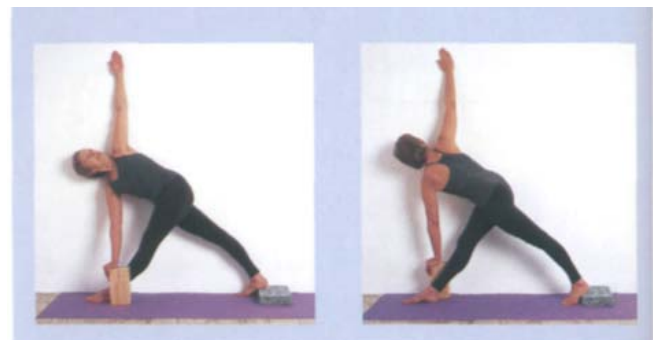
3

30—40



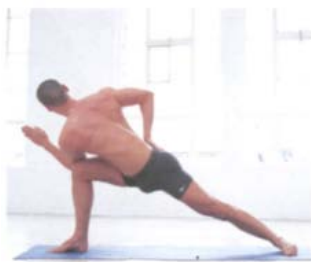
Внимание

- Правый тазобедренный сустав должен быть направлен вверх, а не провисать внутрь тела.
- Когда вы смотрите вверх, голова должна находиться на одной линии с копчиком, чтобы позвоночник оставался прямым.





1

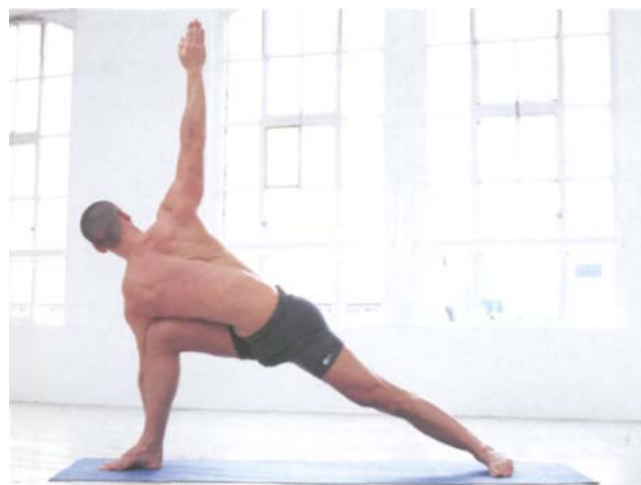


II.

2

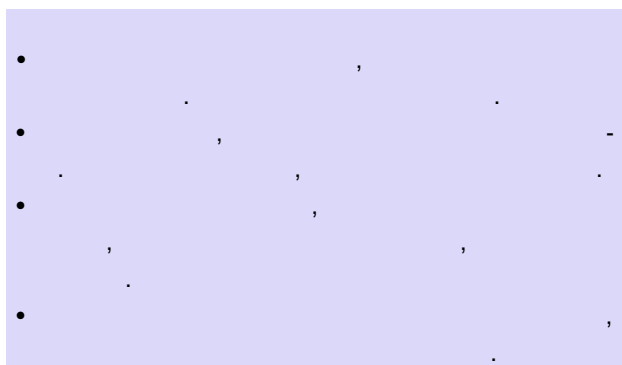


4



3

20—30





1



1—12

2

— 45

90

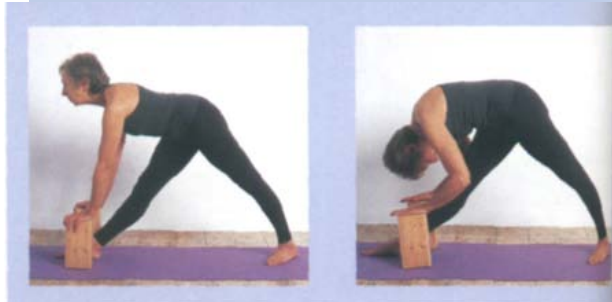
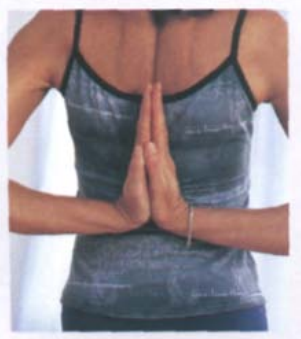
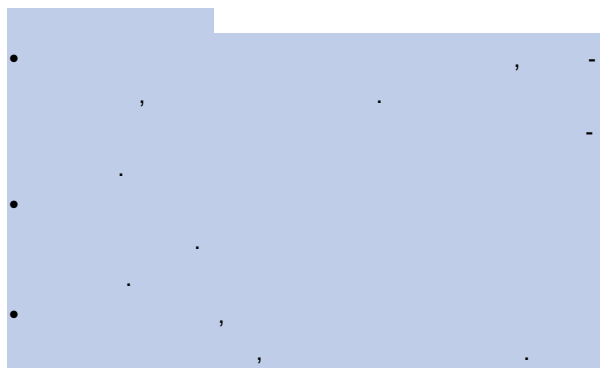


4

30—40



3





1



2
15

12—



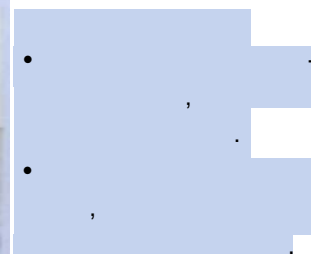
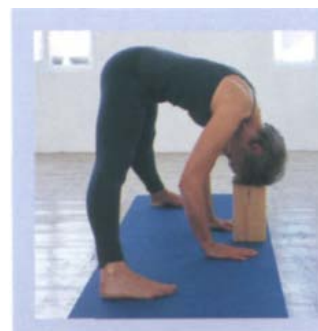
4

20—

30



3





1



30

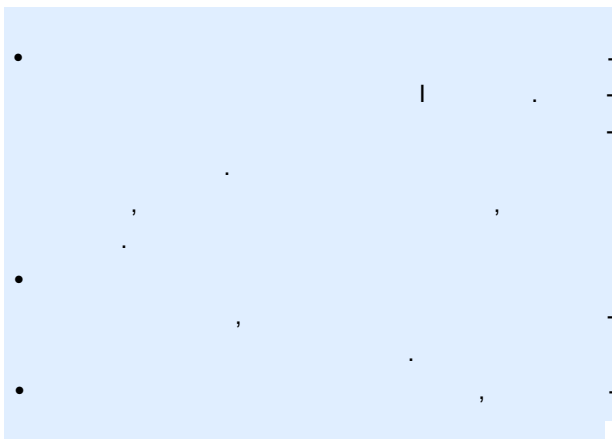
2



4



3



«

»



1

30

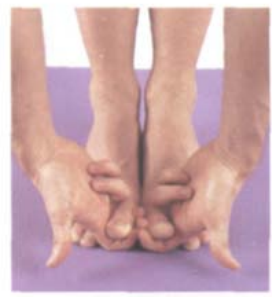
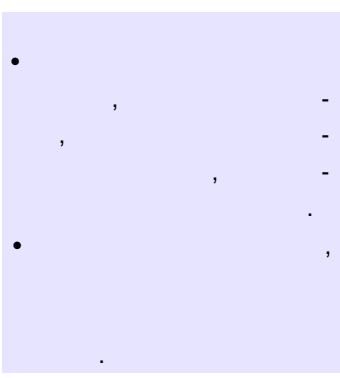
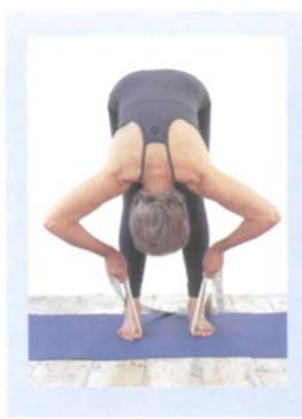


3

20—30



2





1



2

15—20

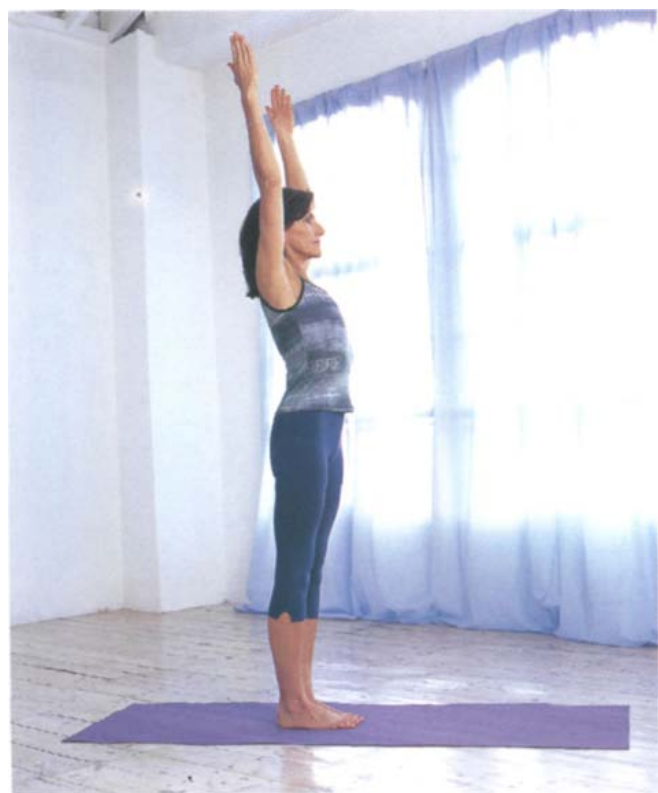




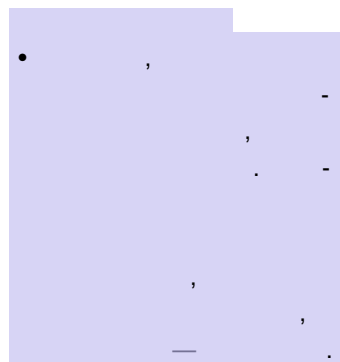
1



3



2





, -

, -

, « » , -

,

.



1



3

30—60



2





1



3



2

()
1-2



1

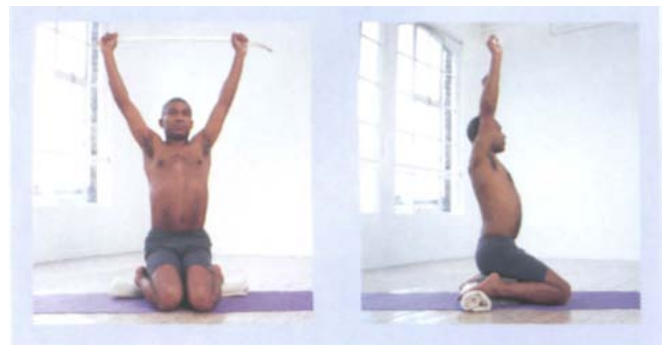


2

30—60

(

)



-
-

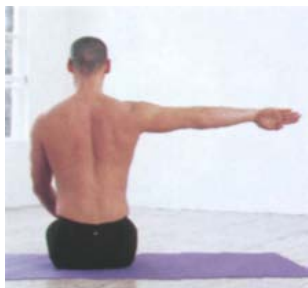
()

1

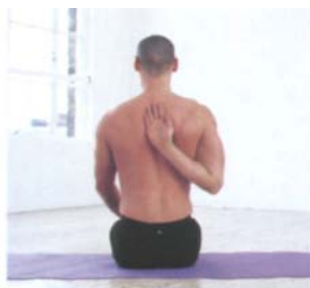


1

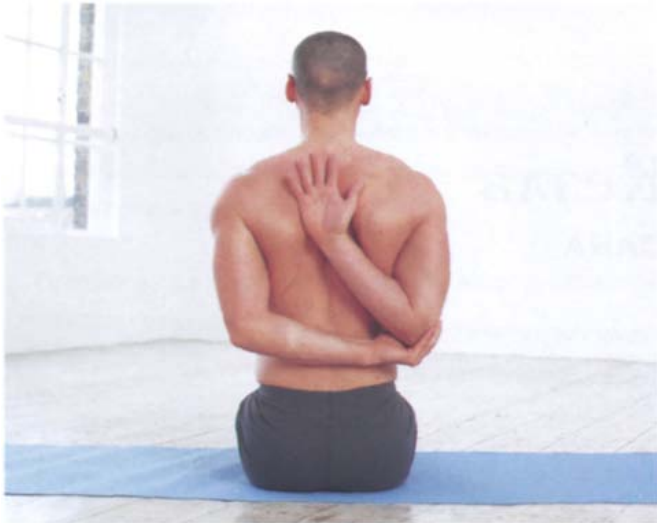




1



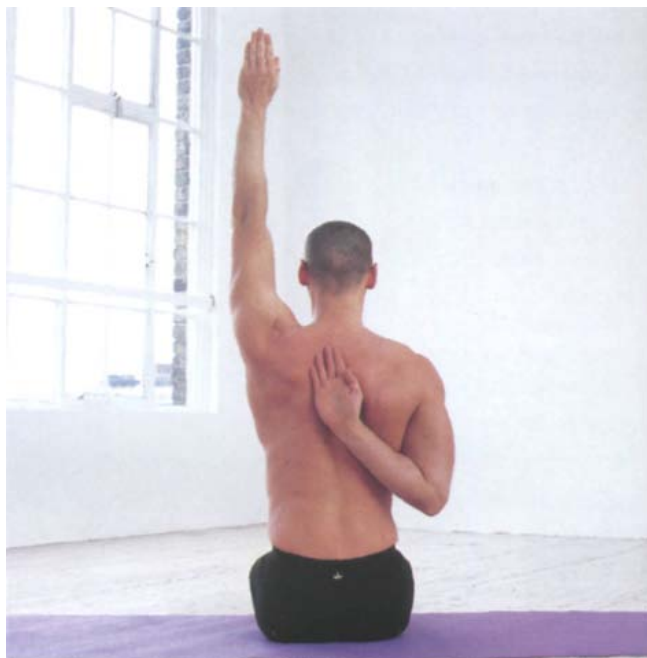
2



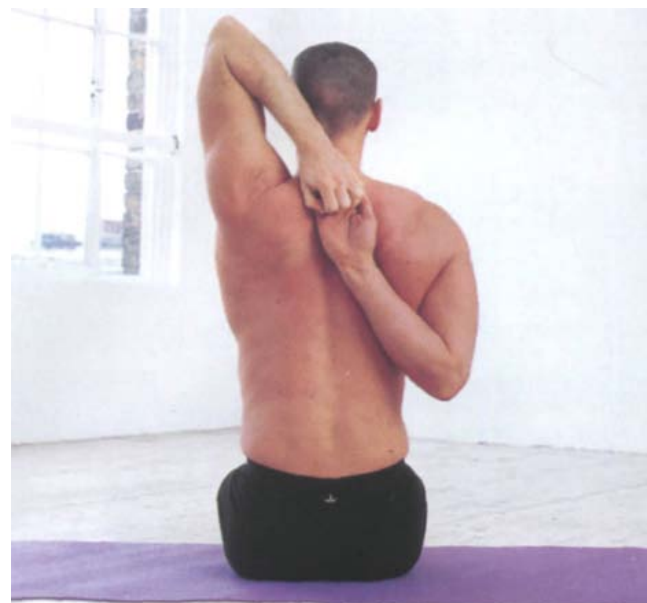
3



()



4



5



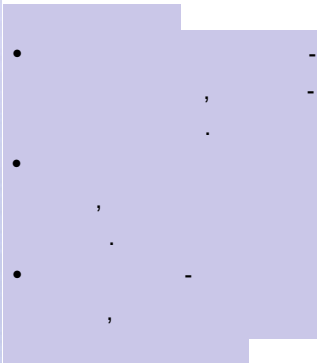
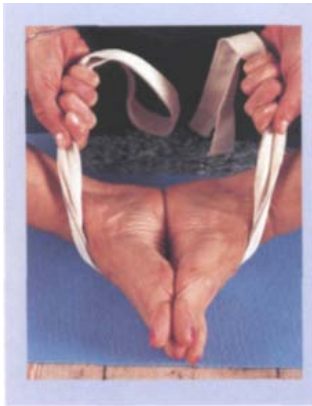
1



2

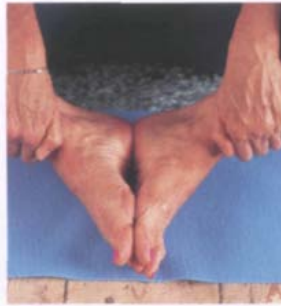


3



4

30—60



•

•



1



2

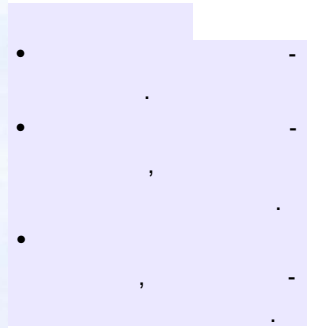


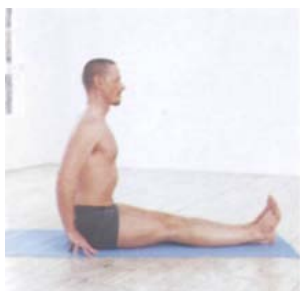
4

30—60



3

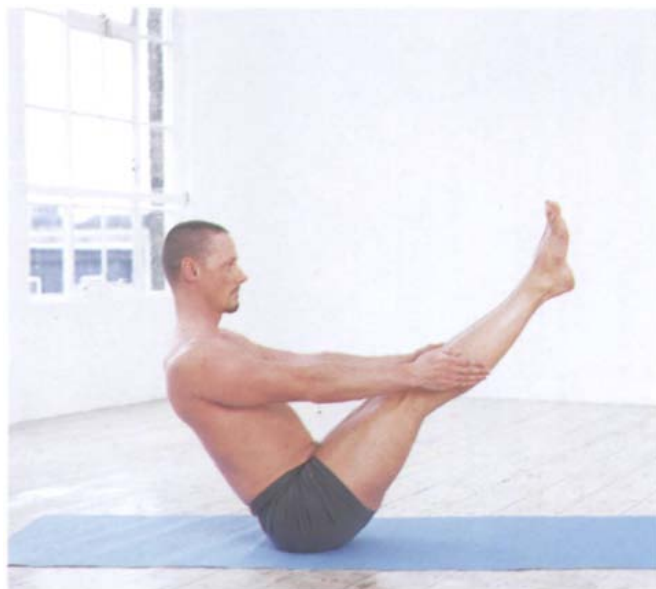




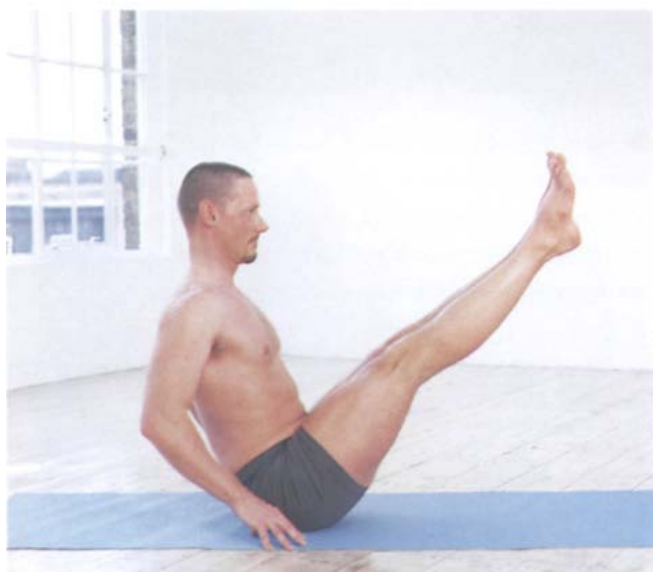
1



2



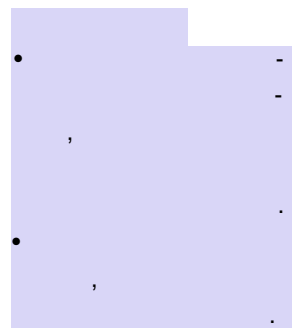
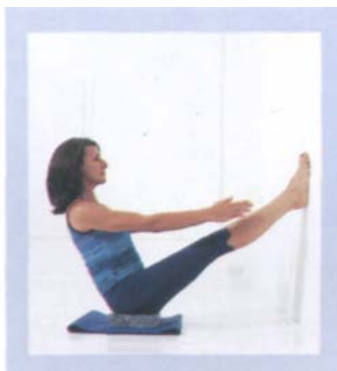
4

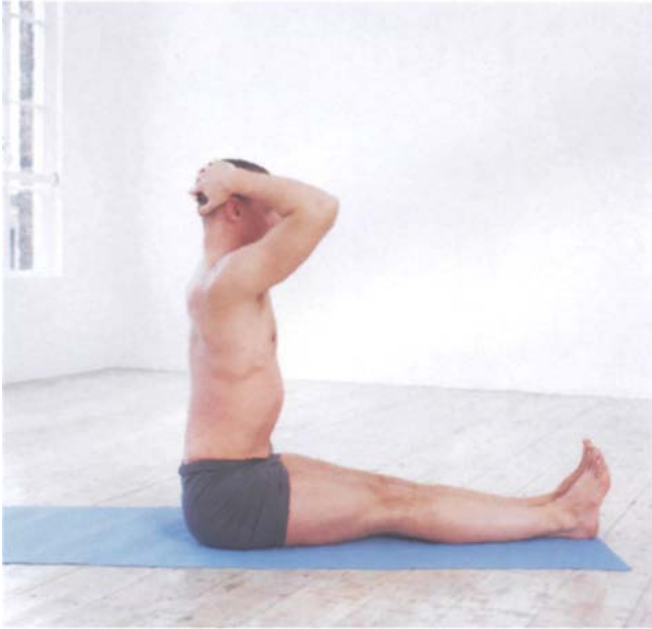


3

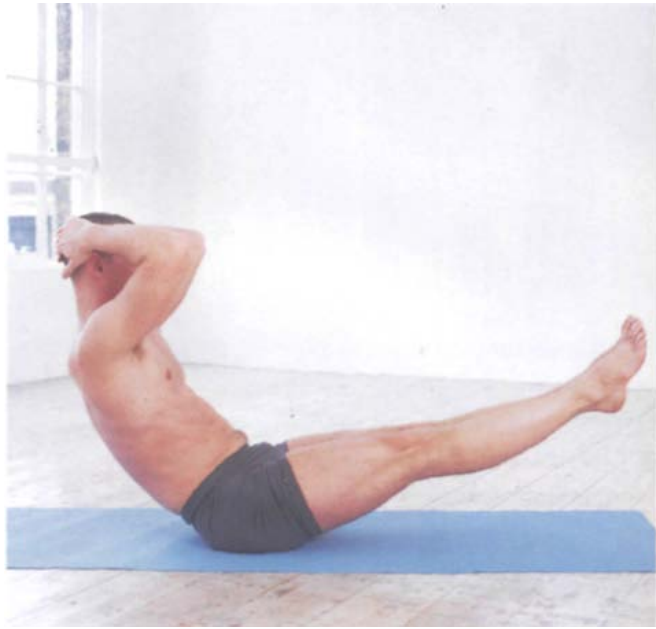
30—60

60





1



2

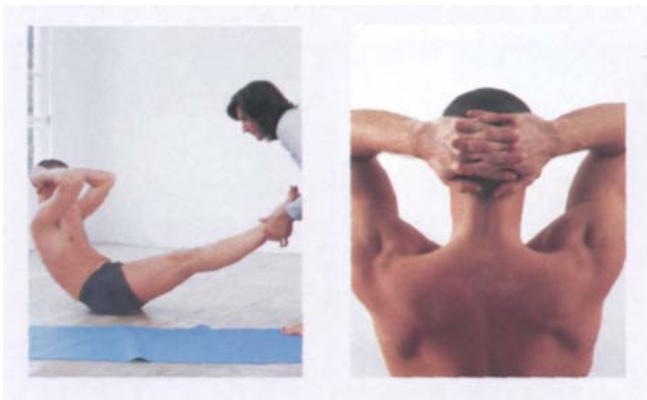
(30).

30

60.

60

30—





1



2



4



3

30—60

- (V).
-
-
-





1



2

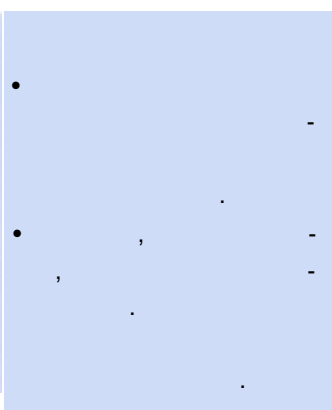


4



3

1-2





1



2

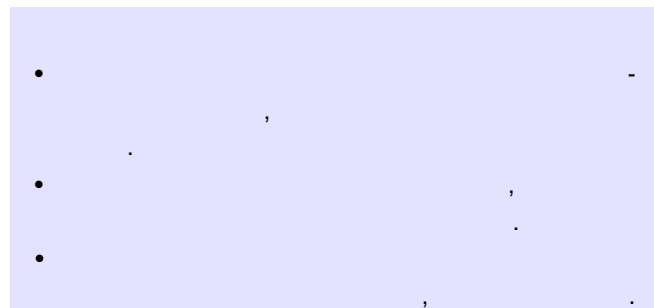


4



3

30—60





1



2



3



4



5



1



().

2



3



4

30—60



(-)

,

,

,

-

-

,

,

-

,

,

-

,

-

-

,

-

1

20—40

()



()



1

1,

2

3

40

30—



()



1



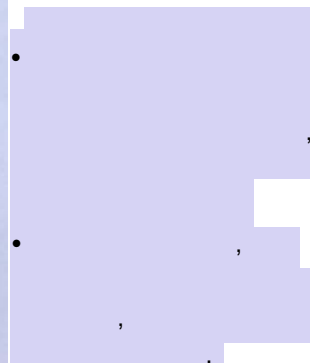
3



2

30—60

-
-
-





1. Спина и плечи параллельны полу, локти согнуты в локтях, кисти рук опираются на сиденье.

2. Наклонившись вперед, опираясь на сиденье, поворачиваем корпус вправо.



3. Поворачиваем корпус влево, локти согнуты в локтях, кисти рук опираются на сиденье.

()

1. Спина и плечи параллельны полу, локти согнуты в локтях, кисти рук опираются на сиденье.



4. Наклонившись вперед, опираясь на сиденье, поворачиваем корпус влево.

20—30

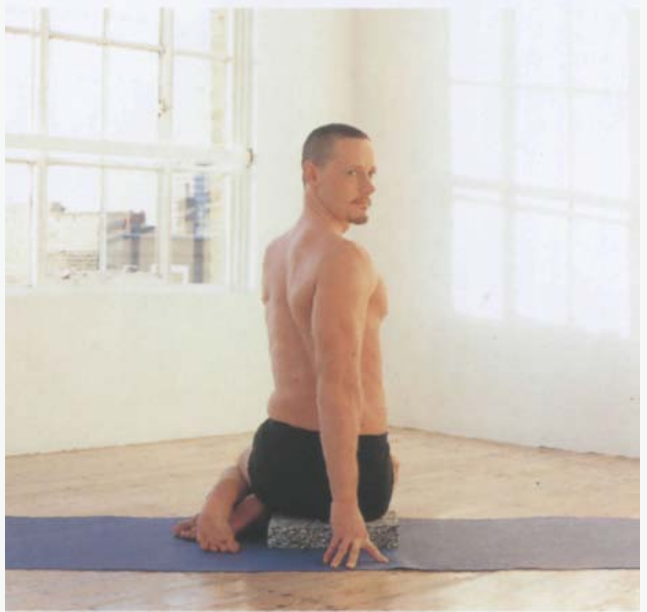
- Наклонившись вперед, опираясь на сиденье, поворачиваем корпус влево.
- Наклонившись вперед, опираясь на сиденье, поворачиваем корпус влево.





1

2



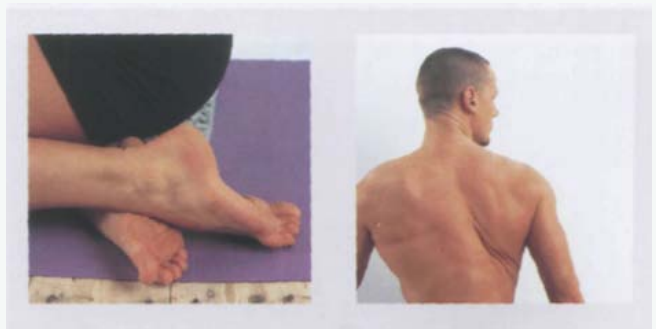
4

30—

40



3





I (

)



1



2



20—30





1



3



2

()

30—60



,

,

.

-

-

-

-

,

.

-

,

-

.

,

.



1



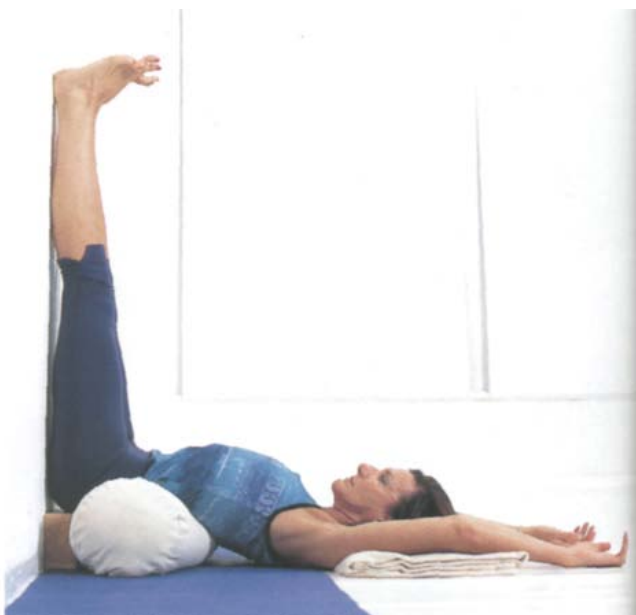
2



3



4



5

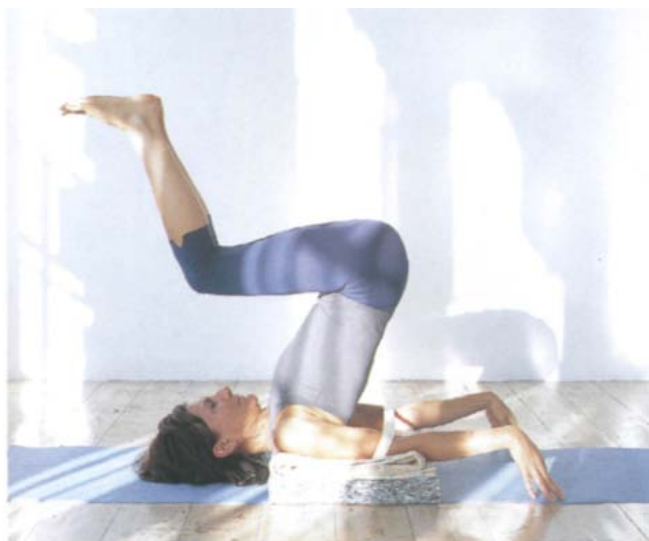


1



3

2-5



2





1



2



3

()



4

2—5



()



1

2



4



3

5

3.





1

2

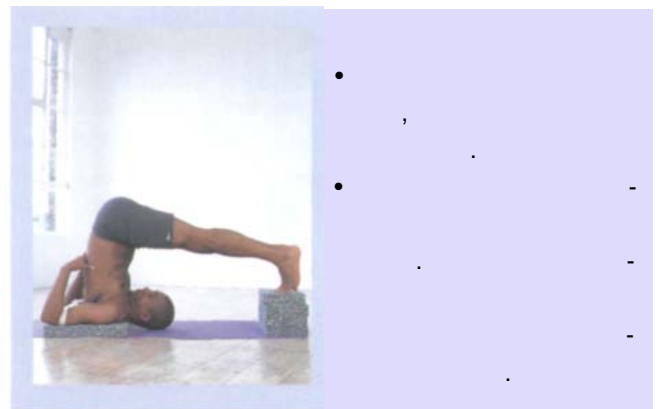
3

2—5



1

2—5





1

2



4

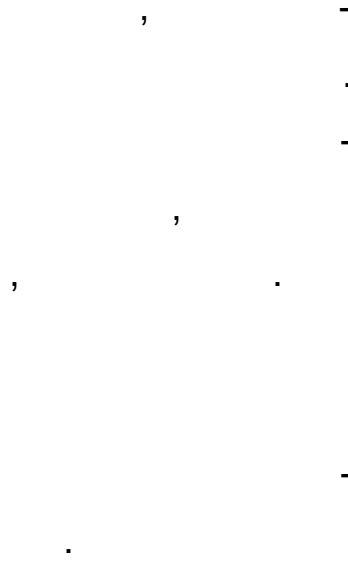
1-2



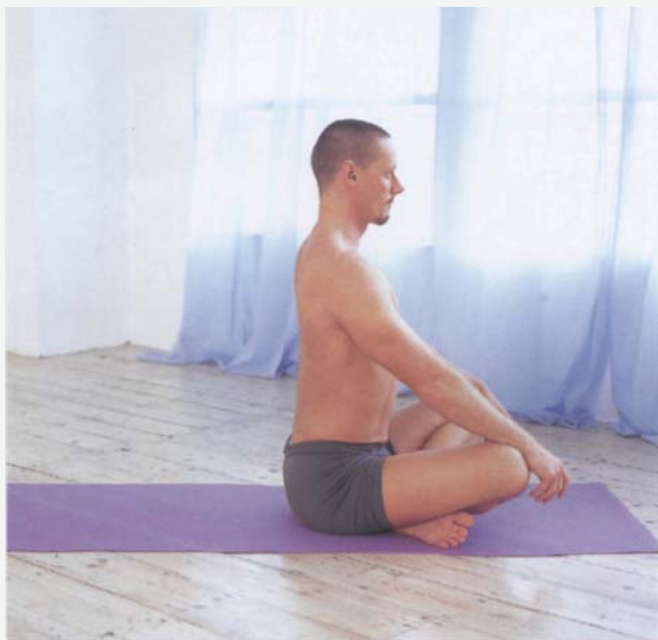
3



-
-
-

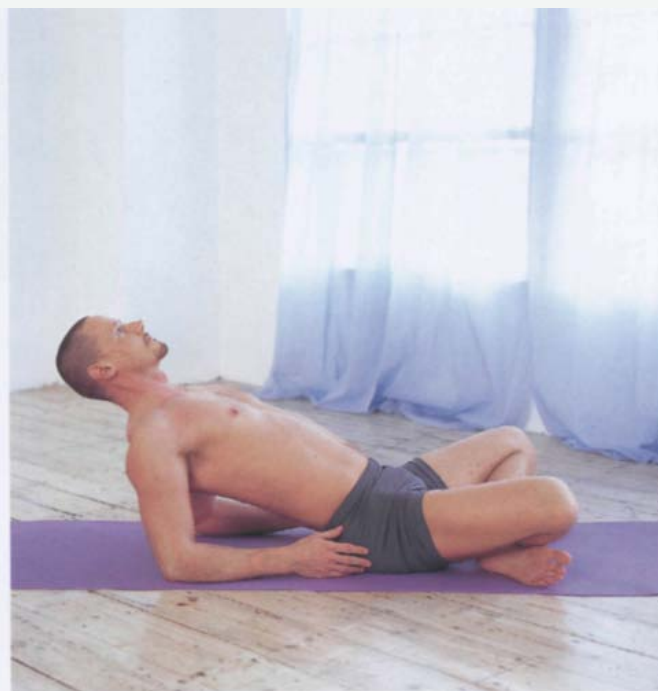


()



1)

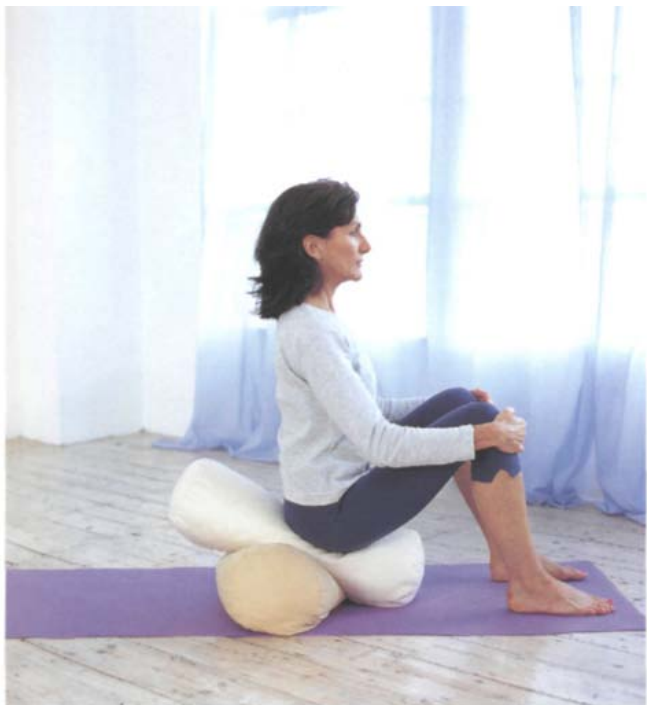
3



2

1-2





1

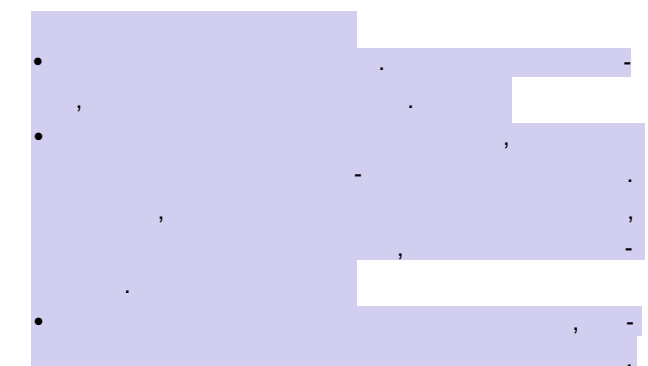


3

2—5



2





1



2

2-5





1

3—5



90

1

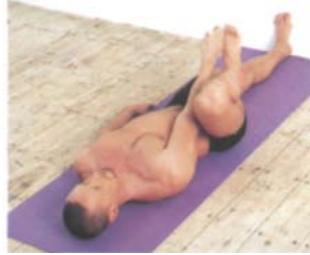
40—60

-
-
-
-

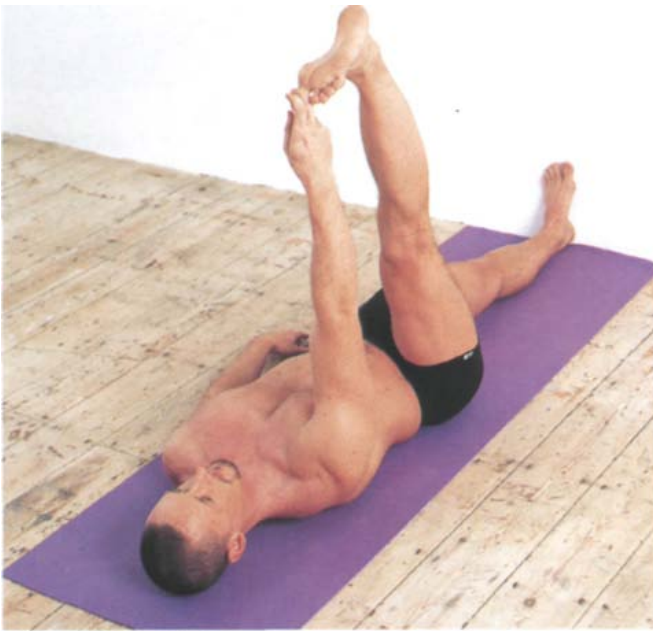




1



2



3

I.

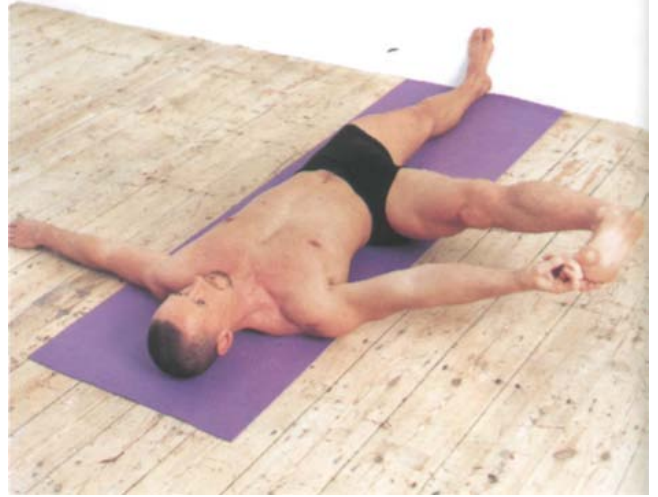
90

60—70

(.)

30-40

I II



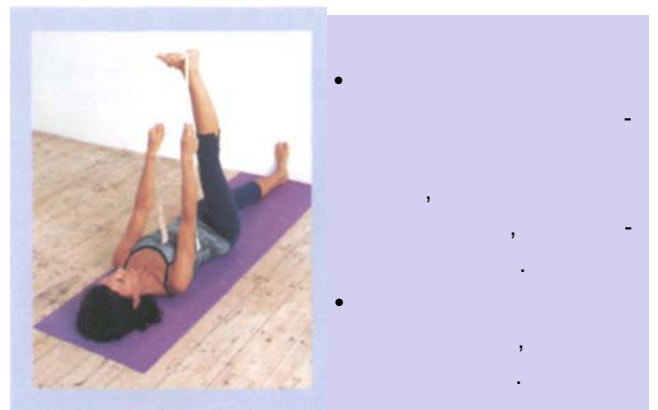
4

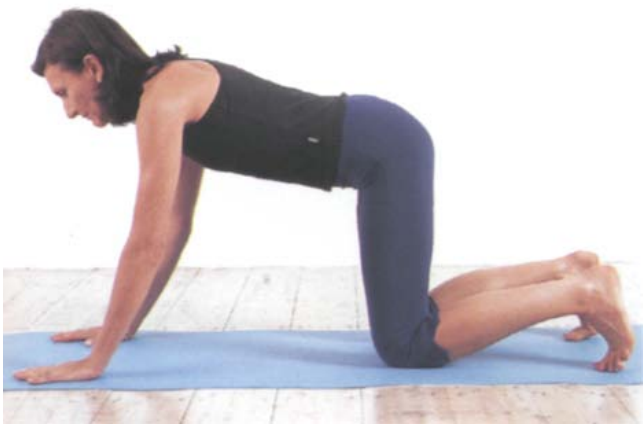
II.

90

(,)

30—40





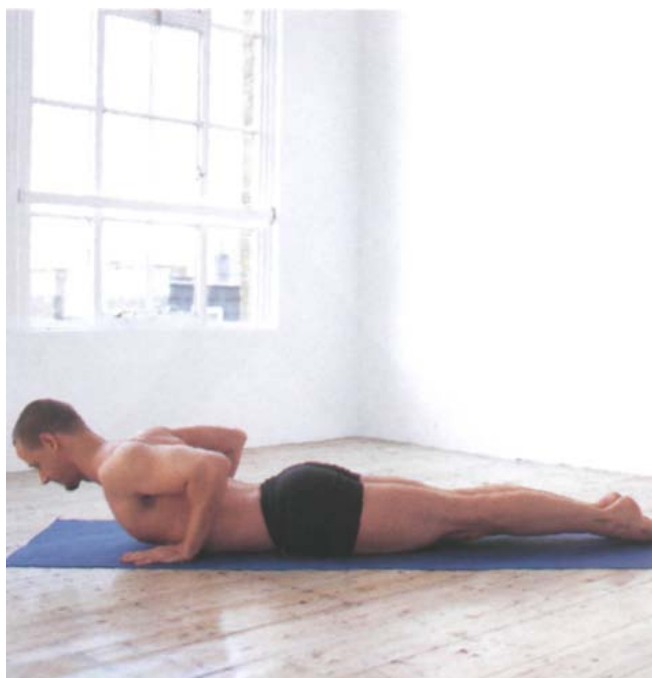
1



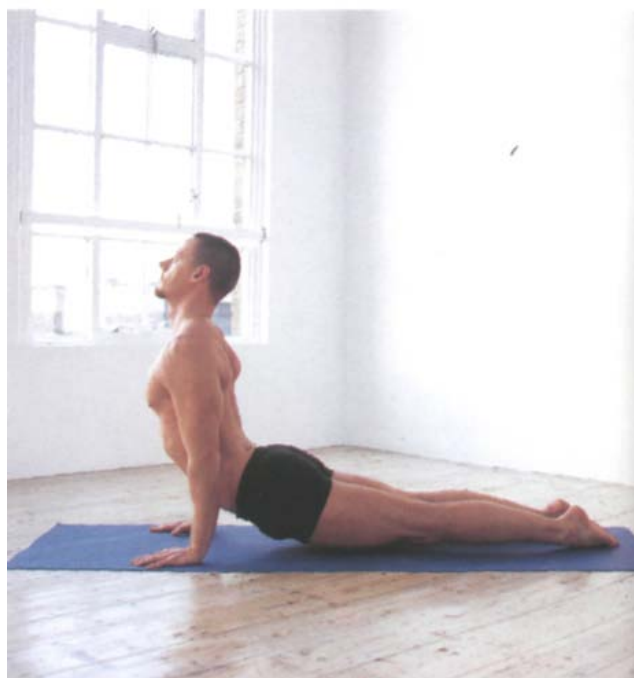
2

20—30

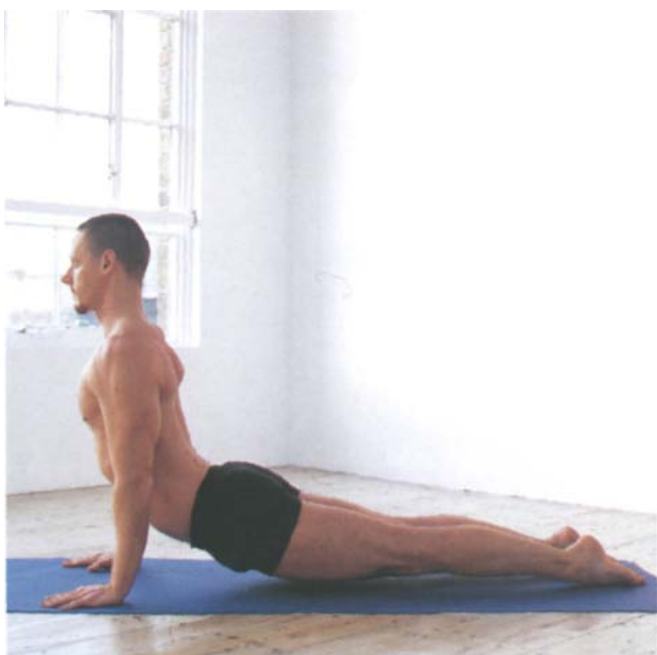




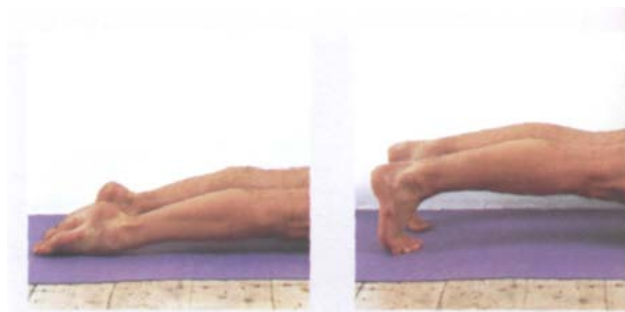
1



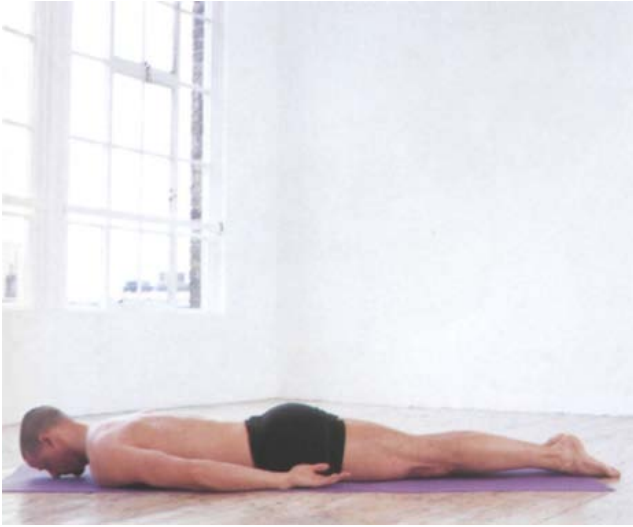
3



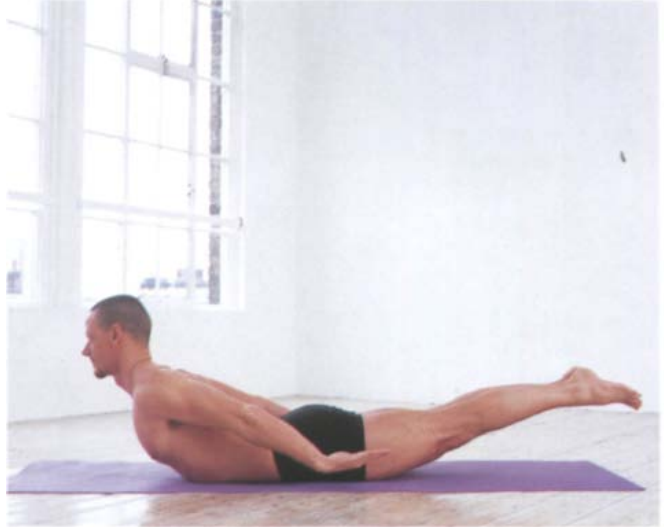
2



30—40

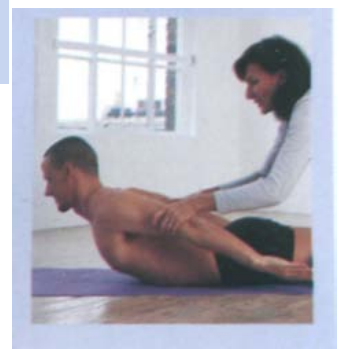
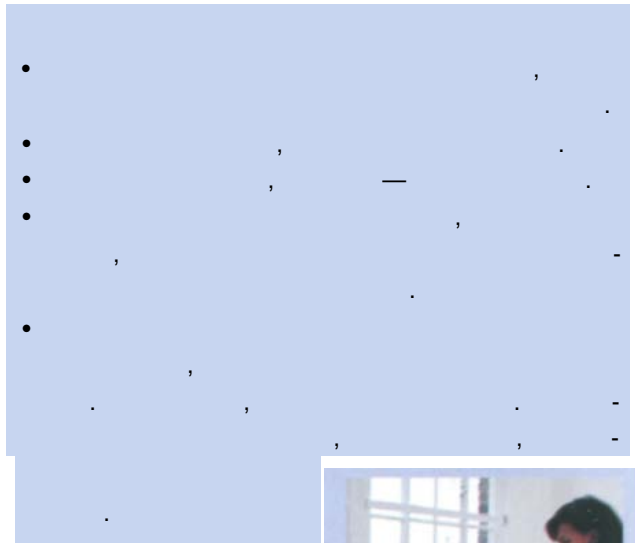


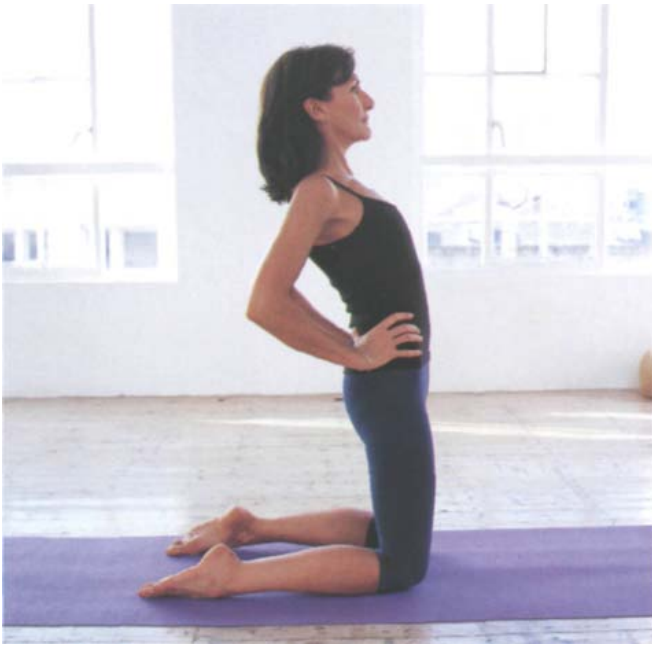
1



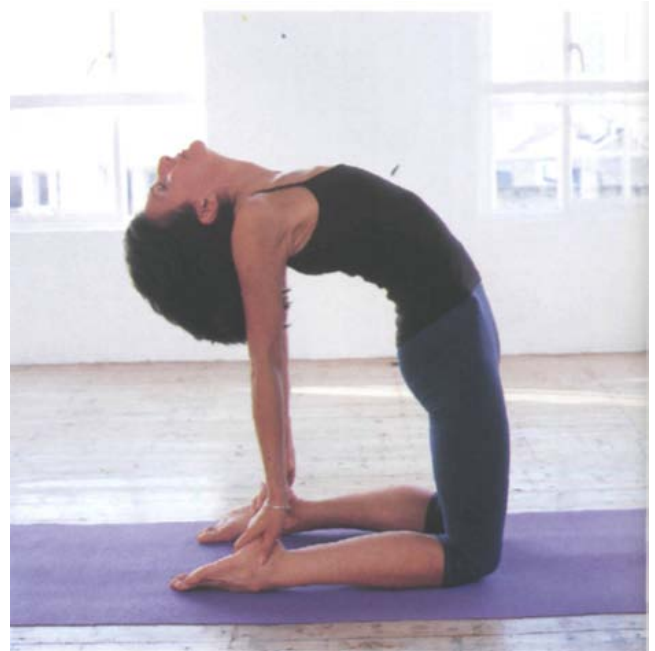
2

20—30

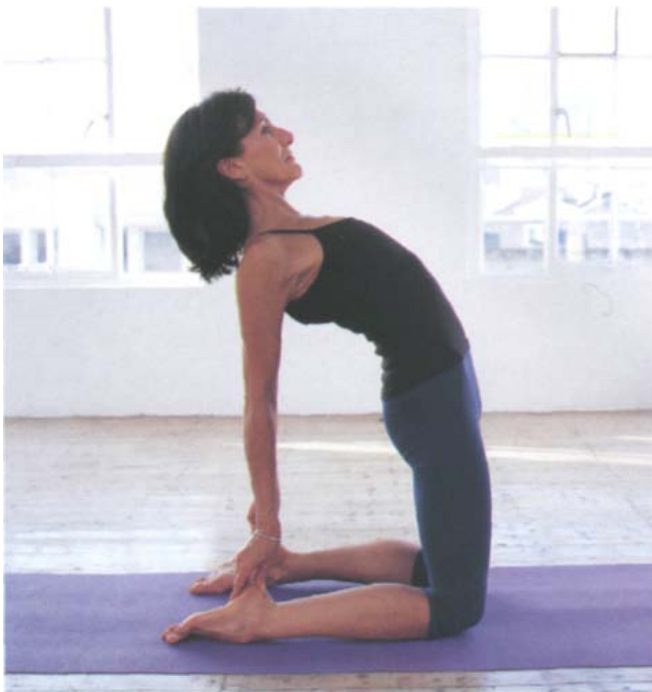




1



3



2

15—20

Внимание

- Чтобы больше раскрыть грудную клетку, сведите лопатки и двигайте ребра вовнутрь.
- Выпрямите руки и крепче держитесь за пятки, чтобы задействовать плечи.
- Закончите эту позу наклоном вперед, чтобы растянуть позвоночник в противоположном направлении.
- Держите бедра перпендикулярно полу.

**Рекомендации**

- Ученики, которые не могут дотянуться до пяток, могут выполнять наклон назад с опорой на валики, положенные на стул, или подложить под ступни свернутое одеяло.



1



2

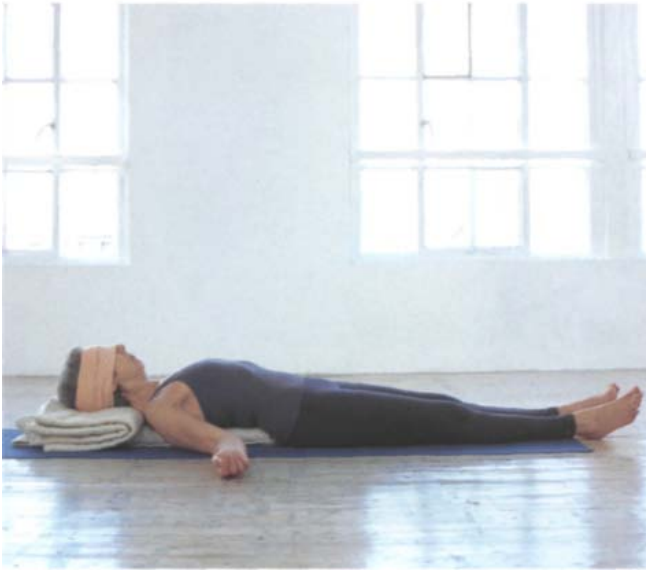


4



3

« -
 » -
 5—10
 « »
 (,),



1 /



2 /

5

5

-
-
-
-
-
-
-

1 2

3



3

/

5

5

(



11.47: «

,

».

-

-

,

-

.

,

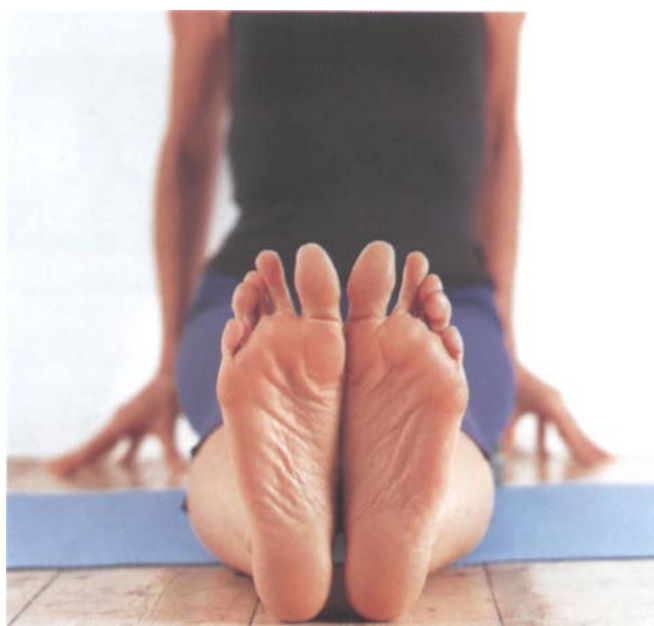
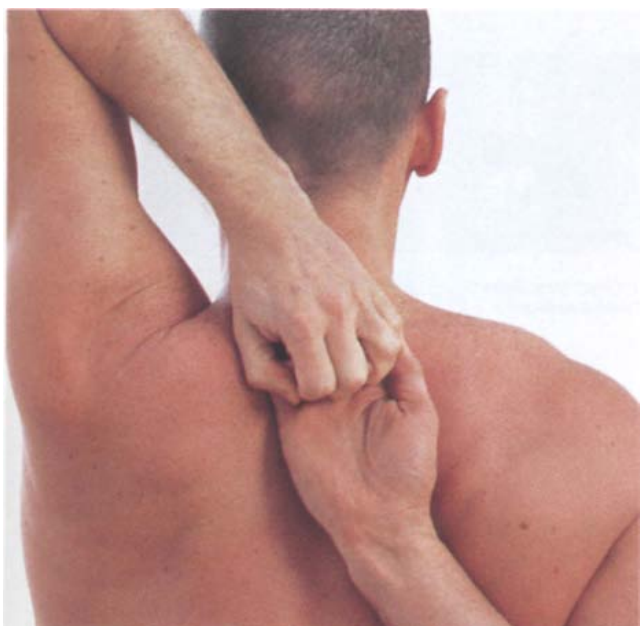
.



()
5—10

1

5



2—3

6—10.

1.



1



2



3



4



5



6

II



• ()
, () —

2.

(())
())



1



2



3



4



5



6



7



8



9

• 1
3 , 5
2—
6—10.

3.



1



2



3 ()



4



5



6



7

II



8

()



9

I



10



4.

I



1



2

()



3



4



5



6

II



7

1



8

I



9

()



10

I ()

11



11



12



13

()



14



15

5.



1



2



3

I



4



5



6

6.

II)

(I



1



2



3

I ()



4

II ()



5



6



7



8

II



9

I



10

()



11

()



12



13



15



16

•

2—3

6—10.

1—5

7.



1
()



2
()



3



4



5



6 ()



7



8
()



9



10

()

8.



1



2



3



4



5



6 II



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16
()



17



18

9.

3—5



1



2



3



4



5



6



7

()



8



9

6—10

10.



1

1



2



3



4



5



6



7



8

()



9



11.



1

I ()



2

II ()



3



4



5



6



7

II



8

I



9

I



()



11



12

()



13



14



15



16

12.



1

!



2



3



4

()



5

()



6



7



8



9



13.

« »

100

комплексы упражнений на каждый день



1



2



3



4



5



6



7



8



9



11



12



13



14



15



16



17

14.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



11



15.

5



1



2



3



4



5



6



7

()



8



9

()



16.



1

I II ()



2



3



4



5



6



7

II



8



9

()



10



11



12



1 I



15



16



17.

17.



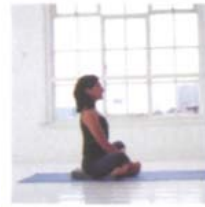
1 I



2



3



4



5



6 ()



7



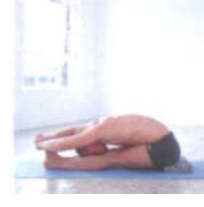
8



9



10 I



11



12 I



13 I



14



15



16

18.

III



1 I II



2



3



4



5 I



6 I



7



8 () III



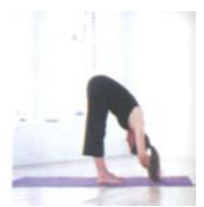
9



10



11



12 I 13

19.



1



2



3

()



4

()



5



6

|



7

()



8

()



9

1,

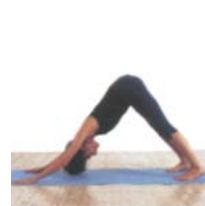
20.



1



2



3



4



5



6



7

||



8

|



9



10



11



12



13

()



14



15



16

21.

104

комплексы упражнений на каждый день



1



2



3



4



5

I



6

II



7



8



9



22.

10



1



2



3



4

I



5

II



6



7



8



9



11

I



12



13



15

23.

()



1



2



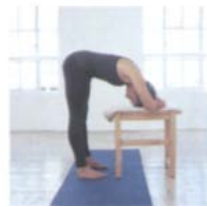
3



4



5



6

I ()



7

()



8

()



9

()



10

()



11



12

24.

8

« »



1

I ()



2

II ()



3

I



4

II



5



6



7



8

I



9

II



10



11



12



13



15

()



16

25.



1



2



3



4



5



6

()



7



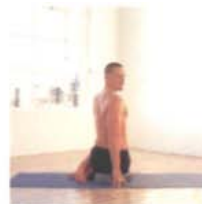
8



9



10



11



12

26.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12
13



,

-

.

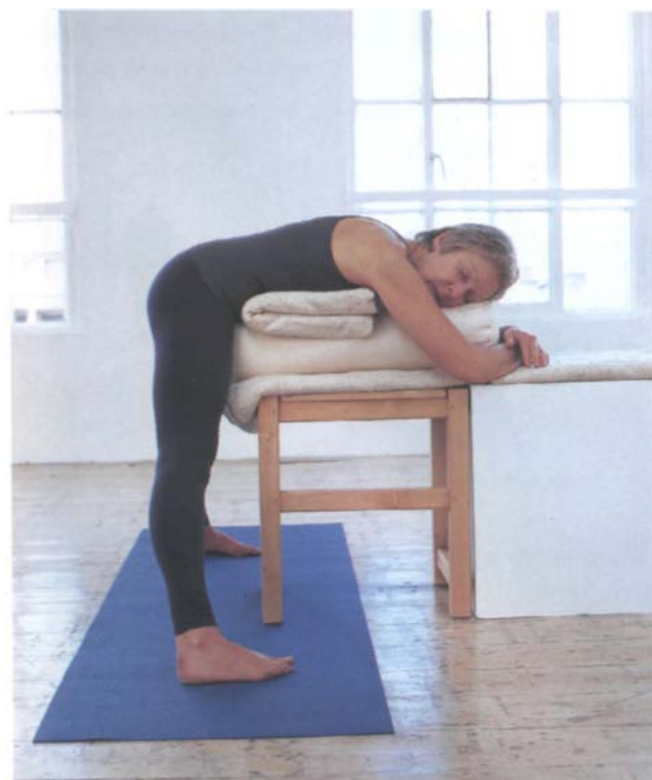
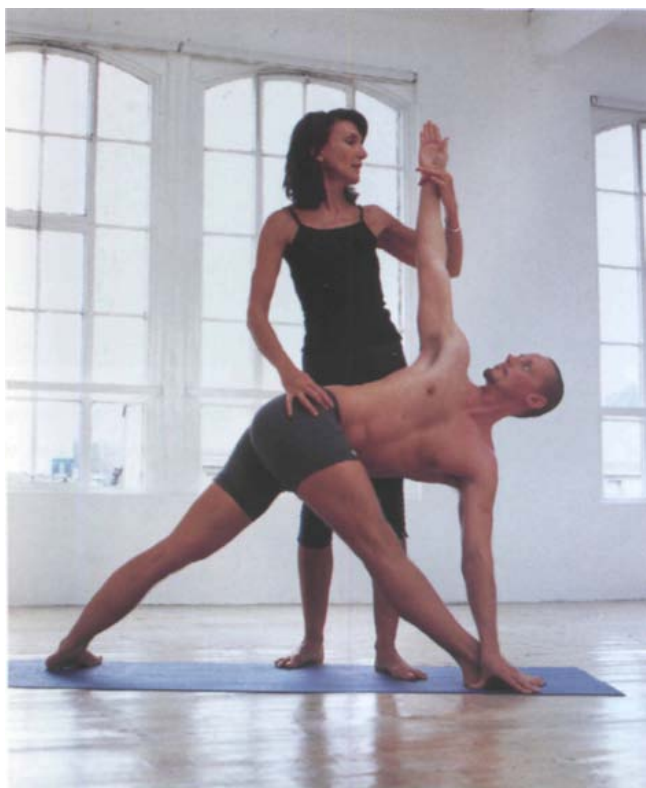
-

,

.

• • •







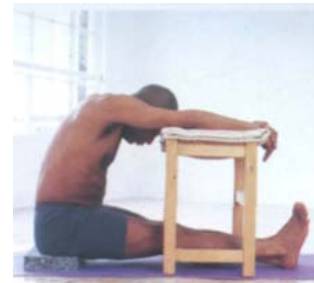
1



3



4



5



6



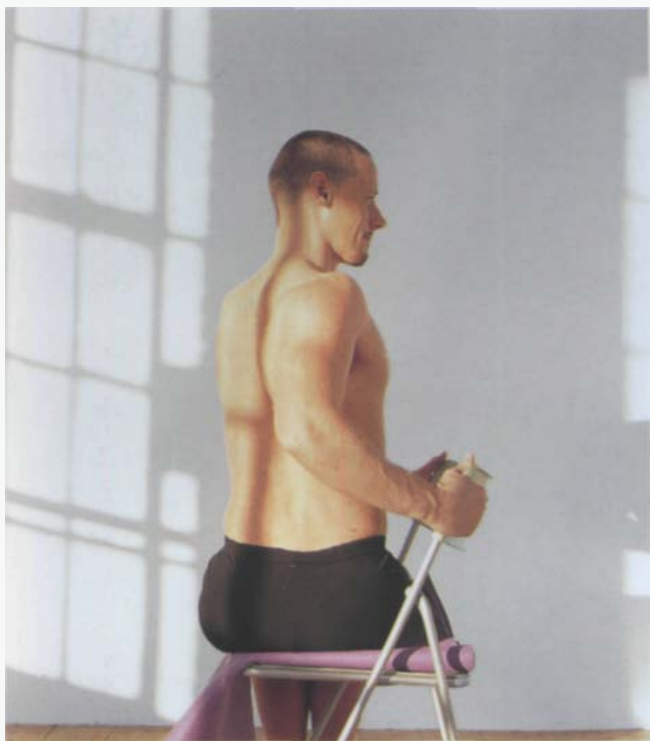
2



7



8



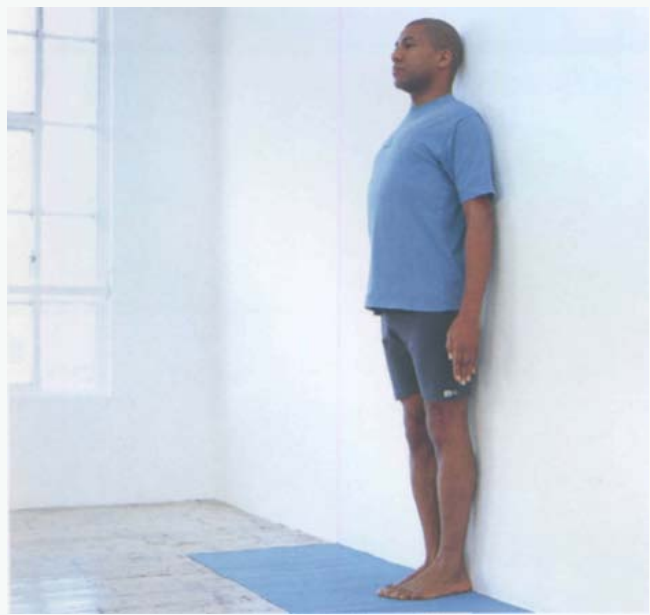
9 (): -



11



12 :



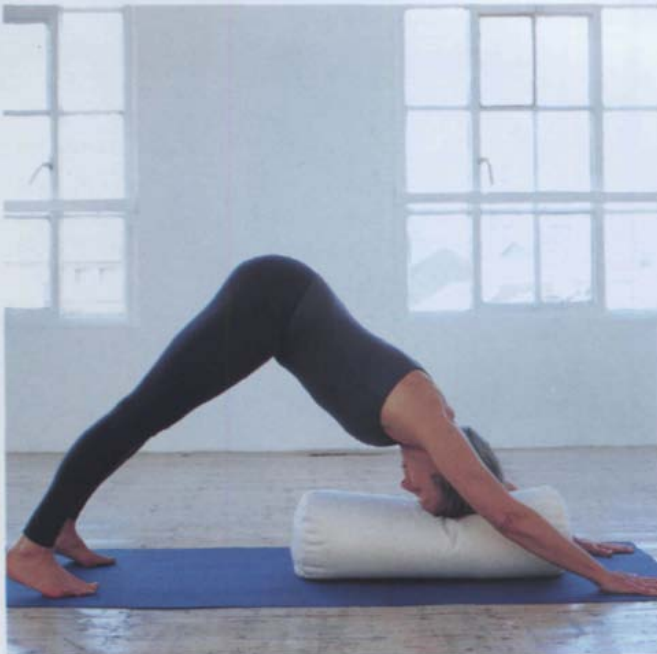
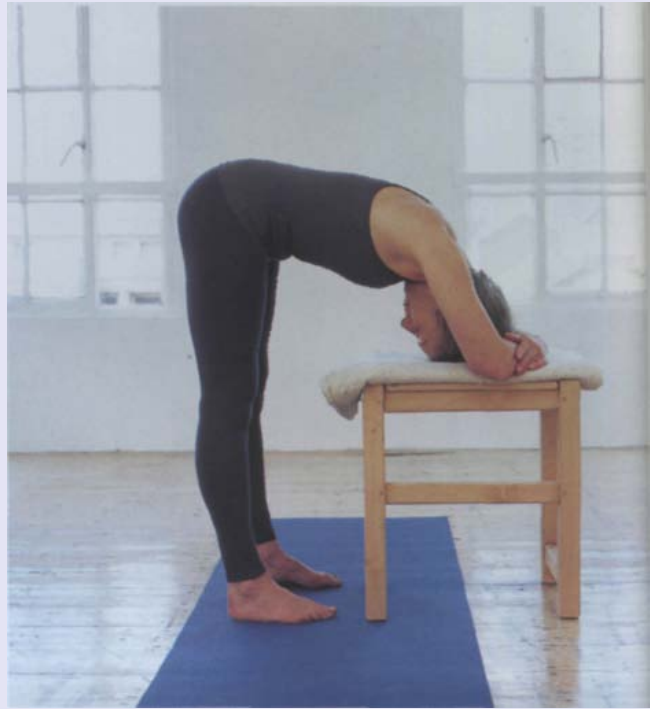
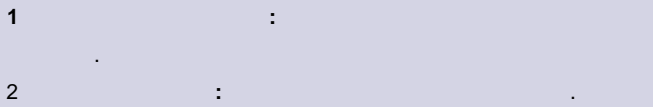
10 (). -



13



14 :



5

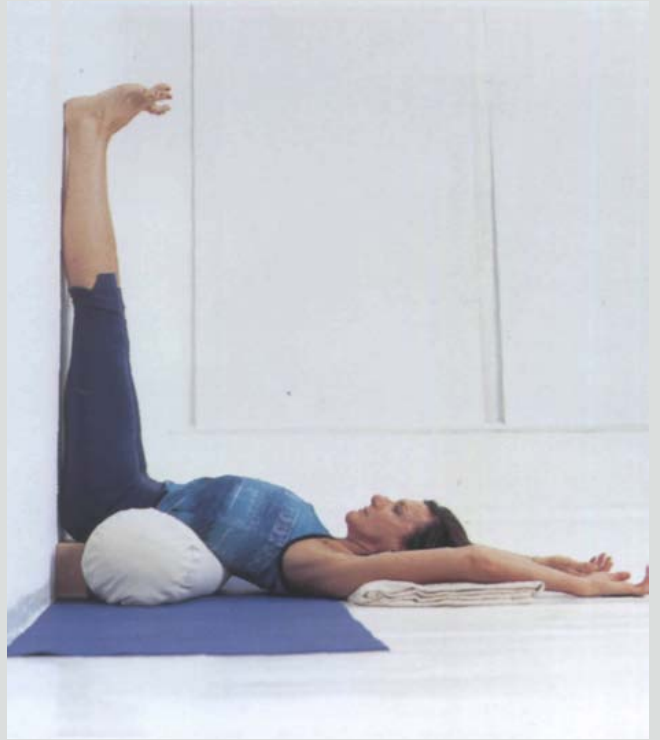
6

7

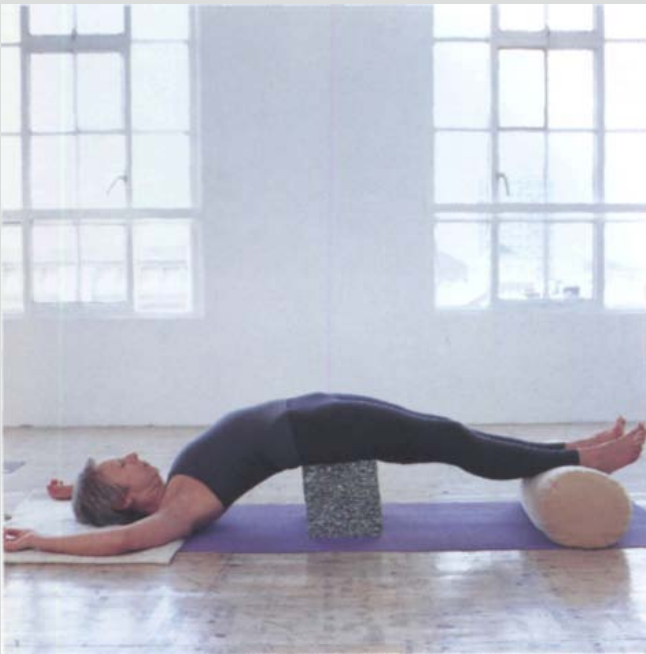
8



9 :



11 :

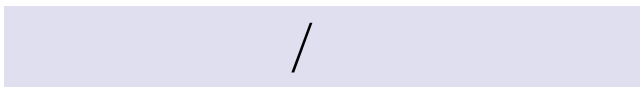


10 :



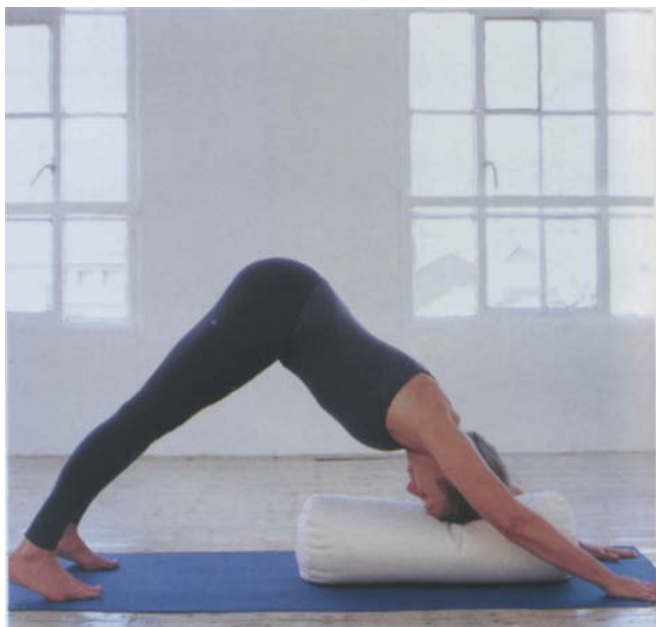
12 :

()



1

l:



3



2



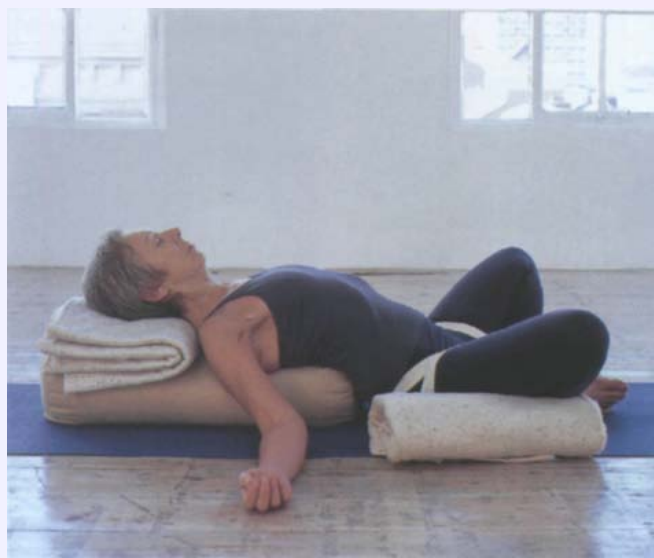
4



5



6



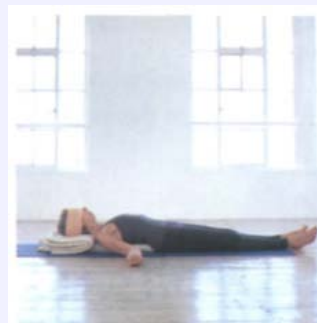
8



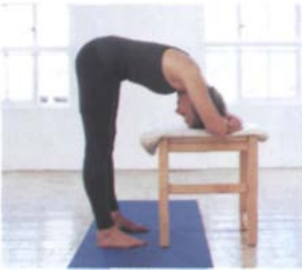
7



9



10



1 I:



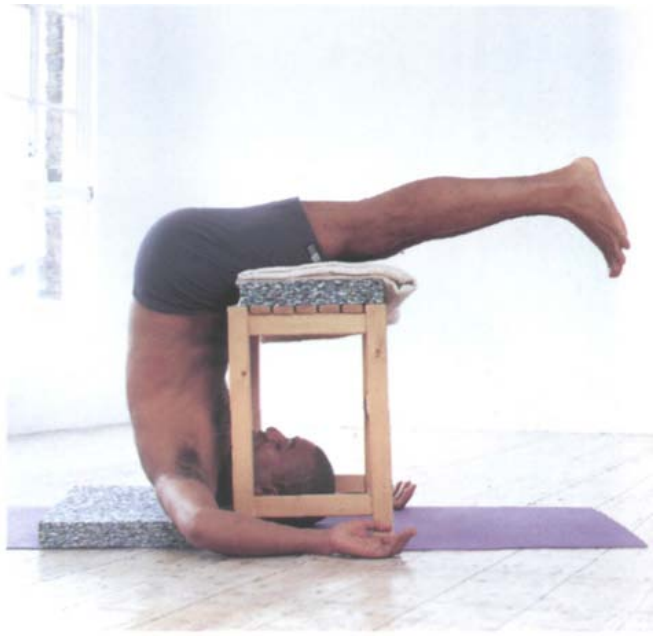
2 3



4 5



6 7 8 ():



9



10

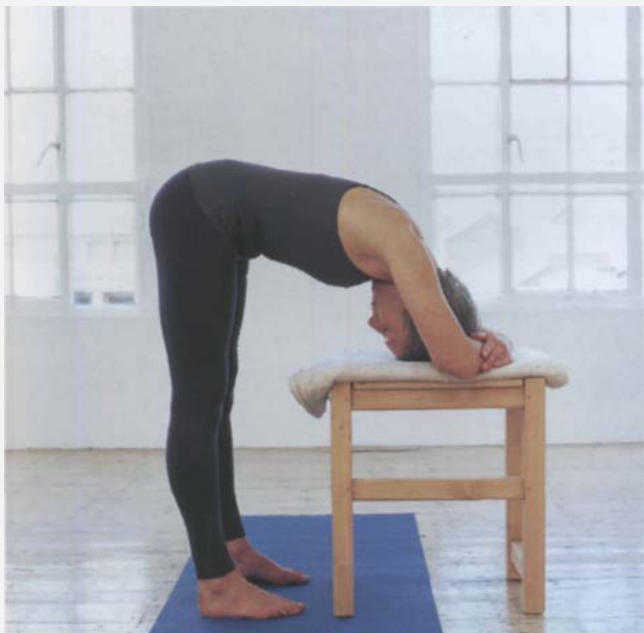


11



12

13 :



1 I:



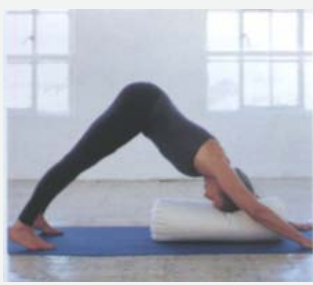
6
7



8
9



2



3



10
11



4 ()



12
13





1 : :



6



7



8



9



2 : :



3 : :



10



4



5 : :

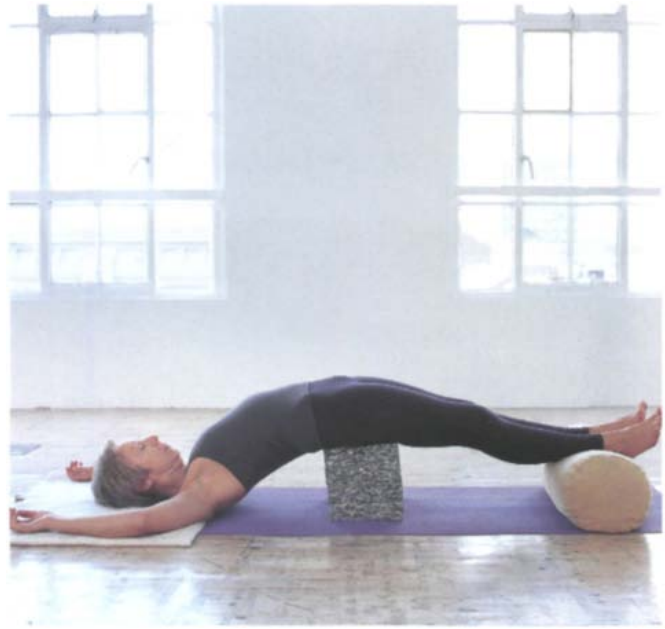




1



2



6



3



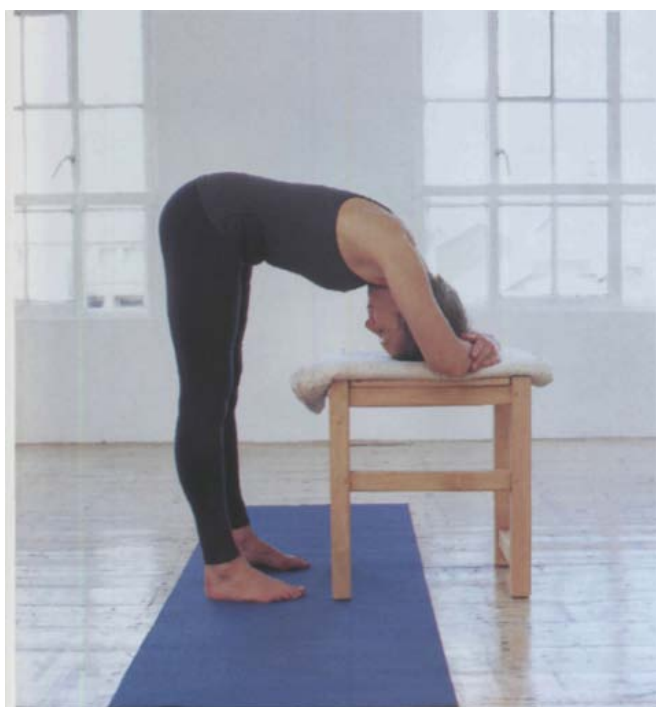
7



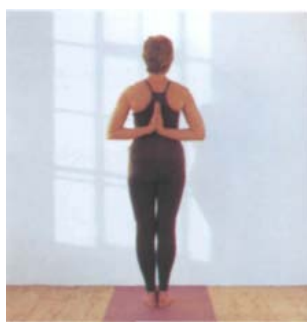
4



5

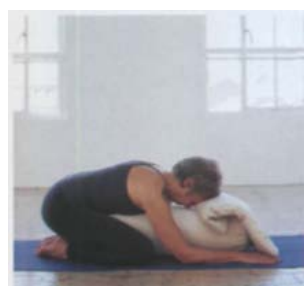


8 I:



9

10

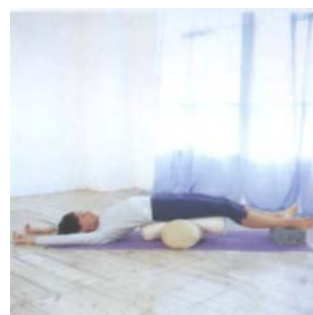


11

12



13 (): —



14

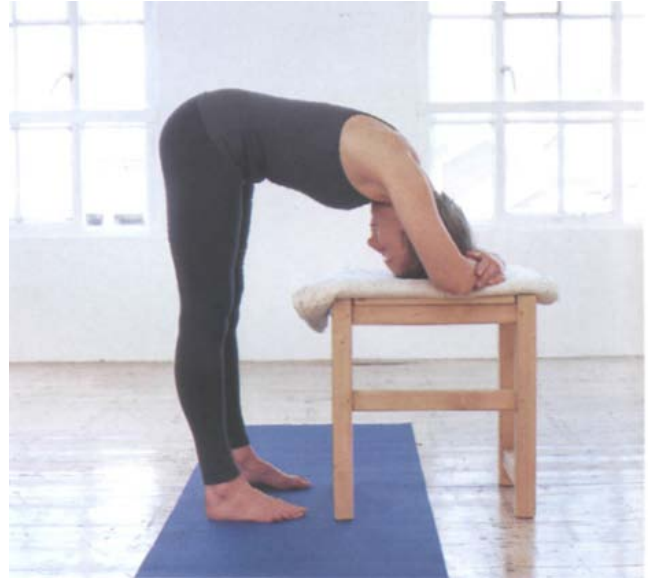
15



16



1 : , -



3 l: -



2 : , -



4 : -



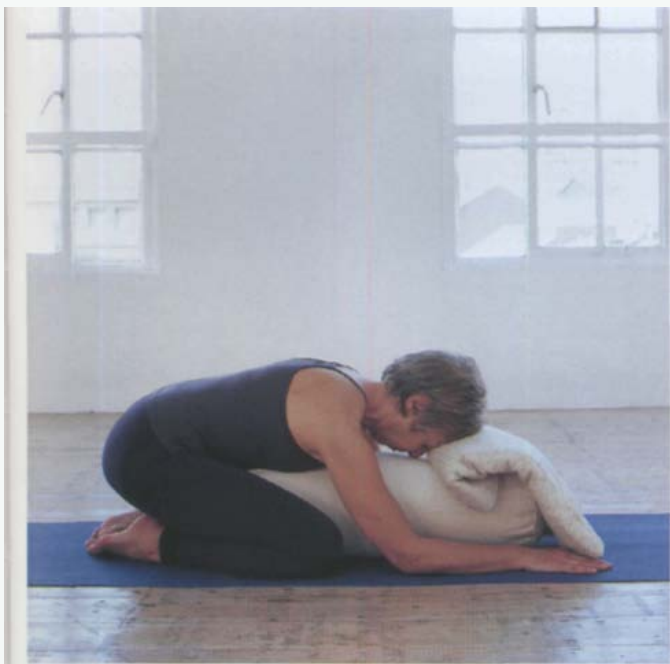
5 (): -



6 (): -



7 (): -



8 :
:



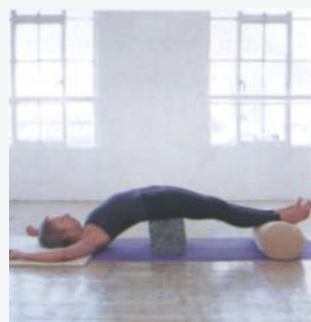
10 :
:



9 () :
:



11 :
:



12 :
:



13 :
:



14 :
:

V,



1 I:
2 :



9
10 :



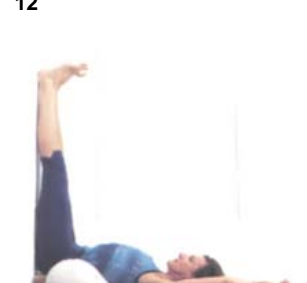
3 :
4 ():



11
12 :



5
6 ():



13 :



14 :



7
8 :





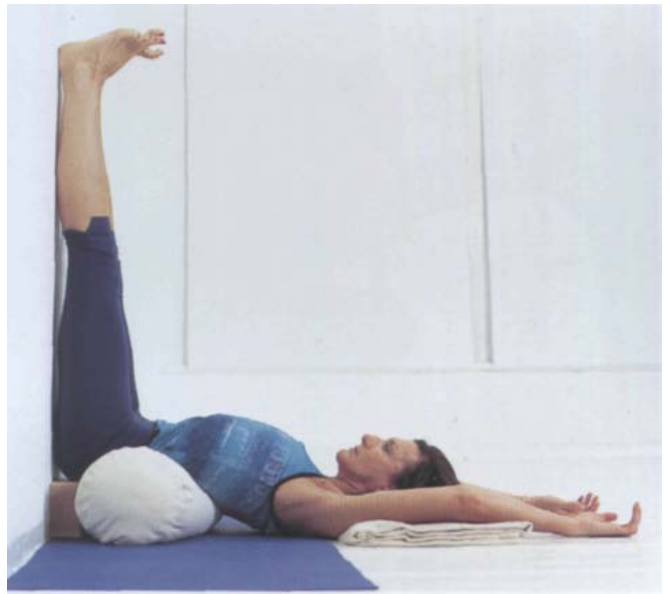
1
2



3
4



5 ():



6 :



7 :



1 ():



3



2 ():



4



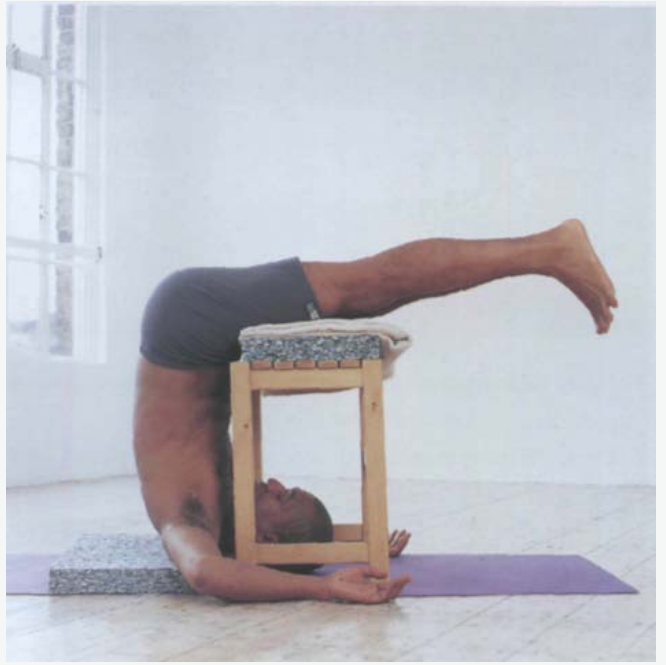
5



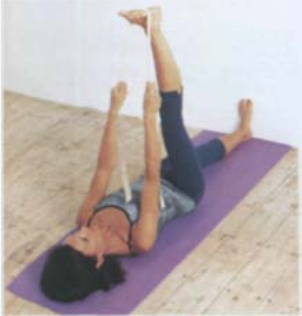
6



7



10



8

I:



II:

9



11



12



1

I:

2

II:



3



4

5



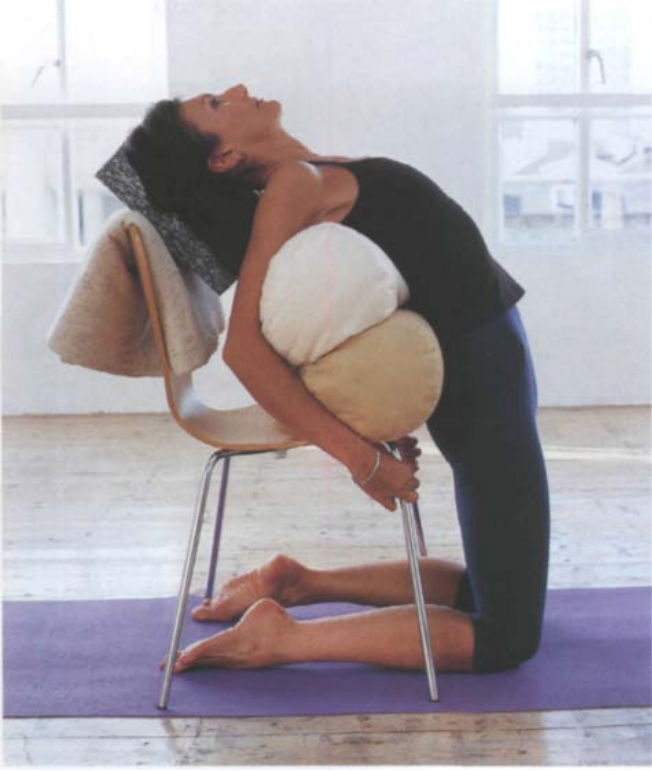
6

():

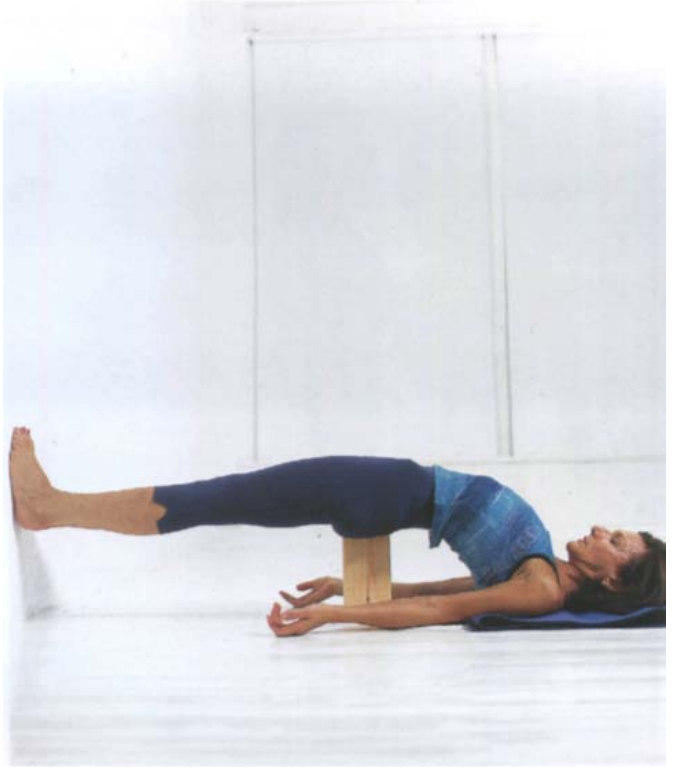


7

()



8 : -



10 ; -



9 () :



11 : -



1



3



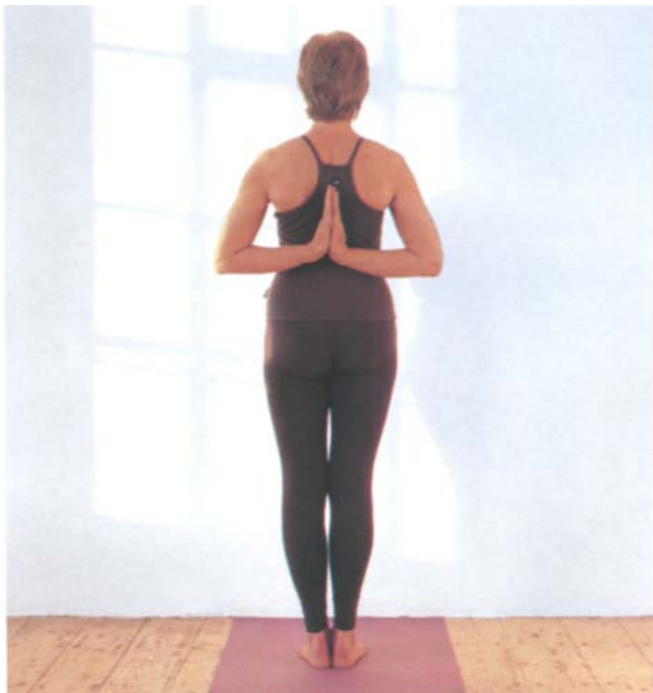
4



5



6

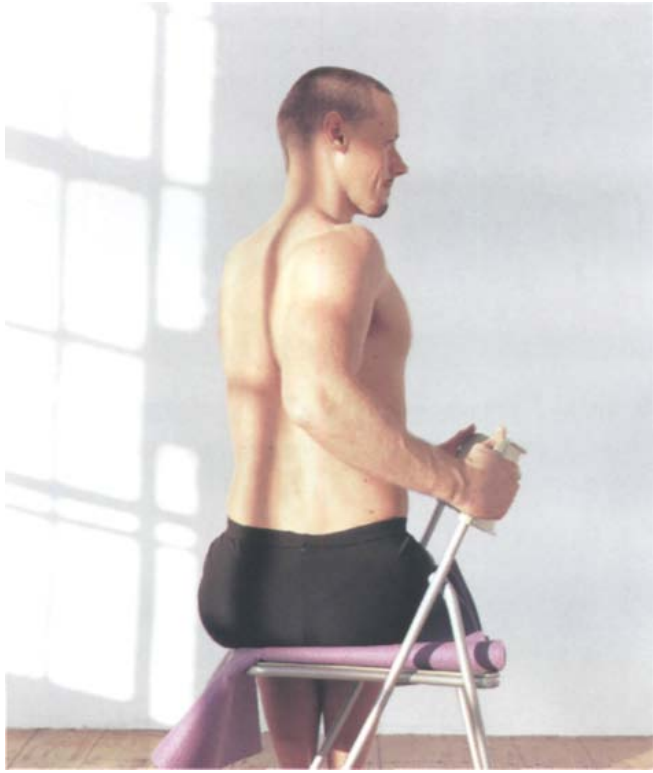


2



7

()



8 ():



10 I:



9 ():



11 ():



12 :



13 :



14 :



1 II: I



5 :



9



12 ():



2 (-):



6 : -



10 :



13 : -



3 : -



7 :



11 :



14 :



4 () -



8

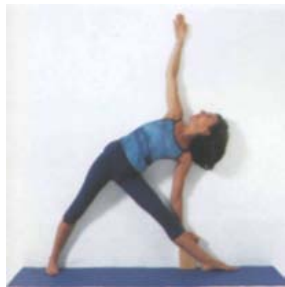
() .



1 ():
2 :



9 :



3
4



5 II
6 I:



10

11 ()



7
8 I II:
I II:



12 :



1



3



2



4



5



6



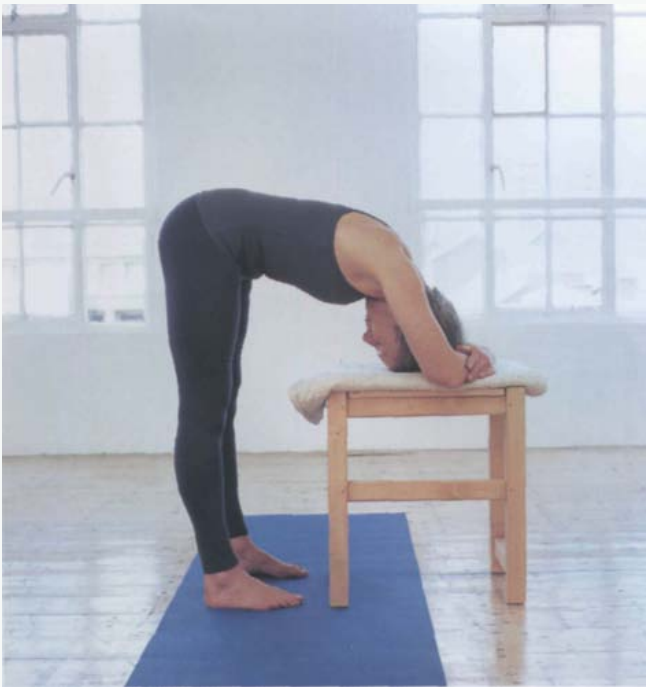
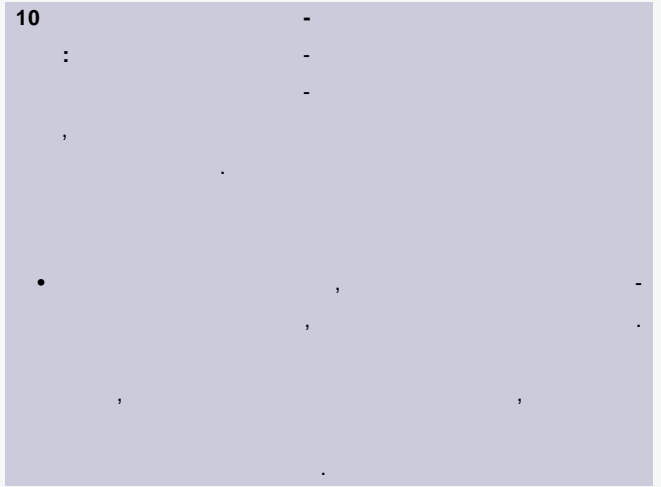
7



8



10



9

l:



11



1

2



6



3

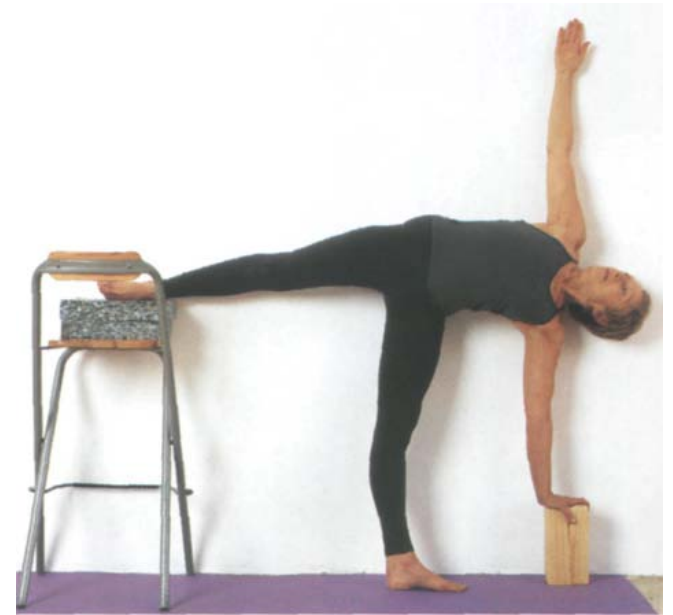
II:



4



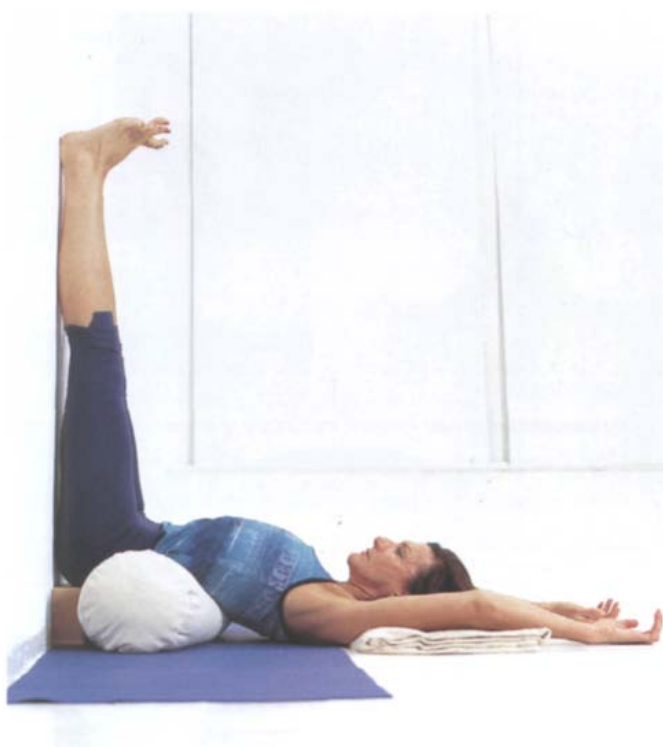
5



7



8 ():



10 :



9 :



11



1 :



2 :



3 :



4 :



5 I II:



()

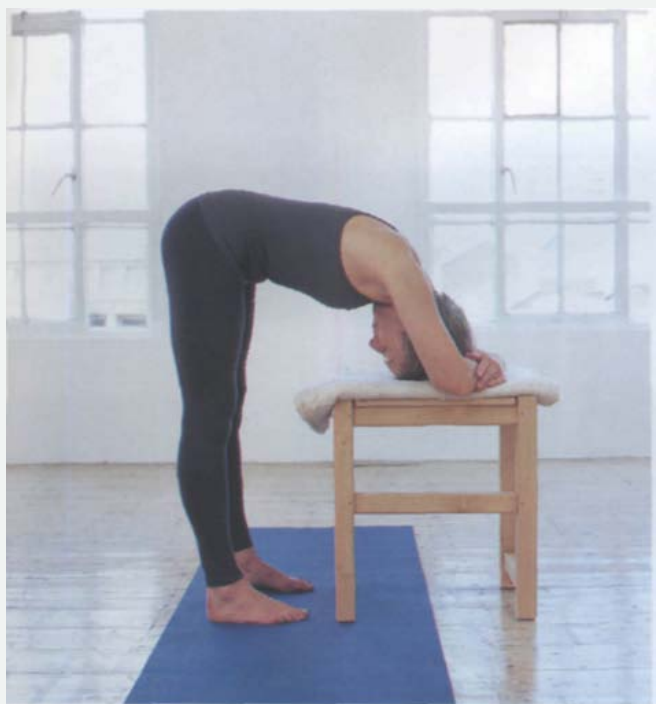
45 55



6 :



7 ():



8 :
;



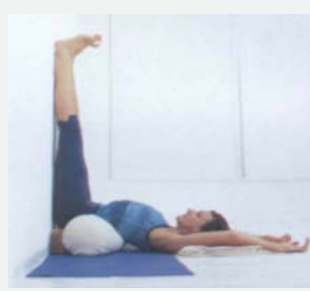
13 :
—



9 :
;



10 :
;



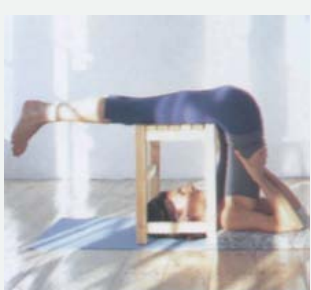
14 :
;



15 :
;



11 ():
12 :



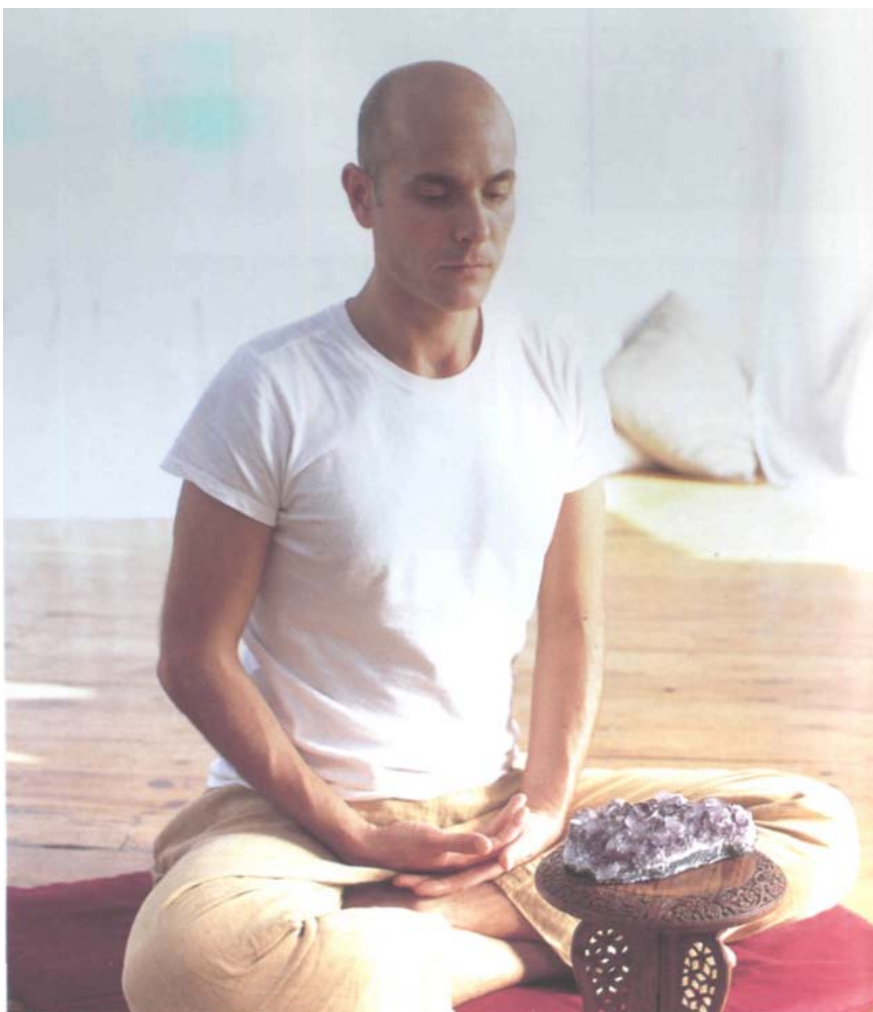


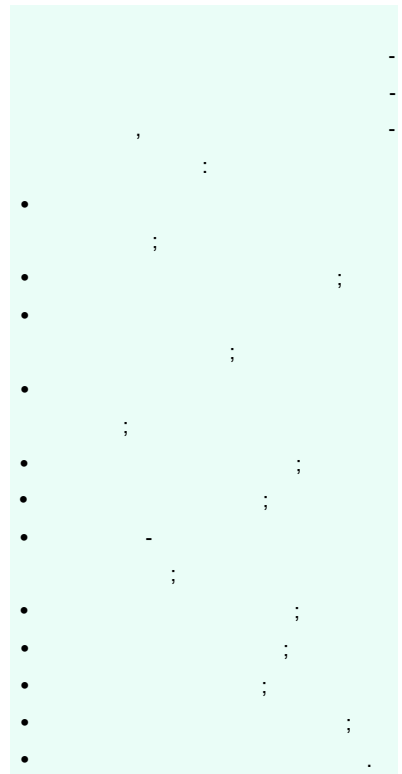


Медитация



Дорил Холл









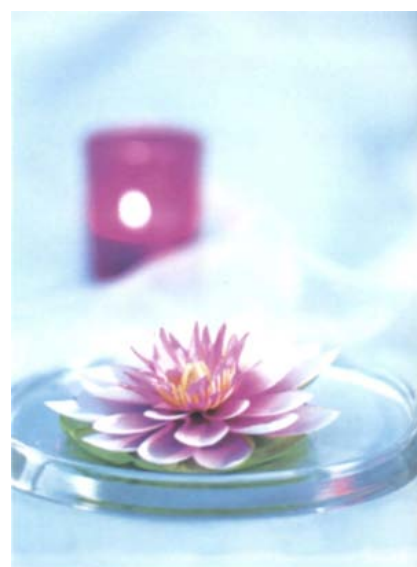




() ()
()

(cam-







« »

()

()

()

« »

« »

()

()

Чакры



	<p>Корневая чакра (муладхара) отвечает за выживание.</p>		<p>Сердечная чакра (анахата) отвечает за отношения с людьми.</p>
	<p>Сакральная чакра (свадистхана) связана с нашей ролью в обществе.</p>		<p>Горловая чакра (вишуддха) связана с общением.</p>
	<p>Чакра солнечного сплетения (манипура) связана с энергией и самоуважением.</p>		<p>Лобная чакра (аджна), также называемая третьим глазом, связана с интуицией.</p>
	<p>Коронная чакра (сахасрара) связана с духовным прозрением.</p>		

Семь основных чакр расположены на одной линии вдоль позвоночного столба. Каждая из чакр традиционно связана с определенным цветом.

... (...), ... (...)

... 2, ... 1/2):

« ... » [...]

« ... »

[...]

« ... » [...]

« ... »

« ... »

[... / ... / ...]

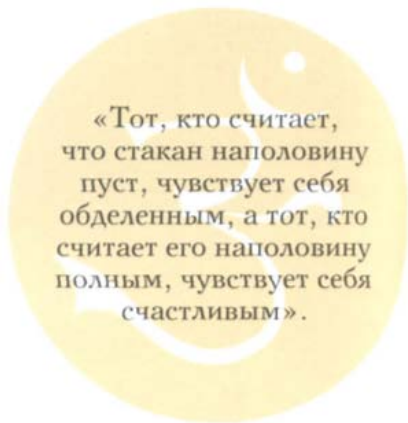
« ... ».

1

2

: « ... »,

« ... »



Рекомендации по технике дыхания

Регулярная дыхательная гимнастика успокоит мозг и повысит уровень жизненной энергии. По мере того как будут укрепляться легкие, их возможности увеличатся. Тренируйтесь часто, но понемногу. Серию из нескольких упражнений выполняйте несколько раз в течение дня. Такая практика подготовит вас к правильному дыханию во время медитации.

- Не занимайтесь дыхательной гимнастикой после еды. Полный желудок давит на диафрагму и мешает полноценной работе легких.
- Тяните позвоночник вверх и держитесь прямо, насколько позволяют

естественные изгибы позвоночника, когда вы стоите, сидите, стоите на коленях или лежите, выполняя дыхательные упражнения.

- Поднимите грудину и раскройте грудную клетку, чтобы ваша диафрагма могла двигаться свободно. Не опускайте грудину и на выдохе. Пусть поработают диафрагма и реберные мышцы.
- Всегда дышите носом, так как носовые ходы — естественный фильтр, защищающий легкие от холода, пыли и внешних инфекций. Выдыхайте также через нос, если вы делаете это беззвучно.
- Сосредоточьтесь на дыхании, дышите осознанно, чтобы вы могли

постоянно контролировать эффект дыхательной гимнастики. Привыкайте смотреть на себя, когда вы дышите.

- Замедлите дыхание, особенно на выдохе, если чувствуете возбуждение или тревогу, чтобы взять под контроль самонастраивающуюся нервную систему.
- Если чувствуете, что задыхаетесь, прекратите упражнения и отдохните немного. Как только ваша нервная система успокоится и расслабится, продолжите занятия. Сложно контролировать процесс дыхания и наблюдать за ним, так как обычно вы этого не делаете.



1



2



3







Медитация в постели

Если вы медитируете рано утром (с теплой шалью на плечах и натянув повыше одеяло), то постель может стать вашим уголком для медитации. Умойтесь, выпейте воды и хорошенько потянитесь, чтобы отойти от сна. Убедитесь в том, что вы сидите с прямой спиной.

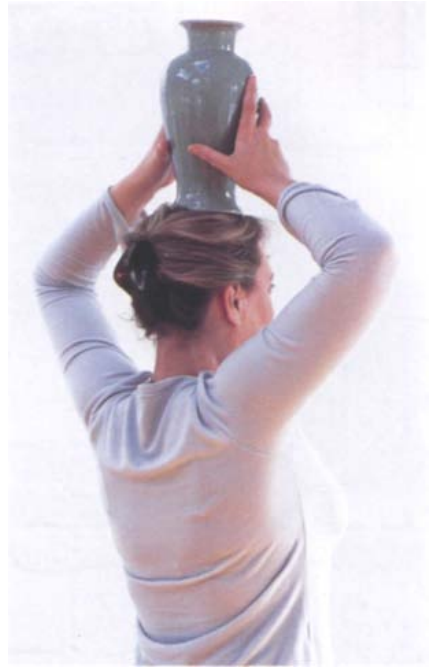
Если вы регулярно медитируете по утрам в постели и именно здесь привыкли обращать свой взор внутрь себя, вечером перед сном вам поможет успокоиться простая техника медитации.



Проснувшись, расслабьтесь и потянитесь, прежде чем начнете медитировать.



Перед сном расслабьтесь, держа в руках малу и повторяя мантру или простую молитву, и вы спокойно заснете.



тратя ,





ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ

Упражнение «Сидящая лодка» — это упражнение, которое помогает расслабиться и сосредоточиться на дыхании. Оно выполняется в сидячем положении, с прямой спиной и закрытыми глазами. Дыхание должно быть глубоким и ритмичным.

Упражнение «Сидящая лодка»

Сядьте на коврик или на пол, ноги скрестите. Спина должна быть прямой, шея расслаблена. Закройте глаза. Дышите глубоко и ритмично. Вдохните воздух через нос, задержите его на несколько секунд, затем выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.



Упражнение «Сидящая лодка»

Сядьте на коврик или на пол, ноги скрестите. Спина должна быть прямой, шея расслаблена. Закройте глаза. Дышите глубоко и ритмично. Вдохните воздух через нос, задержите его на несколько секунд, затем выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение «Сидящая лодка»

Сядьте на коврик или на пол, ноги скрестите. Спина должна быть прямой, шея расслаблена. Закройте глаза. Дышите глубоко и ритмично. Вдохните воздух через нос, задержите его на несколько секунд, затем выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.



Упражнение «Сидящая лодка»

Сядьте на коврик или на пол, ноги скрестите. Спина должна быть прямой, шея расслаблена. Закройте глаза. Дышите глубоко и ритмично. Вдохните воздух через нос, задержите его на несколько секунд, затем выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.



Как работать со своими чувствами

Приведенная здесь традиционная техника, основанная на ощущении «противоположностей», позволяет беспристрастно оценить свои эмоции, многие из которых обычно не контролируются сознанием.

- Глубоко расслабьтесь. При этом вы можете сидеть, полулежать или лежать.
- Представьте различные пары противоположностей и обратите внимание на те физические ощущения, которые они вызывают.
- Начинайте с пар, вызывающих минимальные или отсутствующие положительные (негативные) ассоциации: горячий — холодный, твердый —

мягкий, светлый — темный. Обратите внимание на реакцию вашего тела в состоянии глубокой релаксации.

- Переходите к парам с более выраженной эмоциональной окраской (первое слово в паре должно быть положительным) и следите за тем, какие чувства они вызывают: рождение — смерть, просторный — узкий, счастливый — печальный, довольный — сердитый, любимчик — изгой.
- Оставаясь в состоянии глубокой релаксации, наблюдайте за тем, какие ощущения пробуждаются в вашем теле при мысли о негативной составляющей пары противо-

положностей. Это поможет вам в дальнейшем узнавать и распознавать их, а также понимать, что выводит вас из себя и почему вы неважно себя чувствуете, испытывая негативные эмоции. Значит, вы можете что-то предпринять, чтобы почувствовать себя лучше и снять напряжение внутри и вокруг себя.

- Повторите слова с положительной окраской, затем переходите к следующей паре противоположностей.
- Закончите упражнение вашей установкой и сделайте несколько плавных глубоких вдохов и выдохов, прежде чем выйти из релаксации и выполнить ритуал заземления.

Отношения с окружающими

Буддистская медитация «любящая доброта» поможет вам улучшить отношения с окружающими вас людьми. Вдохните в себя всеобщую любовь и доброту, чтобы помочь и поддержать себя, а затем выдохните, направляя их на конкретного человека или группу людей. Чаще повторяйте эту медитацию, пока она не станет для вас второй натурой и частью вашей повседневной жизни. При необходимости, можно использовать любой элемент этой медитации, чтобы воцарились мир и гармония.

- Глубоко расслабьтесь в положении сидя. Спина прямая.
- Вдохните, впитывая в себя любовь и доброту, растворенные во Вселенной.
- Выдохните, направляя любовь и доброту с благодарностью на конкретного человека или на всех тех, кто учил вас (дарил вам свет во многих

смыслах этого слова). Вдохните еще любви и доброты.

- Выдохните, направляя с благодарностью любовь и доброту на того или тех, кто о вас заботился (давал вам жизнь во многих смыслах этого слова). Вдохните...
- Выдохните, направляя с благословением любовь и доброту на того или тех, кого вы любите всем сердцем. Вдохните...
- Выдохните, направляя с благословением любовь и доброту на знакомых, соседей, коллег. Вдохните...
- Выдохните, направляя с прощением любовь и доброту на тех, кто вам досаждал или чинит вам препятствия, кто недобр к вам или уволил вас с работы. Вдохните...
- Выдохните, направляя с прощением любовь и доброту на всех тех, кто когда-либо причинил вам боль или вред во всех смыслах этих слов. Вдохните...
- Выдохните с молитвой: «Пусть все люди

на земле будут счастливы». Вдохните и поблагодарите за всю любовь и доброту, которую вы получаете. Сделайте паузу перед выходом из состояния расслабления ритуалом заземления.



Традиционное индийское приветствие *намасте*, произнесенное с поклоном и соединением ладоней на уровне сердечной чакры, означает признание божественного присутствия в сердце каждого человека и передает ощущение того, что каждый из нас — часть мироздания.

?

«...»,
«...»,
«...»,
«...»,

(...),

».



•
•

« (« »,).

« » (« »), « » (« ») « » (« »).

« » — ; « » ; « »



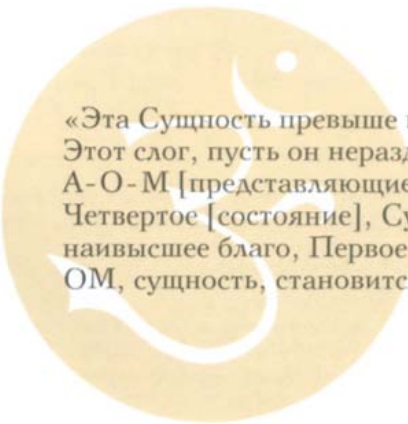
108

() ().

() , « » ,

- 1
- 2
- 3
- 4

107



«Эта Сущность превыше всяких слов и есть слог ОМ. Этот слог, пусть он неразделим, состоит из трех букв А-О-М [представляющие три состояния сущства]... Четвертое [состояние], Сущность, есть ОМ... наивысшее благо, Первое без второго. Тот, кто знает ОМ, сущность, становится Сущностью».

Мандукья Упанишад

()

« », « » « »



1

2

« » (...),

« » (...),



3

4

« » (...).

Дхарма и Карма

Считается, что ОМ — слог созидания, гармонии и порядка; через него выражается вечная сущность. И это не конкретное божество какой-то религии, а сверхсознание, организующее начало, которое поддерживает божественный порядок (дхарма) через причину и следствие (карма) и чья мудрость доступна любому человеку как мудрость «самого древнего учителя из всех учителей».

ОМ — звуковая вибрация, которая подчеркивает каждую часть Вселенной вплоть до мельчайших деталей.





«Равновесие наступает тогда, когда мы можем все принять и поладить с каждым человеком, не поступаясь тем, во что мы верим. Равновесие всех чакр и расцвет каждой из них приводит нас к тому, что Патанджали называл «состоянием безоблачной правды и раем на земле».

Соответствие чакр

Каждый из нас находится под смешанным влиянием, но одно из влияний всегда доминирует. Подобно астрологическим знакам, каждая чакра соответствует одной из четырех стихий, что помогает нам распознать ее истинный характер. Четыре корневые чакры распределяются следующим образом:



Козерог

Телец

Дева

1. Корневая чакра (муладхара) соответствует Земле, как и зодиакальные знаки Козерога, Тельца и Девы. Их качества обеспечивают выживание, практичность, надежность, стойкость, логический склад ума, а также материалистический и разумный подход к жизни. Слабость Земли проявляется в косности и отсутствии воображения, если эти свойства не смягчены влиянием других стихий. Если Земля заблокирована, нам не удастся понять, что у нас есть необходимые средства для выживания. Если же Земля излишне активна, появляется навязчивое желание защитить себя с помощью накопления состояния.

2. Сакральная чакра (свадистхана) соответствует стихии Воды, как и зодиакальные знаки Рыб, Рака и Скорпиона. Их качества обеспечивают социальные связи, а также сочувствие, умение радоваться, чувственность, способность создать домашний очаг и заботу о других людях. Слабость Воды состоит в плаксивости, эмоциональной уязвимости, нежелании смотреть в лицо фактам и склонности к всепрощению. Если Вода заблокирована, мы можем оказаться изгоями общества, хотя от этого зависит наша жизнь. Если же Вода излишне активна, то мы можем стать зависимыми от субстанций, удовольствий и других людей.

3. Чакра солнечного сплетения (манипура) соответствует стихии Огня, как и зодиакальные знаки Овна, Льва и Стрельца. Их качества дают нам возможность добиться личного успеха, а также наделяют нас теплом и дружелюбием, энтузиазмом и стремлением вдохновить других и помочь им поверить в свои убеждения и в себя. Слабость Огня приводит к излишней самоуверенности и нежеланию видеть препятствия. Если Огонь заблокирован, нам не хватает энергии, чтобы спланировать что-либо или достичь цели, и мы беспомощно плывем по жизни, но если Огонь слишком активен, в нас развивается непомерный эгоизм.

4. Сердечная чакра (анахата) соответствует стихии Воздуха, как и зодиакальные знаки Водолея, Близнецов и Весов. Их основное свойство — способность достучаться до других людей вопреки собственному «я», познать красоту и гармонию, идеи и идеалы. Воздух принадлежит всем, и воздушные знаки понимают, что все мы взаимодействующие частицы единого целого. Слабость Воздуха в склонности к неорганизованности, в оторванности от реальности, хотя они всегда руководствуются благими намерениями. Если Воздух заблокирован, мы становимся пленниками собственного «я», но если он чрезмерно активен, мы не признаем никаких ограничений.



Рыбы

Рак

Скорпион



Овен

Лев

Стрелец



Водолей

Близнецы

Весы

Чакры 1—3 — это чакры жизни, их сочетание позволяет поддерживать физическую жизнь индивидуума. Чакры 1—4 могут считаться опорой для трех вышестоящих элементов: Эфира (или общения), Разума (органа сознания) и Духа, который является связующим звеном с целым.

1

: «

»

()

«

»

« »



2

1

« »,

2



3

1

2

3

4



« »



Звуки чакр

Произнося нараспев эти звуки, представляйте качества каждой чакры, которые выражены в совершенной форме ее символом.



- Звук **ЛАМ** для **корневой чакры (муладхара)**. Знак помещен внутри **желтого квадрата** (компактное качество земли).



- Звук **ВАМ** для **сакральной чакры (свадистхана)**. Знак помещен внутри **белого полумесяца** (Луна управляет водами).



- Звук **РАМ** для **чакры солнечного сплетения (манипура)**. Знак помещен внутри **красного треугольника, обращенного вниз** (огонь распространяется вверх и вниз из одной точки).



- Звук **ЙАМ** для **сердечной чакры (анаката)**. Знак помещен в центре **двух наложенных друг на друга треугольников** (цвета могут быть различными, потому что изменяется цвет воздуха, касающегося одновременно земли и неба).



- Звук **ХАМ** для **горловой чакры (вишуддха)**. Знак помещен внутри **белого круга** (эфир, или космос, наполняет всю Вселенную).



- Звук **АУМ** для **лобной чакры (аджна)**. Знак помещен внутри **серого или розовато-лилового круга между двумя лепестками**. Это «командный центр», где благодаря осознанию и пониманию сходятся и становятся прозрачными все противоположности (два лепестка).



- Звук **ОМ** для **коронной чакры (сахасрара)**. Знак помещен в **центре наполненной светом сферы**, распространяющей сияние вокруг себя, потому что дух первичен.





Йога для детей



?



« »,

« »,

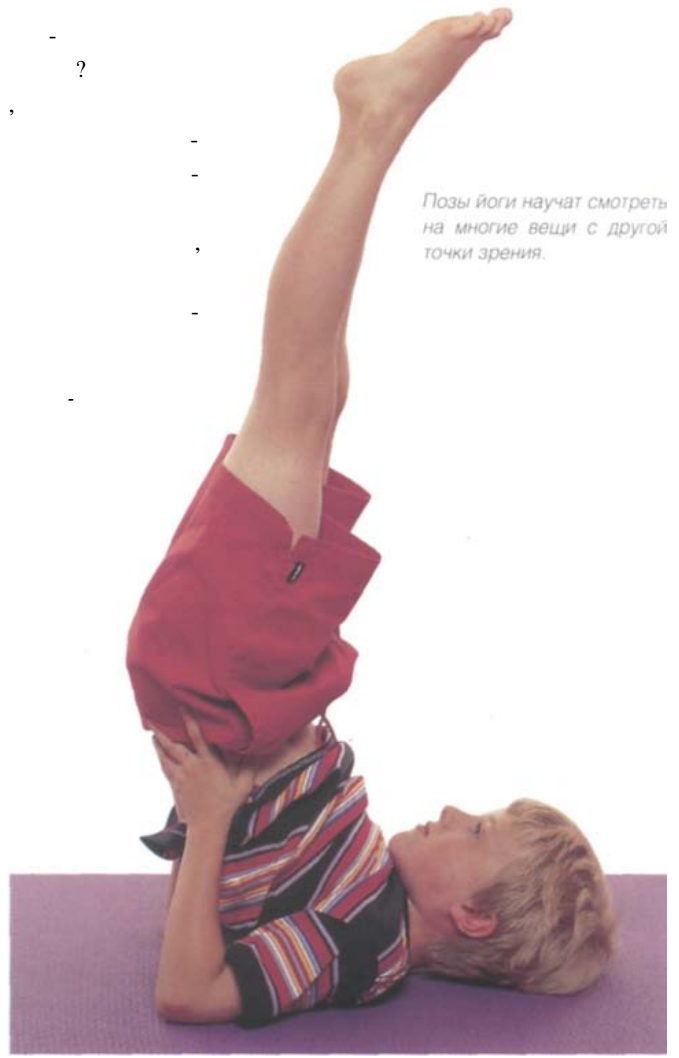
?

3 11 ,



?

« »
« - - ? »
».
».



Позы йоги научат смотреть на многие вещи с другой точки зрения.





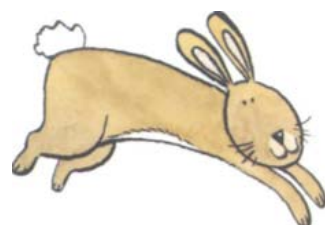
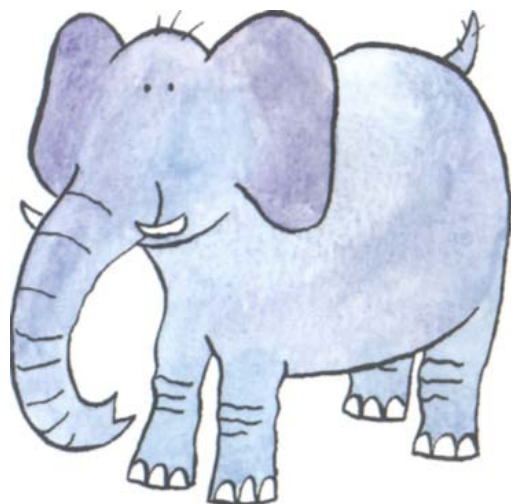
«
»
,
.
-
,
,
,
»

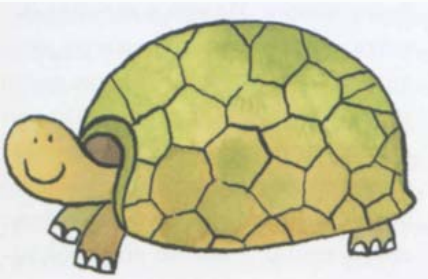
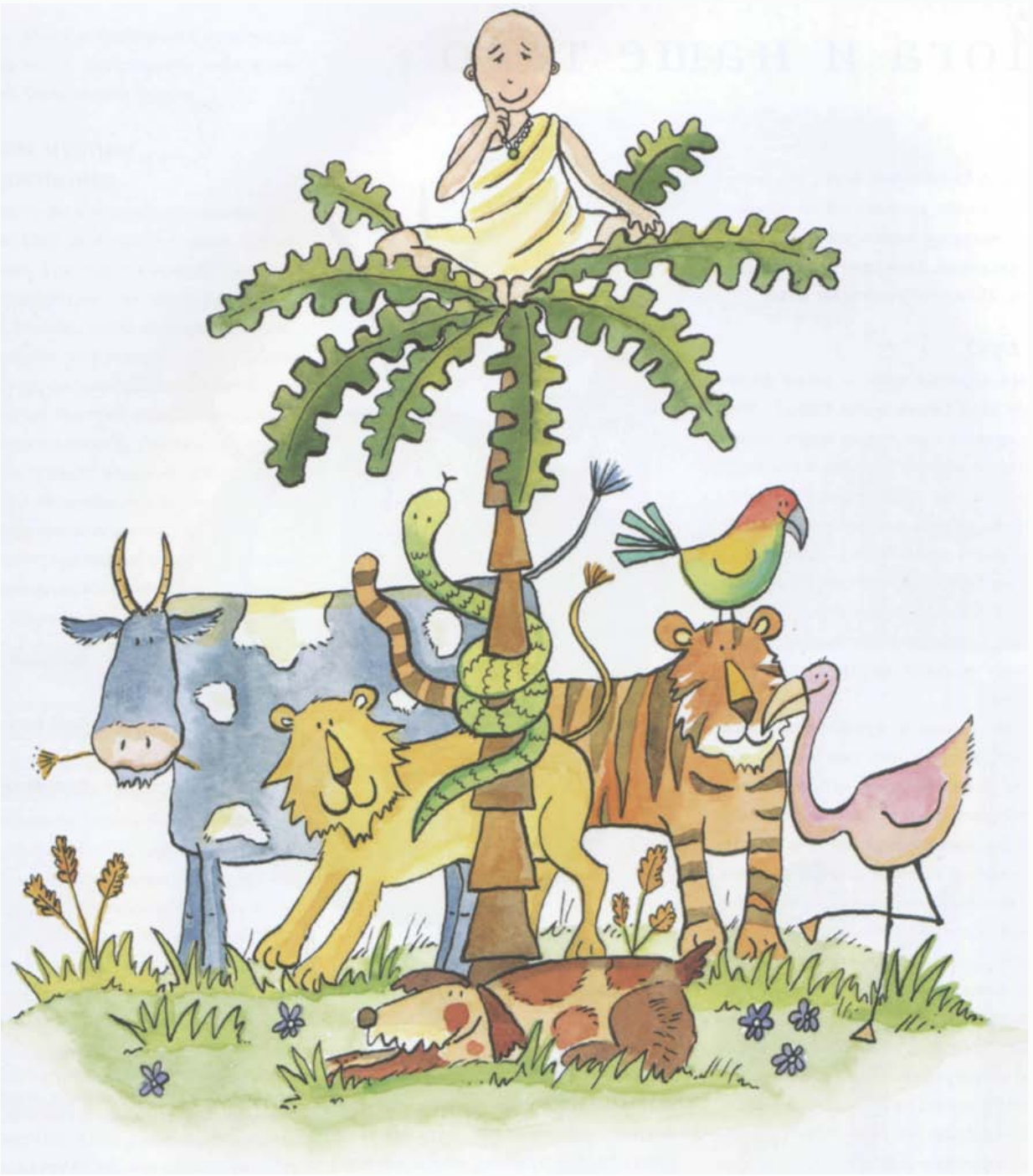
?

XXI

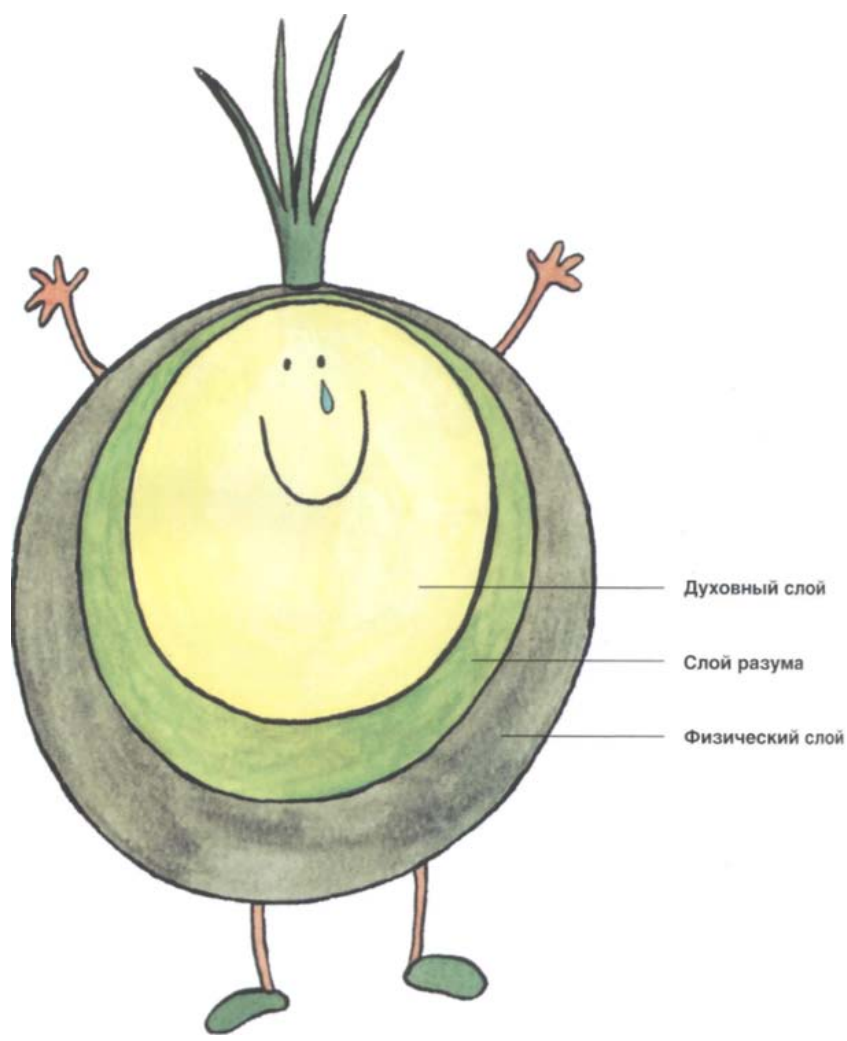


Пустите сильные корни, и
вам будет легче устоять
перед поворотами судьбы.





« -
» ,
! ,
(-) ,
() ,
() ,
« » ,
« » ,

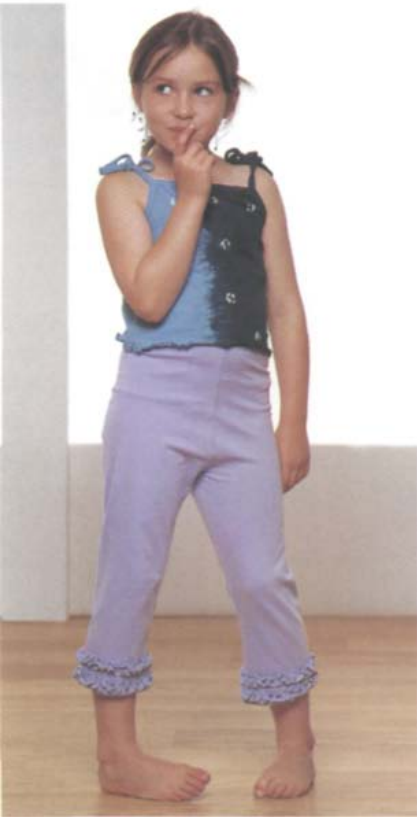
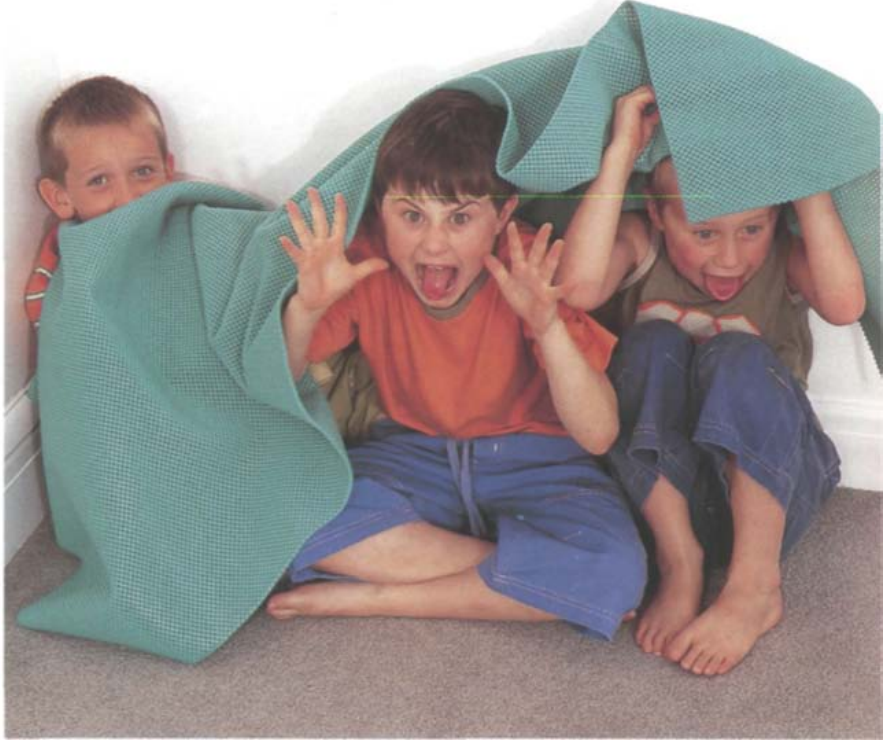


, 206 , 600

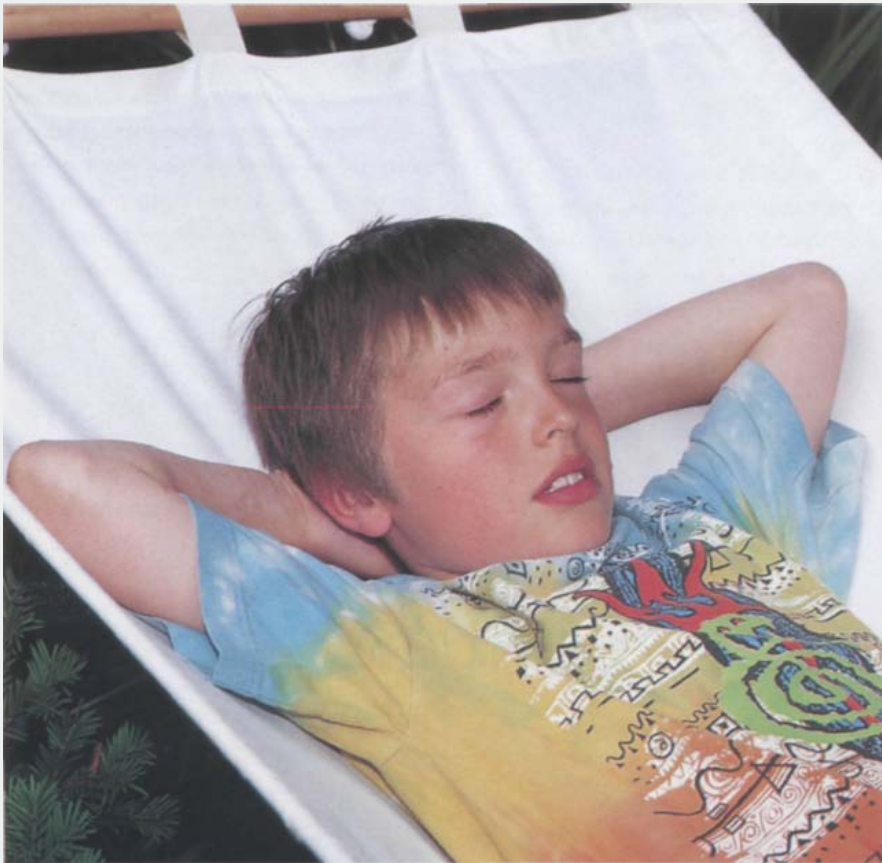
« »



?



?







Твой невидимый друг

Кто из вас видел ветер, друзья?

Ни ты, ни я и ни он.

Но лишь зашуршит на ветках листва,

Значит, мимо промчался он.

« — !»



« » —

« »

« »







manac,

« »

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

» (6)

(7) —



« »

!





1



2

«
»
»
»

1



2



3



4







Знаете ли вы, что...

Связки и мышцы необходимо растягивать постепенно и естественно, не напрягая их и не торопясь. Это особенно важно в детстве, когда мышцы еще растут. Вот почему разминка так важна.

1



2

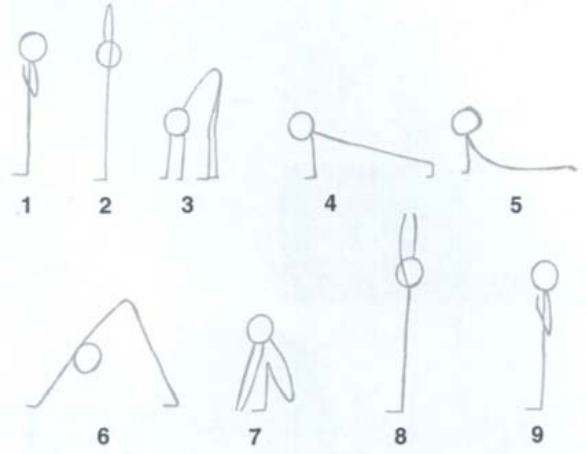


3



4

Последовательность поз



5



6



7



8

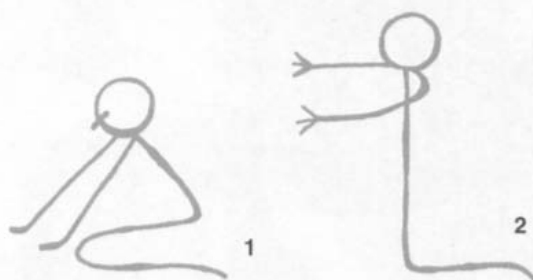


9





Последовательность поз



1



2

« ! »



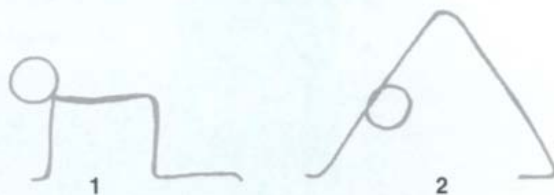
« »

1



2

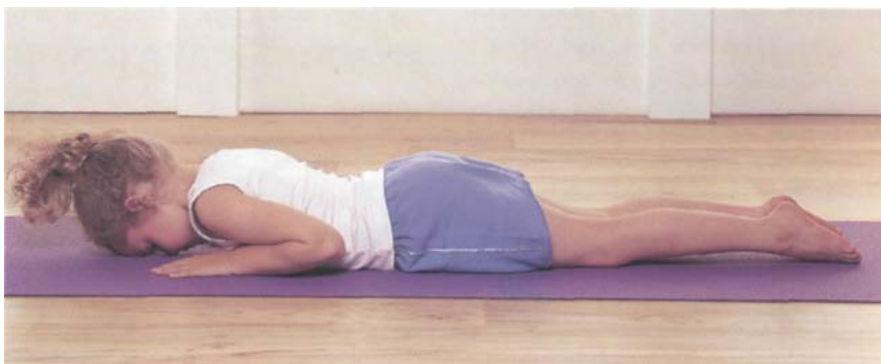
Последовательность поз



Вариант

А теперь попробуйте выполнить позу Собаки с лицом, смотрящим вверх. Эта поза предполагает наклон назад. Из позы Собаки с головой, опущенной вниз, согните колени и опустите их на пол. Подайте бедра вперед, но не опускайте их. Обопритесь на руки, поднимите грудную клетку и посмотрите вверх, мягко прогибая спину.





1



2

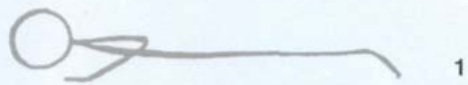


3 Продолжайте глубоко и спокойно дышать. Постарайтесь выпрямить руки и еще немного прогнуть спину. Поднимайте грудную клетку на каждом вдохе. Высуньте язык и пошипите, как змея. Скажите «Ссссс!»

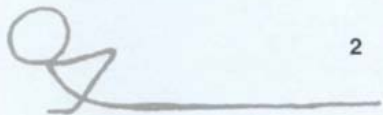
4 Если вам захочется почесать голову «хвостом», раздвиньте колени, еще немного прогните спину и поднимите ступни к голове. Аккуратно лягте на пол и отдохните в позе Ребенка, усевшись на пятки и положив лоб на пол. Руки должны расслабленно лежать вдоль тела. Это поза — противовес для позы Кобры.



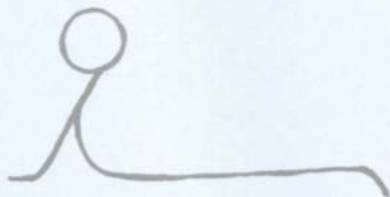
Последовательность поз



1



2

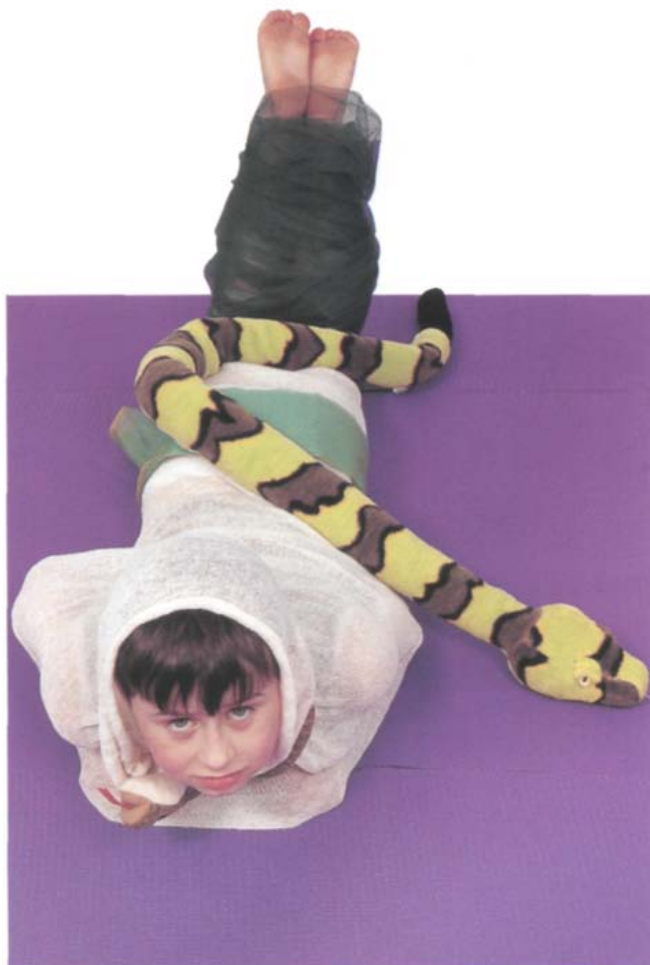


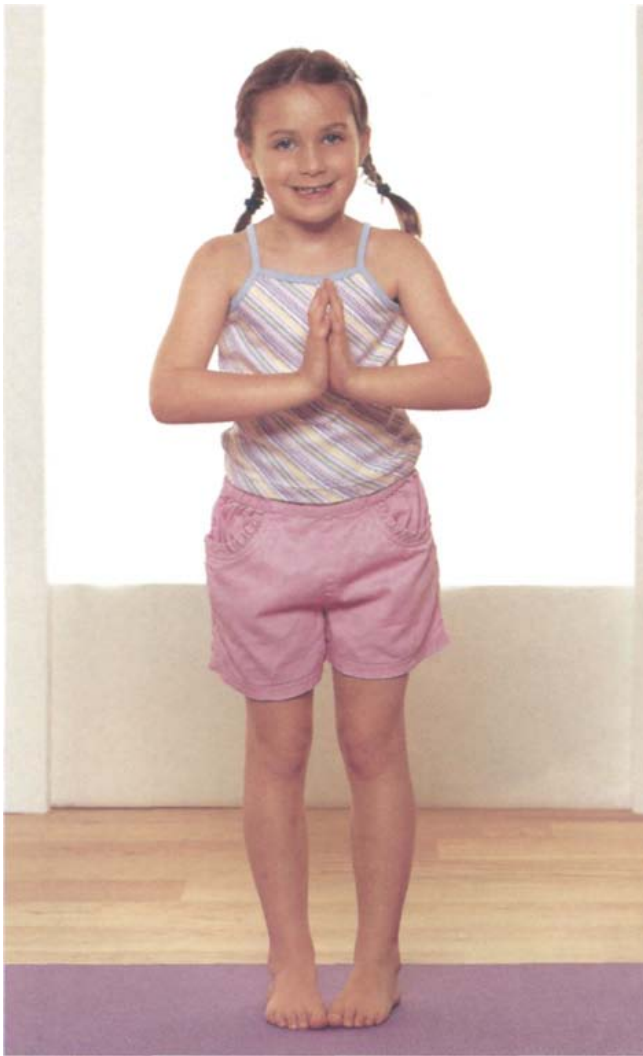
3



4

Изгибайтесь как змея в позе Кобры.





1 ()

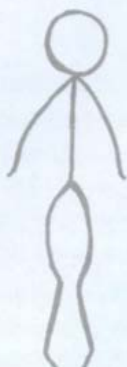


2

Последовательность поз



1



2



3



4

4



3



(),



1



2



3

Последовательность поз



2



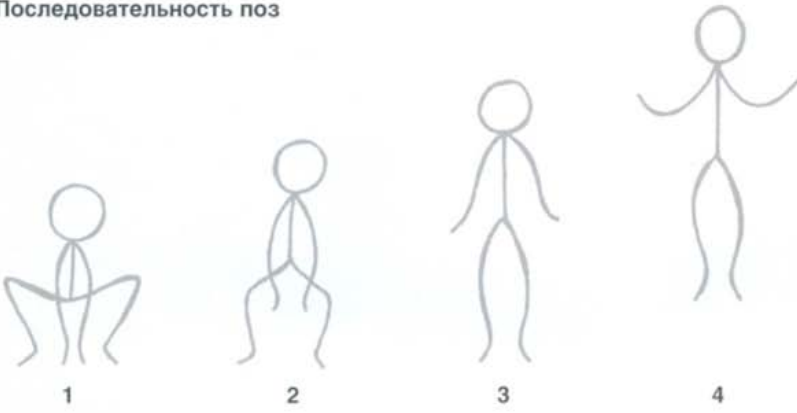
4



4



Последовательность поз



1

2

3

4

: « - !»

« »



1

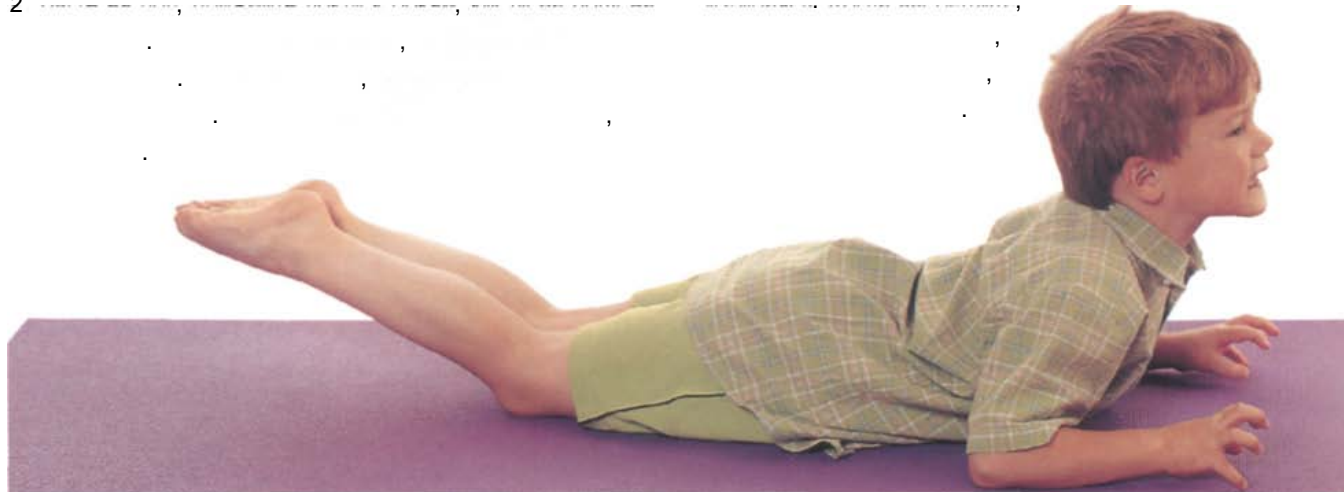


2



3

« »





1

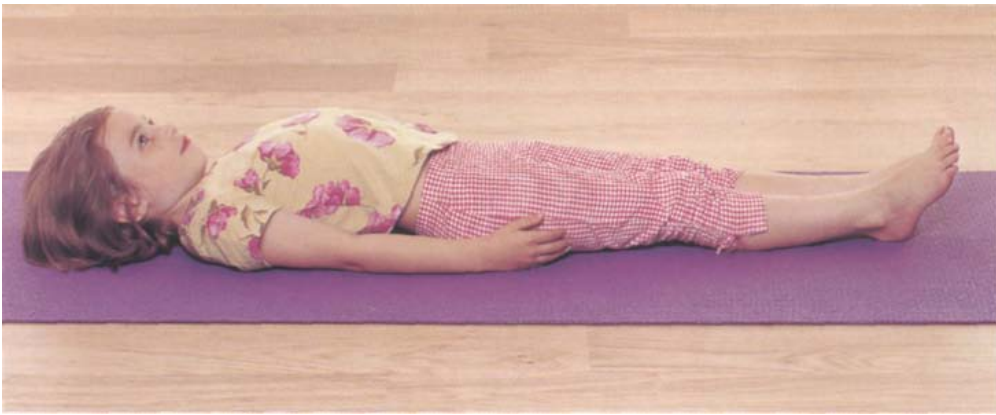


2



3

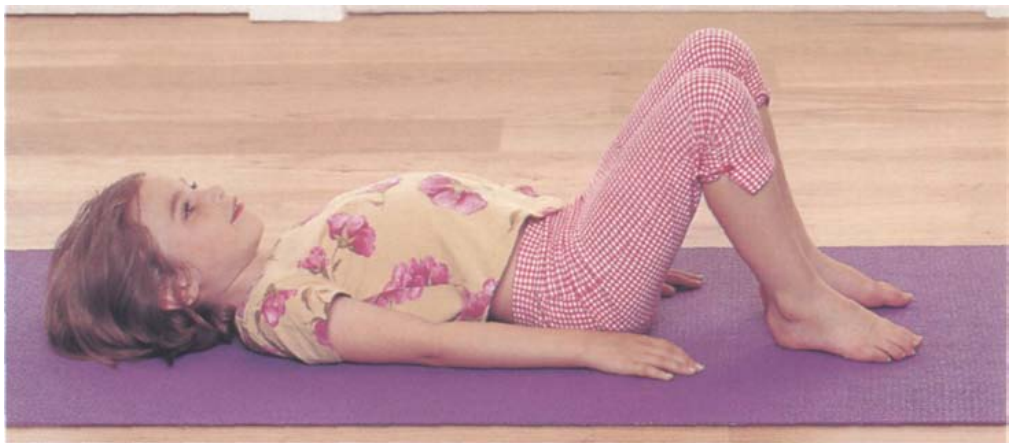
15



1

).

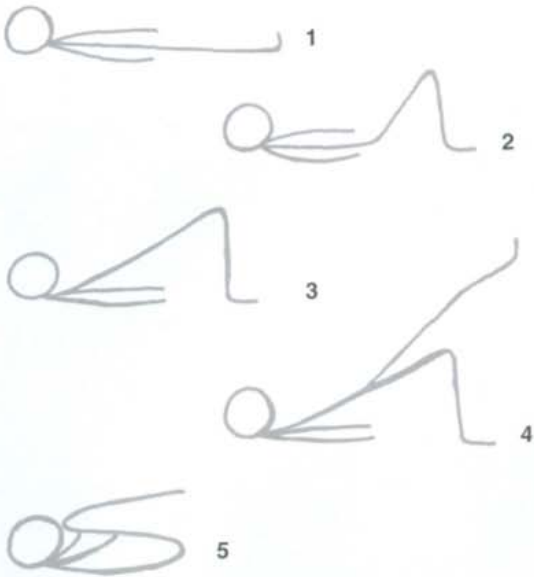
2



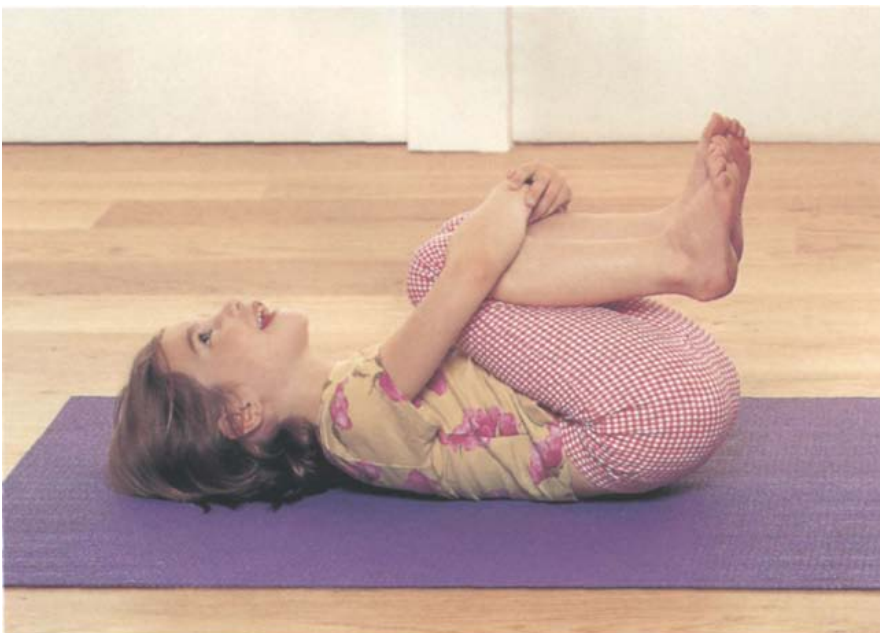
3



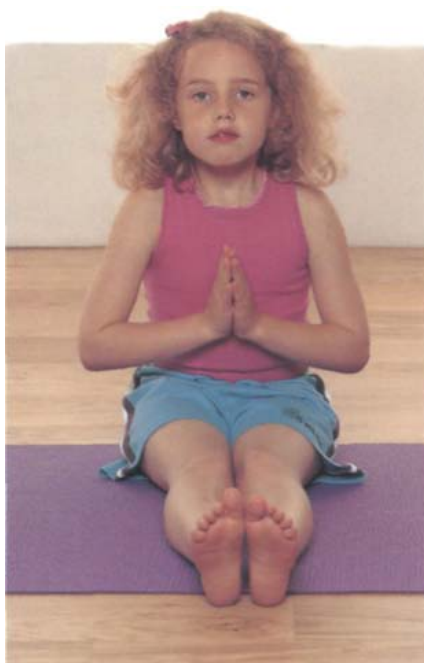
Последовательность поз



4 Продолжайте дышать ровно. Ваша спина все также приподнята над полом. Поднимите и выпрямите правую ногу. Посмотрите на пальцы ноги и представьте, что это кончик китового хвоста. Опустите правую ногу и повторите упражнение левой ногой.



5



1



2

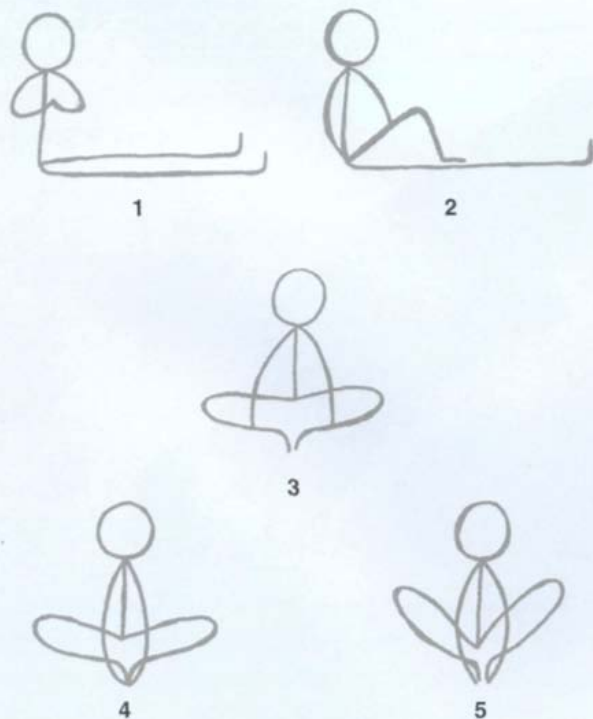


3

4 Теперь переплетите пальцы рук и подложите их под внешние ребра стоп. Сидите красиво, с прямой спиной, не наклоняйтесь.



Последовательность поз



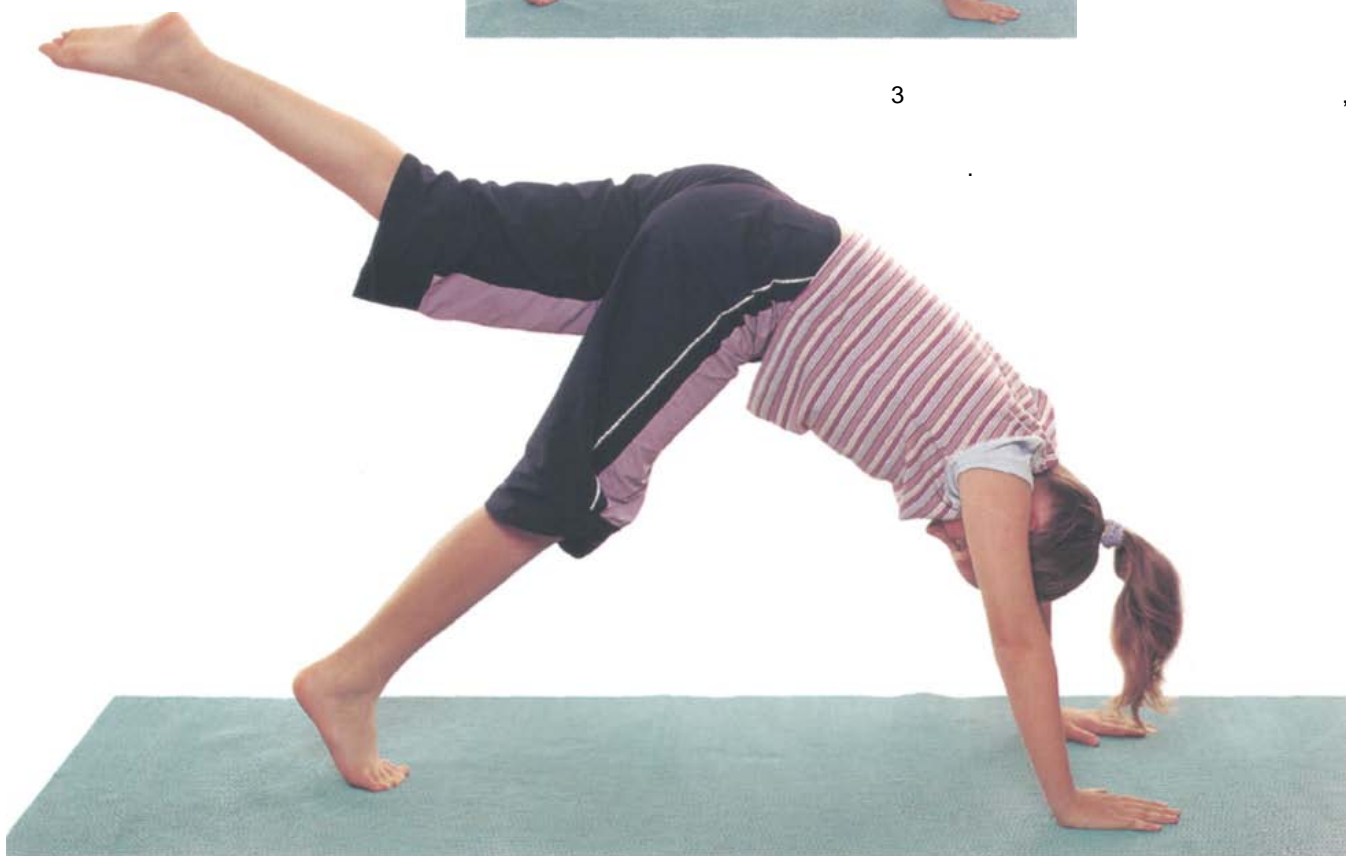
5



1

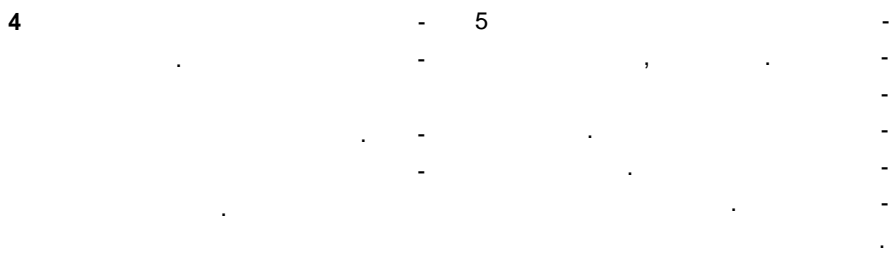
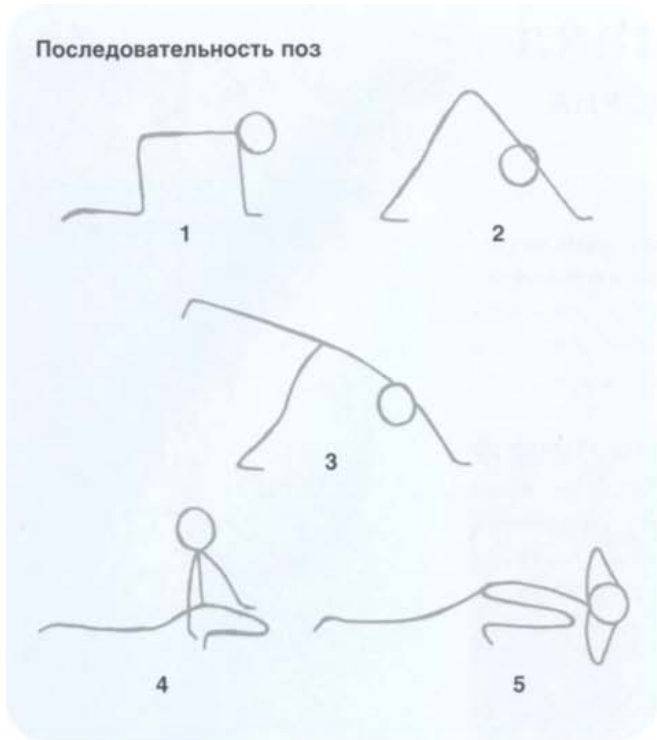


2



3

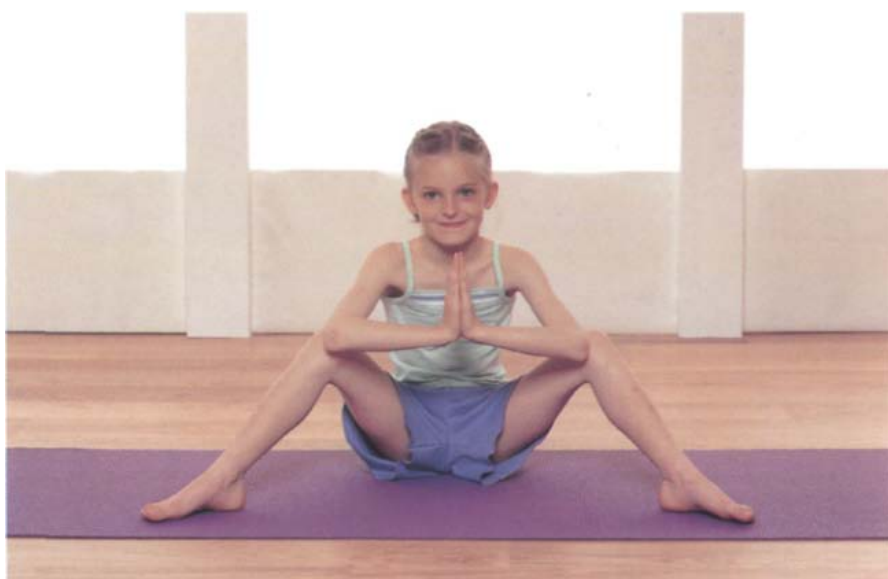
Последовательность поз



»

«

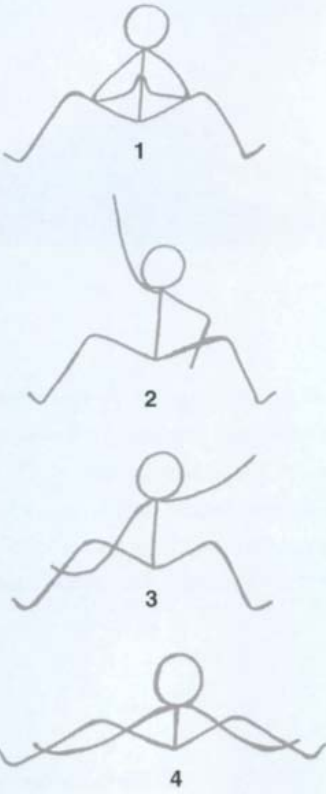
1



2



Последовательность поз



3

4





Голодная саранча решила перекусить на лету. Попробуйте поднять ноги немного выше!

Последовательность поз



1



2



3



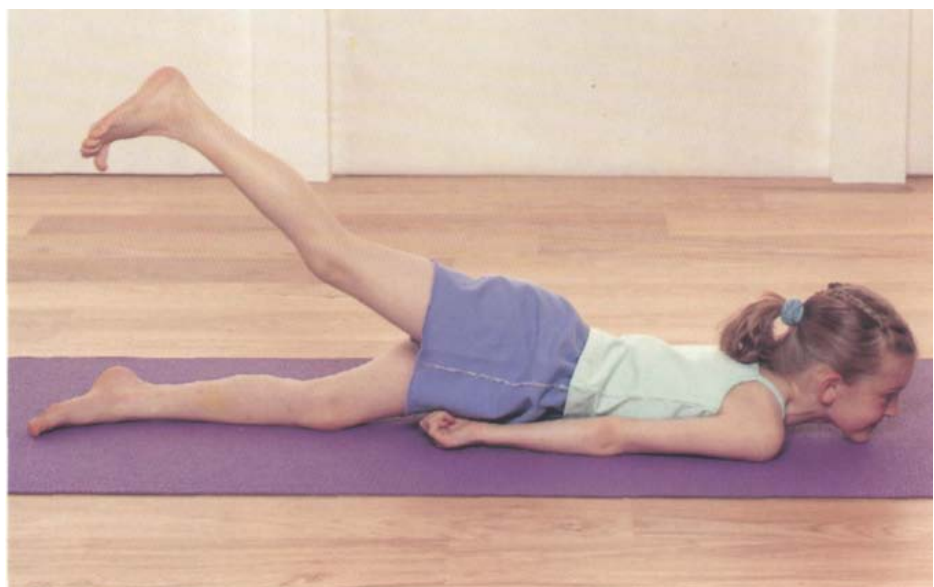
4



2

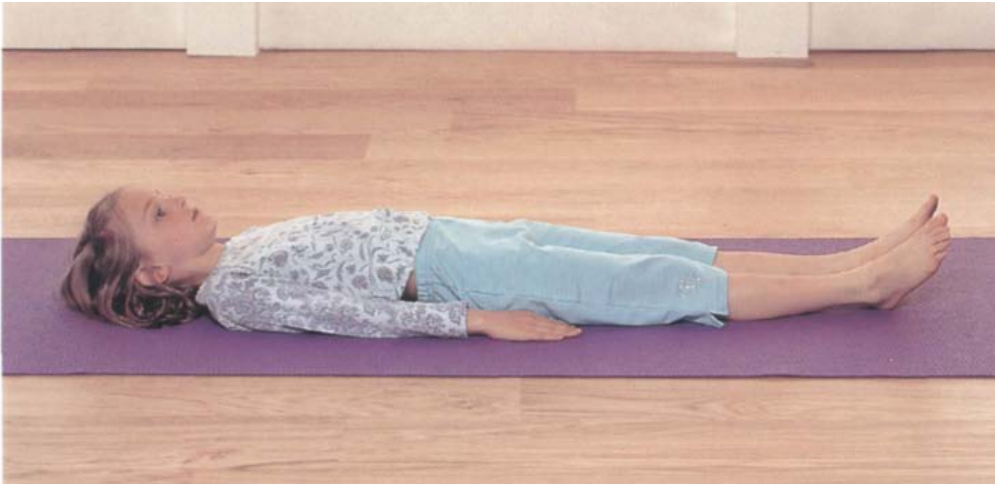


3



4

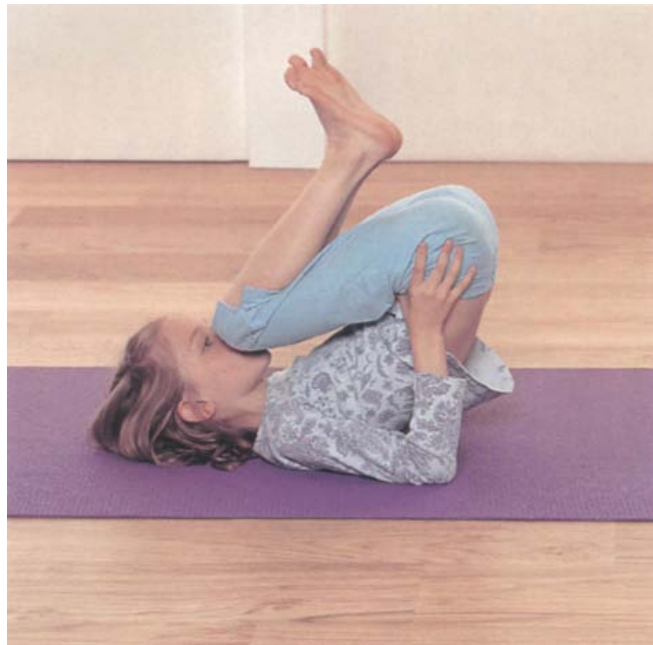




1 ()



2

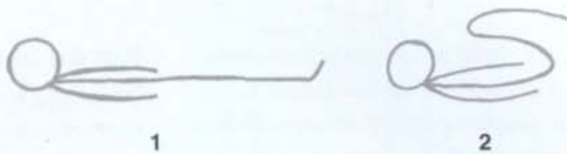


3



4

Последовательность поз



1

2



3



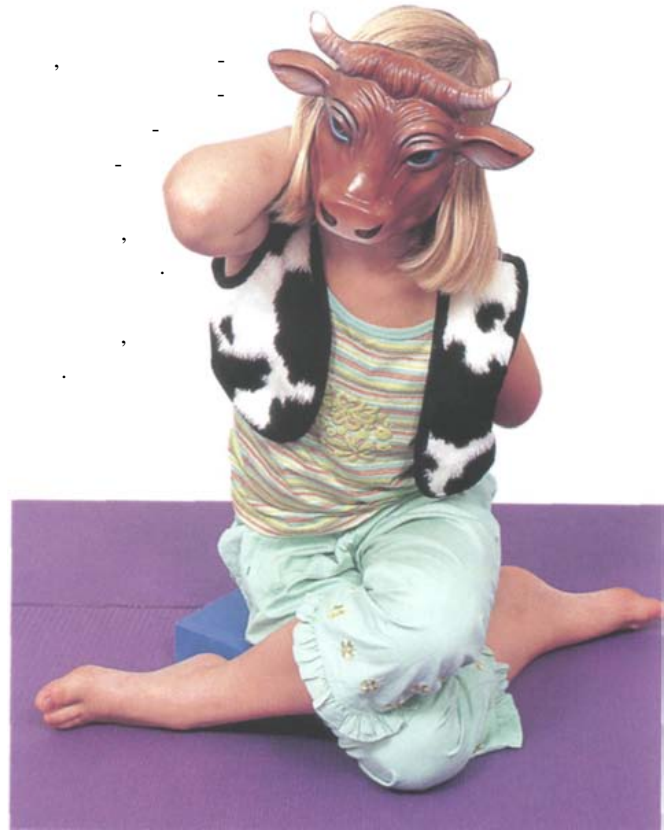
4



5

5



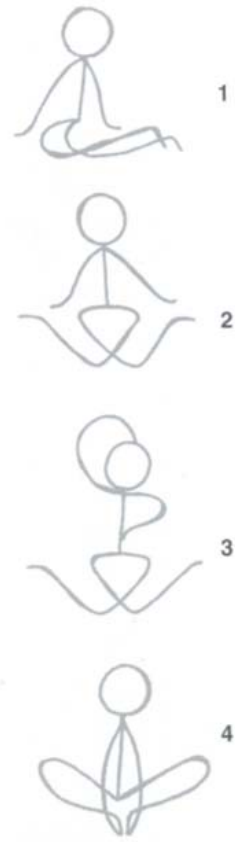


1



2

Последовательность поз

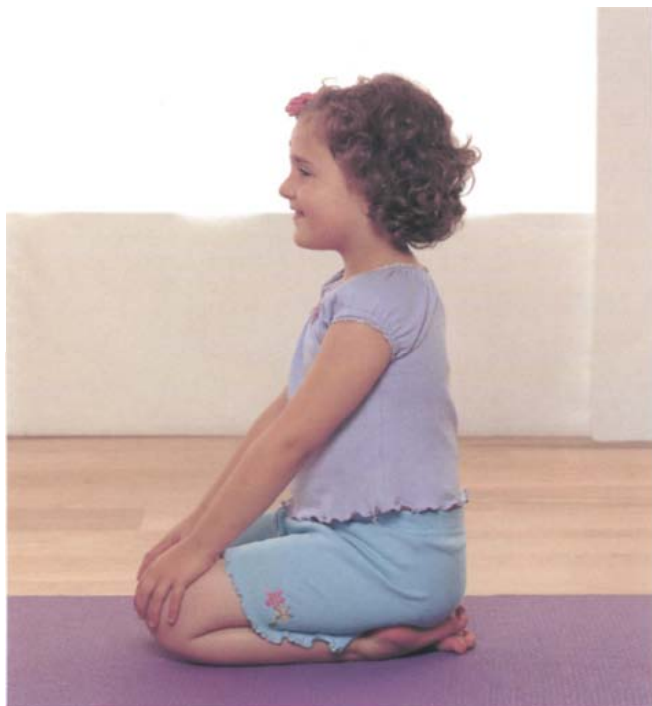


3

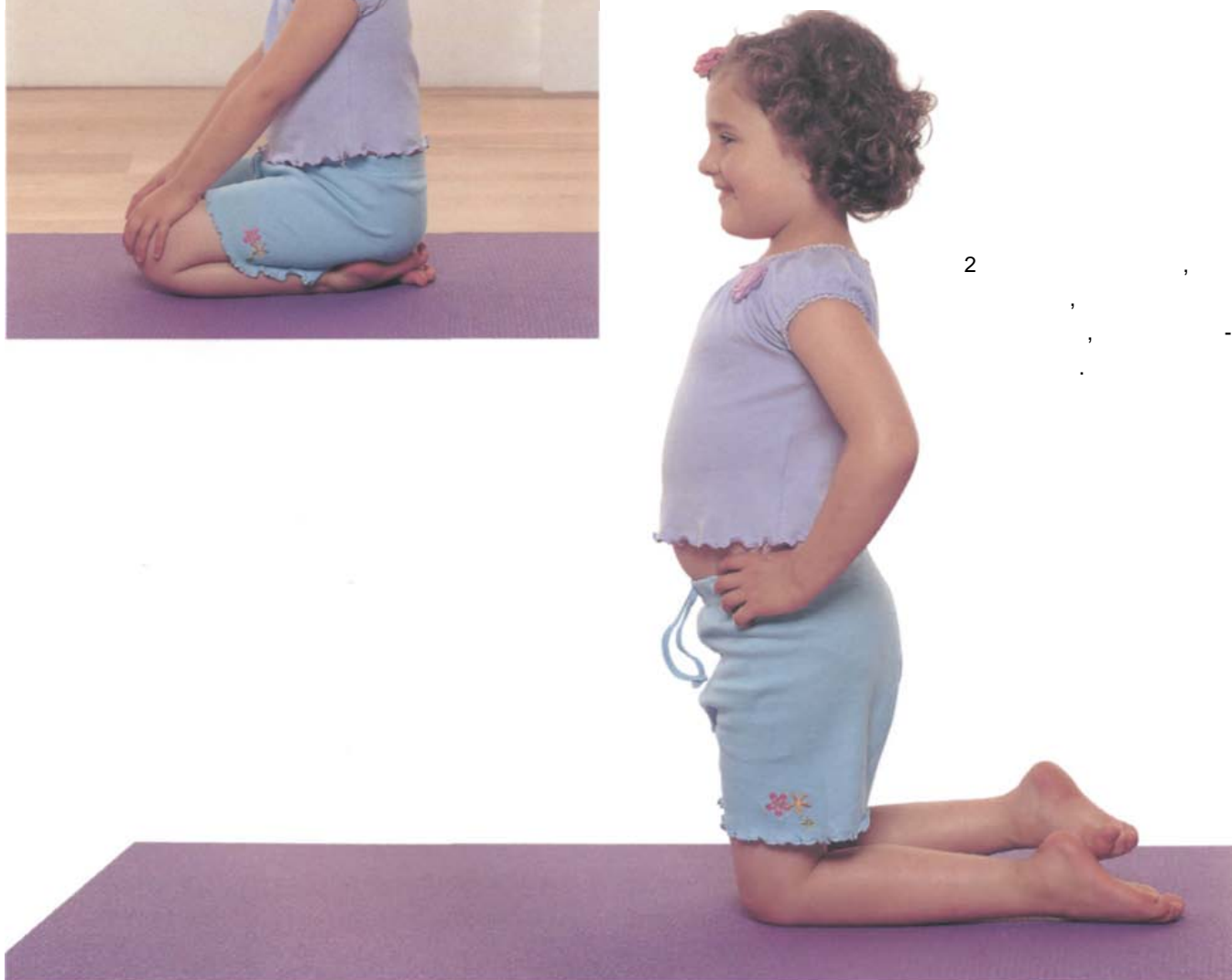


4

« »

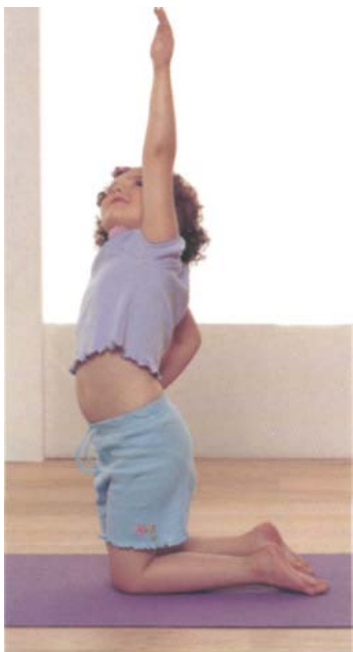


1



2

3



Последовательность поз



1



2



3



4

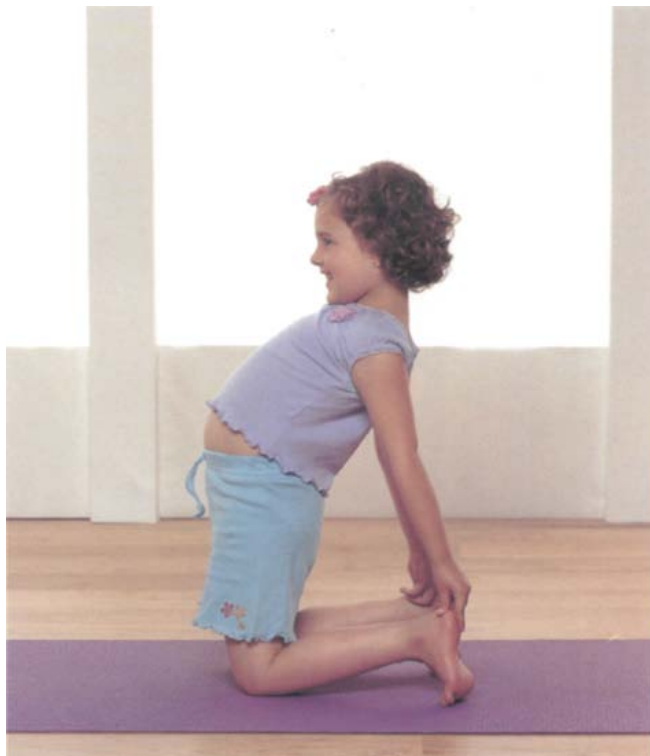


5

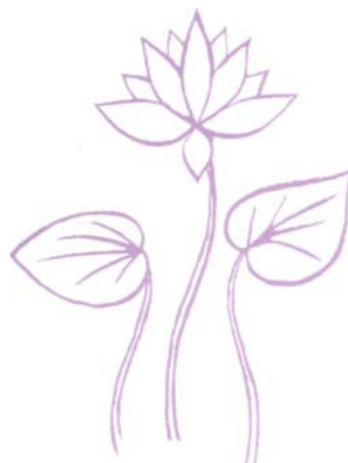
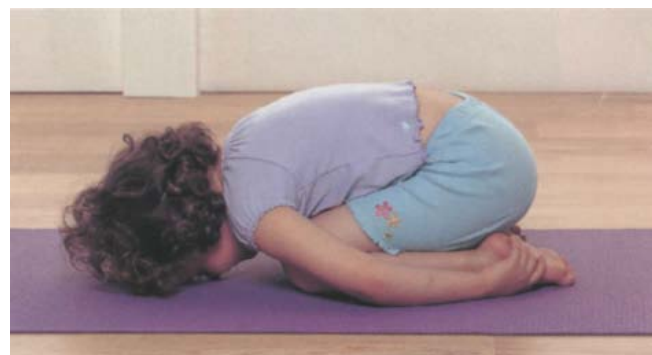
4



5



6









1



2

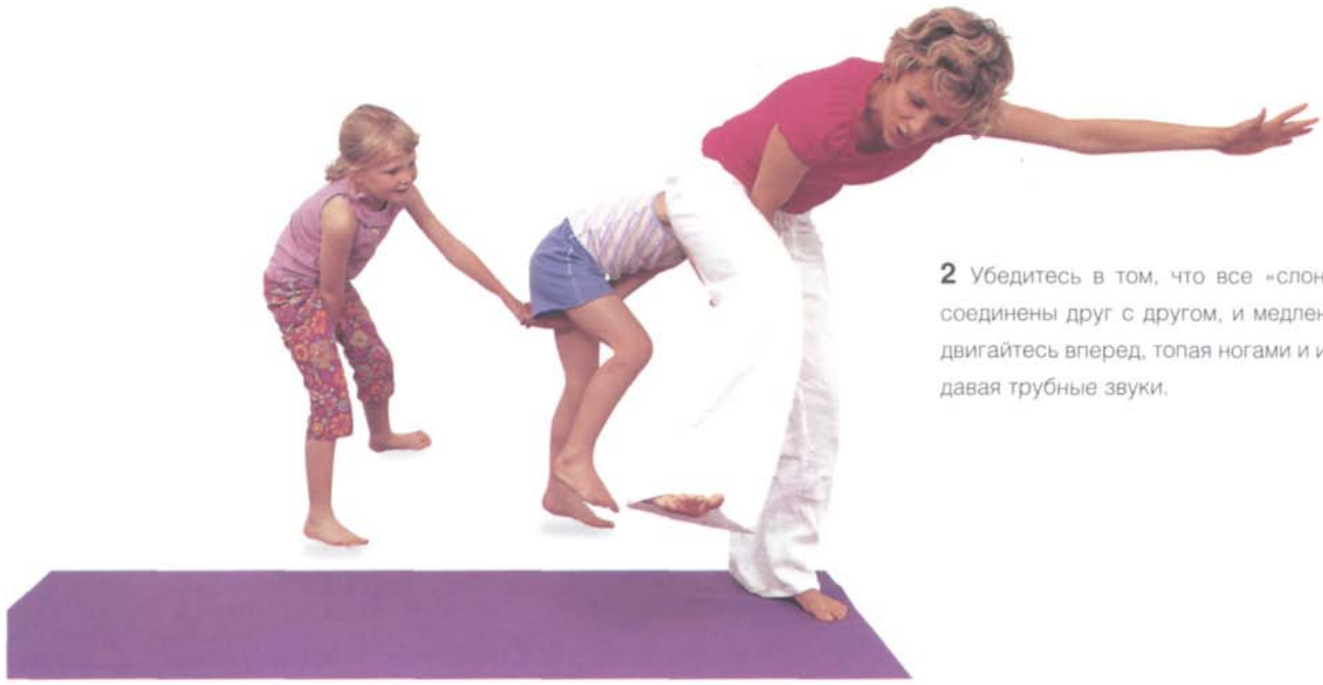


1



« »,

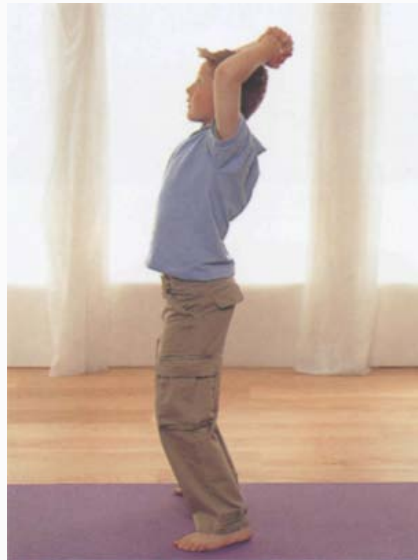
« »
« »
« »



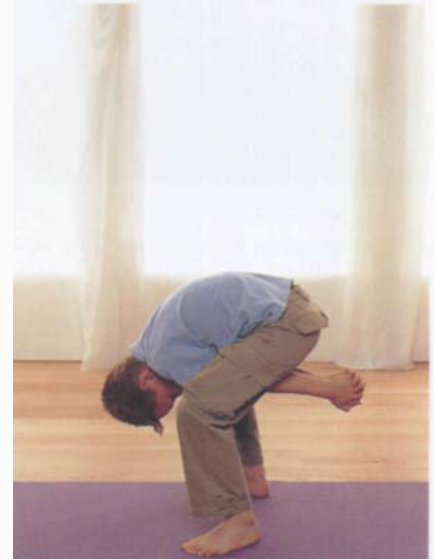
2 Убедитесь в том, что все «слоны» соединены друг с другом, и медленно двигайтесь вперед, топая ногами и издавая трубные звуки.

3





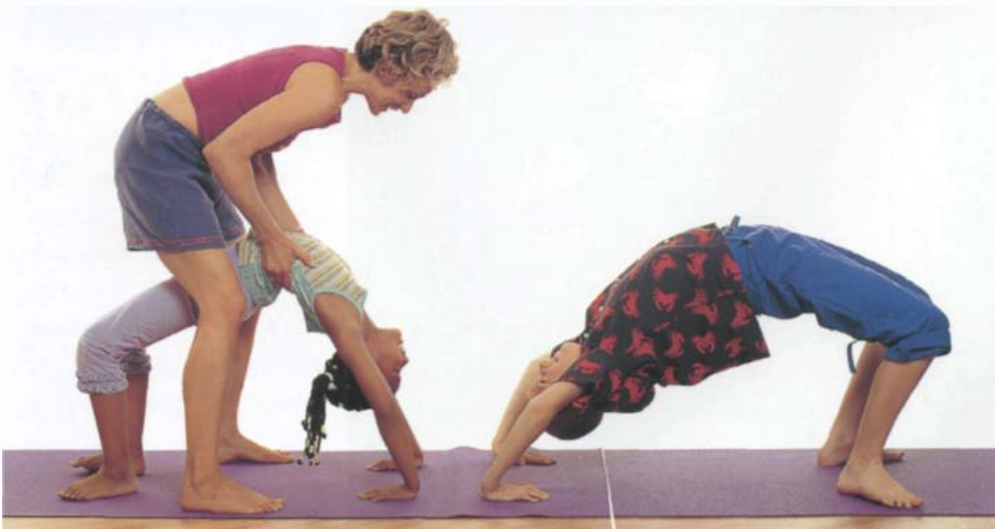
1



2



30



« !»,

1



2

3 Сиди - , !
У пара ми
за ми?



4



5



6



« »

1 « »



2 « »

3 « »



4 « , , !»



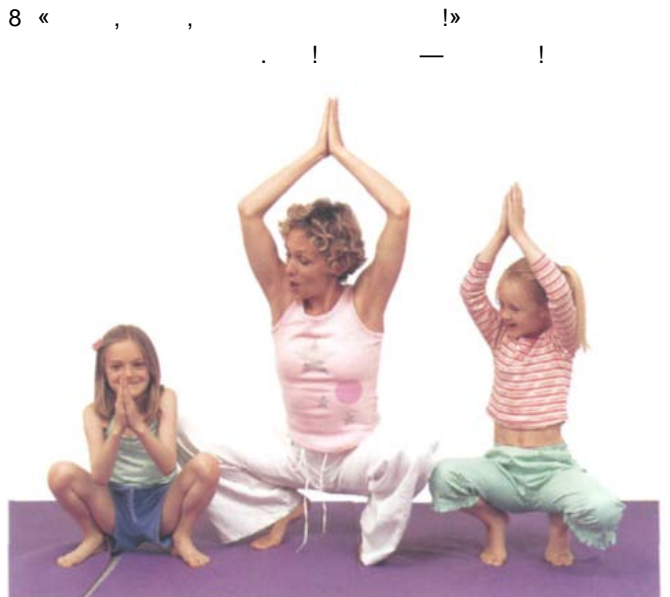
6 « , , !»



9 « , , !»



7 « , , !»



8 « , , !»



10 « , , !»



.AM!



«

»



1



2

: «

!»,



3

: «

!»,

()

«

»



1



2



3



4



5



6 , « »

7 ! , -

« »



1 -

« , ,
! »

2 -





■ ■ ■

, -

, ,

-

—

, -

.

,

-

. ,

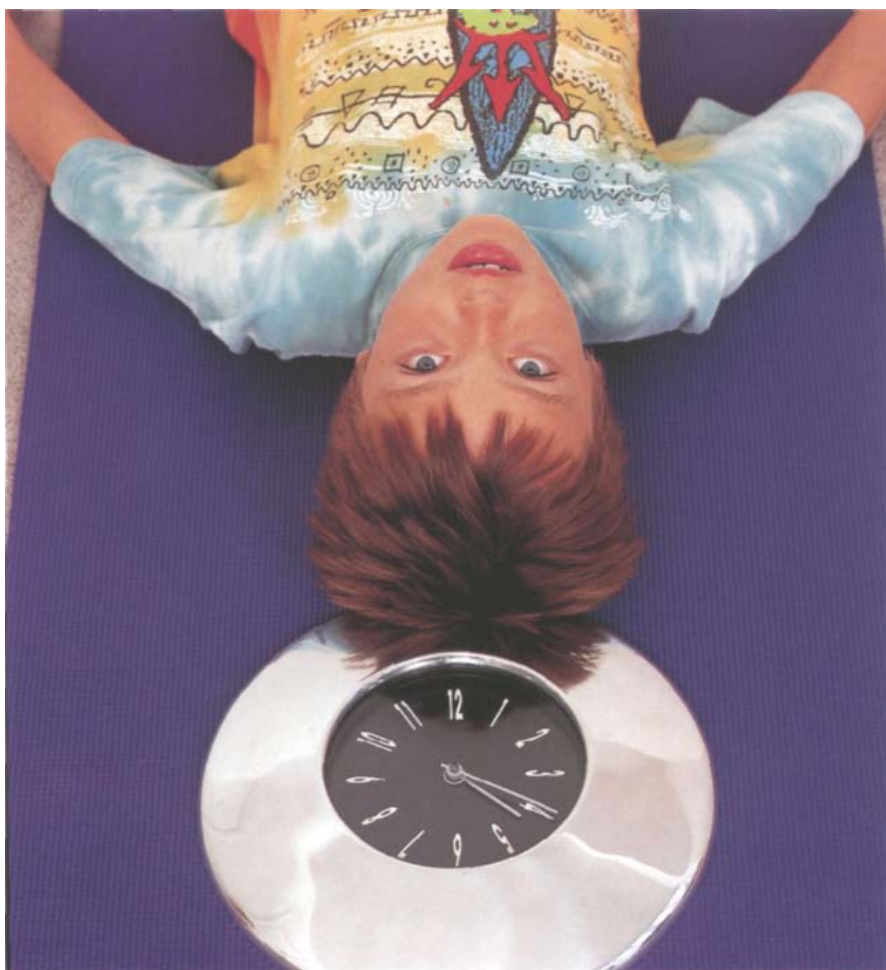
, -

.



5





«Сосредоточьтесь на тишине. Когда она наступает, ощутите ее. А потом носите с собой это ощущение».

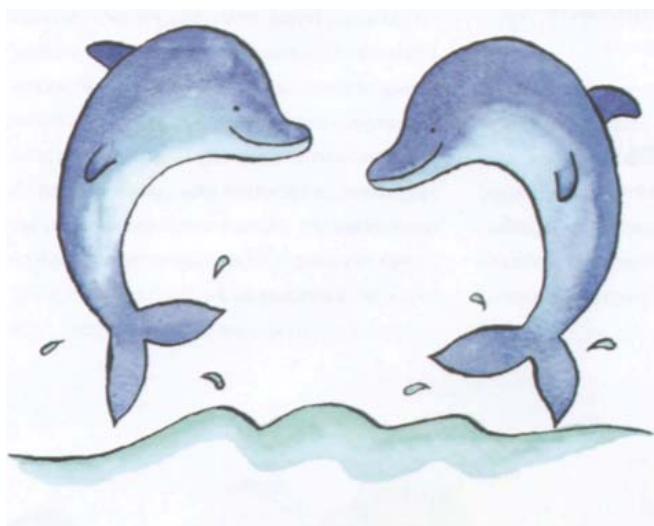






()

()







« »,
!»,
« », « »
« »,
?



« »,
« »,
« »

».

«

5—10

«Йога помогает
излечить то, что нет
необходимости терпеть,
и вынести то,
что невозможно
излечить».

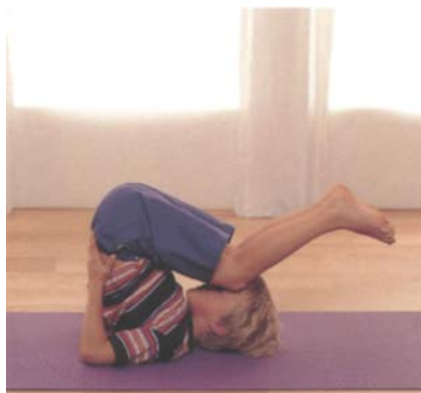




5

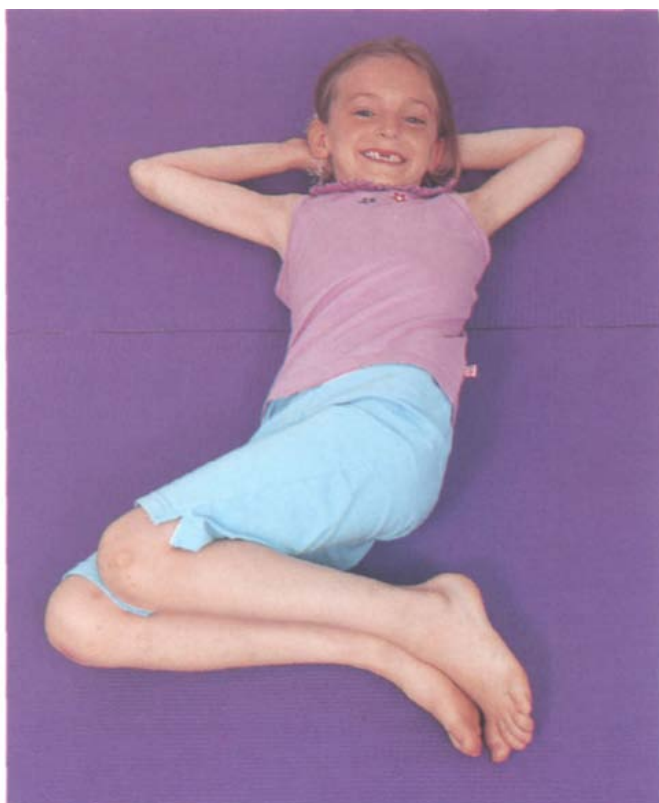


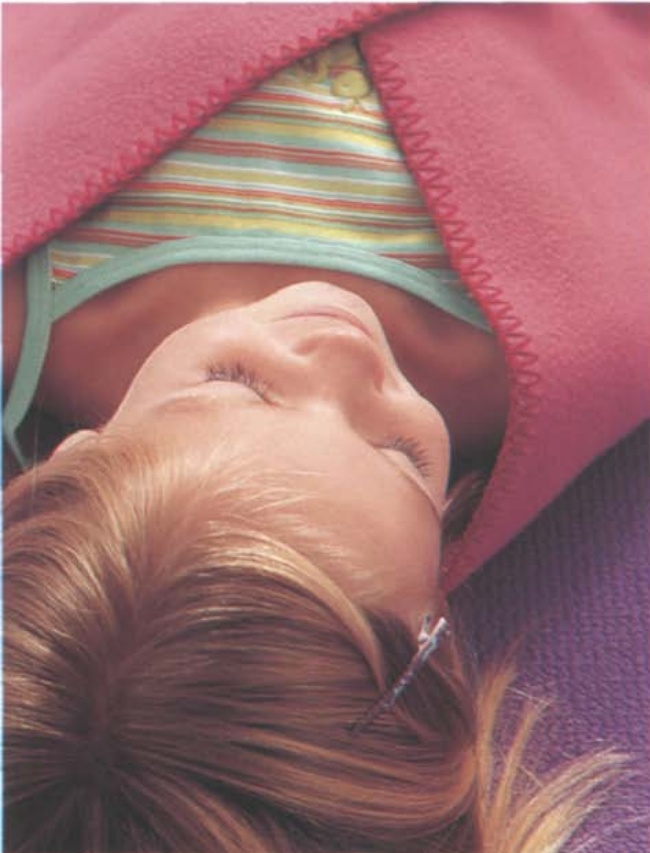
1



2







- 92
49, 89, 94—
101, 105, 112, 114, 116, 118,
123, 126, 136
83, 95, 96—
101, 103, 105-107, 111, 113,
114, 116, 118-120, 122, 124,
126, 129, 132, 134, 136, 140,
195, 199, 212
. . . 10, 14, 16, 18, 21,
109,
150, 178
150, 178
54, 102, 106
21, 74, 95-98, 103,
105-107, 113, 114, 118, 120,
126, 129, 133, 134, 141
32, 33, 99—102,
105, 126, 128, 130, 132, 134,
138
7, 10, 11, 14, 16-18, 175,
177, 179, 184, 186, 225-227
71, 122, 123, 251
186
186
210, 211
18, 51, 100, 102,
106, 11, 122, 134, 136, 140, 210,
211
55, 74, 118
26, 49, 53, 58, 62, 63,
65, 66, 74, 82, 84, 92, 128, 129
250
250
() 21, 64,
97, 100, 113, 124, 128, 130, 133,
135, 137
I 64, 65, 102, 106
- 79, 96, 98,
101, 103, 105, 117-119, 123
70
86, 119, 123, 131,
187, 222, 223
189
149, 160, 161
70, 81, 94, 101,
113, 115, 118-120, 123, 125-
127, 129, 134, 139, 141
I 31, 35, 95 — 97,
99-106, 135
II 30, 37, 95 — 97,
99-101, 103-106, 135
III 35, 101, 102
21, 47, 50, 100, 102, 103,
106, 124, 134
48, 94,
96, 97, 104, 112
() 63, 124, 133
25, 94-96, 99, 103,
187, 244
187, 231
131, 35, 95-97, 99 -
106, 135
II 30, 37, 95-97, 99 -
101, 103-106, 135
III 35, 101, 102
207
193
246, 277, 253
26,
27, 32, 94-97, 99-106, 126,
128, 130, 132, 134, 135
28, 29, 94—97,
99-103, 105, 106, 126, 128,
130, 132, 135
37, 104
42, 97, 103, 202, 203
228
21, 47, 50, 100, 102,
103, 106, 124, 134
48,
94, 96, 97, 104, 112
49,
89, 94-101, 105, 112, 114, 116,
118, 123, 126, 136
81, 98,
101, 103, 105, 112, 115, 120,
122, 125, 127, 136, 138, 140
63, 124, 133
251
58, 100, 205
50, 94—97, 102,
220, 221
49, 74, 75, 114, 115,
250
() 208, 209, 250
212, 213
() 50, 94—
97, 102, 220, 221
24, 25-43, 62, 94-97,
99-102, 104-107, 113, 123,
132, 138, 194, 244, 245
152, 153
49, 51-58, 65-67, 98 -
100, 104, 106, 122
« , !» 234
75, 119
25, 94-96, 99, 103,
187, 244
55, 98 — 100, 102—
104, 107, 112, 114, 116, 118,
119, 125, 126, 134, 136, 141
127
228
230
176, 179, 184, 185
16, 17
17
88, 89, 105, 107, 148,
154, 155, 175, 182, 183, 187,
225, 242, 246, 248, 249
- 249
187, 248
242
251
49, 51-58, 65-67,
98-100, 104, 106, 122
227
95
126
174, 175, 176, 177, 248
187, 243, 248, 249
17
234, 235
69, 70 — 75
51, 52, 63, 80, 82, 84, 130,
131
10
6, 9, 10, 11, 14
110
- 234-239
207
227
212, 213
165, 169
187, 195, 200, 201, 216
59, 82, 104, 134
231, 250
176, 180, 181, 187
214, 215
220, 221

150-152, 178	250	,
212,252	250	90 81, 98,
, , 191	70, 124, 125	104
187, 206, 236	16, 17, 186	
		62, 97, 100,
187, 198	148, 164, 165,249	112,124,128,130,132,134,
53, 54, 99, 102.106	42, 97, 103, 202, 203	135
59, 104	182	
205	« » 237	67, 102, 103
		16,
187, 206	19, 41, 101	46,48,50,59, 78, 80, 94, 95,
148, 149, 164, 242	59, 104	97, 98, 100, 104
58, 100, 205	94, 95, 123	
187, 210, 245,		34, 96, 99, 101,
248		102,105,135
148	102, 104, 111	36,
150, 178		37, 102, 104, 111
148, 165, 175, 249	53, 54, 99,	
I () 66,	102,106	52,
100, 102, 104, 112, 133	99-106	100, 102, 106, 122, 134-136,
II 66	16, 17, 91, 154, 180,	140
III 67, 102, 103	186	69—75, 92
62, 97, 100, 112,		
124,128,130,132,134,135	57, 98, 100,	77, 78-89, 92
138, 139	102-104, 106, 107, 112, 114,	103, 106
() 78, 96, 98,	117-119, 126, 134, 136, 141	45,46—59,
101,105,187,204	227	92
144, 145, 175, 181		94, 97, 100, 104, 106
162, 163	98	97, 100, 252, 253
158, 159	192	23, 24—43,
156, 157	188	92
148, 149	204, 218, 251	94-96, 99-101,
140, 141	21, 73, 97,	103-106
69, 80, 92, 136, 137	100, 105, 118-120, 123, 126,	
	127, 131, 133-135, 139, 141	96
	71,	
	72, 73, 74, 95, 96, 99-101,	82, 105,127,129,130, 134,
114, 115	103-106	135,138,140
193		244, 245
75, 94, 96, 98, 101, 105,	72, 103, 107	61, 62—67, 92
107, 115, 117-120, 122, 125-	74, 97, 99, 100, 104	97, 100, 102
127, 131, 133, 137, 139, 141,	252	96
208,209		54, 102, 106
	253	231
149	157	32, 33, 99—102,
57, 98—100,		105,126,128,130,132,134,
102-104, 106, 107, 112, 114,	65, 102, 106	138,231
117-119, 126, 134, 136, 141		21, 74, 95, 96, 98,
252	21, 64, 97, 100, 113,	103, 105-107, 113, 114, 118,
	124,128,130, 133,135, 137	120,126,129,133, 134, 141
		232, 233
19, 56, 98-100, 102-104	55, 98-100, 102-104, 107,	« » 239
251	112,114,116,118,119,125,	
55, 92, 98—102	126,134,136,141	182,244, 246
		80,
	98, 101, 105, 112, 114, 117—	150, 152
99	120,122,125,127,135,136,	11, 14, 16, 17, 21, 88,
	138,140	89,105,107
		39, 96,
101		99, 101-103, 105, 111, 114,
6, 38, 123, 132, 149, 194	70, 81, 94, 101, 113, 115,	118-120, 124, 126, 138
	118-120, 123, 125-127, 129,	16, 17
132	134,139, 141	107

- 20, 21, 110
134
74, 120, 121
« » 238, 239
- 192
175, 188, 189, 192, 193
38
« » 194,
195,251
245, 250
98, 101, 103, 105,
107, 242, 243, 246, 247
31, 62, 64—66, 83,
85,92,132,133
« » 66, 100, 102,
104,112,133
78, 96, 98, 101, 105,
187,204
198
19, 21, 87, 88, 92, 94 -
107, 113, 115, 117-119, 121,
123, 125-127, 129, 131, 133 -
135, 137, 139, 141, 187, 208,
242, 246, 247, 253
85, 106, 216, 217
21, 71, 72,
73, 74, 95, 96, 99-101, 103 -
106
21, 73, 97,
100, 105, 118-120, 123, 126,
127, 131, 133-135, 139, 141
72,
103,107
17
226
186
() 250
247
186
186
85, 106, 216, 217
204, 218, 219
21, 73, 97,
100, 105, 118-120, 123, 126,
127, 131, 133-135, 139, 141
204, 245
94—107
75, 94,
96, 98, 101, 105, 107, 115, 117—
120, 122, 125-127, 131, 133,
137, 139, 141,208, 209
198
187, 198
135,250
229
- 83, 95, 96-101, 103,
105-107, 111, 113, 114, 116,
118-120, 122, 124, 126, 129,
132, 134, 136, 140, 195, 199,
212
, 199
, 84,
103, 106, 107
66, 100,
102, 104, 112, 133
245
40, 94—
102, 104-107, 114, 116, 118—
120, 123, 124, 126, 137, 141
«
» 19, 41, 101
39, 96, 99, 101-103,
105, 111, 114, 118-120, 124,
126,138
192
204, 218, 219
17, 112, 113, 116, 117, 145
52, 63, 82, 96
() 193, 230
16, 46, 48, 50, 59, 78,
80, 94, 95, 97, 98,100,104
() 62
21, 80, 98,
101, 105, 112, 114, 117-120,
122,125, 127,135,136, 138,
140
81, 98, 101, 103,
105,112,115, 120,122,125,
127,136,138,140
I II 82,
105,127,129,130,134,135,
138,140
107
16, 91, 186
« » 236
24, 25-43, 62, 94-97,
99-102, 104-107, 113, 123,
132,138,194,244,245
52, 63, 78,
82,135
245
186
17, 74, 112, 113, 116,
117
18, 19, 91-93
192, 193
231
19, 56, 98 —
100, 102-104
102
- 19, 21, 87, 88, 92, 94 -
107, 113, 115, 117-119, 121,
123, 125-127, 129, 131, 133 -
135, 137, 139, 141, 187, 208,
242,246, 253
188, 227
88, 89, 105, 107,
148,154, 155, 175, 182, 183,
187, 225, 242, 246, 248, 249
190
112
52, 100, 102,
106, 122, 134-136, 140
250
179
84, 103,
106,107
81,98,104
40, 49, 112, 113
86, 119, 123, 131, 187,
222,223
43, 97, 103, 230
140, 94-102, 104 -
107, 114, 116, 118-120, 123,
124, 126, 137, 141
28, 29,
94-97, 99-103, 105, 106, 126,
128,130,132,135
26, 27, 32,
94-97, 99-106, 126, 128, 130,
132,134,135
I II
34, 96, 99, 101, 102, 105, 135
51, 100, 102, 106,
111, 122,134, 136,140,210, 211
193
74, 97, 99-100, 104
- 6, 147, 176, 179
252
14, 17, 110, 111
101, 112-141
226
150, 152, 153, 166, 167,
187,248
214, 215
31, 49, 62, 64, 65, 83,92,
132,133
148
43, 97, 103, 230
16, 17, 186



850



ISBN 5-699-14651-2



9 785699 146512 >