

# **Свами Сатьянанда Сарасвати**

## **Сурья Намаскар - техника солнечного оживления**

### **Свами Шивананда Сарасвати**

Свами Шивананда родился в Паттамодае, в Тамил Наду (Pattamadai, Tamil Nadu) в 1887 году. После служения в качестве врача в Малайе (Malaya), он отказался от практики, поехал в Ришикеш и был посвящен в Дашнами саньясу в 1924 году под именем Свами Шивананда Сарасвати. Он исколесил всю Индию, побуждая людей к занятиям Йогой и к праведной жизни. Он основал Общину праведной жизни в Ришикеше в 1936 году, Аюрведическую аптеку Шивананды в 1945 году, Лесную академию Йога веданта в 1948 году и Глазной госпиталь Шивананды в 1957 году. На протяжении своей жизни он вел тысячи учеников и аспирантов во всем мире и написал свыше 200 книг.

### **Свами Сатьянанда Сарасвати**

Свами Сатьянанда родился в Алморе в Уттар Прадеш в 1923 году. В 1923 году он встретил Свами Шивананду в Ришикеше и принял Дашнами саньясу как образ жизни. В 1955 году он покинул своего учителя, чтобы вести жизнь скитающегося аскета. Позже, в 1963 году, он основал Интернациональное братство Йогов и в 1964 году Бихарскую школу Йоги. Свыше 20 последующих лет он путешествовал по всему миру и написал больше 80 книг. В 1987 году он основал Шивананда Матх (Sivananda Math), Институт милосердия для развития сёл и Исследовательский центр Йоги. В 1988 году он отказался от своей миссии, принял кшетра саньясу и сейчас живет как парамахамса саньясин.

### **Свами Ниранджанананда Сарасвати**

Свами Ниранджанананда родился в Раджнандгаон (Rajnandgaon) в Мадхья Прадеш в 1960 году. В возрасте четырех лет его привезли в Бихарскую школу Йоги, а в 10 лет он был посвящен в Дашнами саньясу. В 1971 году он пересек море и на протяжении 11 лет объехал много стран. В 1983 году он был отозван в Индию и назначен президентом Бихарской школы Йоги. В течение следующих 11 лет он руководил развитием Ганга даршана, Шивананда Матха и Исследовательского центра Йоги. В 1990 году он был посвящен как Парамахамса и в 1993 году помазан как преемник Свами Сатьянанды. В 1994 году под его руководством была основана Бихар Йога Бхарати. Он является автором свыше 20 книг и руководителем национальной и интернациональной программы Йоги.

### **Свами Гьянпракаш Сарасвати**

Свами Гьянпракаш родилась в Меделине в Колумбии в Южной Америке в 1963 году. В первый раз она встретила своего учителя Свами Сатьянанду в 1957 году. В 1978 году ее предназначение привело ее в Индию, где она была посвящена в традиции Дашнами саньясы. В том же году она прошла суровую школу Йоги и начала жизнь саньясина под руководством своего учителя. В 1994 году была назначена президентом Бихарской школы Йоги.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сурья намаскар - хорошо известная оживляющая техника в пределах йогического репертуара. Этот многосторонний прикладной прием - один из наиболее употребляемых методов для

поддержания здоровья, энергичной активной жизни и, в то же время, он является подготовкой к духовному пробуждению и, как результат, к расширению сознания. В последние годы все больше и больше людей отходят от пустых ритуалов и обращаются к Йоге как методу для исследования и изменения своей внутренней жизни. Хотя необходимость в технике для ускорения физической, ментальной и духовной эволюции человека многими осознана, но быстрый ритм современной жизни делает йогическую практику трудной даже для наиболее решительно настроенных исполнять ее. А практика Сурья намаскар дает наиболее важные фундаментальные результаты в этом направлении. Такие соображения побудили к написанию этой книги, ибо Сурья намаскар содержит в себе почти полную садхану: асаны, пранаяму и медитативную технику в пределах главной структуры практики.

Для большинства из нас стиль повседневной жизни усиливает ментальное напряжение, беспокойство и создает кажущиеся неразрешимыми проблемы на многих уровнях, такие как отношения в семье, экономические трудности, геополитические проблемы (угроза войны и разрушения). В то же самое время количество сидячей и полусидячей работы увеличивается, вызванное технологической необходимостью и облегчающими труд технологиями. Это привело к ситуации, когда вред психическому и физическому здоровью увеличивается. Без противоядия здесь, видимо, не обойтись.

Йогическая практика является идеальным противоядием против стрессов и становится базой могущественной терапии психических и физических расстройств. Сурья намаскар является интегральной частью подхода к Йоге, она доступна и может быть легко введена в нашу повседневную жизнь. Чтобы достичь быстрых и заметных целебных результатов, для нее достаточно всего от 5 до 15 минут практики ежедневно. Следовательно, это идеальный вариант для даже наиболее занятых людей, таких как бизнесмены, домашние хозяйки, обремененные семьей, менеджеры, студенты накануне экзамена или ученые, которые посвящают большую часть времени размышлениям.

Эта книга предназначена для всех, кто интересуется самосовершенствованием. Однако надо помнить, что она лишь указатель. Главное, что мы хотели, это чтобы вы на собственном опыте убедились в значительном ослаблении ежедневной рутины, а посредством этого открыли эффективность этой древней технологии. Вы, возможно, читали, что практика Сурья намаскар оживляет тело и ум и помогает восстанавливать нарушения, но вы должны сами практиковать эту технологию, чтобы убедиться в истине самостоятельно. Когда мы начинаем учиться и выполнять эту серию асан с пранаямой, наблюдением за чакрами и повторением мантр, мы находим, что в комплект можно включить многие другие упражнения. Сурья намаскар больше, чем только серия физических упражнений, хотя конечно она вытягивает, массирует, тонизирует и стимулирует все мышцы, жизненные органы и части тела с помощью переменных прогибов тела вперед и назад. Но она имеет также глубину и завершенность как духовная практика.

Сурья намаскар – это практика, которая была передана людям от мудрецов ведических времен. "Сурья" означает "солнце" и "намаскар" – "приветствие". В древние времена солнце было объектом ежедневного ритуального поклонения, потому что являлось мощным символом духовного сознания. Поклонение внешнему и внутреннему солнцу было религиозно-социальным ритуалом, который предпринимали, чтобы умиловить силы природы, не подчинявшиеся контролю человека. Эта практика была инициирована просветленными мудрецами, знавшими, что она поддерживает здоровье и ведет к активной, творческой и плодотворной жизни человека.

Сурья намаскар состоит из трех элементов: формы, энергии, ритма. Двенадцать позиций составляют физическую матрицу, вокруг которой навиваются формы практики. Эти позиции генерируют прану, тонкую энергию, которая активизирует физическое тело. Их выполнение в спокойной, ритмичной последовательности отражает ритмы вселенной, такие как 24 часа в сутках, 12 знаков зодиака в году, биологические ритмы нашего собственного тела. Ритмичное сверхналожение этих форм и энергий на наше настоящее тело/ум- комплекс, является

трансформирующей силой, которая генерирует ядро для более полной и более активной жизни и больше приближает нас к богатствам мира, в котором мы живем. Пробуйте сами и смотрите.

## **СОЛНЕЧНЫЕ ТРАДИЦИИ**

Сурья намаскар – практика, дата возникновения которой уходит в доисторические времена, когда человек впервые получил знания о духовной силе внутри себя как части сил Вселенной. Эти знания являются фундаментом Йоги. Сурья намаскар, означающая "приветствие солнцу", может рассматриваться как форма поклонения Солнцу и всему, что оно воспроизводит на микро- и макроскопическом уровне. В терминах Йоги это показывает, что Сурья намаскар пробуждает солнечный аспект человеческой природы и передает эту жизненную энергию для развития высшего знания. Это может быть реализовано выполнением Сурья намаскар каждое утро, в то же время это прекрасный способ заплатить дань первоисточнику творения и жизни, поддерживая таким образом солнечную традицию.

### **Поклонение Солнцу в ведической традиции**

Обожествление Солнца и поклонение ему было для каждого человека первой и наиболее естественной формой выражения внутреннего чувства. Наиболее древние традиции включают некоторые формы поклонения Солнцу, соединяющие различные солнечные символы и Божества. В настоящее время эти традиции желательно сохранить такими, какими они были в ведической культуре. Действительно, во многих областях Индии поклонение Солнцу сегодня практикуется как ежедневный ритуал

В Рамайне описано, как великий аватар Рама стал королем солнечной расы. Корни современной индийской культуры лежат в древних ведических рукописях, которые содержат многочисленные шлоки, посвященные солнцу. Сама Риг Веда содержит много таких упоминаний о солнце. Некоторые из них приведены ниже:

Наверху этот Всемудрый Сияющий Бог  
Его лучи света питают сейчас  
Каждого, кто видит солнце.

Ты ходишь через небеса широкой дорогой  
Встречающий дни лучами, о Солнце,  
Сохраняющее происхождение рождения.

Семь коней везут твою повозку,  
О, Бог, чьи волосы – пламя,  
О, солнечный Бог, о Солнце, далеко видимое.

Снова мудрецы Риг Веды описывают Солнце как:

Удаляющий все слабости,  
Исцеляющий все болезни,  
Господин всего, что стоит и движется.  
Он убивает демонов  
И защищает поклоняющихся.  
В заключение они констатируют:

Мы медитируем на обожаемое великолепие Сияющего Солнца.  
Может оно вдохновить наш ум.

Сурья упанишада (Surya Upanishad) утверждает, что человек, который поклоняется Солнцу как Брахману, получает могущество, активность, умственные способности и достигает продолжительной жизни. Солнце описывается как бриллиант, подобный золоту, имеющий 4

руки, сидящий на красном лотосе и едущий на колеснице, запряженной четырьмя лошадьми. Оно приводит в движение колесо времени и благодаря ему появились 5 физических элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир, а так же и 5 чувств. Акшайупанишада (Akshyopanished) идентифицирует Сурью с Пурушей, который берет на себя форму Солнца с тысячью лучами и светит на благо человечеству. А вот стих из Брихадараньяка упанишады, который звучит следующим образом:

О, Господин и средоточие света,  
Веди меня от заблуждения к истине,  
От темноты к свету,  
От смерти к бессмертию.

## **ДРЕВНИЕ ЧУДЕСА АРХИТЕКТУРЫ.**

И сегодня существуют строгие секты, до сих пор поклоняющиеся Солнцу. Некоторые поклоняются восходящему Солнцу, некоторые заходящему, некоторые полуденному. Хотя эти люди кажутся поклоняющимися физическому Солнцу, в действительности, объект их поклонения – Брахман, Абсолют и его проявления как творца, охранителя и разрушителя, для которого Солнце - только символ. В Индии и сегодня существует много старинных храмов, посвященных Солнцу, некоторые из них датируются до 8-го столетия нашей эры и являются архитектурными чудесами. Наиболее знаменитый из них был построен в Конараке, Орисса на протяжении 13-го столетия нашей эры. Другие главные храмы Солнца расположены в Кашмире, Гуджарате и Андхра Прадеш.

Поклонение Солнцу в древней Индии привело также к развитию научных знаний о солнечной системе. Сурья Сидхантха является старинным текстом по астрономии и содержит сведения об измерении времени, движении планет, эклиптике, равноденствиях.

Древняя история других культур полна многочисленных упоминаний о поклонении Солнцу. Пирамиды, скульптуры, летописи, сохранившиеся до настоящего времени, показывают, что эти древние культуры имели очень точные знания о движении Солнца, Луны и планет, которые составляли важную часть социальной и религиозной жизни. Многие из этих структур считаются бывшими храмами, обсерваториями или тем и другим вместе, так как в древние времена не делали различия между религией и наукой, как это делается сегодня. Следовательно, мы можем представить себе, как ученые, наблюдавшие Солнце, могли также принимать участие в ритуалах и церемонии поклонения ему.

Египтяне, которые следовали сложной форме поклонения Солнцу, использовали свои знания при строительстве пирамид, предназначенных для захоронения и сохранения тел фараонов, так чтобы эти посвященные главы государства могли быть способны принять участие в солнечной вечной жизни. Пирамиды сами по себе были символами Солнца и были выстроены так, чтобы принимать максимум солнечной радиации.

Цивилизации ацтеков, инков и майя имели тщательно отделанные храмы, посвященные Солнечным богам. Календарь майя, как говорят, был одним из наиболее точных среди когда-либо существовавших, показывающих детальное знание о движении Солнца тысячи лет тому назад.

Легенды об атлантах, живших в доисторические времена, сообщают, что поклонение Солнцу практиковалось и в те времена, что эти люди собирали солнечную энергию для нужд городов и транспортных средств, используя огромный кристалл.

Стоунхедж в Англии, как думают, использовался как солнечная обсерватория для предсказания прихода сезонов солнцестояний и равноденствий, считают также, что он был в некотором роде храмом. Является ошибкой, объясняемой большой давностью, что с этими временами

ассоциируются примитивные племена.

Индейцы Северной Америки вели жизнь по ритмическим циклам Солнца и сезонов. Они поклонялись Солнцу и основой многих верований, ритуалов, сооружений, методов был круг или мандала, которая символизировала движение Солнца по небу.

Ян и инь в древней китайской философии представляет двойственное единство, существующее в природе, символизируемое Солнцем и Луной или пингалой и идой в йогической философии.

## **СОВРЕМЕННЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ**

С угасанием старых культур и религий поклонение Солнцу теряет свою важность. Наука получила отдельное развитие и часто заменяет религию как оплот нашей веры. Однако наука сейчас открыла некоторые новые, жизненно важные сведения о солнечной активности, которые дают нам новое понимание родства человечества с центром его планетной системы.

Поверхность Солнца периодически нарушается огромными вспышками размерами тысячи миль в поперечнике, которые для нас на Земле кажутся пятнами на его поверхности. Эти солнечные пятна, как было исследовано, претерпевают различные циклы возрастания и убывания, главный из которых равен приблизительно 11 годам. Уточнение показало, что период возрастания активности солнечных пятен связан с объектами на Земле. Есть данные, что войны, революции и миграции часто связаны с периодами интенсивной солнечной активности.

Американский институт по изучению циклов нашел свыше 1 300 феноменов, связанных с циклом солнечной активности. Сюда включаются увеличение частоты северных сияний, комет, землетрясений, извержений вулканов, падения метеоритов, изменение в развитии ядра клетки, электрического потенциала деревьев, моды, тенденции избирателей, во флуктуациях рыночных цен на товары, увеличение числа случаев повышения кровяного давления и обострения диабета и многие другие явления, кажущиеся не связанными между собой. Мы естественно представляем необъятную энергию Солнца и его излучения, мы ясно понимаем, что Земля погружена в солнечный ветер. Солнце является составной частью жизни на Земле. Сурья намаскар приобретает новый смысл, когда мы узнаем о воздействии Солнца на нашу жизнь. Поэтому нетрудно представить, как важно это было для наших предков. В то же самое время мы через эту интегральную практику можем настроить себя на природу Вселенной с помощью пробуждения наших собственных врожденных солнечных сил.

## **ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ**

Сурья намаскар представляет собой серию из 12 положений тела. В этих асанах поочередные наклоны вперед и назад сгибают и вытягивают позвоночник и другие части тела в их максимальных пределах. Серия дает такое глубокое растяжение всего тела, что лишь немногие другие формы упражнений могут быть сравнимы с ней.

Многие начинающие обнаружат негибкость своих тел из-за напряженных мускулов, жесткости сухожилий и отложения токсинов в суставах. Негибкость, недостаток координации и тенденция к напряжению - все это может быть устранено через очень медленное выполнение упражнений со вниманием на осознанно принимаемое положение тела и релаксацию в каждой позиции. То, к чему применено небольшое усилие (физическое), затем получается без усилий. Регулярная практика Сурья намаскар является одним из наиболее быстрых методов повышения гибкости тела.

Овладение практикой должно начинаться с соответственно близкого ознакомления с каждой позицией отдельно и только потом целиком. Синхронизация дыхания с движением является следующим шагом. Когда это выполнено, то окажется, что дыхание естественно дополняет позицию, и дыхание в какой-либо другой манере кажется неудобным и трудным. Основным

принципом дыхания является следующий: вдох во время прогиба назад вытекает из расширения при этом грудной клетки, а выдох при наклоне вперед происходит вследствие сжатия ее и брюшной полости.

## **ПЕРЕД ПРАКТИКОЙ**

Прежде чем приступать к практике, встаньте, сомкнув стопы, или слегка расставив их, руки свободно опущены вдоль туловища. Закройте глаза и ощутите все свое физическое тело. Развивайте осознание своего тела как при практике йога нидра. Начните с макушки головы и пройдите вниманием вниз по телу, по пути расслабляя все, что найдете напряженным. Осознание это подобно свету факела, пронизывающему темноту тела. Затем снова ощутите все свое тело. Спросите себя: "Как я чувствую себя в своем теле? Приятно ли мне расслабляться?" Затем отрегулируйте свою позу так, чтобы вам было более комфортно. Почувствуйте, что вас как бы тянут вверх с помощью веревки, прикрепленной к макушке вашей головы. Теперь переведите свое внимание с туловища к вашим ногам и почувствуйте контакт подошв с полом. Почувствуйте, что все ваше тело тянет вниз гравитация, и что все ваше напряжение от макушки вашей головы вытягивают вниз через ваши стопы в землю. В то же время, позволяя себе поддерживать расслабленную вертикальную позу, не выпускайте из внимания жизненные силы, которые движутся вверх через ваше тело. Учитывая эти несколько моментов, переходите затем к практике Сурья намаскар. Глубоко вдохните.

## **ДВЕНАДЦАТЬ ПОЛОЖЕНИЙ**

### **Поза № 1 Пранамасана или "поза молящегося"**

Встаньте прямо, стопы вместе или слегка расставлены. Поверхность обеих ладоней соедините перед грудью (намаскара мудра) и полностью выдохните, удерживая свое осознание на мудре, на силе ладоней и на эффекте от этой мудры в области груди.

### **Поза № 2 Хаста уттанасана или "поза с поднятыми руками"**

Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину и вытяните все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы и переводя внимание на кривизну верхней части спины.

### **Поза № 3 Падахастасана или "поза голова к ногам"**

Плавным движением наклонитесь вперед от бедер. Положите руки на пол по обе стороны от стоп, а голову по возможности прислоните к коленям. Ноги должны оставаться прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Старайтесь держать спину прямой, фокусируя осознание на тазе, поворотной точке для натяжения мускулов спины и ног.

### **Поза № 4 Ашва санчаланасана или "поза всадника"**

Сохраняя обе руки на месте по обе стороны от стоп, согните левое колено, в то время как правую ногу вытяните назад по возможности дальше. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и смотрите вверх. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол для сохранения равновесия тела. Вдох на протяжении переноса грудной клетки вперед и вверх. Фокус осознания на межбровье. Вы должны чувствовать вытяжение от бедра вверх вдоль передней части тела на всем пути до межбровного центра.

### **Поза № 5 Парватасана или "поза горы"**

Перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите ягодицы и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало треугольник с полом. Это движение выполняется на выдохе. Целью является достать пятками пол. Нагните голову по возможности так далеко вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Фокус своего осознания направить на область шеи.

### **Поза № 6 Аштанга намаскара**

или "приветствие восемью членами тела" Согните колени и опустите их на пол, а затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Дыхание задержать на выдохе от позы № 5. Это единственный раз, когда поочередный вдох – выдох при дыхании изменяется. Фокус осознания следует держать на середине тела или на мышцах спины.

### **Поза № 7 Бхуджангасана или "поза змеи"**

Опустите бедра, в то же время толкните руками грудную клетку вперед и вверх, пока позвоночник полностью не прогнется дугой, голова повернется лицом вверх. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Дыхание: вдох на протяжении движения вперед и вверх. Фокус осознания у основания позвоночника, чувствуя натяжение от вытягивания вперед.

### **Поза № 8 Парватасана или "поза горы"**

Сохраняйте руки и ноги прямыми. Поворачиваясь вокруг оси, проходящей через плечи, поднимите ягодицы и перенесите голову вниз, как описано в позе № 5. Выдох на протяжении входа в позу.

### **Поза № 9 Ашва санчаланасана или "поза всадника"**

Перенесите левую ногу вперед, поместив стопу между руками. Одновременно поставьте правое колено на пол и толкните таз вперед. Прогните позвоночник и смотрите вверх, как в позе № 4. Дыхание: вдох на протяжении входа в асану.

### **Поза № 10 Падахастасана или "поза голова к ногам"**

Перенесите правую ногу рядом с левой. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и поднимите ягодицы. При этом стремитесь головой к коленям. Руки остаются на полу рядом со стопами. Эта позиция, как и № 3. Выдох на протяжении входа в асану.

### **Поза № 11 Хаста уттанасана или "поза с поднятыми руками"**

Поднимите торс, вытяните руки вверх над головой. Прогнитесь назад, как описано в позе № 2. Вдох на протяжении входа в асану.

### **Поза № 12 Пранамасана или "поза молящегося"**

Выпрямите тело и сложите руки перед грудью, как в позе № 1.

### **Замечание:**

Здесь описана половина раунда Сурья намаскар. Чтобы закончить другую половину, надо выполнять те же движения, только изменить в позе № 4 ногу, идущую назад первой (вместо правой - левую), а в позе № 9 — вместо левой - правую. Таким образом, полный раунд содержит 24 движения, два сета по 12, дающих равновесие каждой стороне в каждой половине раунда. Когда завершены 12 позиций, вдохнуть, опуская руки по швам, и затем приступить ко второй половине практики с выдохом.

Один полный раунд содержит 24 асаны. В идеальном случае все должно выполняться в непрерывном плавном потоке и, исключая аштанга намаскара, каждая асана должна сменяться под каждое дыхание.

Конечно, если вы устаете на протяжении раунда, отдыхайте после 12 позиций, делая полное дыхание вдох, выдох, вдох, прежде чем приступить ко второй половине. Если вы нуждаетесь, делайте больше дыханий. То же самое можно делать после каждой асаны и между раундами, используя время отдыха для наблюдения за ощущениями тела и корректировки позы. Спросите себя: "Как я себя чувствую?" И приведите себя в порядок, так чтобы вы чувствовали комфорт, уверившись, что дыхание стало медленным и расслабленным и можно идти дальше.

## **СОВЕТЫ И УКАЗАНИЯ**

Вот строгие указания, которые нужно постоянно помнить во время выполнения Сурья намаскар. Это ключ к успешной практике. Возможно, наиболее важным указанием является не допустить напряжения. Каждое движение должно выполняться с минимальным усилием, с использованием только тех мышц, которые нужны для принятия и поддержания позы. Опора тела, по возможности, должна быть расслабленной. Расслабление в каждой позиции. Таким образом, ваши вытяжения будут более действенными и приятными, и будут сохранять вашу энергию. Старайтесь делать движения плавно, свободно, вытекающими одно из другого, как в танце.

Сурья намаскар вовлекает позвоночник в переменные прогибы назад и вперед. Помните, что шея также является частью позвоночника и должна быть вытягиваема в пределах комфортного лимита назад или вперед соответственно асане. Это принесет максимум вытяжения телу в каждой позиции.

## **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

1. Когда знания о Сурья намаскар получены, часто трудно совместить все куски вместе. Преодолеть это можно, изучая в начальной стадии асаны одну за другой. Так как большинство людей находят переход от позы № 3 к 4-ой трудным, разумно соединять вместе последовательность в два приема. На первой стадии включить в тренировку только позы №№ 1, 2, 3, 10, 11, 12. На второй стадии включить изучение поз: 4, 5, 6, 7, 8, 9. Как только эти две стадии поняты и освоены, они могут быть легко соединены. Тогда полный поток практики будет лучше оценен по достоинству.
2. В паданхастасане (поза 3 и 10) ноги должны оставаться прямыми. Сначала может показаться, что асану не выполнить корректно, но практика будет постепенно растягивать сухожилия и мышцы спины и ног, давая возможность правильно выполнять позу.
3. Как только обе руки расположатся на полу по обе стороны от стоп в позе № 3 (падахастасана), они должны оставаться в этих положениях до позиции № 10. Подобно этому, когда стопы расположены вместе в позиции 5 (парватасана), они должны оставаться на месте до выхода из позы № 8. Если руки и стопы первоначально расположены правильно, то их не нужно передвигать для компенсации в течение выполнения серии упражнений.
4. Когда выполняется ашва санчаланасана (позы 4 и 9), колено вытянутой ноги должно касаться пола. Стопа другой ноги должна оставаться между руками.
5. В парватасане (позы 5 и 8) старайтесь достать пятками пол. Это еще одна возможная трудность начального этапа, но, практикуясь, вы растянете поджилки мускулов и пятки коснутся пола.
6. Неудачи часто встречаются, когда тело движется из позы 5 (парватасана) в позу 6 (аштанга намаскара). Здесь могут помочь следующие указания. От позы 5 несложно согнуть колени, пока они не коснутся пола. Затем надо согнуть локти, опуская туловище прямо вниз, пока грудная клетка и подбородок не коснутся пола. Тут позвоночник естественно прогнется, а ягодицы поднимутся вверх. Аналогично, двигаясь в позу 7 (бхуджангасана), туловище можно толкнуть вперед, выпрямляя ноги, до тех пор пока все тело не расположится на полу; затем с помощью рук поднять тело в позу. Разделяя каждую асану на стадии и делая их медленно, вы можете достичь лучшей координации и понимания правильности позы.
7. Задержка дыхания на выдохе в позе 6 (аштанга намаскара) может оказаться трудной для начинающих или тогда, когда серия выполняется медленно. В этом случае советуем одно из двух движений из позы 5 через 6-ю в позу 7: одно – непрерывное движение с остановками в позах 5 и 7, второе – задержаться в позе № 6, дыша в соответствии со своими потребностями.

8. Пожилые и ослабленные практикующиеся могут также найти чрезмерными усилия при выполнении перехода из позы 7 (бхуджангасана) в позу 8 (парватасана). Для них совет двигаться от бхуджангасаны в позу с руками и коленями на полу (как в марджариасане). От этой позы в парватасану движение не составит труда.

9. Если полная серия из 12 поз тоже вызывает напряжение, можно практиковать измененный вариант из 9-ти поз. Он состоит из движений от позы 1 до 5 и назад снова от 8 до 12, выпуская среднюю группу поз (6 и 7).

## **ЧИСЛО РАУНДОВ**

Не может быть руководящих указаний, сколько раундов Сурья намаскар следует практиковать. Однако никогда не надо доводить себя до точки истощения. Практикующийся должен все время учитывать свое физическое состояние и свой предел и избегать напряжений. Пожалуйста, помните, что Сурья намаскар - это энергетическая практика, в которой, если переусердствовать, можно получить неприятные ощущения и даже боли, могут проявиться симптомы внутреннего очищения, такие как сильное возбуждение, фурункулы, сыпи, простуды и даже понос. Эти симптомы быстро уходят с отдыхом.

Как примерная программа: начинающие могут начинать с 2-х, 3-х раундов медленного исполнения, а когда физическое состояние улучшится, делать до 12 раундов. Хорошая ежедневная практика состоит из 6 медленных раундов и 6 быстрых. Продвинутые студенты могут практиковать от 24 до 54 раундов ежедневно. В особых случаях расстройств или специального очищения тела ежедневная практика может выполняться из 108 раундов, но только под компетентным наблюдением.

После завершения нужного числа раундов практикующий должен расслабиться в шавасане на несколько минут.

## **ГДЕ И КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ**

Идеальное время для занятия практикой Сурья намаскар – восход солнца, наиболее спокойное время дня, когда атмосфера наполнена солнечными ультрафиолетовыми лучами, столь важными для тела.

Возьмите в привычку подниматься рано, отвечая зову природы, купайтесь и практикуйте Сурья намаскар. Всякий раз, когда есть возможность, занимайтесь на открытом воздухе, легко одетыми в свободную одежду, позволяя коже дышать и впитывать солнечную энергию.

Сурья намаскар идеально практиковать перед восходящим солнцем на одеяле, расстеленном на полу, или на земле. Если это невозможно ранним утром, тогда ее можно делать в любое другое подходящее время, обязательно на пустой желудок. Пища не должна приниматься за последние 3-4 часа перед занятием. Вечер перед едой - тоже хорошее время для практики, т.к. она стимулирует огонь пищеварения.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ТЕЛЕСНОЙ НЕГИБКОСТИ**

Некоторые тугоподвижности или структурные дефекты в теле делают невозможным выполнение каждого движения в полном объеме. В этом случае учитель может посоветовать подходящий вариант до тех пор, пока тело не получит достаточную свободу и дефект будет преодолен.

Тугоподвижность в теле может быть следствием трех главных причин:

1. мышечное напряжение и большая мышечная масса;
2. тугоподвижность сухожилий и связок;
3. отложение токсинов в суставах.

Регулярные занятия, частичное выполнение движений в медленном темпе и выдержки в асанах с максимальным по возможности расслаблением преодолевают все эти проблемы. Тем, кто занимается культуризмом, не нужно бояться потерять силу или уменьшить мышечную массу через Йогу. Сурья намаскар ведет к гибкости, выносливости и дает ощутимую пользу для мускулов. Не только мышечные группы становятся согласованными, но благодаря Йоге организм развивает координацию в пределах структуры мышц, что ведет к большой общей силе.

Удержание каждой позы позволяет мышцам и сухожилиям каждый раз немного растягиваться. Однажды став растянутыми, они будут оставаться в таком положении и поддерживать степень гибкости в теле.

Суставы можно сохранить гибкими с помощью регулярной практики и диеты, свободной от токсинов, предпочтительно вегетарианской. Уменьшение соли в еде также помогает в этом.

Для людей с экстремально зажатым телом рекомендуются упражнения серии паванамуктасана, как подготовительные к Сурья намаскар.

## **ОГРАНИЧЕНИЯ**

Ограничений, касающихся возраста, нет. Сурья намаскар можно практиковать с пользой во всех отношениях, на всех стадиях роста, зрелости и старости. Однако пожилым людям советуют избегать сверхнагрузок. Как правило, дети в возрасте меньше 8 лет, если они могут выполнять Сурья намаскар, не нуждаются в ней.

Сурья намаскар не должны практиковать люди с повышенным кровяным давлением, с коронарной артериальной недостаточностью или те, у кого был паралич, т.к. это может перестимулировать или повредить слабое сердце или сосуды кровеносной системы. Ее нельзя практиковать ни в случае грыжи, ни в случае кишечного туберкулеза.

Люди с проблемами позвоночника должны проконсультироваться у медицинского эксперта, прежде чем приступать к Сурья намаскар. Хотя многие проблемы позвоночника могут быть облегчены через эту практику, в некоторых случаях, таких как сдвиг диска или ишиас, программа из других асан Йоги более полезна.

Многие женщины могут с пользой практиковать Сурья намаскар даже во время менструаций. Однако те, которые тяжело и болезненно чувствуют себя в этот период, ради предосторожности в это время Сурья намаскар не выполняют. Во время беременности Сурья намаскар практикуется до 12 недель. После рождения ребенка ее можно постепенно начинать приблизительно через 40 дней после родов для восстановления мышц брюшной полости.

Наиболее важные указания нужно иметь в виду, однако это не должно становиться источником напряжения. Сурья намаскар учит нас настраиваться на наши собственные возможности и способности. Со временем и практикой вы найдете, что эти ограничения отпадут. С развитием чувствительности тела мы можем использовать Сурья намаскар для еще большего увеличения наших знаний, здоровья и благополучия.

## **ШАВАСАНА**

Шавасана – йогическая поза расслабления, должна выполняться в комплексе с дыханием и наблюдением за телом после завершения Сурья намаскар. Это отдых и расслабление, при котором никаких напряжений в теле не может быть. Шавасана, известная как поза мертвого человека, сознательно вовлекает волю всего тела в расслабление, кстати, оно становится таким же безвольным, как и безжизненный труп. С помощью шавасаны полный отдых осуществляется в несколько минут, после чего человек полностью восстанавливает силы, тело и ум остаются в

гармонии, как и при расслаблении. Период релаксации, следующий за Сурья намаскар, является важной частью практики, т.к. он дает телу время для изучения своего состояния и освобождения от различных токсинов, которые образовались в кровеносной системе во время практики. В Сурья намаскар требуется некоторая работа, чтобы выполнить ряд поз. Это предопределяет усиление сердечной деятельности и глубины дыхания, которые передаются для возбуждения симпатической нервной системы. Релаксация в шавасане дает возможность парасимпатической нервной системе взять управление, успокаивая возбуждение, и возвращая телу состояние равновесия. Через комбинацию Сурья намаскар и шавасаны оба аспекта автономной нервной системы стимулируются, вследствие чего все тело оздоравливается.

Период релаксации должен продолжаться, по меньшей мере, до тех пор, пока практикующийся сможет почувствовать, что его сердцебиение и дыхание вернулось в норму и все напряжения из мышц ушли.

## **ТЕХНИКА**

После завершения практики Сурья намаскар встаньте прямо и сделайте несколько глубоких дыханий. Затем лягте горизонтально на спину в шавасану. Ваши стопы должны быть слегка разведены, руки не касаются тела, с ладонями, расположенными вверх, а глаза мягко прикрыты. Найдите удобное положение тела, затем расслабьтесь и совершенно успокойтесь.

Теперь перенесите внимание на стопы. Не делайте движений и не напрягайтесь, просто наблюдайте за ними. Старайтесь чувствовать, которая из них напряжена, и если вы обнаружили напряжение, сознательно расслабьте его.

Когда ваши стопы стали совершенно расслаблены, медленно поднимайте внимание вверх на лодыжки и голени. Расслабьте эту часть таким же образом и продолжайте перемещать ваше внимание вверх на колени, бедра, ягодицы. Остановитесь на мгновение и почувствуйте, что все ваше тело от талии и вниз расслаблено.

Затем постепенно продвигайтесь вверх и шаг за шагом расслабляйте нижнюю часть живота, среднюю часть живота, верх живота, грудную клетку, спину, кисти рук, предплечья, локти, плечи и ключицы. Снова пауза, чтобы убедиться, что все тело от ключиц вниз полностью расслаблено. Если вы обнаружите напряжение в какой-либо части, просто остановите осознание на нем на несколько мгновений, и напряжение пройдет.

Далее движемся по гортани, подбородку, рту, носу, щекам, ушам, глазам, лбу, по макушке головы, по затылку, по всей голове. В заключение окидываем вниманием все тело. Наблюдение должно быть всепроникающим, всеохватывающим, но без движения или напряжения какой-либо части тела. Ваше тело должно ощущаться безвольным и безжизненным, подобным трупу. Это состояние тотальной расслабленности и есть шавасана. Весь процесс от стоп до головы займет всего несколько минут. Повторите его столько раз, сколько необходимо, чтобы войти в умиротворенное состояние.

## **ШАВАСАНА С ПСИХИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ**

Дополнительной практикой в шавасане является психическое дыхание, которое включает осознание дыхательного процесса в различных психических переходах тела.

В нашем теле много тонких каналов, через которые течет прана или жизненная энергия. Мы обычно не наблюдаем этих движений, следуя за облеченным в некоторую определенную форму состоянием нашего ума, но после отзывания назад сознания и фиксации его на дыхании, особенно после Сурья намаскар, мы можем развить способность постигать и понимать работу этих сил, которые представляют в нас здоровье, активность (ментальную, также как и физическую) и жизнь саму по себе.

Пока вы лежите в шавасане с полностью успокоенным телом, наблюдайте за своим естественным дыханием. Ни в коем случае не вмешивайтесь в дыхание, просто переведите свое внимание с тела на дыхание.

Чувствуйте каждое дыхание с полным и всеобщим вниманием – расширение и опадание легких, поднятие и опускание живота. Не пропускайте ни одного дыхания и скоро вы найдете, что все ваше сознание стало расслабленным и поглощенным процессом дыхания.

Теперь вы готовы начать наблюдение за психическим дыханием. Перенесите ваше сознание на пупок и, когда вы вдыхаете, представьте себе, что прана движется вверх через специальный проход к гортани. На выдохе прана возвращается назад по проходу к пупку. Вы должны вообразить маленький проход между пупком и гортанью, через который воздух движется.

Теперь начинаем счет дыханий от пупка к гортани и обратно. Начинаем с 50 и считаем назад до 0. Каждый заверченный вдох и выдох считается одним раундом. Если вы ошиблись, возвратитесь назад и начните снова.

## **ПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ОДНУ НОЗДРЮ**

Теперь оставляем наше наблюдение за психическим проходом между пупком и гортанью и начинаем наблюдать за дыханием в носу, исключая все иное. Когда вы вдыхаете, концентрируйтесь на левой ноздре и почувствуйте воздух проходящим только по левой стороне. Когда вы выдыхаете, концентрируйтесь на правой ноздре и почувствуйте воздух выходящим только через правую сторону. На следующем вдохе поддерживайте внимание на правой ноздре, затем с выдохом на левой. Затем снова левая – вдох, правая – выдох и т.д. Начинаем считать: левая вдох, правая выдох – 50, правая вдох, левая выдох – 49 и так до 0. Когда вы закончите этот счет, переведите ваше внимание снова на тело. Затем мысленно пропойте 3 раза: "Ом". Сядьте и откройте глаза.

## **ПСИХИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ**

В тонком теле человека находится 7 наиболее важных психических центров, называемых чакрами. На физическом уровне они представляют различные сплетения нервов и эндокринные железы. В процессе Сурья намаскар эти точки используются для фокусирования на них ума и развития концентрации внимания. Концентрация на этих областях позволяет нам активизировать чакры и собирать в них психическую и духовную энергию, которая ассоциируется с усилением их деятельности. Родственные физические структуры тоже извлекают большую пользу через это усиленное осознание. Своевременное давление физического коррелята каждого психического центра с помощью какой-либо асаны имеет стимулирующий эффект на вовлеченную чакру. Она является промежуточным звеном между давлением и стимуляцией нервов и ребалансировкой эндокринных компонентов. Однако активизация психического центра через Сурья намаскар происходит в большей степени благодаря развитию внутреннего осознания, концентрации и визуализации. Своевременная физическая стимуляция с помощью каждой асаны увеличивает энергию праны, позволяющую нам лучше фокусировать и концентрировать нашу ментальную и физическую энергию на область чакры. Здесь двойной аспект нашего ментального осознания – повысить нагрузку физических структур, которая ведет к соединению ума и тела, иды и пингалы и которая воспламеняет чакру. Эта инициация кульминирует в духовной практике.

### **Осознание чакр**

Когда мы усвоили начальную стадию практики, называемую асаны и пранаяма, мы переходим к осознанию каждой чакры в продолжение асаны. Чтобы это делать, нам нужно ясно представлять, где чакры находятся.

*Муладхара* – у мужчин на полпути между анусом и гениталиями, в промежности, у женщин – в

точности за шейкой матки.

*Свадхистана* – в крестцовой области позвоночника, на копчике. Точка наблюдения – в точности поверх лобковой кости впереди тела.

*Манипура* – на позвоночнике, на уровне пупка. Точка наблюдения – сам пупок.

*Анахата* – на позвоночнике позади грудной кости. Точка наблюдения – грудная кость.

*Вишудха* – на позвоночнике за гортанью. Точка наблюдения – гортанная ямка.

*Аджна* – на полпути между межбровным центром (бхрумадхья) и затылком, т.е. в центре головы. Точка наблюдения – межбровный центр. (Во всех случаях словосочетания *trigger point* переведено как точка наблюдения, *trigger* – спусковой крючок.) Т.к. другие чакры или психические центры не вовлечены в практику Сурья намаскар, дальнейшую детализацию их можно найти в других текстах.

Процесс стимуляции происходит в следующем порядке:

Пранамасана – анахата

Хаста уттанасана – вишудха

Падахастасана – свадхистана

Ашва санчаланасана – аджна

Парватасана – вишудха

Аштанга намаскара – манипура

Бхуджангасана – свадхистана.

## **Проникновение в чакры**

Во время выполнения каждой асаны мы стараемся найти чакру, соединиться с ней и проявить нашу концентрацию на этом центре. Для этого нужно некоторое время, особенно на начальной стадии, однако в каждой асане должно проводить не более одной минуты, если вы проводите занятие не под руководством учителя. Когда мы разовьем умение находить чакры, мы сможем быстро продвинуться в практике.

Когда умение сосредоточиваться на чакре и визуализировать улучшится, процесс "асана – пранаяма - наблюдение чакр" может быть сплавлен. Человек может использовать дыхание, чтобы увеличить стимуляцию чакр, например, визуализировать психическое дыхание, проводя прану в тело через чакры на вдохе и выпуская из тела на выдохе. Во время задержки дыхания осознавать встречу праны и апаны в манипуре. Конечно, эти виды продвинутых практик должны изучаться под руководством учителя для этого уровня Сурья намаскар, пригодного как часть подготовительной практики для Кундалини Йоги.

В практике Сурья намаскар мы мысленно дотрагиваемся до всех чакр в теле, исключая муладхару. Сурья намаскар развивает другие чакры, готовя их к пробуждению кундалини от муладхары. Тело должно быть сильным и здоровым, чтобы противостоять энергии пробужденной муладхары, которая ассоциируется с освобождением могущественных бессознательных сил. Сурья намаскар повышает выносливость при подготовке к этому событию. Потом, когда подойдет время, можно будет использовать другие практики для пробуждения муладхары. Человек может комбинировать концентрацию на чакрах с мысленным произнесением мантр с ощущением, что мантра произнесена в или на чакре. Когда практикующиеся довели концентрацию до высокой степени, они могут даже чувствовать, что вибрации мантр вытекают наружу из психических центров - это наиболее удивительное и сильное переживание.

## **СОЛНЕЧНЫЕ МАНТРЫ**

Все внешние звуки, которые мы воспринимаем, возникают, когда два или более объектов, таких как голосовые связки, ударяются друг о друга и создают вибрации в атмосфере. Эти вибрации затем входят в уши, в свою очередь, вызывая колебания в барабанной перепонке.

Характеристики этих вибраций передаются в мозг, где они воспринимаются и сравниваются с

хранящимися в памяти всеми прошлыми звуками, ум в свою очередь представляет их происхождение.

Мантры являются комбинациями звуков, которые предназначены создавать специфическое действие на ум и его функционирование. Мантра может быть проговорена вслух, шепотом или произнесена мысленно, но мысленное произнесение – наилучший способ. Когда звук произнесен мысленно с наблюдением и концентрацией, мысль принимает форму этого звука, она становится этим звуком, и энергия, содержащаяся в этом звуке, проявляется в уме.

Мантры формулируются из букв санскритского алфавита, каждая буква имеет свою собственную особенную вибрационную частоту и производит соответствующий эффект на сознание. Эти 52 звука известны как деванагари, были созданы древними риши в ведический период через состояние глубокой медитации. Эти высокоразвитые души были способны прикоснуться к первоисточнику всех звуковых энергий, Шабда Брахману, Высшему Сознанию, проявляющемуся как звук.

## **12 солнечных мантр**

Каждый год солнце проходит через 12 различных стадий, известных как знаки зодиака в западной астрологии и как раши в индийской. Согласно индийской астрологии, каждый раши имеет специфические атрибуты или настроения, и в каждом настроении Солнце берет другое имя. Эти 12 имен включены в 12 солнечных мантр, которые мысленно повторяются в их соответственном порядке в соединении с 12-ю движениями Сурья намаскар. Эти солнечные мантры не просто имена Солнца, но каждый звуковой слог, содержащийся в них, является носителем основной вечной энергии (шакти), представляемой самим Солнцем. При повторении их и концентрации на этих мантрах все умственные структуры получают пользу и станут возвышенными.

Хотя эти мантры не нуждаются в интеллектуальном понимании, их смысл передается ниже для людей с исследовательским умом, так же как и для людей с духовным (большим) уклоном, которые желают использовать мантры как способ настройки с первоисточником духовного озарения, символизируемого Солнцем.

### **1 Ом Митрайа Намаха**(приветствие всеобщему другу)

Первая поза пранамасана, она воплощает позуверяющего себя первоисточнику всей жизни, как мы это знаем: Солнце рассматривается как универсальный (всеобщий) друг, непрерывно дающий свет, тепло и энергию для поддержки нашей и всех других планет. В летописях Митра описывается как пробуждающий людей к активности, поддерживающий землю и небо и смотрящий на все творение без дискриминации, точно так же, как Солнце ранним утром подает сигнал о начале дневной активности и роняет свой свет на все живое.

### **2 Ом Равайа Намаха**(приветствие светящему)

Равайа значит тот, кто светит и открывает божественное сияние во всей жизни. Во второй позе хаста уттанасане мы вытягиваем все свое существо вверх, к первоисточнику света, чтобы принять это сияние.

### **3 Ом Сурья Намаха**(приветствие тому, кто индуцирует активность)

Здесь Солнце является в очень динамичном аспекте, как Божество Сурья. В древней ведической мифологии Сурья был объектом поклонения как Господин Небес, изображаемый пересекающим небо в огненной повозке, запряженной семью лошадьми. Эта прекрасная аналогия нуждается в правильной интерпретации. Семь коней в действительности представляют семь лучей или семь эманаций Верховного сознания, которые выявляют семь планов бытия: бху (земной, вещественный), бхувар (промежуточный астрал), сувар (тонкий, небесный), махар (место пребывания дэвов), джанах (место обитания святых душ, которые перешли за пределы эго), тапах (место пребывания просветленных сиддхов) и сатьям (не

поддающаяся анализу истинная реальность). Сурья символизирует само Верховное Сознание, контролирующее все эти планы проявления. Сурья относится к наиболее конкретным солнечным Богам; один из Богов первой ведической троицы, его место пребывания – небо, в то время как Агни (огонь) – его представитель на Земле.

#### **4 Ом Бханаве Намаха**(приветствие тому, кто озаряет)

Солнце является физическим олицетворением гуру или учителя, который устраняет темноту наших заблуждений, так же как темнота ночи устраняется с каждым рассветом. В 4-ой позе (ашва санчаланасана) мы поворачиваем наше лицо по направлению к этому сиянию и молимся за окончание темноты ночи невежества.

#### **5 Ом Кхагайя Намаха**(приветствие тому, кто движется через небо)

Солнечное ежедневное движение по небу, которое является основой нашего измерения времени от прежних, используемых как солнечные часы, до искусственных изобретений, используемых сегодня. В парватасане мы предлагаем поклон тому, который измеряет время, и молимся за прогресс в жизни.

#### **6 Ом Пушне Намаха**(приветствие дающему силу и питание)

Солнце является источником всех сил. Подобно отцу, оно питает нас энергией, светом и жизнью. Мы предлагаем уважение в аштанга намазкаре, касаясь Земли всеми восемью точками нашего тела. В сущности, мы предлагаем всего себя в надежде, что он может подарить ум, физическую и духовную крепость и питание для нас.

#### **7 Ом Хиранья Гарбхайа Намаха**(приветствие золотой космической личности)

Хиранья Гарбха также известен как золотое яйцо, блистательный как Солнце, в котором был рожден Брахма, как проявление личного аспекта бытия. Хиранья Гарбха – семя причинности. Вся эта Вселенная, прежде чем проявиться, была в потенциальном состоянии заключена в пределах Хиранья Гарбха. В некотором роде вся жизнь содержится в Солнце как потенция, и это является великим космическим принципом. Мы оказываем почтение Солнцу в бхуджангасане, седьмой позе и молимся за пробуждение творчества.

#### **8 Ом Маричайя Намаха**(приветствие лучам Солнца)

Маричи – один из сынов Брахмы. Лучи света тоже являются сынами Солнца. Но это имя также означает мираж. Всю нашу жизнь мы добиваемся истинного смысла или цели, подобно тому, как жаждущий человек добивается воды в пустыне, но обманывается миражом, созданным солнечными лучами и танцующим на горизонте. В 8-ой позе (парватасане), мы молимся за истинное озарение и распознавание, чтобы быть способным отличить действительное от недействительного.

#### **9 Ом Адитьяйа Намаха**(приветствие сыну Адити)

Адити одно из многих имен, данных космической матери Махашакти. Она является матерью всех Богов, безграничная и неисчерпаемая творческая мощь, от которой произошли все дивизионы сил. Солнце – один из ее сыновей и проявлений. В 9-ой позе (ашва санчаланасана) мы приветствуем Адити, безграничную Космическую Мать.

#### **10 Ом Савитри Намаха**(приветствие тому, кто стимулирует силу Солнца)

Савитри известен как стимулирующий, пробуждающий, он часто ассоциируется с Сурьей, который также представляет ту же самую позу падахастасану. О Савитри говорят, чтобы представить Солнце перед восходом, стимулирующим и пробуждающим человека к дневной деятельности, а о Сурье говорят, чтобы представить Солнце после восхода, когда деятельность началась. Следовательно, в натяжении позы падахастасана мы приветствуем Савитри, чтобы получить оживляющую силу от Солнца.

**11 Ом Аркайя Намаха**(приветствие тому, кто достоин похвалы) Арка значит энергия. Солнце – самый большой источник энергии в нашей системе, как мы знаем. В 11-ой позе (хаста

уттанасана) мы предлагаем почитание этому источнику жизни и энергии.

## **12 Ом Бхаскарайа Намаха**(приветствие тому, кто ведет к просветлению)

В этом финальном приветствии мы предлагаем уважение к Солнцу, как символу великого открывателя всех трансцендентальных и духовных истин. Он освещает тропинку, ведущую к нашей конечной цели – освобождению. В 12-ой позе (пранамасане) мы молимся, чтобы эта тропинка была открыта для нас.

**Биджа мантры**Как смену 12 именам Солнца здесь представлена серия биджа мантр или семенных слогов. Биджа мантры - это звуки, которые не имеют буквального смысла сами по себе, но вызывают очень мощные вибрации энергии в пределах ума и тела.

Вот эти биджа мантры:

- 1.ОМ ХРАМ
- 2.ОМ ХРИМ
- 3.ОМ ХРУМ
- 4.ОМ ХРАЙМ
- 5.ОМ ХРАУМ
- 6.ОМ ХРАХА

(Правильность произношения следует проверить по другим источникам.)

Шесть биджа мантр повторяют 4 раза в течение практики одного раунда Сурья намаскар.

Те или другие биджа мантры или солнечные мантры могут пороизноситься вслух или мысленно в зависимости, главным образом, от склонности практикующего и скорости практики. Если скорость практики очень маленькая, можно комбинировать солнечные мантры с наблюдением чакр. Если скорость немного быстрее, тогда биджа мантры могут быть использованы таким же образом. Если физические движения становятся намного быстрее, тогда те и другие мантры повторяются одни без прохождения чакр, или же наблюдение может быть проведено через чакры без мантр.

## **СУРЬЯ НАМАСКАР ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Дети – завершенные, но не выраженные личности. Они являются семенем, внутри которого полное содержание, но только в потенциальной форме. Ежедневно мы видим мистерию трансформации всего как вокруг, так и внутри нас, однако мы до сих пор не понимаем всего этого процесса. Как можем мы действительно помочь нашим детям расти, если мы сами не владем нашими собственными жизненными силами? Только садовник-мастер знает, как много воды, удобрений и обрезки нужно растению. Таким образом, если мы не мастера, то мы не должны стремиться обрезать наших детей, чтобы не отрезать какую-нибудь важную часть, которая может больше не вырасти снова.

Гуру есть мастер, садовник тела, ума и души. Он знает, как провести рост ребенка через все стадии развития. Духовные мастера прошлого предписывают Сурья намаскар, как простой рецепт, вместе с легкой нади шодхана пранаямой и Гаятри мантрой для детей от 8- ми лет. Таким образом, интегральное развитие детей было застраховано с раннего детства.

## **Сурья намаскар в классе**

Сегодня наши дети сидят в переполненных классных комнатах, перекормленные и согнутые над своими книгами, их ум устал от слишком большой нагрузки (интеллектуальной).

Образование приобретается в расчете на то, что мы получим в институте интеллектуальный багаж знаний и профессиональное мастерство. Однако реальное образование нужно не только для выполнения внешнего социального и экономического заказа, но также для нашего внутреннего понимания и роста нашей личности на всех уровнях – физическом, ментальном и духовном.

Недавно был призыв учителей увеличить глубину и жизненность образовательной системы.

Эти люди хотят развивать интуитивную и творческую сторону личности детей и их ум, чтобы в результате исправить существующий дисбаланс, являющийся возможной причиной многих наших современных проблем в жизни. Сурья намаскар, нади шодхана и Гаятри мантра могут

быть использованы, чтобы реализовать этот потенциал и развить не только интеллект, но также и интуицию. Таким образом, получится равновесие.

Свами Йогабхакти Сарасвати (Милэ М.Флак) основатель Сатьянанда ашрама в Париже и учитель в С.Е.S. Condorcet высшей школе широко использовала в обучении Сурья намаскар (в классах), чтобы привести интеллектуальную и интуитивную стороны детей в равновесие. Она констатирует: "По мнению родителей, детей, а также учителей, обучение детей практике Йоги, такой как Сурья намаскар, принесло успех нашей школе. Уже многие родители ощутили, что эта практика оказала стабилизирующее воздействие на их детей. Она должна быть включена в школьную программу." Только вопрос здесь был поднят о подготовке большего числа учителей этого метода. Уже учителя и директора во всем мире берутся за работу и начинают вводить Сурья намаскар и другие практики, относящиеся к Йоге, в школьные системы. Везде они находят, что несколько минут перед занятием делают детей более восприимчивыми к занятиям, внимательными, послушными и коммуникабельными. Сурья намаскар является превосходным методом конструктивного использования избыточной физической энергии, которой у детей больше всего, т.к. она направляет ее в русло физического и умственного здоровья. После этой серии асан дети лучше подготовлены к восприятию материала урока.

### **Приведение в равновесие эмоций**

Легко оценить важность баланса в определенных пределах детских эмоций для их будущей жизни. Мы должны об этом помнить, когда мы исследуем действие Сурья намаскар в создании и повышении их умственной и эмоциональной устойчивости.

В возрасте около 8 лет мозговая желёзка (имеющая форму сосновой шишки) начинает обизвествляться и разлагаться, так что в возрасте 12-14 лет начинается половая зрелость. Желёзка содержит мокротные гормоны, ответственные за сексуальную зрелость, они останавливают и предотвращают преждевременную половую зрелость. Преждевременное угасание деятельности шишковидной железы часто допускает сверхбыстрое сексуальное развитие. Развитие новых чувств и неудовлетворенных желаний опережает умственное развитие и производит дисбаланс. Юный ум оказывается неспособным освоиться с быстрым развитием новых чувств, свойственных взрослому состоянию. В результате – эмоциональная травма и "кризис индивидуальности", что преобладает в возрасте от 12 до 20 лет. Это может также привести к серьезному дисбалансу и различным расстройствам, как физическим, так и ментальным.

Что мы находим в йогической практике, так это то, что она поддерживает шишковидную железу, следовательно, на несколько лет задерживает сексуальное развитие. Когда эмоциональное развитие догоняет физическое, половое созревание может происходить в контролируемой форме, свободно от эмоциональных травм, которые оставляют после себя непроходящие шрамы.

Сурья намаскар, комбинируемая с нади шодхана пранаямой, шамбхави мудрой и Гаятри мантрой, является древним методом, описанным йогами и риши для замедления угасания деятельности шишковидной железы.

Эта практика помогает поддерживать весь аджна-чакра комплекс, который сосредоточен на шишковидной железе. Если это будет выполнено, жизнь будет протекать гладко. Что случается, если дети не способны уравновесить ум и физический аспект своего существа? Если преобладает ментальная энергия, ребенок становится мечтателем, не способным выразить себя. С другой стороны преобладание физической энергии делает его беспокойным, не умеющим управлять собой. Отсюда следует, что баланс между этими двумя полюсами нашего существа является главным, поэтому так важно помочь нашим детям расти здоровыми и развиваться вполне гармонично.

### **Развитие человека новой расы**

Сурья намаскар является практикой, которая позволяет начинать формирование гуманной личности с раннего возраста, с 8 лет. Ребенок, которому повезло получить этот вид тренировки, будет иметь много преимуществ перед его товарищами-студентами, которые получили чисто интеллектуальное образование, превалирующее сегодня.

Йогическое образование делает вполне достижимыми критерии, оставленные великим

психологом и гуманистом Алексисом Каррелом: "Развитие молодого гуманиста происходит между 6-ю и 18-ю годами и должно начинаться одновременно в анатомическом, функциональном, скелетном, мускульном, физиологическом, интеллектуальном и эмоциональном аспектах. Ни в одной из этих сфер развитие не может происходить отдельно. Наиболее важными из этих сфер являются физиологическая и эмоциональная, и образование должно начинаться с них. На первом месте должны быть представлены психо-физиологические дисциплины и в то же время принципы владения собой при гуманных отношениях должны укореняться в привычку."

Вдобавок это утверждение указывает на необходимость введения основ йогической тренировки, которая включает Сурья намаскар, чтобы производить контролируемое интегральное развертывание физических и психических функций у нашей молодежи, что в свою очередь могло бы привести к развитию новой расы людей. Сошлемся на слова великого гуманиста и врача Альберта Швейцера: "Должен прийти новый ренессанс, простирающийся намного глубже, чем тот, который вывел нас из средних веков, великий ренессанс, когда человечество будет находить, что этическая ценность есть высшая правда."

## **ГЕНЕРАТОР ПРАНЫ**

Сурья намаскар – техника солнечного оживления, серия упражнений, которая заряжает нас подобно электрической батарее, позволяя нам жить более полно и радостно, с динамизмом и сноровкой в делах. Кажется, что практика была завещана с двумя главными целями в уме: первая – поддерживать хорошее физическое здоровье, как часть просвещенной системы жизни, и вторая – подготавливать для техники кундалини-йоги и духовного пробуждения. Польза, получаемая через регулярную практику Сурья намаскар, далеко превосходит пользу от обычных физических упражнений и в то же самое время улучшает спортивные и другие формы физического отдыха. Само собой разумеется, что этот очевидный оживляющий эффект солнечных энергий тела концентрируется в манипура чакре и течет в пингала нади. в то же время, когда асаны выполнены с пранаямой или совместно с йогической садханой, они ведут к балансу энергетических систем физического и ментального уровня. Чтобы полнее понять это, мы нуждаемся в основах знания о психическом каркасе нади, которые дают физическому телу кинетическую энергию.

## **Двойственный аспект жизни**

Мы живем в мире двойственности: день-ночь, свет-темнота, хороший-плохой, обращение внутрь - обращение наружу, знание- действие и т.д. Мы обитаем в мире полярности, который символически представлен в йоге как ида и пингала. В даосизме, например, как ян и инь. Этот символ может быть использован, чтобы помочь нам понять Вселенную на всех уровнях.

Согласно Йога Шастрам, существуют невидимые энергетические структуры, которые дают жизнь нашему телу. Летописные тексты называют 72 000 нади или энергетических каналов, которые пронизывают тело человека. Эти каналы имеют различные взаимопроникающие уровни, совсем как звук имеет гармоника и субгармоника. Они могут быть физическими (нервы, кровеносные сосуды, лимфатические и т.д.), праническими (более тонкие потоки энергии, также относящиеся к физическому телу, например метаболизм), ментальные (потоки мыслей) или психические (сон или видения).

Пингала нади заведует прана шакти (жизненной энергией), а ида нади заведует манас шакти (ментальной энергией). Следующая таблица показывает характеристики этих двойных энергетических каналов:

<b>Ида</b>	<b>Пингала</b>
1. Дыхание через левую ноздрю	1. Дыхание через правую ноздрю
2. Погружение вовнутрь	2. Распространение наружу
3. Наблюдение	3. Энергия и деятельность
4. Ум	4. Прана
5. Отрицательное	5. Положительное

6.Холод	6.Тепло (жар)
7.Женское	7.Мужское
8.Пассивность	8.Активность
9.Луна	9.Солнце
10.Субъективное	10.Объективное
11.Интуиция	11.Логика.Анализ
12.Левая сторона тела	12.Правая сторона тела
13.Левая сторона мозга	13.Правая сторона мозга

Число возможных атрибутов иды и пингалы бесконечно для нас, видящих это свойство двойственности во всей природе и во всём в природе. И макрокосм, и микрокосм, которым является тело человека, базируются на этой двойной полярности, например, вены-артерии, симпатические-парасимпатические нервы, калий-натрий в проводимости нервных импульсов и т.д.

### **Пробуждение духовных сил**

Когда ида и пингала объединяются, их двойственность уходит и возникает третья сила. Этой силой является течение духовной энергии в сушумна нади. Это пробуждение может произойти, если ида и пингала совершенно сбалансированы. В человеке это пробуждение соотносится с пробуждением энергии в позвоночнике. Энергия, выпущенная на свободу, переносит индивидуальное осознание в трансцендентную сферу (духовную) по ту сторону пространства и времени. Прежде чем это осознание может произойти, ум и тело должны быть адекватно подготовлены в течение длительного периода времени, и энергия должна течь в достаточном количестве и ровно. Сурья намаскар формирует основную часть поведения освобожденной пранической энергии и баланс в пингала нади. Здоровое тело и активная пробужденная жизнь являются основой для духовного развития. Многие философии в прошлом также не обходили вниманием этот самый важный пункт. Если физический компонент не мог быть сбалансирован и объединен в тотальную структуру человека, пробуждение внутреннего света не могло произойти. Эволюция, особенно на духовном уровне, требует баланса, в противном случае темнота и невежество постоянно преодолевают.

### **Физиопранические эффекты**

Чтобы быть в состоянии понять, как Сурья намаскар работает в праническом теле и нади, нам надо знать как практические упражнения, так и иметь ясные представления о том, как работает каждая асана индивидуально. Затем мы можем понять практику в целом.

Итак, мы должны помнить, что не только манипуляции с асанами, но также пранаяма, осознание чакр и мантры тысячекратно увеличивают эффект.

### *Пранамасана(поза молящегося)*

создает состояние внутреннего сосредоточения, расслабления и спокойствия и очевидной активизации анахата чакры.

### *Хаста уттанасана(поза с поднятыми руками)*

растягивает тело вверх и назад. Мышцы спины и шеи расслаблены, а мышцы передней части тела, грудной клетки и живота растянуты. Это комбинируется с глубоким вдохом, делающим мягкий массаж содержимому живота, улучшающий пищеварение. Вытяжение вверх дает позвоночнику импульс, помогающий поддерживать здоровье губчатых дисков между позвонками и настраивающий спинной мозг. Руки и плечи расслаблены и закруглены. Кроме того, эта поза убирает излишний вес, т.к. она действует на вишудха чакру и щитовидную железу, ускоряющую метаболизм. Прана поднимается вдохом к верхней части тела.

### *Падахастасана*(поза руки к ногам)

комбинирует эффект перевернутой позы с действием позы, наклоненной вперед. Она массирует абдоминальные органы, особенно печень, почки, желчный пузырь, поджелудочную железу, надпочечники, матку и яичники. Вся брюшная полость настраивается, изгоняя многие болезни, такие как запор. Увеличивается сила пищеварения, снимаются женские расстройства, такие как опущение матки и менструальная нерегулярность. Хорошее кровообращение стимулирует нервы позвоночника, т.к. они натянуты и тонизированы. Сухожилия икроножных мышц также растянуты, помогая освобождать варикозные вены от крови и возвращать ее в сердце. Это возвращение крови увеличивает кровоснабжение мозга. Комбинация инверсии и наклона вперед является мощным средством регулирования всего тела, т.к. давление оказывается на все главные эндокринные железы – гонады, надпочечники, тимус, щитовидную, паращитовидную, шишковидную и мочевую. Что более важно, дается большое напряжение тазу на вытяжение, и оказывается воздействие на свадхистану чакру. Прана проходит по каналам в нижние регионы тела, подталкиваемая выдохом. Когда прана движется вниз, она называется апана.

### *Ашва санчаланасана*(поза всадника)

дает спине изгиб назад, чтобы расслабить мускулы задней части тела. Как следствие, при этом натягивается область брюшной полости. Главное вытяжение, однако, происходит в районе таза. Таз толкается вниз и вперед; один человек сразу ставит его на место, в то время как другой вытягивает его по возможности. Концентрация осуществляется на межбровном центре, аджна чакре, которая непосредственно соединена с муладхарой. Энергия, освобожденная в районе таза, тем самым помогает стимулировать аджну, а вдохом прана движется вверх вдоль нади, которая может ощущаться вдоль передней части бедер, бегущей вверх вдоль передней части тела прямо в район аджна чакры. Если ваши синусы заблокированы, во время выполнения асаны вы будете чувствовать непосредственное облегчение, когда каждая сторона тела натянута.

### *Парватасана*(поза горы)

также зовут ее сумери асана (главная поза), физически сильно натягивает нервы и мышцы рук и ног, вытягивает икроножные мышцы и ахиллесово сухожилие, делает спину прямой и стройной. Это асана, которая освобождает варикозные вены, так же как настраивает позвоночные нервы. Она, говорят, стимулирует вишудха чакру, потому что подбородок расположен на груди, оказывает давление на щитовидную железу. Прана движется вниз с выдохом.

### *Аштанга намаскара*(приветствие 8-ю членами тела)

развивает грудную клетку и сильно натягивает руки, плечи, ноги. Она делает ударение на нормальном изгибе спины и добавляет крови в эту область, помогая омолодить нервы. Задние мускулы испытывают глубокое расслабление в этой позе, в которой рекомендуют стимулировать манипура чакру. Каждый может чувствовать усиленное освобождение энергии из этого центра, когда позвоночник сжат от вершины до ягодиц в этой асане. Когда дыхание состоит во внешнем его удержании (бахир кумбхака), прана движется вниз к манипуре где, как известно, имеет место встреча праны и апаны.

### *Бхуджангасана*(поза кобры)

дает динамическое давление на содержимое грудной клетки и живота, освобождая от многих недугов, таких как астма, запор, несварение, проблемы почек и печени и т.д. Как средство освобождения от натяжения мышц и нервов спины она является одной из лучших асан, потому что каждый позвонок сверху донизу растягивается, как того требует эта поза. Она тянет позвоночник вперед по направлению головы, и это оказывает тонкое влияние на нижний конец позвоночника, на свадхистану чакру.

Прана стремится двигаться вверх в этой позе, т.к. она делается на вдохе, однако мы переносим наше осознание на область свадхистаны в попытке стимулировать прану у начала ее движения вверх. Прана, таким образом, стремится двигаться вверх спонтанно, потому что она

удерживалась внизу на протяжении предыдущих двух поз.

### **Объединенный эффект**

Физическое тело состоит из вещества и энергии. Своевременное физическое движение вперед и назад достаточны для увеличения нашей метаболической нормы и освобождения энергии. Когда его соединяют со стимуляцией чакр, эффект становится выше. Спинной мозг, связующее звено между головным мозгом и телом, является также каналом для всех наших энергий. Внутри него находится ида и пингала нади, так что его здоровье является первейшим фактором. Сурья намаскар, будучи активной динамической системой, оказывает большое влияние на пингала нади, особенно когда ее практикуют быстро. Однако, когда практикуют медленно и совместно с чакрами и мантрами, их стимулирующими, обе – и ида, и пингала почти одинаково стимулируются, развивая способности практикующегося.

Когда мы практикуем Сурья намаскар медленно, меньшее ударение делается на пингала нади и больше времени дается на ментальное развитие. Практика трансформируется из серии асан в серию ведущих мудр, чтобы сбалансировать развитие.

Это является причиной, что мы рекомендуем комбинацию как быстрых, так и медленных практик, т.к. для большинства из нас требуется маленькая сверхстимуляция пингалы и очищение, потому что такова природа нашего современного стиля жизни. Прежде чем мы сможем прикоснуться к психике человека с мудрами или медитацией, мы должны, во-первых, сделать наше тело сильным и здоровым. Каналы для вывода нечистот должны быть свободными, следовательно, мы можем все делать с небольшим преобладанием физических упражнений.

Каналы для праны в теле чистятся увеличением и контролем движения праны в теле. Когда каждая асана помогает усиливать естественное течение праны вверх и вниз, старые блоки снимаются. После того, как серия завершена, эти потоки движутся с большей легкостью и улучшают функционирование тела. Это мысленное прохождение каналов предпочтительнее, чем позволение ей рассеиваться.

Мысленное прохождение каналов, вернее сказать, восстановление, приводит к эффекту разблокирования, который повышается стимулированием манипура чакры. Хотя мы не делаем сознательной концентрации на манипуре более чем дважды за каждый раунд, она является глубоко эффективной для практики, и в то же самое время придает силу потокам энергии в пингала нади.

*Манипура чакра* расположена у пупка вблизи центра тяжести тела. Ее считают городом, украшенным «драгоценностями». Она соединена с солнечным сплетением, которое является узлом нервов, расходящихся от центрального сплетения подобно солнечным лучам. Солнечное сплетение управляется симпатической нервной системой, пингалой нади, и отвечает за пищеварение и усвоение питания. На макрокосмическом уровне Солнце также ответственно за рост растений и производство пищи. Отсюда следует его большая важность в пределах нашего физического здоровья. Сурья намаскар вытягивает и сгибает наше тело, вытягивая и производя давление на центр тяжести и давая ему максимум стимуляции. Не считая наличия хорошего пищеварения, все тело пронизано жизненностью, когда здорова манипура чакра.

Мы попробовали предварительный тренинг Сурья намаскар и, познакомившись с ним, должны теперь двигаться, систематически приближаясь к завершенному варианту. Сначала мы медленно напрягаем физические структуры (мышцы и сухожилия) и стимулируем внутренние органы. Как только мы получим знания о наших физических ограничениях и начнем преодолевать их, мы можем приступать к осознанию праны и работать через различные помехи и блоки на этом уровне. Окончательно мы учимся контролировать нашу прану, манипулируя и управляя ею по своему желанию. Затем мы готовы к следующей стадии, которая является подъемом праны на тонкие психические и ментальные уровни.

## **Психодинамики**

В йогической физиологии тело состоит из физического, пранического, ментального, интуитивного и духовного компонента. Более тонкие аспекты его более могущественны. Ум правит телом. Например, если мы можем создать состояние ума, в котором мы визуализируем положительное, оживляя воображение, мы можем изменить негативное состояние, такое как депрессия, тревога, летаргия. Это возможно потому, что тело и ум взаимозависимы. Они обмениваются информацией и в финале анализа рассчитывают на взаимную поддержку. В то же самое время сила ума является невообразимой.

Йогические техники нацелены на развитие способностей тела и ума. Через медитативную практику, такую как антармоуна, мы окончательно достигаем точки, где мы отвергаем какую-нибудь неожиданную мысль или чувство, прежде чем они могут нарушить наше равновесие. Чтобы достичь такой стадии, требуется практика, опыт и руководство. До того как такое событие произойдет в жизни мужчины или женщины мы сознательно выбираем, чем удовлетворить наш ум, в этом случае нам нужны другие способы, чтобы помочь себе создавать положительное, творческое состояние.

Сурья намаскар, как уже указывалось, действует как на ида, так и на пингала нади. Это особенно верно, когда мы выполняем программу медленно. Данный эффект еще более усиливается с использованием мантр и чакр. В то же время здесь наблюдается другой аспект Сурья намаскар, который помогает создавать и визуализировать позитивное состояние ума. Каждая асана передает образ в модельные глубины нашего ума. Например, образ кобры имеет очень мощный и динамичный пингала-типа эффект. В нашем мире можно назвать немного более могущественных и гипнотически внушающих страх животных. Образ, передаваемый позой горы, позой всадника и позой с поднятыми руками, тоже очень динамичны. Прекрасно и эстетично, что Сурья намаскар, заключенная в оболочку таких динамичных образов, находится внутри мирных святых молитвенных поз.

Визуализация каждой асаны в Сурья намаскар и осознание эффекта каждого образа на себе используются как упражнение в созерцании. Следующие интерпретации психодинамических эффектов от Сурья намаскар предназначены углубить практику и помочь каждому индивидууму сформировать его собственную интерпретацию с учетом глубины его собственного ума с целью расширить интуитивный опыт практики.

### *Психодинамическая интерпретация*

Пранамасана, как первая и последняя поза серии, отмечает начало и конец прохождения солнечного коридора от рассвета до сумерек. Если так, это представляет мир, спокойствие и красоту солнечных восходов и закатов. Это тишина двух духовных времен дня, когда силы тьмы и света, иды и пингалы поглощаются одна другою и создают третью силу сушумны, духовного света. Она позволяет нам найти наше внутреннее равновесие и баланс в начале нашего делового энергичного дня, представленного более динамичными и напряженными асанами, и таким образом быть способным к быстро меняющимся обстоятельствам, требующим от нас прежде всего активности. Следовательно, это создает ситуации для ментальной гибкости: от времени, когда мы можем быть в мире с самими собой, чтобы собрать наши ресурсы перед тем, как нырнуть в мир, до времени, когда мы выныриваем использовавшими имевшуюся у нас энергию в дневной активности. Когда асана выполнена с выдохом, это показывает, с одной стороны, на погруженность и, с другой стороны, на отдавание себя миру.

К хаста уттанасане, в которой наши руки и голова вытянуты вверх, к их наивысшей точке, мы приходим от пранамасаны. От этой точки голова и тело будут постепенно двигаться по направлению вниз, так что к середине серии тело будет в наинизшей позиции, в то время как солнце в наивысшей. Хаста уттанасану можно понимать, как показывающую человека, впитывающего энергию только что взошедшего Солнца, но не только через дыхание, а через все поры тела. Эту энергию человек будет использовать, ныряя в деловую дневную жизнь, представленную следующей асаной – падахастасаной.

Такие асаны, как падахастасана и парватасана, кажется, представляют погруженность внутрь, однако они скорее символизируют сосредоточенность, необходимую, чтобы довести до конца наши дневные обязанности, таким образом, смысл пратьяхары уменьшается. Они принимают меры для сохранения баланса при выходе вовне, характерном для дневной жизни.

Падахастасана предшествует ашва санчаланасане, дающей нам ощущение взгляда изнутри для вдохновения и ответов на вопросы, с которыми мы должны встретиться прямо и смело в нашей дневной жизни. После того, как человек смотрит в небеса для вдохновения, он смотрит на землю для баланса и стабильности.

Ашва санчаланасана представляет силу и мужество, требуемые для встречи проблем жизни и для уверенности, чтобы восстать после самопогружения внутрь и войти в контакт с внутренним гидом (аджной).

Аштанга намаскара представляет энергию человека при его низшей точке отлива. Когда солнце находится в экстремальной точке, неважно в полдень или в полночь, человек находится в своем уязвимом периоде. Для него это время инерции, тамаса, когда большинство людей испытывают потребность в отдыхе или сне. Как таковая эта асана представляет людей совершенно сдающимися перед силой полуденного Солнца.

Бхуджангасана представляет пробуждение человека от его сна, восставание от невежества к знанию, пробуждение раджаса, жизненной энергии от инерции и тамаса. Когда змея, представляющая мудрость, встает, человек начинает подъем назад к духовности, гармоническому саттвическому состоянию. Мы видим, что синхронизированные с движением физического Солнца через различные ступени неба асаны могут представлять состояния жизненной энергии человека, пингала нади, от его пика на рассвете до его нижней точки в полдень (или полночь) и снова к пику в сумерки.

Хотя вышеприведенная интерпретация является лишь одной из многих возможных, польза от таких образов придает силу и глубину практике и поднимает ее от чисто физической. Образы, такие как эти, и их созерцание, меняют баланс ментального осознания от негативного к позитивному. Когда это сопряжено с физическим благополучием, испытанном при должном стимулировании пингалы, ментальные эффекты усиливаются.

Мы, следовательно, используем Сурья намаскар как матрицу, с помощью которой мы обращаемся к уму, трансформируем его, особенно когда мы держим такие образы в уме во время практики, попутно увеличивая физическую жизненность и здоровье.

## **РИТМЫ ЖИЗНИ**

Органы здорового тела подобны хорошо настроенным инструментам оркестра, который управляется мозгом и нервной системой. Каждый орган функционирует в ритме и гармонии со всеми другими органами тела, вступающими в действие в свое время дня, когда их деятельность необходима. Однако, в нездоровом теле нет гармонии и лада. Это случается, когда наши энергетические системы истощаются или переполнены энергией, или когда какая-то часть нервных импульсов искажается и дает неточные указания телу. Дневные или суточные ритмы нашего тела создаются окружением и нашим стилем жизни. Внутренние ритмы должны не только приводить в созвучие внутренние потребности, но должны работать в концертной гармонии с внешними запросами и силами. Многие из внутренних ритмов создаются суточными узорами света и темноты и нашими узорами активности, вызванными ежедневным поворотом Земли в ее вращении вокруг собственной оси во время движения вокруг Солнца.

Профессор Веслав Романовский от департамента физиологии Академии медицины, Варшава, первым работавший над исследованием йогических асан, установил, что: "Движение и ритмы, характеризующие Вселенную, в которой мы живем ... создают в живущих организмах определенные ритмические функциональные изменения, зависящие от периодических процессов, которые имеют место во внешнем окружении и известны как внешние ритмы.

Существует специфическая ритмичность в биологической единице – внутренняя ритмичность." Согласно теории биоритмов эти внутренние и внешние ритмы могут быть классифицированы по частоте следующим образом: низкие частоты, такие как сезонные и месячные циклы; средние частоты, такие как частота дыхания или ударов сердца; высокие частоты, такие как пульсации ферментативной системы или атомов в кристалле.

В нашем обучении Сурья намаскар относится к группе ритмов средних частот, что для нас наиболее интересно, потому что они видимы, воспринимаемы и могут, таким образом, обозреваться нами в любой момент. Они являются первым шагом в понимании низких и высоких частот вокруг нас. Средние частоты также включают суточный (день-ночь), сердечный (пульс) и брюшной (перистальтику) ритмы.

Современная жизнь уводит человека от природного существования и ее ритмических воздействий. Внутренние ритмы, присущие нервам и эндокринным системам, подобно часовому механизму, могут разбалансироваться из-за стресса и напряжения, в результате ощущение дискомфорта и потери благополучия, и ведут к болезням и неврозам. Энцефалограмма большинства "нормальных" людей показывает потерю согласования между частями мозга, приводящую к сомнениям и асимметричным узорам. В условиях клиники мы видим это, например, в том, что одна часть тела расслаблена, в то время как другая готовит тело к стрессу. Это показывает потерю согласованной гармонии между частями. Вернее, органы присваивают себе автономию и действуют как отдельные сущности (это может быть микроскопическим отражением макрокосмической ситуации). Субъективно это выражается в беспорядочном рисунке мысли, слабом маниакально-депрессивном состоянии, неспособности к концентрации, эмоциональной и ментальной неустойчивости. Или же эффект может быть серьезнее.

Чтобы вернуть снова нормальные внутренние ритмы функциям, мы должны поискать какой-нибудь способ, дающий возможность упорядочить узоры, которые мы разрушали, может быть, много лет. Это требует рабочих инструментов или техники. Чтобы проникнуть в «stroma» нервной системы, может потребоваться применение техники, т.к. ее основная сетка состоит из чувственных, моторных и автономных компонентов. Эта stroma является причиной таких параметров, как форма энцефалограммы (черты индивидуальности того, как мы думаем, чувствуем, отзываемся на мир). Она ответственна за поддержание привычек и испытанных ответов, таких как болезнь или здоровье. Stroma может быть изменена, если знать, как это делать. Возможно, лучшим способом противодействовать нездоровым ритмам тела является суперналожение новых психических ритмов здоровья, соответствующим природным ритмам. Химические препараты, шокотерапия, новые способы поведения, новые условия, психологические техники и многие другие методы использовались на протяжении столетий в попытке улучшить внутренние ритмы и ощущения, однако с малым результатом. Они производили в нервной системе несущественные изменения или радикально изменяли ментальные структуры и были, как правило, недостаточны, чтобы принести постоянное улучшение.

Методы Йоги, изменяющие внутренние ритмы, совершают это медленно и систематически. Они не пытаются радикально изменять ничего. Вернее, Йога ищет, как медленно, день за днем нашей жизни изменять и формировать сущность структуры, чтобы получить новое здоровое ее состояние. Она накладывает регулярные и последовательно направленные в нужную сторону силы, которые нацелены на совместное действие и подкрепление естественных, присущих телу ритмов. Она работает с природой, а не против нее. Это является причиной, почему практика Йоги должна выполняться регулярно, ежедневно, даже если только несколько минут. Когда мы выполняем Сурья намаскар на ежедневной основе, мы прибавляем новый фактор в нашу жизнь: организующую, последовательную, систематическую, дающую энергию и очищающую серию поз, дыхание, мантры и стимуляцию чакр. Он подобен снадобью или тонизирующему средству, принимаемому ежедневно перед завтраком. Это как если бы мы получили несколько инъекций праны в уже существующие структуры. Рост возможностей тела непрерывен. Метаболизм,

нервная проводимость, секреция эндокринных гормонов, ежедневная активность – все идет по свойственному телу нормальному пути, однако новый добавленный фактор, действуя на протяжении месяцев и лет, тонко изменяет формы и ритмы. Это подобно щепотке соли, добавленной в пищу и заметно меняющей вкус.

Здоровый внешний ритм, наложенный на уже существующий, изменяет его. Упорядоченный, гармонизирующий ритм, такой как Сурья намаскар, наложенный на беспорядочный больной ритм, имеет даже более драматический эффект.

Польские исследователи Пасек и Романовский установили, что психо-профилактические процедуры, часть из которых составляют асаны Сурья намаскар, нацелены на организованный и стабильный порядок функциональных состояний и расслабления, характеризуемых определенным биологическим ритмом. Они называют этот ритм контрольным, по контрасту с двумя другими естественными ритмами: внутренним и внешним. Этот механизм может изменять внутренние ритмы по принципу радиоприемника, изменяющего частоту принятого сигнала.

Сурья намаскар появляется как могущественное средство, чтобы выполнить сознательный контроль над нашими, обычно скрытыми, внутренними системами тела, как регулятор или прекрасный настройщик механизма процессов тела. Мы сами возникли от сжимающих сил неврастенических неподходящих сочетаний, привычек, подавляющих внутренние силы, а теперь начинаем радоваться более творческой и спонтанной жизни, настроенной в унисон с солнечными ритмами природы (Романовский "Роль контролируемых биологических ритмов в современном психо- физическом образовании").

### **Терапевтические принципы**

Сурья намаскар является мощным орудием на вооружении йога- терапии, имеющим многостороннее адаптирующее воздействие. Она может быть широко применена в терапии, потому что она легка и приятна в выполнении, не требует большого количества времени, что хорошо для нетерпеливых.

В предыдущих главах мы видели, как Сурья намаскар оживляет физический организм и помогает поддерживать динамичный и активный стиль жизни. Хорошее физическое здоровье – необходимое условие хорошего состояния ума. В этом проявляется часть роли Сурья намаскар как предупредительной меры, т.к. профилактика предпочтительнее лечения.

В этой главе мы будем приводить терапевтические свойства Сурья намаскар, описывать, как она атакует болезненные процессы, а также помогает приводить в порядок физические функции, течение энергии и равновесие ума. Действительно, роль Сурья намаскар в ментальном здоровье намного больше, чем большинство людей себе представляет, а в случае серьезного психического расстройства Сурья намаскар является одним из наиболее эффективных и мощных средств, которое йога-терапевт имеет в своем распоряжении. В некоторых ситуациях она даже превосходит медитацию в ее способности реорганизовать энергию, которая, став искаженной, приводит к ментальным и нервным расстройствам различной степени. Хотя Сурья намаскар является действенным способом надежно искоренить болезнь, особенно в случаях состояний с пониженным тонусом, а также психосоматических и определенно вырождающихся состояний, тем не менее она должна использоваться благоразумно и мудро. Еще раз следует напомнить, что она, конечно же, должна преподаваться только в терапевтическом варианте под руководством эксперта, т.к. эта практика освобождает огромные потоки праны, которыми можно было бы пользоваться многие годы.

Процесс выздоровления должен быть медленным и контролируемым, если мы не хотим, чтобы он был дегенеративным и протекал с большой болью и дискомфортом в форме оздоровительных кризисов, например, фурункулы, сыпь, озноб и понос.

В более экстремальных случаях, таких как повышенное кровяное давление, паралич, коронарно-артериальная болезнь, грыжа, кишечный туберкулез или при очень ослабленных системах тела, освобожденная сверхэнергия может стать тем импульсом, который способен опрокинуть равновесие и уничтожить жизненные органы тела. Трубка с трещиной в ней должна быть сначала запаянной, прежде чем подвергать ее дополнительным внутренним давлениям. Таким образом, процесс выздоровления должен проходить поэтапно и систематично. Это подтверждено опытом. Как правило, вся терапия должна предприниматься под руководством квалифицированного медицинского работника и эксперта йога-терапевта.

Некоторые расстройства, поддающиеся Сурья намаскар Список этих расстройств гласит: прыщи, фурункулы, анемия, отсутствие аппетита, быстрая утомляемость, тучность, замедленное развитие, варикоз вен, остеохондроз и ревматические состояния, головная боль, астма и другие легочные заболевания, нарушение пищеварения, запор, проблемы почек, слабая функция печени, пониженное кровяное давление, эпилепсия, диабет, заболевания кожи (экзема, псориаз, лейкодермия), предотвращение обычных простуд, расстройство баланса эндокринных желез, проблемы менструаций и менопаузы, такие психические расстройства, как депрессия, невроз, психоз и многие другие. Так же она используется для восстановления защитных сил, а также для стимуляции нормального роста.

### **Основы терапии**

Человеческое тело состоит из очень большого числа различных систем и органов, работающих совместно, чтобы выполнять свои особые функции и поддерживать организм в целом. Жизненные процессы, такие как пищеварение, кровообращение и т.д. не изолированы, но являются результатом равновесного взаимодействия различных взаимозависимых систем и органов.

Несостоятельность одной системы органа или функции, оказывает вредное действие на все тело. В этом случае болезнь неизбежна. Есть много причин, разрушающих тело. Медицинские исследования называют следующие группы причин: врожденные (от природы), инфекционные, канцерогенные, травматические, метаболические, аллергические, ятрогенные (вызванные врачом), самолечение, эндокринные и невралгические причины. Есть также большая психологическая группа болезнетворных факторов, в этих случаях физические изменения и болезнь вызваны работой ума. В дополнение к этому большому разнообразию причин болезней имеется большая группа идиопатических или неизвестных причин.

С йогической точки зрения расстроенное здоровье есть результат дисбаланса в энергетических системах тела. Безразлично, насколько умен, хорош и законопослушен может быть человек, если его энергетическая система функционирует не должным образом - он будет страдать от болезней.

Часто болезнь может обнаружиться неожиданно, однако, вероятнее всего, она была в латентном состоянии многие годы, запрограммирована в генетических структурах тела от рождения или в каких-то глубоких подсознательных областях ума. Следовательно, лечение от болезни заключается в восстановлении равновесия энергетических систем, направляющих энергию в нужное место. И не важно при этом, какой фактор (кажущийся, поверхностный или причинный) ее вызвал. С этих позиций мы должны изучить потоки энергии, называемые ида и пингала.

### **Разбалансировка нади**

Для большинства из нас тотальное здоровье, которое ведет к окончательному духовному пробуждению, не может быть достигнуто. Мы часто испытываем колебания настроения, периоды здоровья и болезни, обычные взлеты и падения жизни. Это нормальный жизненный процесс и объясняется он в йогических терминах постоянным переходом энергии из иды в пингалу и наоборот приблизительно в 90-минутный период. У нормального индивидуума в течение 90 минут преобладает ида, затем – 90 минут пингала. Мы бываем в саттвическом

сбалансированном состоянии очень редко – несколько минут каждый раз. Равновесие имеет место в переходной точке каждого цикла.

Состояние болезни возникает, когда случается чрезвычайный переход энергии, выходящий за нормальные рамки обычного относительно здорового состояния индивидуума, или когда ритм перехода нарушен. Например, если мы сосредоточиваем внимание на наших мыслях или каком-либо событии нашей жизни, мы вызываем непрерывный поток ментальной энергии, которая может быть использована. Это может создать ситуацию невроза, когда чрезмерный акцент на внутренних ментальных затруднениях становится причиной поломки уже разбалансированного ума. Так возникает ситуация психоза.

Такое состояние возможно из-за нашего стиля жизни, жизни с преобладанием иды, состояния интровертности. Хотя это не является экстремальной ситуацией или острым кризисом, но действует постоянно, хронически. Снижается устойчивость организма, что может при соответствующем случае привести к острому срыву и выявиться в действительной болезни позже в жизни. Такой дисбаланс является вредным и не делает человека счастливым.

### **1. Личность с преобладанием пингалы.**

Человек, который главным образом экстраверт, имеет очень мало доступа к внутреннему опыту. Он ищет заполнения внутренней пустоты внешними удовольствиями, он неудовлетворен и амбициозен. Он постоянно тянется наружу к внешним гарантиям и счастью, которые не могут удовлетворить внутренние потребности. Это ведет к большим разрушениям и внутренним напряжениям, заставляющим его двигаться в направлении еще большего внешнего поиска. Такие люди с пингала-доминантой склонны к сверхактивности своей симпатической нервной системы, повышенной секреции желудочного сока, что является причиной язвы, ангины или повышенного кровяного давления. Они постоянно находятся в состоянии готовности к «сражению» или «бегству», что имеет причиной повышенную секрецию адреналина и, как правило, малую физическую нагрузку, сжигающую возбуждающие секреторные вещества. Болезни возникают от дисбаланса секретов и метаболических процессов. Такие люди могут быть неугомонными и раздражительными, страдающими «болезнью» в интерперсональных ситуациях.

### **2. Личности с преобладанием иды.**

Люди с преобладанием интравертности по натуре мечтатели, которые много думают, но не приводят в действие свои мысли. Такие индивидуумы остро осознают свои чувства (ощущения) и обычно сверхчувствительны к внешним событиям и межличностным переживаниям. Они могут думать о катастрофах и обычно имеют мало перспектив реализоваться. Здесь маленькое внутреннее счастье должно возместить неспособность «добиваться результата вместе, в сотрудничестве». Эти люди редко проявляют активность физического типа. У них недостаточно жизненной энергии, чтобы действовать продуктивно в мире, так чтобы доводить до конца свои планы, хотя, конечно, не очень серьезную разбалансировку они могут выдержать. В экстремальном случае есть тенденция к очень малой физической жизненности и болезням, таким как запор, депрессия, тревожность, язвенный колит, экзема и масса психо-соматических болезней, развивающихся на этой основе.

Отсюда мы видим два главных рисунка болезней:

Болезни высокой (излишней) физической энергии, обычно преобладает пингала (раджасическое или динамическое состояние).

Болезни низкой (недостаточной) физической энергии, обычно преобладает ида (тамасичное или пассивное состояние).

### **Восстановление баланса каналов нади**

Состояния с низкой физической энергией особенно легко поддаются воздействию Сурья намаскар. Это происходит потому, что эти состояния требуют поднятия прана шакти, чтобы получить необходимый запас жизненности для преодоления болезни, а также для активизации

катаболических процессов - чтобы освободить тело от чрезмерной траты продуктов и гормонов, таких как адреналин. Или у нас может получиться замедленная скорость метаболизма. Здесь проявляется двойственный аспект Сурья намаскар: не только выжимать химикалии из тканей тела, но и своевременно стимулировать существующие внутри- и межклеточные энергетические процессы. Именно это делает ее такой мощной терапевтической практикой.

В состоянии с пониженной физической энергией важно повернуть энергию от ментальной активизации на физический план, перемещая наше внимание на физический процесс. Мы должны не только активизировать тело и пингала нади, но мы должны перевести фокус нашего осознания и ментальные энергии на физический аспект, так чтобы уменьшить ментальное использование энергии. Это ведет к восстановлению баланса.

Одним из парадоксов терапевтической ситуации является то, что в состоянии с пониженной энергией мы вначале утомляем тело, хотя нашей конечной целью является снабдить тело энергией и уменьшить рассеивание ментальной энергии. Это требует некоторого усилия, чтобы выполнить динамическую серию асан, особенно когда энергия тела каким-либо образом понижена. Это так, как если бы мы старались повернуть заржавевшее колесо. Первоначально большие усилия необходимы. В один прекрасный момент мы чувствуем, что работа получается легче и легче, особенно если мы практикуем ежедневно. Число раундов должно увеличиваться медленно и постепенно, под руководством, чтобы минимизировать усилия. Эффект от усталости тела двоякий. Первое - мы расходует энергию и не можем использовать ее на негативные мысли и тем разрушать нашу жизнь с ненужной решимостью. Второе - то, что засыпание становится легче. Ментальная сверхактивность и недостаточная физическая активность мешают глубокому, дающему отдых сну - виду отдыха, необходимого для восстановления больных тканей. Без настоящего сна почти невозможно полностью выздороветь от какого-нибудь хронического заболевания. Здесь кроется один из секретов мягкого или жесткого протекания психических расстройств: даже если болен ум, глубокого сна для оздоровления требует мозг. В состояниях с повышенной физической энергией мы должны быть очень осторожны в использовании Сурья намаскар. Например, одной из таких областей, где Сурья намаскар следует использовать с большой осторожностью, является нижний уровень высокого кровяного давления. В таких ситуациях мы должны поддерживать работоспособность тела, однако, не ценой ущерба тканям. В этих случаях лучше использовать другие йогические практики, такие как паванамуктасана, которые играют намного более оздоравливающую роль, но являются более мягкими.

Конечно, благоразумный здоровый человек с преобладанием пингалы, который практикует Сурья намаскар, найдет, что количество его чрезмерных энергий уменьшается при практике, сжигается. Это особенно заметно, когда мы увеличиваем скорость нашей практики. Факт такого уменьшения чрезмерной энергии является на самом деле здоровым состоянием, произошедшим вследствие очистки каналов блокировавших энергию. Эта блокировка и приводила к преобладанию пингалы вначале. Нужно, чтобы этот процесс регуляции физической и умственной энергии приводил к набору энергии лучшего качества и в большем количестве, делая более действенными наши занятия. В то же самое время тело делается более гибким, и мы имеем больший контроль над нервной системой, обеспечивающей нас огромной чувствительностью и мастерством. Только в случае расстройств, вызванных пингала-доминантой, мы должны быть чрезвычайно осторожны.

### **Сурья намаскар в терапии**

В конце анализа мы видим, что Сурья намаскар работает на восстановление баланса энергии в уме и теле в зависимости от того, как мы выполняем ее. Эти знания позволяют нам изменять энергии в теле в соответствии с нашими задачами. Важным для некоторых практикующих Сурья намаскар, но особенно в терапии, является точное выполнение каждой стадии практики, прежде чем переходить к следующей. В терапевтической ситуации редко бывает необходима стадия осознания чакр или повторения мантр. Это составляет духовную сторону, за которую мы беремся, когда наше тело становится здоровым и сильным под воздействием асан и

пранаямы. Когда практикуют Сурья намаскар для ее терапевтического использования, благоразумно действовать медленно, пока пингала или ида преобладают. В этой ситуации мы можем сделать 2-3 или даже больше дыханий на протяжении каждой асаны, координируя движения с дыханием, используя свое время для осознания тела и его возможностей, и наблюдая за эффектами дыхания в его внутреннем функционировании. Человек с преобладанием ида может нацеливаться затем на то, чтобы медленно увеличивать число раундов и скорость их исполнения. А люди с преобладанием пингала могут быть нацелены на поддержание или даже замедление практики и делать всего несколько раундов. Когда их здоровье поправится, они могут ускорить свою практику.

Еще раз, руководство освоением и использованием Сурья намаскар предпочтительнее в условиях ашрама, и еще раз - важно, чтобы тело функционировало, как хорошо налаженная машина.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ЖИЗНЕННЫМИ ОРГАНАМИ**

Хотя способность Сурья намаскар изменять межклеточную и метаболическую энергии является, возможно, наиболее замечательной и мощной чертой, она также взаимодействует с физическими органами тела, непосредственно употребляет давление на них, массирует, натягивает, а в целом настраивает и поддерживает внутренние структуры тканей. Это помогает как выделительным функциям организма, так и стимуляции нервной системы, что повышает наше благополучие.

Далее идет систематическое описание пользы от воздействия Сурья намаскар на каждый индивидуальный орган системы так, чтобы светский читатель мог лучше понять воздействие ее на различные болезни.

### **Дыхательная система**

Легкие состоят из долей или отделений. При нормальном дыхании человек редко использует все отделения легких. Обычно используется только малая часть, в то время как большая сплюснута или, возможно, даже полна застоявшегося воздуха, углекислого газа и токсичных газов, особенно в случае проживания в городе и курения. Эти порции остаются в легких, годами неблагоприятно действуя на респираторную и другие системы тела.

При Сурья намаскар глубокий ритмичный дыхательный процесс, синхронизированный с каждым движением асан, освобождает альвеолы легких от всех видов несвежего воздуха и заполняет легкие чистым воздухом, богатым кислородом. Особенно в хаста уттанасане, которая максимально растягивает грудную стенку. Падахастасана делается с выдохом средней силы (он может быть выполнен с открытым ртом), который является потенциальным очищающим дыханием. Все альвеолы легких расправлены, стимулированы и затем очищены. Содержание кислорода в крови увеличивается, что улучшает окисление в клетках и тканях и повышает общую жизнеспособность организма. Медлительность и сонливость быстро уходят. Исключаются респираторные заболевания и выделения чрезмерного количества слизи в воздушных проходах. Эта практика также хороша для предупреждения болезней, таких как туберкулез, развивающийся в слабо использующихся застойных регионах легких.

### **Кровеносная и лимфатическая системы**

Практика Сурья намаскар улучшает деятельность сердца, но без напряжения, как в случае занятия культуризмом или гимнастикой. В результате увеличения потока крови ускоряется выделение ненужных веществ и во все клетки вводится кислород и натрий. Удаляются порции застоявшейся крови в селезенке и других органах, и улучшается циркуляция крови в целом. Укрепляются сердечные мускулы и кровеносные сосуды сердца, стимулируются коронарные артерии, чтобы увеличить циркуляцию и уменьшить опасность сердечного приступа. Таким образом, замедленная циркуляция крови, холодные руки и ноги, болезни кровеносных сосудов, быстрая утомляемость могут быть устранены.

Циркуляция лимфы, являющейся первой по важности в балансе жидкостей и главной в борьбе с инфекциями, приходит в гармонию. Тело получает повышенную сопротивляемость инфекциям и лучшую способность к излечению.

Повышение чувства благополучия и ослабление стрессов, созданные с помощью Сурья намаскар, приводят к состоянию, при котором уменьшается слипаемость кровяных пластинок, что обеспечивает меньшую вероятность атеросклероза и многих заболеваний, связанных с ним, например, коронарная артериальная болезнь, инфаркт, старость, почечные повреждения, сужение сосудов в конечностях, приводящее к ампутации, и т.д.

Падахастасана и парватасана, натяжением мышц ног и использованием силы гравитации (как в перевернутых позах) помогают вернуть кровь с нижней части тела к сердцу. Другие асаны выжимают кровь из органов и помогают клеткам крови при их соприкосновении со стенками сосудов осуществлять обмен кислорода и питательных веществ на отработанные продукты.

### **Пищеварительная система**

Переменные растяжения и сжатия в Сурья намаскар гармонизируют состояние всей пищеварительной системы с помощью основательного массажа всей абдоминальной сферы. Падахастасана и бхуджангасана особенно мощны в плане давления и стимулирования брюшных органов. Это не только усиливает функцию выделения, но также увеличивает пищеварительный огонь, способствующий здоровому аппетиту и быстрому и полному усвоению пищи.

Собственно пищеварение - первейший из факторов, влияющий на здоровье в целом. Количество и качество пищи ничего не значат, если тело не способно ее переварить, усвоить и действенно использовать. Непереваренная пища, ферменты в желудке и кишках создают газ, блокирующий выделительные каналы. Проблемы пищеварения, такие как запор, несварение, понос, а также проблемы слабой печени, могут быть устранены и предупреждены регулированием диеты и упражнениями Йоги.

### **Уриновая система**

Почки выполняют жизненную функцию регулирования воды и солей в организме. Они также отфильтровывают примеси в крови и направляют их в урину для выведения через мочевой пузырь. Какие-либо перебои в нормальной работе почек приводят к быстрому солевому дисбалансу и повышению уровня азота в крови, ведущему к серьезным болезням. Через Сурья намаскар позвоночник и мускулы спины работают таким образом, что давят на почки и мягко их массируют. Это стимулирует деятельность почек и увеличивает поток крови через них. Если почки действуют вяло или работают с небольшими нарушениями (при тенденции к образованию камней или предрасположенности к инфекциям), что характеризуется темной с сильным запахом уриной, частым мочеиспусканием и болями в почках, это говорит о том, что человеку следует увеличить потребление чистой воды. В таких случаях следует также принимать стакан воды перед мягкой практикой Сурья намаскар. Бхуджангасана, аштанга намаскара и ашва санчаланасана оказывают особенно сильное влияние на деятельность почек.

### **Кожа**

Кожа - обширный орган тела и, кроме удерживания частей тела вместе, служит регулятором температуры и вдобавок выбрасывает часть отработанных веществ через пот. Когда в крови избыток ядовитых веществ, они выводятся через кожу в форме фурункулов, сыпей, прыщей. Так как Сурья намаскар заставляет потеть, ускоряет циркуляцию крови и повышает выделение отработанных веществ через пищеварительную и уриновую системы, она очищает кровь и наделяет практикующегося чистой осветленной до белого цвета кожей, которая является важным показателем здоровья. Многие кожные заболевания, такие как прыщи и экзема, объясняются подкожными токсичными залежами. Купания удаляют с тела запах и улучшают общую циркуляцию крови в коже.

Когда Сурья намаскар практикуется ранним утром, в часы, когда встает Солнце, лицом к нему, тогда ультрафиолетовые лучи поглощаются кожей. На восходе Солнца эти лучи имеют наибольшую интенсивность, что считается очень полезным для здоровья. Этот процесс ответственен и за производство витамина D. Все асаны натягивают кожу и ее эластичные ткани, тонизируя их и помогая выполнять свои функции.

### **Нервная система**

За 12 движений Сурья намаскар позвоночник систематически растягивается и сжимается в максимальных пределах, стимулируя кровообращение на всем протяжении и во всех нервных сплетениях. Периферическая нервная система, которая отходит от центральной нервной системы, состоит из двух частей: произвольной и непроизвольной. Произвольная система, или сомато-моторная, управляет функциями тела, находящимися под сознательным контролем, такими как большинство мускульных движений. Непроизвольная система управляет такими функциями, над которыми человек обычно не имеет контроля. Биение сердца, дыхание, секреция желез и функции почти всех внутренних органов регулируются согласно потребностям тела с помощью импульсов, передаваемых через нервы непроизвольной системы.

Непроизвольная система состоит из двух противоположных подсистем: симпатической и парасимпатической. Их сбалансированное взаимодействие поддерживает нормальное здоровье. Однако у современных людей есть тенденция к разбалансировке нервной системы, дисгармонии в ее работе. Сурья намаскар настраивает нервные токи, стимулируя внутренние органы, которые могут быть уподоблены цветкам на конце стебля (нерв) растения. Она натягивает нервы, работает со спинным мозгом и поднимает прану, которая активизирует головной мозг. После практики вы можете чувствовать свое тело звенящим от энергии. Вся нервная система активизируется и начинает просыпаться.

### **Эндокринная система**

Эндокринные железы наиболее жизненные и таинственные из всех систем. Они играют всеохватывающую роль в координации и объединении всех физиологических процессов, и о них в действительности еще очень мало что известно. Главная функция эндокринных желез - производство и выделение гормонов, химических веществ, передаваемых в кровеносную систему и переносимых во все точки тела, чтобы приводить в действие различные органы. Эти гормоны действуют как стимуляторы, побуждающие конкретные органы к выполнению их функций. Последующее является кратким рассказом о железах, об их расстройствах и о полезном действии на их функции нашего комплекса Сурья намаскар.

### **Мокротная**

Мокротная железа, как известно, является главной железой тела. Этот важный центр регулирует функции других желез, стимулируя или замедляя их секрецию, как того требует организм. Она имеет много гормональных секретов, которые контролируют рост и развитие тела. Увеличивая поток крови к голове и оказывая через нее действие на нервную систему, Сурья намаскар стимулирует гипоталамус, который регулирует деятельность мокротной железы. Сурья намаскар, следовательно, имеет непосредственное полезное воздействие и на этот жизненный центр, и на все тело.

Перевернутые асаны оказывают на мокротную железу наиболее мощное действие.

### **Мозговая железка (шишковидная)**

Мозговая железка - крошечная железа в мозгу. Ученые-йоги установили, что она выполняет жизненно важные функции, она - связующее звено между обыденным уровнем сознания и теми, что находятся по ту сторону физического плана. Через стимулирование этого центра каждый способен контактировать с глубокими пластами ума, достигать расширения сознания, развивать интуицию, визуализацию и воображение, которые в скрытом состоянии есть у каждого человека. Мозговая железка известна как третий глаз. Опять же, перевернутые асаны являются первостепенными при настройке этого органа.

У детей этот орган очень активен. Деятельность детей в основном протекает на уровне интуиции и спонтанного осознания. До возраста семи лет ребенок формирует ментальные узоры, которые он будет сохранять всю жизнь, и когда ребенок подрастает, его эго и интеллект начинают доминировать в его личности. Мозговая железа атрофируется в возрасте 8 лет. Сурья намаскар играет значительную роль в поддержании деятельности этой важной железы, которая является окном в высшие психические способности человека.

### **Щитовидная и паращитовидная**

Щитовидная железа расположена у гортани и контролирует темп метаболизма или скорость, с которой принятая пища усваивается. Тело выздоравливает, растет и развивается также под регулирующим воздействием этой железы. Состояние пониженной активности этой железы приводит к замедлению и упадку всех процессов тела. Человек становится тучным, малоподвижным, скучным, постоянно чувствует холод и страдает от запоров и низкого кровяного давления. В экстремальных случаях это приводит к задержке умственного развития. Противоположное состояние с повышенной активностью щитовидной железы характеризуется чрезмерным ускорением всех функций. Человек ест больше, но остается худым и все время чувствует голод. Он становится нервным, возбудимым, сверхчувствительным, страдающим от повышенного кровяного давления, а в крайних случаях от нервных расстройств с такими симптомами, как головокружение, спазмы, припадки и базедова болезнь. Расстройство щитовидной железы в действительности встречается гораздо чаще, чем многие люди думают, особенно у женщин. Многие люди страдают от небольшого расстройства щитовидной железы, которое находится в пределах нормального лимита, но нарушает их повседневную жизнь. Они чувствуют скорее дискомфорт, чем болезнь. Это люди, которым Сурья намаскар особенно полезна. К сожалению, многие люди не осознают источника своих проблем и не знают, что их состояние может быть поставлено под контроль с помощью асан. При движении область гортани периодически сжимается и растягивается, стимулируя нормальную и сбалансированную секрецию этой железы, смыкающейся с вишудха чакрой.

Паращитовидная железа связана с использованием в организме кальция и фосфора, которые необходимы для развития крепких и здоровых костей. Сверхактивность ее приводит к хрупкости костей, которые легко ломаются. Угнетение ее приводит к некоторым напряжениям (мышечные спазмы, судороги), происходящим от недостатка кальция. В нашем опыте практики Сурья намаскар мы убедились, что функции паращитовидной железы нормализуются. Хастангасана, парватасана, бхуджангасана и ашва санчаланасана производят наиболее мощное воздействие на шею.

### **Тимус**

Железа тимус находится чуть ниже щитовидной, протягиваясь от выемки сверху грудной стенки вниз, внутрь груди. Наибольшие размеры тимуса в детстве, с возрастом он прогрессивно уменьшается в размерах и, предположительно, в функциях. Он связан с производством антител, необходимых для защиты от бактерий, вирусов и других инородных вторжений, а также от раковых клеток, спонтанно возникающих в нашем организме. Эта железа, следовательно, имеет отношение к нашему родству с миром. В пранамасане мы посылаем прану к анахата чакре, местоположение которой физически соответствует тимусу. Выдох в этой позе показывает отдавание себя миру и, в тоже время, эта асана интроспективна, она направляет всматривание внутрь, с целью самосовершенствования. Эта умственная позиция может с пользой стимулировать тимус через анахата чакру.

### **Надпочечники**

Надпочечники - это два маленьких тела, лежащих на верхушках почек и выделяющих великое множество различных гормонов, наиболее замечательный из которых - адреналин. Когда человек или животное находятся в опасности или во власти стресса, огромное количество адреналина передается в кровь, чтобы помочь справиться с чрезвычайной ситуацией. Адреналин действует непосредственно на большинство жизненных функций, ускоряя пульс и дыхание, напрягая все скелетные мышцы, прекращая пищеварение, расширяя зрачки глаз,

поднимая волосы дыбом и т.д. Вы все в жизни испытывали состояние внезапного испуга, в это время вы чувствовали толчок, распространяющийся от центра брюшной полости, а спустя некоторое время оставалась скованность и напряженность. Так действует адреналин. Сверхпроизводство этого гормона приводит человека к состоянию постоянного нервного напряжения и тревоги, хотя он может не понимать, почему он это чувствует. Это особенно верно при нынешнем общем состоянии изобилия стрессовой информации, к которому мы должны адаптироваться. С другой стороны, уменьшение продуктивности железы приводит к общей тупости, отсутствию реакции на внешние раздражения. Надпочечники участвуют также в солевом метаболизме и производстве половых гормонов. Позы Сурья намаскар, которые имеют отношение к непосредственному сжатию средней части спины, где расположены почки и надпочечники, массируют эту область и создают условия для восстановления баланса секреции, помогая надпочечникам функционировать оптимально. Надпочечники связаны с манипура чакрой.

### **Поджелудочная железа**

Поджелудочная железа расположена позади желудка на уровне солнечного сплетения. Частью продукции этой важной железы является гормон инсулин, который контролирует способность организма накапливать и использовать сахар. Недостаточное производство инсулина приводит к неспособности тела усваивать сахар, что является причиной чрезмерного его накопления для передачи в кровь и затем вывода с уриной. Эта опасная и широко распространенная болезнь известна как диабет.

Сурья намаскар сжимает абдоминальные органы, которые давят на поджелудочную железу, особенно во время прогиба назад в бхуджангасане.

### **Половые железы**

Половые железы регулируют производство спермы и яйцеклеток, развитие вторичных половых признаков, таких как рост волос, развитие голоса и т.д. У женщин они регулируют также менструальный цикл и развитие груди.

Сурья намаскар - драгоценное упражнение для настройки и регуляции как мужских, так и женских репродуктивных систем. У женщин яичники расположены внутри брюшной полости и стимулируются больше, чем у мужчин, помогая регулировать менструальные нерегулярности и ненормальные боли предменструального напряжения. Помогая стенкам матки и вагинальной полости стать сильными, Сурья намаскар также делает безболезненными и легкими роды. Асаны, такие как бхуджангасана, ашва санчаланасана особенно работают на эту область. Сексуальные функции у мужчин также улучшаются при натяжении в ашва санчаланасане.

### **Резюме**

Эти утверждения о пользе Сурья намаскар основаны на многолетних наблюдениях за сотнями обучающихся всех возрастов, за теми, кто приходил в наш ашрам для занятий Йогой. Хотя Сурья намаскар оказывает давление на отдельные органы и железы, здоровье приходит от общей гармонии тела и, таким образом, ее терапевтический эффект видится в широкой перспективе. Терапевтический эффект здесь очевиден. Полное объяснение с научными ссылками и деталями эксперимента может составить несколько томов. Цель данного текста - расширить понимание того, как работает Сурья намаскар, особенно в оздоровительных ситуациях. Это важно и для обучающихся, и для терапевтов. Хорошая идея для тех, кто практикует Йогу - изучить книгу по анатомии и физиологии, так чтобы иметь визуальное представление о том, как тело работает. Это также поможет повышению нашего осознания тела и приведет к лучшему здоровью.

### **РАБОТА С ПОЗВОНОЧНИКОМ**

Все движения Сурья намаскар производятся вокруг наклонов позвоночника вперед и назад. Эти переменные изгибы спины дают многообразную пользу телу, что редко достигается в других формах физического развития. Все йогические асаны подтверждают важность здорового,

сильного и гибкого позвоночника при стремлении достичь всеобщего здоровья. Однако имеется и другая, более важная задача. Позвоночный канал является дорожкой для сушумны, центральной нади, через которую происходит подъем освобожденной энергии к сахасраре.

Более глубокое понимание структуры позвоночника и его функций даст нам возможность более полно оценить Сурья намаскар не только с точки зрения физического здоровья, но также в отношении к процессу духовного пробуждения.

### **Структура и функции**

Позвоночный столб состоит из 33 позвонков, поставленных один на другой и образующих слегка изогнутую S-образную линию. Передняя часть каждого позвонка круглая и плоская сверху и снизу. Эти плоские части устанавливаются подошвой одного на вершину другого и отделяются губчатой прослойкой или диском. Он смягчает удар между позвонками, в то же время сохраняет для них небольшую самостоятельность. Внутренняя часть позвоночного столба пустая и содержит все нервы, соединяющие головной мозг с различными органами тела. Эти нервы затем ответвляются к своим соответствующим органам через промежутки между позвонками. Вся структура удерживается вместе с помощью комплекса согласованных мышц, натягивающих и связывающих органы тела.

Позвоночник, подобно стволу дерева, поддерживает внутренние структуры тела, на вершине этого ствола сидит костяной череп или черепная коробка, в котором находится самый важный орган человека - мозг. Самый верхний позвонок называется атласом, потому что он поддерживает голову подобно мифическому греческому персонажу Атланту, держащему на своих плечах небо. Второй позвонок подобен стержню - оси (axis), назван так потому, что атлас и череп вращаются на нем. Таким образом, голова может двигаться независимо или вместе с шеей.

В районе груди позвоночник поддерживает расширенную клетку, составленную из костей, мышц и хрящей. Двигаясь дальше вниз в поясничную или абдоминальную область, мы видим, что позвоночный столб здесь является якорем для мышц, которые держат желудочно-кишечные органы на месте. Они держатся в подвешенном состоянии, подобно полотняной сумке с позвоночником, образующим ручки. На нижнем (сакральном) конце позвоночника находится таз, который подобен костяной корзинке, как люлька баюкающий выделительные и половые органы. Пять последних позвонков использованы, чтобы создать единую кость с задней стороны таза. Они меньше по размеру, т.к. поддержка тяжести не входит в их функцию и они не принимают участия в движениях позвоночника. На самом конце этих сакральных позвонков находится рудимент хвоста - копчик.

Позвоночник не является абсолютно прямым в истинном смысле, но имеет четыре явных изгиба. Затылочный изгиб (шея) содержит 7 позвонков, дорсальный (грудь) - 12, поясничный (низ спины) содержит 5 позвонков и сакральный (таз) также 5 штук. Каждый следующий позвонок удерживает вес всего столба. Поэтому каждый нижний позвонок немного больше верхнего, чтобы удержать увеличивающийся груз. Атлас, например, составляет только 1/4 величины поясничного позвонка.

Вследствие этой сложной структуры позвоночник способен выполнять широкий круг движений. Он может гнуться вперед, назад, в стороны, а также поворачиваться в стороны. Это дает телу большую степень свободы в движении при выполнении различных задач.

### **Эволюционное развитие**

Проблемы спины в большинстве своем могут быть отнесены к эволюционным несоответствиям, имевшим место на протяжении прогресса человечества от четвероногих к двуногим. Структурно позвоночник предназначен, подобно висячему мосту, поддерживаться на концах. Вначале это было предусмотрено для операций в горизонтальном положении, т.е. когда мы двигались на 4-х ногах. Однако в какой-то период развития, человек начал становиться

вертикально, передвигаясь на двух ногах, и проблемы начались. Конечно, мы не хотим сказать, что другие компенсационные изменения не имели места на протяжении хода эволюции, но эти эволюционные несоответствия оставили корни причин, проявляющихся через позвоночник.

Развитие мускулатуры, поддерживающей вертикальное положение позвоночника, достаточно велико, чтобы уверенно обеспечить эту поддержку, а, следовательно, и отдых телу. Однако неравновесная работа этих мышц, тучность и неправильная поза, как например при работе с постоянным наклоном вперед, или сидение на стуле, ответственны за большинство позвоночных расстройств, которые свойственны человеку сегодня.

### **Общие болезни позвоночника**

Должно быть понятно, что в отношении позвоночных проблем Сурья намаскар лучше всего использовать как предупреждающую меру, хотя она может повернуть назад многие из негативных процессов, которые уже развились. В некоторых случаях, обсуждаемых ниже, более подходящей вначале может быть программа из других асан. Однако регулярная практика Сурья намаскар может предупредить эти проблемы, заставляя работать межпозвоночные соединения, развивая поддерживающую мускулатуру позвоночника, усиливая связки и массируя нервы и кровеносные сосуды. Это становится особенно важным в середине жизни или позже, когда мышцы имеют тенденцию ослабевать, а позвоночник становится малоподвижным.

Наиболее беспокойная область позвоночника - поясница (регион нижней части спины). Ее проблемы многочисленны.

Околопозвоночные мышцы становятся жесткими и болезненными при эмоциональных всплесках, сексуальных и менструальных напряжениях. Они растягиваются с болью при нескоординированных действиях во время наклона, подъема или движения.

Позвоночные связки рвутся резкими рывками или ударами, получаемыми в спорте, и т.д. Мышцы не симметричны, если тяжесть тела неравномерно распределяется на обе ноги, вследствие каких-либо болезней нижних конечностей. Возможны, однако, наиболее общие причины болей в пояснице - это неправильные позы, недостаток упражнений и сидячий образ жизни.

У тучных людей сверхнапряжение в поясничном регионе возникает из-за того, что излишний вес (жировые отложения) расположен вокруг кишок и абдоминальной стенки. Связки чрезмерно натягиваются и появляется слабость. Причина в том, что тучные люди, как правило, много едят и мало упражняются.

Выскальзывание диска и ишиас происходит оттого, что хрящевой круг для поглощения ударов позвоночных дисков повреждает окружающие ткани или создает давление на нервы между позвонками. Это мучительная боль. Если позвоночные диски вырождаются, трение позвонков друг о друга может стать причиной дальнейшего изнашивания и дегенерации позвонков, сопряженных с большой болью.

В случае выпадения диска, ишиаса, дегенерации диска, позы Сурья намаскар с наклонами вперед будут усугублять проблему.

Следовательно, в этом случае все позы с наклонами вперед должны быть исключены, и руководящей программой является рекомендация асан с прогибами назад.

Головная боль, как следствие умственного и мышечного напряжения, имеет место тогда, когда мышцы головы, шеи или плеч становятся напряженными и спазмированными. Спазм может чувствоваться как мягкая или жесткая веревка, а также как узлы. Глубокое эмоциональное напряжение может быть причиной мышечного спазма и боли в районе грудной клетки, который

часто трудно устранить из-за связывающего действия ребер. Переменные движения Сурья намаскар могут быть чрезвычайно полезны в освобождении этой области груди, шеи и плеч, предотвращая возникновение мускульного напряжения там, где спазм появляется. Сколиоз - это состояние, которое имеет место, когда позвоночник развивается искривленным в сторону. Часто это S-образная дуга, т.к. один конец позвоночника перемещается, чтобы скомпенсировать смещение другого конца от прямой линии. Это может быть следствием смещения бедра, неравным натяжением мускулов с каждой стороны спины или несбалансированным ростом мускульной и скелетной систем в раннем возрасте. В этом случае прогибы назад должны быть минимальными, а наклоны вперед - акцентированными, чтобы вытянуть позвоночник прямо.

Позвоночные проблемы комплексны и многочисленны, однако разумная практика Сурья намаскар под компетентным руководством будет улучшать состояние позвоночника и безусловно освободит жизнь от проблем спины.

Чтобы расширить диапазон оздоровительного воздействия на позвоночник и дать полный комплект различных движений позвоночника не в терапевтических ситуациях, в программу ежедневной практики могут быть введены асаны с боковыми наклонами, такие как тирьяка тадасана и серия триколасаны, вместе со скручивающими асанами, такими как ардха матсиендрасана. В этом случае ряд возможных движений позвоночника вперед, назад, в стороны и скручивания, является завершенным.

### **Сушумна**

Радикальный эволюционный шаг - принятие вертикального положения, отделил человека от других животных и дал ему явное преимущество перед ними. Это имеет отношение и к его духовной эволюции. В этом контексте некоторые интересные пункты стоит упомянуть.

Во-первых, говорят, что только через человеческую инкарнацию можно достичь просветления, это невозможно в животной инкарнации.

Во-вторых, через позвоночник проходит сушумна. Она проходит через чакры, физически локализованные на позвоночнике, которые являются психическими центрами, руководящими развитием в человеке высшего осознания и подавлением его животных тенденций. Самая нижняя из этих чакр - муладхара, которая управляет наиболее основными и инстинктивными аспектами нашей натуры, расположена в основании позвоночника, но не на нем. Когда мы двигаемся вверх по сушумне, чакры выражают более высокие и чистые качества, которые обусловленно повышают качества обычного мирского человека. Каждая более высокая чакра вовлекает прогрессивно более сложные нервные структуры.

На физическом уровне возможный проход нервной энергии требует сохранять спинной мозг свободным от повреждений, чтобы импульсы от головного мозга могли быть переданы без искажений телу и наоборот. Это, в свою очередь, отражается на физическом теле, обеспечивающем пробуждение кундалини.

Таким образом, манипулирование с Сурья намаскар дает всему позвоночнику более чем способность поддерживать структурную стабильность в теле. Оно также осуществляет очищение жизненного канала сушумны, чтобы наши энергии могли подняться от корней нашей низшей природы и пробудить наши высшие способности.

### **ДЕЙСТВИЯ НА МЫШЦЫ**

Следующая глава дает отчет о действиях Сурья намаскар на мышцы тела, большинство из которых при этом работает. Эта глава специально предназначена для учителей Йоги и терапевтов, как руководителей выбора оптимальной техники для гармонизации структуры организма. Она также предназначена для людей, которые хотят понять, что именно они делают с собой в чисто физическом смысле и, следовательно, улучшать свою практику через осознанное и направленное расслабление и напряжение мышц.

## **Сила**

Важно помнить, что Сурья намаскар не стремится развивать гипертрофированные сверхмощные мускулы. Скорее, она имеет в виду вытянуть, настроить и упорядочить мускульно-скелетные структуры, медленно укрепляя здоровье и улучшая фигуру и лучше согласовывая общие функции организма через их упорядочивание. В перспективе мы должны видеть наши мышцы во взаимной гармонии с другими телесными органами.

Каждый мускул состоит из большого числа волокон (фибр), а каждое волокно состоит из скользящих сегментов, которые находят один на другой, подобно скользящей счетной линейке или скользящей двери. Определенная упорядоченность волокон позволяет им оптимально действовать. Если в состоянии ненагруженности она сдвинута из оптимального положения, сила каждого волокна может изыматься и вся мышца ослабевать. Сила мышцы является не функцией ее объема, а в большей степени следствием консолидации и согласия координированных усилий индивидуальных фибр мышцы. Если натяжение чрезмерное, мускулы фибры не могут достаточно удлиняться и тогда сила является функцией числа волокон, а не их координации. Это обычная ситуация в культуризме. Если волокна мышцы слишком длинные, они не могут функционировать совместно со всеми.

## **Равновесие**

Гравитация действует силой на все материальные объекты. Каждая часть и частица тела имеет центр тяжести, вокруг которого они функционируют. Все центры гравитации создают общий центр тяжести тела. Этот центр постоянно перемещается в соответствии с положением тела. В любом положении, лежит ли, сидит, стоит прямо или движется человек, мысль о равновесии всегда насущна. Физическое равновесие может осуществляться, только если гравитация будет нейтрализована. Это можно сделать через:

1. давление суставов сочленениями друг на друга;
2. противодействие связок;
3. согласованное поддержание мускулов, управляемых сомато- моторной нервной системой.

Равновесие тела улучшается, когда площадь опоры увеличивается, потому что центр тяжести понижается. Баланс - вещь не статическая. Он требует постоянного регулирования в связи с изменениями положения нашего тела, движениями его, циклом дыхания и уровнем осознания.

Мозжечок в задней части мозга играет существенную роль в поддержании равновесия тела. Здесь встречаются аудиальный, визуальный, сенсорный и мускульный входы. Они совместно определяют и поддерживают наше положение через непрерывную обратную связь и корректировку с использованием бессознательного автономного уровня нервной системы.

## **Хладнокровие**

В Йоге перед движением в какую-нибудь новую позу, осознание ее начала является крайне важным. Спокойствие (хладнокровие) необходимо как здесь, так и перед началом какой-либо духовной практики или значительной работы. В пранамасане, например, вы должны сначала получить осознание непрерывной активности, чтобы мускулы, выполняющие позу, пришли в нужное состояние, способное поддерживать статический баланс. Дайте себе удобный случай развить способность осознания, эту очень тонкую работу. Это развивает новое и более высокое осознание, чтобы мы могли перенести его на более динамические позы. Мы должны развить тонкий баланс между мышечным напряжением и расслаблением.

## **Пранамасана**

Пранамасана - это поза хладнокровия, спокойствия и устойчивости. Она представляет символ стадии в эволюционном развитии человека, когда он становится вертикально и прямо. Следовательно, в пранамасане мы имеем дело с мышцами, отвечающими за прямую позу.

Другие важные мышцы, в которых поддерживается тонус покоя при выполнении пранамасаны,

включают:

икры: солеус, большеберцовая передняя, подколенная;

бедра: аддукторы, подколенные сухожилия (бицепс бедра, полусухожильная, полупленочная);

туловище: существенные позвоночные и передние мышцы живота;

плечевой пояс: трапецевидная и ромбовидная;

шея: передние и задние мышцы шеи, необходимы, чтобы сохранять шею в позе и держать голову прямо.

## **Прямая поза**

Мышцы, отвечающие за прямую позу, держат позвоночник, поддерживают отклонения его от вертикали, обеспечивают работу ног и удерживают голову.

Стопы и нижняя часть ног: мышцы переда нижней части ног вытянуты, или поднимают пальцы стопы и двигают ее вверх, постоянно регулируя центр тяжести тела так, чтобы он попадал на основание.

С открытыми глазами, а затем с закрытыми, поместите свое внимание (осознание) в эту самую нижнюю регулирующую точку и наблюдайте состояние динамического мускульного равновесия, необходимого для поддержания равновесия.

Бедра: мускулы псоаз наиболее существенны для приведения позвоночника в вертикальное положение. Они связывают суставы, соединяющие ноги и туловище, и идут от поперечных отростков поясничных позвонков к меньшим трохантерам бедра (внешняя верхняя бедренная кость) на каждой стороне. Это такие мускулы, которые дают пояснице возможность для ее характерного качания вперед, переносящего центр тяжести туловища вперед над стопами и между ними. Их функция - помогать телу регулировать его положение при ходьбе. Псоаз мышцы постоянно напрягаются и расслабляются, чтобы регулировать позу. Они вовлечены в динамический процесс. Работа псоаз мышц смягчается действием диафрагмы, горизонтальной мышцы в виде тонкого листа, ответственной за дыхание. Нижние волокна диафрагмы акцентируют колебания поясничной части позвоночника, чтобы перенести его вперед. Диафрагма зависит от каждого дыхания и таким образом воздействует на псоаз, позу и равновесие. Мы можем понять, как тонок и чувствителен должен быть контроль этих мышц, регулирующих положение тела. Легко также видеть, что натяжение, которое мешает этой мышце правильно действовать, сопряжено с позой, создающей чрезмерные колебания, например, мерзнущим телом или другими структурными и функциональными несоответствиями.

Туловище: квадратная поясничная мышца начинается от подвздошного гребня (бедро) и подвздошной поясничной связки (тазовый пояс) и соединяет нижние ребра и 4 верхних поясничных позвонка. Она регулирует центр тяжести туловища относительно ног.

Позвоночник: короткие и глубокие поперечно-позвоночные мышцы, бегущие наклонно вверх и к середине от поперечных отростков позвонков - главные мышцы позы, отвечающие за прямое положение позвоночного столба. Они поддерживаются межпоперечными малыми мускулами между поперечными отростками позвонков и интерспиналисами, парами располагающимися между соседними позвонками. В дополнение к этому поперечно-позвоночные мышцы пропускают нервные импульсы к другим мышцам, занятым в этой позе, впереди и сзади позвоночника, чтобы поддерживать и подкреплять мускульную согласованность, сохраняющую туловище прямым и устойчивым. Голова: держится вертикально с помощью сплениус капитис, скаленус средней и скаленус задней, которые поддерживают заднюю часть затылочного позвоночного столба, центр головы располагают над туловищем и позволяют голове двигаться назад и вперед. Эти мышцы, относящиеся к вертикальной позе, являются работающими во всех перечисленных позах, и о них при описании не будет говориться, за исключением специального специфического действия, связанного с асаной.

### **Усиливающая поза**

Чтобы улучшить наше положение во время выполнения пранамасаны, попробуйте выполнить следующие рекомендации. Уменьшить качания поясницы можно, если слегка сократить мышцу глутеус (ягодицы), одновременно с этим поддерживая стенку живота также втянутой внутрь. Поперечная брюшная и глубочайшая плоская мышца стенки живота (простирающаяся между подвздошным гребнем и 12-м ребром через внутреннюю поверхность нижних реберных хрящей) действуют на содержимое абдоминальной полости. Давление диафрагмы и поперечной брюшной мышцы устанавливает внутрибрюшное и внутригрудное давление и в специфическом случае пранамасаны поддерживает таз и область поясницы в корректной форме.

Чтобы выпрямить затылочный регион позвоночника и увеличить рост, перенесите подбородок слегка по направлению к переду шеи без понижения головы. Здесь работает мышца, начинающаяся от грудины и ключицы и прикрепляющаяся к жевательной части височной кости позади ушей.

Во время вытягивания головы вверх чувствуйте напряжение справа от позвоночника и визуализируйте энергию, текущую вверх. Это может быть сделано во время или взамен осознания анахата чакры. Это аспект практики, являющийся чистым примером главного тантрического принципа: используя тело, выйти за его пределы. В пранамасане мы используем мышечное осознание и вытягивание тела, чтобы помочь сознанию подняться на более высокий уровень. Пранамасана намного больше, чем просто стойка в позе молящегося.

### **Хаста уттанасана**

В хаста уттанасане, позиции 2 и 11 Сурья намаскар, человек открывает себя и общается с необъятной потенциальностью и силой, которой является для человека Солнце. Эта поза долго была частью духовных и оккультных традиций зывания к доброте и мощи высших сил. Чтобы открыть себя космическому огню, практикующийся слегка толкает вперед солнечное сплетение (манипура чакру) и, следовательно, таз. Центр тяжести тела, таким образом, идет дальше вперед, проецируясь между стоп, руки вытянуты вверх и находятся в контакте с ушами. Голова наклонена назад и смотрит вверх, натягивая переднюю и сжимая заднюю часть шеи. Тело испытывает полное растяжение спереди и легкое сжатие сзади, образуя слабоизогнутую дугу от пят до головы, и представляет собой как бы лук, натянутый могущественными духовными силами. Позвольте себе расслабиться и прогнуться в позе. Толкните грудь немного вперед, чтобы выровнять слегка дугу в верхней части спины. Когда асана выполнена с расслаблением мышц, это помогает нам открыться космическим, праническим духовным силам. Удерживать равновесие в этой позе поначалу немного трудно, т.к. поднятые руки поднимают центр тяжести. Натяжение - также результат старания толкать грудь вперед. Следовательно, эта асана должна выполняться постепенно, увеличивая изгиб вперед по мере того, как вы приспособливаетесь к этому положению.

Для удержания позы использованы следующие мышцы.

Верхняя часть рук и плечи: мышцы от лопатки до плеча (трубчатой кости верхней части руки) движут конечность. Терес большая и малая, дельтовидная, цоракобрачиалис латиссимус дорси, начинающаяся ниже 6-го грудного позвонка, крестца, задней части подвздошного гребня и 4-х нижних ребер и прикрепляющаяся к плечу, также натягивают руку.

Предплечье: трицепс брахии натягивает предплечье.

Запястья: пальцы, а также кисть руки вытягиваются. Пальмарис бревис, мышца, разгибающая все пальцы, идет от плеча и прикрепляется к задней стороне каждого пальца, натягивая ладонь, она вытягивает запястье и пальцы. Также работают разгибающая запястно-локтевая и запястно-радиальная лонгус и бревис.

Спина: трапециевидная и латиссимус дорси сжаты со слегка подчеркнутыми ягодицами.

Перед: сератус передняя на груди растягивает реберную клетку и увеличивает объем дыхания.

Мышцы живота натянуты, исключая ректус абдоминалис, стягивающая мышцы в центре живота,

бегущая от лобка вверх до 5, 6, 7-го ребер снаружи и внутри поперечной брюшной наклонно к ней.

### **Падахастасана**

Эта поза составляет оппозицию позе № 2. От сильнейшего вытяжения вверх мы идем к сильнейшему вытяжению вниз. После получения призываемых божественных сил, человек приносит их Земле касанием к полу и, следовательно, трансформирует свою земную сущность. Человек сдается и сознательно использует земную гравитацию.

Падахастасана - пассивная поза, в которой задние мышцы испытывают огромное натяжение, когда туловище укладывается на ноги. Руки ладонями располагаются по обе стороны от стоп или даже позади тела, так чтобы вытяжение их было как можно больше. В это время передние мышцы пассивно массируются. Это перевернутая поза со свадхистана чакрой на вершине.

Вовлечены следующие мышцы.

Туловище: псоаз и илиакус (начинающаяся от подвздошной впадины до присоединения в области псоаз) наклоняют туловище вперед.

Живот: мышцы расслаблены. Шея: стерноклейдомастоид и скаленус (от затылочного позвонка до первых 2-х ребер) наклоняют голову вперед.

Спина: растягивающиеся мышцы: перевертебрал, латиссимум дорси (поясница, низ грудной клетки), илокосталис (поясница, грудь и затылок), цервикал спиналис и спиналис капитик (шея), трапецевидная, терес большая и терес малая, инфрасинатус.

Руки: мышцы, натягивающие кисти и руки как в хаста уттанасане, особенно трицепс.

Ягодицы: глутеус большая и малая натянуты.

Ноги: подколенные сухожилия сзади бедер, солеус и подколенная в голени, а также мышца, разгибающая пальцы, которые помогают держать позу, все работают.

### **Ашва санчаланасана**

Практика Сурья намаскар может быть применена как способ осознания человеком пространства. После измерения и исследования пространства с помощью рук в позе 2 и 3, практикующийся в позе 4 начинает исследовать пространство, вытягивая одну из ног так далеко, как сможет. Пространство между раздвинутыми стопами устанавливает территорию, открытую для индивидуума в Сурья намаскар, и это пространство будет исследовано в следующих позах. Но первое, что он должен сделать, это разведать пространство, которое он может открыть в позе 4.

В этой асимметричной позе главные мускулы, которые использованы, это мускулы нижних конечностей. Хотя центр тяжести понижен, равновесие удержать более трудно, потому что основание позы не широкое и поза асимметрична. Размещение рук по обе стороны от стоп увеличивает площадь опоры и улучшает равновесие. Мышцы, используемые для вытяжения спины и отклонения головы назад, те же самые, что и в хаста уттанасане, главное различие в том, что движение более выражено и руки опущены на пол. Наиболее напряжены в этой асане бедра, мышцы живота, спины и шеи.

Работающие мышцы ног таковы.

Передняя нога: дорси флексион лодыжки, сгибающая колено, сгибающая бедро, глутеус большая и подколенные сухожилия натянуты, остальные мышцы ног расслаблены.

Задняя нога: опирается на пальцы (вытягивание), пассивна дорси флексион, слегка согнуто колено, квадрицепс феморис и псоаз натянуты.

### **Парваттасана**

Поза горы, как можно ожидать от этого названия, является симметричной, устойчивой позой. Это полуперевернутая поза, в которой равновесие достигается еще большим увеличением

площади опоры при перенесении второй ноги назад. Главное препятствие в этой позе в задней части шеи, верхней части спины и задней части ног. В движение вовлечены усиленные мышцы рук. Неподвижное натяжение пассивно.

К напряженным мышцам относятся следующие.

Голені: солеус, подколенная, ахиллесово сухожилие (сзади щиколотки).

Бедра: подколенные сухожилия, ягодицы слегка натянуты.

Туловище: мышцы живота слегка напряжены. Главные задние мышцы, вовлеченные в дело: лонгисимус тхоракис, трапециевидная, латиссимус дорси, терес большая и малая (которые также принимают участие в движении рук). Мышцы плеч активно сжаты, в то время как руки сохраняются вытянутыми и прямыми.

### **Аштанга намаскара**

Это поза капитуляции перед земным тяготением и зависимостью. Вовлечены следующие мускулы.

Лодыжки и пальцы: пальцы пассивно натянуты, вытягивая экстензор дигиторум лонгус и экстензор галукис лонгус, лодыжки пассивно натянуты, вытягивая тибалис anteriор (от верха большой берцовой кости к внутренней стороне стопы).

Колени: согнуты подколенными сухожилиями сзади бедер. Верхняя часть ног: псоаз мажор и илиакус сгибают бедро, в то время как псоаз минор сгибает туловище.

Шея: вытянута назад с помощью лонгисимус цервикис (от передней части 4-го и 5-го грудных позвонков до 2-го - 6-го затылочных), лонгисимус капитис (распространяется от затылочной кости и 7-го шейного позвонка до 12-го грудного и лопатки) сжата, передняя сторона шеи натянута.

Руки: трапециевидная вовлечена для поддержки тела, также как ромбовидная большая и малая (верхняя часть спины).

### **Бхуджангасана**

Бхуджангасана использует мышцы спины, чтобы вытянуть позвоночник и шею назад. Это движение в основном выполняется верхней и нижней частью рук, которые толкают расслабленное тело назад в динамическую дугу.

Главные используемые мускулы.

Руки: трицепс брахии выпрямляет руки.

Спина: в конечной позиции все мышцы спины сжаты, но не напряжены.

Живот: абдоминальные мышцы натянуты, ягодицы слегка сжаты, чтобы поддерживать ноги вместе и неподвижно.

Ноги: подколенные сухожилия слегка сгибают ноги.

### **РАЗВИТИЕ ПРАКТИКИ**

Семь основных асан, сердцевина Сурья намаскар, обеспечивают основу интегративной и полной практики. Они основа не только прекрасной серии поз, но также семя новых мощных опытов физического организма.

Цель динамического аспекта Сурья намаскар - повышение энергии и гармонии физических структур. Когда она скомбинирована с дыханием и мантрами, она распространяет свои эффекты в более тонкие тела и области личности.

Когда скорость выполнения замедляется, воздействие становится более тонким, и мы достигаем лучшего понимания связи дыхания и нади, также как тела и ума. Осознание расширяется, когда практика касается глубоких областей нашей личности и пробуждает их.

Углубление осознания требует уменьшения нашей ограниченности. В результате мы исследуем наши физические позы как метод входа в новые сферы опыта и, следовательно, должны уверенно преодолевать препятствия - и в теле, и в уме. Негибкость тела является простым отражением негибкости ума, жесткости в мыслях и отсутствия творчества. Привычки создают положения и течение энергий в определенном русле, которые повышают состояние и функции одних органов тела и заглушают другие. Это те самые перегрузки энергией одних областей и недогрузки других, которые ведут к болезням и являются дисбалансом, для которого Сурья намаскар сеет семена исправления.

Когда мы выполняем серию из 24 асан, мы должны стремиться последовательно и прогрессивно увеличивать наше осознание в каждой позе. Мы должны чувствовать, что мы как бы достигаем более глубоких внутренних областей тела.

### **Образец практики**

Предлагаемые ниже рекомендации помогут в случае необходимости серией асан Сурья намаскар углубить осознание и развить гибкость тела (см. "Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха", опубликованная в Бихарской школе Йоги, в которой детализируются указанные в этой книге асаны). Они могут практиковаться прежде динамической серии, чтобы размять члены, или после, чтобы помочь осознанию праны.

Позиция 1. Пранамасана, стартовая точка для медитативных рамок ума в течение практики. Мы должны уделить время развитию осознания дыхания, положения рук и проявлению эффекта от этой позы на наши чувства и отношения.

Позиция 2. Хаста уттанасана позволяет поднять энергию по переднему каналу (проходу), протягиваясь от муладхары вверх до бинду, двигаясь вдоль передней части тела. Энергия поднимается и тогда, когда мы напрягаемся в тадасане, и при поднятии одной, затем другой руки чуть выше поочередно, напрягая разные стороны груди или талии. В этой позе нужно выполнять также тирьяка тадасану.

Позиция 3. Падахастасана опирается на использование гравитации для постепенного вытяжения тела сзади. Действие гравитации усиливается расположением рук по бокам головы. В этой позе мы можем тянуть локти назад так, чтобы вытянуть мышцы передней части груди. Это полезно, например, при астме. Из этой позы мы можем двигаться в двиконасану, в которой соединенные руки вытягиваются сзади. Действие силы тяжести увеличивается еще больше, и мышцы плечевого пояса расслабляются и укрепляются. Движение рук из стороны в сторону вытягивает напряжение из плечевого пояса и обеспечивает массаж верхней части спины, усиливая кровообращение.

Другой альтернативой является движение в самоконасану на некоторое время и затем плюхнуться назад в падахастасану.

Позиция 4. Ашва санчаланасана обеспечивает основу для асан, укрепляющих таз, бедра и чувство равновесия. Мы можем поднимать руки вверх, как в уттанасане (хаста) и, следовательно, усиливать натяжение передней части вытянутой ноги и усиливать бедро согнутой ноги.

Альтернативно мы можем расположить соединенные руки за спиной как в двиконасане так, чтобы увеличить изгиб спины, увеличивая тем самым интенсивность практики.

Позиция 5. Сама по себе сумери асана нелегко поддается варьированию, однако при движении от одной стопы к другой мы повышаем натяжение мышц стоп и ног.

Позиция 6. Аштанга намаскара является другой практикой, которая трудна для изменений. Мы

должны стремиться приблизить колени к груди, чтобы повысить эффект для спины.

Позиция 7. Бхуджангасана часто трудна для исполнения по утрам. Когда есть такая скованность, то хорошо бы выполнить позы 5, 6, и 7 динамически несколько раз, так чтобы освободить мускулы спины.

Тирьяка бхуджангасана также очень динамичный подход к освобождению спины.

## **Расширение опыта**

Когда мы располагаем временем и движемся в Сурья намаскар медленно с осознанием, с контролем за дыханием, мы больше узнаем наше тело и понимаем его нужды. Один раунд может длиться 10, 15, 20 минут, хотя за это время можно выполнить 50 асан и даже больше, освободить почти всю мускулатуру, а также воздействовать на внутренние органы. Но зато в этом случае мы не впадем в старую привычную тенденцию формирования привычек, и скорее научимся творческому отношению к потребностям нашего тела.

Когда мы привыкаем к радости и благополучию напрягающегося, дышащего и обучающегося тела, станет все более и более трудным развить хронические напряжения, приводящие к болезни. Опыт исследования тела освобождает напряжения, дает ощущение подкрепления и бодрости на день, независимо от того, какой деятельностью вы занимаетесь или в какой позе находитесь. Во время сидения на стуле мы можем вытянуть руки вверх или назад, или во время стояния мы можем просто принять хаста уттанасану или упасть вперед в падахастасану, чтобы сбросить усталость и зажатость, развившиеся в течение делового дня. Таким образом, мы берем ответственность за свое здоровье и счастье в свои руки, а не обвиняем внешние силы и медлительное милосердие заключающихся социальных договоров. Мы выбрасываем комплект паттернов невротического поведения и начинаем танцевать по жизни с радостью и спонтанностью. Так же мы действуем на наше окружение, ведь расслабленный и счастливый человек позитивным образом воздействует на умы других людей. Хотя окружающие вас люди могут вначале посмеиваться над вами, обычно вскоре они начинают проявлять интерес к вашим занятиям, особенно когда столкнутся со своими собственными напряжениями, созданными жизнью. Часто это начинается как развлечение или причуда.

Развитие практики Сурья намаскар может оказать влияние на весь стиль нашей жизни и на отношение к ней. Наблюдение за собой и исследование того, что мы получаем от нее в результате регулярной практики, развивается, расходясь кругами, проникая в нашу ежедневную жизнь с ее активностью, движением, взаимодействием с людьми и вещами и, таким образом, помогает изменить наше бытие в позитивную и творческую сторону.

Наименование асан	Мантры	Точка концентрации	Рисунок
1.Пранамасана	Ом Митрайа Намаха Ом Храм	Анахата  <i>Центр грудины</i>	 ВЫДОХ
2.Хаста Уттанасана	Ом Равайа Намаха Ом Хрим	Вишудха  <i>Горло, ключичная впадина</i>	 ВДОХ
3.Падахастасана	Ом Сурья Намаха Ом Хрум	Свадхистана  <i>Лобковая кость, крестец</i>	 ВЫДОХ
4.Ашва Санчаланасана	Ом Бханаве Намаха Ом Храйм	Аджна  <i>Точка межбровья</i>	 ВДОХ
5.Парватасана	Ом Кхагайя Намаха Ом Храум	Вишудха  <i>Горло, ключичная впадина</i>	 ВЫДОХ
6.Аштанга Намаскара	Ом Пушне Намаха Ом Храха	Манипура  <i>Солнечное сплетение</i>	 задержка на выдохе
7.Бхуджангасана	Ом Хиранья Гарбхайа Намаха Ом Храм	Свадхистана  <i>Крестец, лобковая кость</i>	 ВДОХ

<p><b>8.Парватасана</b></p>	<p><b>Ом Маричайя Намаха Ом Хрим</b></p>	<p><b>Вишудха</b> <i>Горло, ключичная впадина</i></p>	
<p><b>9.Ашва Санчаланасана</b></p>	<p><b>Ом Адितьяя Намаха Ом Хрум</b></p>	<p><b>Аджна</b> <i>Точка межбровья</i></p>	
<p><b>10.Падахастасана</b></p>	<p><b>Ом Савитри Намаха Ом Храйм</b></p>	<p><b>Свадхистана</b> <i>Лобковая кость, крестец</i></p>	
<p><b>11. Хаста Уттанасана</b></p>	<p><b>Ом Аркайя Намаха Ом Хрим</b></p>	<p><b>Вишудха</b> <i>Горло, ключичная впадина</i></p>	
<p><b>12.Пранамасана</b></p>	<p><b>Ом Бхаскарайя Намаха Ом Храха</b></p>	<p><b>Анахата</b> <i>Центр груди</i></p>	