

Оглавление

| | |
|---|----|
| Оглавление | 3 |
| Школа йоги | 13 |
| Урок 1 | 21 |
| Моральные основы йоги | 21 |
| С чего начинается йога | 21 |
| Энергия | 24 |
| Энергия и мысль | 24 |
| Очищения | 29 |
| Очищение носа шнуром | 29 |
| Промывание носа водой | 31 |
| Очищение языка | 32 |
| Дыхательная практика | 33 |
| Темпы и ритмы дыхания | 33 |
| Практика асан | 36 |
| Самомассаж ног | 36 |
| Подготовительные упражнения на растяжку ... | 44 |

| | |
|---|----|
| Урок 2 | 49 |
| Моральные основы йоги | 49 |
| Фундаментальные законы | 49 |
| Энергия | 54 |
| Энергетический двойник | 54 |
| Очищения | 56 |
| Контрастный душ | 56 |
| Дыхательная практика | 58 |
| Диафрагмальное дыхание | 58 |
| Практика асан | 61 |
| Пять удобных поз | 61 |
| Медитация | 65 |
| Созерцание | 65 |
| Урок 3 | 67 |
| Моральные основы йоги | 68 |
| Мысль материальна | 68 |
| Энергия | 73 |
| Переднесрединный канал | 73 |
| Заднесрединный канал | 74 |
| Очищения | 76 |
| Промывание внутренних органов водой | 76 |
| Дыхательная практика | 77 |
| Диафрагмальное дыхание | 77 |
| Прокачка каналов | 79 |
| Практика асан | 85 |
| Тадасана | 85 |
| Урдхва хастаасана (дерево 1) | 86 |
| Врикшасана (дерево 2) | 87 |
| Уткатаасана (дерево 3) | 88 |
| Падахастасана (малая) | 89 |
| Поза треугольника (триконасана) | 90 |

| | |
|---|------------|
| Уттхита хаста падангустхасана (поза с вытянутой вперед ногой) | 95 |
| Уткааасана (дерево 3) | 96 |
| Медитация | 97 |
| Созерцание стоя | 97 |
| Урдхва хастаасана (дерево 1) | 97 |
| Тадасана | 97 |
| Урок 4 | 98 |
| Моральные основы йоги | 98 |
| Все вокруг живое | 98 |
| Энергия | 103 |
| Мудры | 103 |
| Бандхи-замки | 106 |
| Очищение | 108 |
| Принципы правильного питания | 108 |
| Дыхательная практика | 120 |
| Полное йоговское дыхание | 120 |
| Практика асан | 123 |
| Солнечный комплекс «сурья намаскар» — гимн солнцу | 123 |
| Медитация | 133 |
| Шавасана (поза трупа) | 133 |
| Созерцание | 137 |
| Урок 5 | 138 |
| Моральные основы йоги | 138 |
| Человек отвечает за все | 138 |
| Энергия | 142 |
| Семь тел человека | 142 |
| Очищение | 147 |
| Очистительное голодание | 147 |

| | |
|--|-----|
| Дыхательная практика | 154 |
| Очистительное дыхание стоя | 154 |
| Очистительное дыхание ХА стоя | 155 |
| Практика асан | 156 |
| Отработка комплекса | |
| «сурья намаскар» | 156 |
| Солнечные мантры | 161 |
| Медитация | 162 |
| Шавасана | 162 |
| Созерцание сидя | 162 |
| Урок 6 | 163 |
| Моральные основы йоги | 164 |
| Моральные нормы | 164 |
| Энергия | 165 |
| Энергетические центры — чакры | 165 |
| Очищение | 180 |
| Баланс воды в организме | 180 |
| Дыхательная практика | 181 |
| Попеременное дыхание | 181 |
| Практика асан | 184 |
| Пашимотанасана | 184 |
| Джанусиршасана | 185 |
| Бхуджангасана | 186 |
| Анантасана | 187 |
| Уддияна бандха | 188 |
| Уддияна бандха керия | 189 |
| Чатуранга дандасана (упор лежа на прямых | |
| руках — планка) | 189 |
| Баддха конасана (поза сапожника) | 190 |
| Медитация | 191 |
| Шавасана | 191 |
| Созерцание в позе сапожника | 191 |

| | |
|---|-----|
| Урок 7 | 192 |
| Моральные основы йоги | 193 |
| Внутренняя честность | 193 |
| Энергия | 197 |
| Энергетические каналы: сущумна, пингала, ида | 197 |
| Очищение | 198 |
| Очищение бинтом (васта дхоути) | 198 |
| Дыхательная практика | 199 |
| Анулома вилома | 199 |
| Практика асан | 201 |
| Салабхасана (поза саранчи) | 201 |
| Качалка | 202 |
| Уштрасана (поза верблюда) | 203 |
| Мандукасана (поза лягушки) | 204 |
| Майюрасана (поза павлина) | 205 |
| Сарвангасана (поза свечи) | 206 |
| Халасана (поза плуга) | 207 |
| Матсиасана (поза рыбы) | 208 |
| Медитация | 209 |
| Шавасана | 209 |
| Созерцание сидя | 209 |
| Урок 8 | 210 |
| Моральные основы йоги | 211 |
| Воплощать все в действии | 211 |
| Энергия | 216 |
| Энергия в символе и в звуке | 216 |
| Очищение | 219 |
| Рисовая терапия | 219 |
| Дыхательная практика | 220 |
| Апкалабхати | 220 |
| Капалабхати | 222 |

| | |
|--|------------|
| Практика асан | 222 |
| Пашимотанасана | 222 |
| Мандукасана | 223 |
| Дханурасана | 225 |
| Уддияна бандха | 225 |
| Уддияна бандха керия | 226 |
| Майюрасана | 227 |
| Сарвангасана | 227 |
| Халасана | 228 |
| Карнапидасана | 229 |
| Сарвангасана | 230 |
| Матсиасана (две разновидности) | 230 |
| Медитация | 231 |
| Шавасана | 231 |
| Созерцание в позе сапожника | 231 |
| Урок 9 | 232 |
| Моральные основы йоги | 233 |
| Понять свой смысл | 233 |
| Энергия | 236 |
| Прокачка по закрытому контуру | 236 |
| Прокачка по открытому контуру | 237 |
| Стихии, первоэлементы и работа внутренних органов | 239 |
| Очищение | 243 |
| Бег на месте с дыханием капалабхати | 243 |
| Практика асан | 244 |
| Дерево — первая разновидность (урдхва хастасана) | 244 |
| Пашимотанасана | 245 |
| Уткатасана (дерево) | 246 |
| Салабхасана | 246 |
| Курмасана (поза черепахи) | 248 |
| Бакасана (поза журавля) | 248 |

| | |
|--|-----|
| Сиршасана (стойка на голове) | 249 |
| Матсиасана (поза рыбы) | 250 |
| Медитация | 251 |
| Шавасана | 251 |
| Созерцание сидя | 251 |
| Урок 10 | 252 |
| Моральные основы йоги | 253 |
| Осознанный выбор | 253 |
| Энергия | 258 |
| Подготовка рабочего места для занятий. | |
| Энергетическая урна | 258 |
| Очищение | 261 |
| Йодотерапия | 261 |
| Дыхательная практика | 262 |
| Полное йоговское дыхание | 262 |
| Попеременное дыхание | 262 |
| Практика асан | 263 |
| Симхасана (поза льва) | 263 |
| Дыхание ха стоя | 264 |
| Дерево — первая разновидность (урдхва хастаасана) | 265 |
| Пашимотанасана | 265 |
| Бхуджангасана | 266 |
| Чатуранга дандасана — упор лежа на прямых руках (планка, на двух руках, на одной руке) .. | 268 |
| Ардха матсиендрасана | 269 |
| Курмасана (поза черепахи) | 270 |
| Медитация | 271 |
| Шавасана | 271 |
| Созерцание сидя | 271 |
| Урок 11 | 272 |
| Моральные основы йоги | 273 |

| | |
|---|------------|
| Не привязываться | 273 |
| Энергия | 276 |
| Энергии планет и светил в характере человека | 276 |
| Очищение | 280 |
| Шанк пракшалана | 280 |
| Дыхательная практика | 285 |
| Практика асан | 286 |
| Пашимотанасана | 286 |
| Пурвоттанасана | 287 |
| Сиршасана (стойка на голове) | 287 |
| Сарвангасана | 288 |
| Матсиасана (поза рыбы) | 289 |
| Майюрасана (разновидности) | 290 |
| Супта вирасана (поза отдыха) | 292 |
| Медитация | 293 |
| Шавасана | 293 |
| Созерцание сидя | 293 |
| Урок 12 | 294 |
| Моральные основы йоги | 295 |
| Сострадание | 295 |
| Энергия | 298 |
| Работа с энергией через образ | 298 |
| Очищение | 301 |
| Расслабление и очищение | 301 |
| Дыхательная практика | 302 |
| Сурья бхеда | 302 |
| Практика асан | 303 |
| Супта вирасана (поза отдыха) | 303 |
| Ардха матсиендрасана | 304 |
| Ватаянаасана (голова лошади) | 306 |
| Курмасана (поза черепахи) | 307 |
| Уштрасана (поза верблюда) | 307 |

| | |
|--|------------|
| Чатуранга дандасана — упор лежа на прямых руках (планка, на двух руках с опорой на кости, на предплечья) | 309 |
| Ардха мукха врикшасана (стойка на руках) | 310 |
| Ардха чакрасана или урдхва дханурасана (мостик) | 311 |
| Медитация | 312 |
| Шавасана | 312 |
| Созерцание сидя | 312 |
| Урок 13 | 313 |
| Моральные основы йоги | 313 |
| Контроль сознания | 314 |
| Энергия | 315 |
| Энергия и время | 315 |
| Очищение | 318 |
| Молчание и очищение | 318 |
| Дыхательная практика | 320 |
| Практика асан | 320 |
| Урдхва хастасана (дерево) | 320 |
| Врикшасана (дерево) | 321 |
| Уткатаасана (дерево) | 322 |
| Утхита хаста падангустхасана (поза с вытянутой вперед ногой) | 322 |
| Уткатасана (дерево) | 324 |
| Чатуранга дандасана (упор лежа на прямых руках — планка) | 324 |
| Вибрадхадрасана | 325 |
| Супта вирасана (поза отдыха) | 328 |
| Медитация | 329 |
| Шавасана | 329 |
| Медитация с опорой | 329 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Урок 14 | 330 |
| Моральные основы йоги | 331 |
| Освобождение и ответственность | 331 |
| Энергия | 333 |
| Энергия и мораль | 333 |
| Очищение | 335 |
| Покаяние | 335 |
| Дыхательная практика | 336 |
| Практика асан | 337 |
| Пашимотанасана | 337 |
| Бхуджангасана | 338 |
| Сарвангасана (поза свечи) | 339 |
| Халасана (поза плуга) | 340 |
| Карнапидасана | 341 |
| Сиршасана (стойка на голове) | 342 |
| Матсиасана (поза рыбы) | 343 |
| Уштрасана (поза верблюда) | 343 |
| Майюрасана (поза павлина) | 344 |
| Медитация | 346 |
| Шавасана | 346 |
| Медитация без опоры | 346 |
| Заключение | 347 |

Школа йоги

Йога — это четко оформленная связная концепция жизни. Некое суммарное знание, единое для всей земли, знание о месте человека на земле и во вселенной. Во вселенной существует единая Школа йоги, отвечающая за развитие всех существующих миров, и она взяла на себя задачу формирования современной земной цивилизации. Это духовная Школа, которая имеет цель сохранение жизни вообще и задачу дать людям понимание возможностей, заложенных в них. Школа дает метод для обучения понимания мира, дает шанс, который подсказывает направление действий и помогает человеку идти по жизни в череде воплощений. Но для реализации этого знания необходимо освобождение человека от цепей и оков.

В основах йоги лежат некие постулаты, которые надо принять как данность. **Мысль материальна. Все вокруг живое. Человек отвечает за все.** Мир не объективен, он реально зависит от того, что мы о нем думаем. И будь мы хоть самым умным философом, но делать рутинную работу мы обязаны, то есть каждый человек обязан работать со своим телом. Для современного человека сложность восприятия йоги в том, что здесь все называется своими именами, это не каждый может понять и не каждый может выдержать. Сегодня в йоге многие пошли на серьезные упрощения с потерей сути, природы йоги, принимая много облегчающих допущений. Ну так легче, но правильнее ли, эффективнее?

Для многих людей йога — это просто некая система упражнений. Люди делают асаны и часто считают, что в этом и состоит йога. Асаны, естественно, важны, но они — еще не йога. Человеку необходимо вырабатывать ответственный подход к самой жизни, ко всем ее сторонам. Какие это стороны? Это — и наши эмоции, и мысли, которые приходят к нам. Мысли, над которыми мы размышляем и от которых мы отмахиваемся. Это всевозможные отношения, которые возникают у нас с людьми, с животными, со всеми живыми формами на земле, обществом, природой и с самой землей. Но прежде всего — это отношение к самому себе, к своему физическому телу к своей жизни и смерти. Вот все это и есть способ жизни, в нем мы отвечаем за каждый свой шаг. Йога, она для ответственных людей, осознавших свою от-

ветственность за свою жизнь. Никто не виноват, что тело доставляет человеку неприятные состояния боли, слабости и так недолговечно, а сознание наполнилось стереотипами и неразумными установками. Это все сделал сам человек.

Для обыденной жизни человека достаточно простых практик работы над собой, но беда в том, что многие люди не знакомы и с азами ухода за физическим телом, не владеют простыми навыками контроля своего сознания и разумного взаимодействия с окружающим миром. Поэтому йога для каждого из нас должна начинаться с будничной ежедневной практики занятий. Современный человек перегружен стрессами эмоциональными и психологическими, его тело ослаблено малоподвижным образом жизни и неестественными привычками. Многим людям уже понятно, что надо что-то менять в самом образе жизни, но привычки стали такими сладкими, что отказаться от них сложно. Кроме того, все люди ощущают, что для активной и продуктивной жизни нужна энергия. Все это знание заложено в йоге, поэтому многие люди и обращаются к йоге, что справедливо и разумно. Но современный человек еще только пытается перестраивать свое сознание для восприятия нового знания без искажений ложными представлениями о йоге. Он крепко привязан к физическому телу и плотному плану земной жизни, поэтому так трудно адаптировать в своем сознании йогу как общее знание о мире и его эволюции, как путь развития самого человека.

Путь йоги — это большая, постоянная и напряженная работа с физическим телом и внутренним психологическим пространством. Непросто научиться принимать себя такими, какие мы есть на этот момент. Необходимо планомерная работа по очищению этого «я» от всего внешнего, чуждого, ложного. Это путь к себе истинному, к тому, чтобы стать хозяином своей собственной жизни. Чтобы не привычки и заблуждения массового сознания управляли жизнью человека, а свободный выбор и ответственность. Природные состояния человека просты и чисты, но дорога к ним завалена горами физического и психологического мусора. Эта работа не на одну жизнь и в ней не бывает перерывов и выходных.

Школа йоги помогает, она дает учителей. Учителя появляются там, где готовы ученики и есть условия для развития. Миф о том, все учителя приходят из Индии, является помехой многим на пути к ученичеству, когда вместо серьезной внутренней работы тратится время на поиски известной формы. Йога не имеет земных границ, потому что нет этих границ в поле мыслей. Знание открыто всем — нужна учеба, нужна работа над собой и способы этой работы известны. Велик объем знания Школы, но перескочить этапы рутинного труда над собой не получается.

Йога — знание современное, опирающееся на фундаментальные принципы жизни. К этому знанию можно приобщиться в любом возрасте. Главное — желание и готовность к изменениям, а жизнь изменчива и важно найти гармонию во всех переменных. Физическое тело и сознание — едины, поэтому

тот, кто выбрал путь самосовершенствования, работает со всеми проявлениями своего человеческого существа. Это трудный маршрут, но очень плодотворный. Всем ли необходимо идти этим путем? Вспомним, что йога — это духовный путь эволюции цивилизации, и каждый человек, как часть человеческой цивилизации, так или иначе идет этим путем развития. Сама жизнь, ее основы сегодня очень сильно меняются, и в ней невозможно с комфортом обустроиться раз и навсегда. Так что, если у человека нет внутренних мотивов, побуждающих его к эволюции, появятся внешние, которые многим могут показаться катастрофическими, например, в виде болезней.

Сама Школа — закон и мера ответственности за всякую жизнь, а еще она — знания и помощь на трудном пути. Задача Школы сохранить и приумножить в нашей жизни все, что не противоречит фундаментальным законам. Эти краткие формулы управляют любой жизнью, в них скрыты и моральные нормы отношений людей в обществе, к окружающему его большому и живому миру, и отношение человека к себе самому, к своему телу и сознанию. Каждый человек — на пути ученичества. Развивающемуся человеку необходимо подняться на серьезную ежедневную работу, и конца ей не будет. Но заниматься лучше в группе под руководством опытного ведущего. ***Школа йоги дает нам реальные возможности познать себя и мир вокруг нас, обрести новый опыт, новое знание, которое станет необратимым для старательного и вдумчивого ученика.***