

Для начала.

Структура рассмотренного вопроса

Формулировка темы.....	2
Что.....	2
Как.....	2
Принцип действия недействием.....	3
Миф об идеальной форме асаны.....	3
Сколько.....	4
Классификация и особенности.....	4
Зачем.....	5
Шавасана.....	5
Регулярность.....	6
Основные временные противопоказания к практике асан.....	6
Женские аспекты практики.....	7
В заключение.....	7

Формулировка темы

Часто, когда человек начинает осваивать йогу, перед ним становится ряд наиболее типичных для этапа адаптации вопросов. Как делать асаны, что этому должно сопутствовать, что основное в занятиях и т.д. Ниже изложены некоторые практические аспекты йоги, которые будет полезно помнить и учитывать на первых порах. За основу изложения взяты асаны – ведь именно с их освоения обычно делаются первые шаги в йоге.

Что такое асана?

Чтобы в дальнейшем было проще, следует запомнить и впредь исходить именно из того, что асана – это, согласно Сутрам Патанджали, “устойчивое и удобное положение”. И не более того! При этом достигается асана, как говорит первоисточник, при “снятии напряжения и сосредоточении на бесконечном”.

Из этого хорошо понять, что, во-первых, при выполнении асан должно быть абсолютно комфортно и удобно. Если Вы пытаетесь по неясной причине и с не менее загадочной целью во что бы то ни стало сложиться в три погребели, как некто на красивой иллюстрации, то важно будет вовремя для себя отметить, что к йоге это действие может не иметь никакого отношения (даже если в конечном счете тело загнётся в заветные формы). Если комфорт в позе потерян, то как ни изгибайтесь – это уже чистой воды гимнастика. Не позволяйте себе стать жертвой стереотипа о том, что для выполнения асаны **нужно** как-нибудь эдак изогнуться, что **нужно** стремиться к “идеальной форме”. Все, что Вам нужно – всего лишь прибывать в комфортном, удобном, устойчивом положении тела, устранив при этом напряжение, и “сосредоточиться на бесконечном”. Ограничивая на данном этапе вопрос чисто “физическими” рамками, получаем, что асана (исключая из рассмотрения ментальный аспект) – это **любое** удобное, устойчивое положение. Именно от этого и имеет смысл отталкиваться.

Некоторые посмотрят на иллюстрации асан, задумаются на тему удобства в них и зададут вполне, казалось бы, резонный вопрос: “Ну, и как я смогу сделать такое, как на картинке, если буду делать так, как мне это удобно?” Здесь можно было бы поговорить на тему влияния умеренных регулярных нагрузок на тело; что при регулярной практике асан тело медленно, но планомерно приближается к каноническим формам... Однако, ответ будет другим, возможно, несколько неожиданным: “А с чего Вы взяли, что Вам нужно сделать так, как на картинке?”, “Почему Вы решили, что асана достигается при максимально похожем на иллюстрацию её повторении?”

Как выполнять асаны?

Отнюдь! Нигде не говорится, что для достижения асаны нужно научиться закладывать ноги за шею или складываться пополам. Также нигде не запрещается упрощать, подгонять под свои собственные физические кондиции, которые вы имеете на сегодняшний день (и которые изменяются во времени), тот канонический вид позы, который столь привлекает своей красотой на страницах книг или журналов. Первоисточник говорит нечто совсем другое, а именно, что асана достигается “при устранении усилия и сосредоточении на бесконечном”. Таким образом, для достижения асаны нужно максимально расслабиться физически (убрать всё то напряжение, которое не участвует в поддержании позы) и сосредоточиться на бесконечном (рассредоточиться, уйти от мыслей). В свою очередь это является на порядки более сложной задачей, нежели изнуряющие попытки завязать себя буквой “зю”. Тем не менее, многие делают именно это, не придавая значения тексту Сутр, в котором чётко написано “боль, депрессия, дрожь тела, неритмичное дыхание – признаки, сопровождающие ментальное отвлечение”.

При выполнении асан следует придерживаться понимания того, что должно этому сопутствовать. А именно:

- 1) Вы приняли положение такое, чтобы в нем не было ни малейшего дискомфорта, абсолютно никакого, пусть даже форма позы при этом лишь отдаленно и с завидной долей воображения напоминает иллюстрацию в книжке - это не важно.
- 2) Переключаете внимание на тело и начинаете наблюдать за ощущениями, возникающими в нем. При этом следует расслабить всё, что доступно. Напряженными остаются лишь те участки тела, те мышцы, которые непосредственно участвуют в поддержании положения.
- 3) Вы можете цеплять внимание за какие-то наиболее яркие ощущения в теле (тепло в ладонях, давление в переносице и т.п.), или за дыхание, или за какой-то образ. Как только Ваше внимание "съезжает" в сторону, отвлекаясь на мысли, регистрация Вами перечисленных выше ощущений прерывается, Вы их теряете. Возвращайтесь к ним, если такое произошло. И тогда мыслям будет всё сложнее вклиниться в процесс практики.
- 4) Не вникайте в появляющиеся мысли, позвольте им идти отдельно от Вас, не спорьте с ними, не гоните их усилием воли – отстраняйтесь от них, они сами по себе – Вы сами по себе.
- 5) Если у Вас возник малейший дискомфорт, сбилось дыхание, стало тяжело, жарко, тем более – больно – следовало ещё **до этого** выйти из асаны. Учитывайте это в следующий раз и вовремя выходите из асаны.

Принцип действия недействием

О том, как выполнять асаны, Вы только что прочитали. Немного формализуем общий принцип этого процесса. Практика асан – это не обычная, более того в большей степени ментальная, а не физическая, работа. Асану не нужно выполнять в буквальном понимании. Следует принять специфичное положение тела для конкретной асаны и затем просто в нем пребывать, работая уже не с физической составляющей асаны, а с ментальной. При нахождении в асане физическая компонента начинает жить своей жизнью. Тело может начать “проседать”, положение тела может деформироваться. Но всё это происходит само по себе – без Вашего прямого участия. Вы можете регулировать положение тела, опираясь на меняющиеся внутренние ощущения. Но здесь Вы подстраиваетесь под требования или пожелания тела, а не наоборот, как это происходит в случае, например, гимнастики. Слушайте тело, и оно само очертит дозволенные границы манипуляций с ним. Более того, оно само эти манипуляции и выполнит, позволяя Вам лишь вносить незначительные штрихи.

Таким образом, сначала Вы задаете исходные физические условия – начальное положение тела. Затем Вы создаете ментальные условия для релаксации: следуете 3-ему и 4-ому пунктам из перечисленных в предыдущем разделе. Как результат начинают рушиться логические цепочки, в голове наступает определенного рода хаос, возникает некоторая дистанция между мыслями, крутящимися в голове, и Вами – происходит ментальная релаксация. В ответ на неё, тело начинает также расслабляться и “плыть” в соответствии с заданными физическими условиями. Получается, что наша единственная задача – создав начальные условия и бережно их поддерживая, не мешать дальнейшему развитию событий. Мы остаемся только в роли наблюдателей, которые по необходимости могут процесс прервать. В этом и заключается принцип действия недействием, именуемый также у-вей. Вместо того, чтобы тащить траву из земли, в надежде, что она быстрее вырастет – полейте её.

Миф об идеальной форме асан

Каждый раз, глядя на иллюстрацию какой-нибудь йоговской книжки или журнала, человек испытывает желание “хочу тоже так уметь”. Для чего он так хочет, насколько оно ему надо, что он с этим будет делать, человек обычно не особо задумывается – “Красиво, необычно – ну, и отлично!” В результате, даже, если человек ознакомился с вышеописанными аспектами, он зачастую всё равно пытается добиться той формы, что увидел где-то в чьём-то исполнении, вместо того, чтобы следовать указаниям первоисточника. Почему большинство так жаждет научиться сгибаться “как на картинке”, не совсем ясно. Возможно, человек хочет сам себе что-то доказать (причем это почти всегда абсолютно не связано с йогой), и тут физические кондиции становятся одним из потенциальных инструментов это сделать, так сказать реабилитировать себя в своих же глазах. Так человек начинает стремиться к “идеальной” форме. Но что есть идеал? Как Вы хотите сгибаться? Как Айенгар, или как кто-то ещё? Почему Вы решили, что именно этот человек идеально выполняет асану? **Идеальной асана будет ровно тогда, когда Вы сумели найти в ней комфорт, устойчивость, максимально расслабить все лишнее и уйти от мыслей.** В каком при этом положении будет тело – не суть важно. Оно может принимать канонические формы Айенгара, или ограничиваться 5% от этих амплитуд. Поэтому не стоит заикливаться на физической составляющей асаны. Да, кто-то может сложить ноги за шею, ощущая при этом абсолютный комфорт и прибывая в расслабленном состоянии, но кто-то может после таких экспериментов и в реанимацию угодить. Кроме того, не стоит верить увещаниям о том, что, если заниматься определенным образом каждый день – Вы через какое-то время согнётесь, как “тот йог с картинки”. Гибкость развивается до предела при регулярных корректных занятиях, но предел этот у каждого – **свой**. К тому же, вновь это подчеркнем, степень развития гибкости и других физических качеств никак не характеризует успешность в освоении асан. Мастерство в выполнении асан оценивается, как мы помним, совсем другими критериями. Помните об этом.

Сколько находиться в асане?

Не забывая теперь о вышесказанном, разберем вопрос о том, сколько по времени следует выдерживать асаны, и как это время можно отслеживать. Обычно для каждой асаны есть свое среднее время, которое рекомендуется в ней прибывать. Но как это время засекают? В данном случае вариантов может быть несколько, особенно по началу. Можно ставить какой-нибудь таймер, можно считать про себя, однако наиболее правильным, наверное, все же будет наблюдение за собственными ощущениями. Как только они начинают приближаться к уровню дискомфорта – следует выполнение асаны завершить (чтобы дискомфорта не успело наступить). Если в теле неудобства не возникает – также обращайтесь внимание на то, что происходит с мыслями. Если от них удалось отвлечься, но через какое-то время поток вновь начинает усиливаться – тоже верный признак того, что асану следует завершить. Если после выполнения асаны в теле появляются неприятные ощущения (даже если во время пребывания в асане ничего подобного не наблюдалось) – необходимо сократить время выдержки позы или упростить её, так как дискомфорта не должно проявляться в результате выполнения асан ни в процессе, ни сразу после, ни даже на следующий день.

Классификация и особенности

Поговорим о том, какие бывают асаны. Здесь всё достаточно просто. Можно выделить несколько основных групп асан: стоячие, ползучие, перевернутые. Ползучие можно в свою очередь подразбить на наклоны вперед, прогибы назад, скручивания, силовые, на баланс, медитативные.

Говоря о некоторых практических аспектах всех групп асан, следует отметить следующее. Многие асаны могут быть выполнены симметрично в противоположную сторону или аналогично, но со сменой скреста рук или ног. В таком случае их следует выполнять симметрично – сначала в одну сторону, потом в другую (или сменив скрест рук/ног). Причем, следует учитывать, что если в одну сторону асана получается легче, чем в другую, то в ту сторону, где асана выходит сложнее, следует делать два раза. Обычно сперва выполняют асану в сложную сторону, затем – в простую, и повторяют в сложную. Желательно перед выполнением асаны в противоположную сторону встать или удобно сесть и расслабиться, как следует, причём это может быть дольше, чем выполнение самой позы.

Остановимся еще на стоячих и силовых асанах. Стоячие и силовые асаны, безусловно, являются нагрузочными, и в них присутствует определенная доля мышечного напряжения. Однако это **не** значит, что выполняются они по другим правилам, нежели ползучие или медитативные. Для них всё так же справедливы все 5 пунктов, перечисленные выше в подразделе “Как”. Выйти за границы этих 5 пунктов можно как при выполнении медитативных асан, так и при выполнении стоячих и силовых. Просто в силу своей специфики при нахождении в стоячих и силовых асанах это может произойти значительно быстрее. Не нужно пытаться удерживать силовые и стоячие дольше, чем это **сейчас** получается. Прошло 15 секунд, и дыхание сбилось – выполняйте впредь асану 7 секунд и заканчивайте, даже если где-то написано, что время выдержки данной позы – минута. Поэтому помните, что выполнение стоячих и силовых асан может и должно оставаться удобным и комфортным процессом, и что с этой целью можно свободно маневрировать временем выдержки и формой. Вам не должно становиться от них тяжело, Вы не должны от них уставать – и это более чем достижимо. Вы спросите: “Как ж я могу расслабиться в позах, требующих основательного напряжения мышц?” Сделайте иначе. Капитально расслабившись в процессе своего занятия - постарайтесь не прервать это состояние при выполнении силовых поз. А как только это начнет происходить - вновь возвращайтесь к асанам, максимально способствующим Вашему расслаблению.

И ещё один важный момент по поводу стоячих асан, который не следует забывать. Во всех стоячих асанах, если нога удерживается прямой – коленная чашечка этой ноги должно быть “подтянута”. То есть ноги напряжены в той степени, в которой это необходимо для фиксации коленного сустава. Это достаточно важный момент, так как в случае его несоблюдения можно заработать при регулярных занятиях проблемы с коленями.

В завершение ещё два чисто практических момента. Первый – при выполнении любой асаны Вы можете (и это абсолютно оправдано) по необходимости использовать стенку в качестве опоры. Если Вам не хватает равновесия, или нужно отрегулировать положение тела в асане – используйте стенку ровно столько, пока в этом не пропадет нужда. И второе – при выполнении асан и **при переходе из одной асаны в другую** оставляйте глаза закрытыми. Ваше внимание должно быть фиксировано не на внешних факторах, а на внутренних. Попадание в зону Вашего внимания дополнительных визуальных раздражителей будет способствовать лишь отвлечению от самой практики.

Зачем делать асаны?

Теперь попробуем ответить на вопрос: “А зачем вообще делают асаны?” Для того, чтобы развить гибкость? Но это, как мы теперь понимаем – не цель йоги. К тому же, если такое допустить, то рано или поздно человек дойдёт до предела своей гибкости – и что тогда? И что с теми людьми, которые обладают природной гибкостью, которой могут “позавидовать” известные йоги – они, получается, йоги от природы? Конечно, нет. У асан есть два основных назначения.

Первое связано с ментальным отвлечением от мыслительного потока. При выполнении асан – а они являются положениями весьма для человека нестандартными –

внимание вынуждено переключаться на тело, на его положение в пространстве, на ощущения, возникающие в нем, на отслеживание равновесия. Таким образом, внимание перестает быть привязано (по крайней мере, не так сильно, как обычно) к постоянному, привычному мыслительному потоку. Асаны запускают, инициируют процесс отвлечения от мыслей.

Второе назначение асан – всесторонняя проработка тела. В результате регулярного пребывания в асанах прорабатываются суставы, связки, мышцы, внутренние органы, нормализуется работа желез – то есть, по сути, охватывается весь организм. Развивается гибкость, которая необходима в той степени, чтобы обеспечить здоровье тела. И первое, и второе назначение асан важно, и нельзя игнорировать ни одно из них.

Шавасана

Поговорим о шавасане – позе, которая поначалу является для многих загадкой. Для чего она? Мы ведь и так спим ночью в таком же положении – зачем его принимать в процессе занятия? Во-первых, выполняя шавасану, Вы снимаете напряжение, возникшее в теле в результате выполнения других асан. Если Вы находились в стоячей асане – это особенно актуально. Необходимо, чтобы каждую следующую позу Вы выполняли, будто первую, словно до этого ничего не делалось вовсе – без намека на усталость. Помните, что йога – это не затратная, а напротив – восстанавливающая практика. Состояние расслабленности и пониженного тонуса сознания Вам хорошо пронести через всю практику. Удерживать нужное состояние и углублять его помогает шавасана.

Вначале шавасана может действительно быть просто лежанием на спине, но со временем в ней появится навык достаточно качественно и быстро гасить мыслительный поток. Шавасану можно по праву считать самой сложной из асан, несмотря на её элементарную физическую компоненту. Тело в ней никак не нагружено и пребывает в естественной для него форме, тем самым внимание полностью устремляется во внутренний мир человека, начинает всю цепляться за мысли – тем сложнее сохранять тишину ума.

Шавасану следует выполнять не только в конце занятия, но и в процессе в промежутках между другими асанами по мере необходимости, например через каждые 2-3 асаны. Если выполняются стоячие, то можно и после каждой. Не следует считать, что, если Вы не устаете, то выполнение шавасаны можно исключить. При корректной практике Вы не должны уставать в принципе, но шавасану все равно следует выполнять для поддержания “ментального вакуума”.

Регулярность

Для успешных занятий йогой, то есть для таких занятий, которые будут оказывать на Вас реальное воздействие, основным условием помимо корректности практики является её регулярность. Регулярность подразумевает от 4 занятий в неделю, продолжительностью не менее часа, а лучше 2, каждое. Можно ли научиться рисовать, пробуя это раз-два в неделю? Можно ли научиться иностранному языку, занимаясь с такой же периодичностью? Едва ли. А если какие-то навыки и результаты будут проявляться, то, увы, через весьма продолжительное время, и успехи будут весьма скромными. Абсолютно аналогично обстоит дело и с йогой. Разница лишь в том, что опыта практики йоги Вы не имели вообще никогда в своей жизни в отличие от рисования и владения речью... Если Вы занимаетесь йогой с целью получить какой-то результат или ощутить её воздействие (А иначе – зачем Вы ей занимаетесь?), то регулярность практики – это необходимое условие.

Иногда задается вопрос, можно ли разбивать занятие на 2 части, чтобы было проще встроить их в жизнь. Так вот лучше этого не делать. Ваша задача ведь не сделать зарядку, а войти в определенное состояние сознания, отличное от обычного, и, пребывая в нем,

продолжать свою практику. Разбивая занятие на 2 части, Вы в лучшем случае успеете прийти до нужного состояния ментальной тишины, но не продолжить занятие, оставаясь в нем.

Основные временные противопоказания к практике асан

- длительный одновременный приём большого количества лекарств
- обострения хронических заболеваний
- послеоперационный период
- месячные у женщин (убрать все нагрузочные асаны, все на скручивание, прогибы назад, никакой нагрузки на пресс)
- сильная физическая усталость
- перегрев или переохлаждение
- температура тела выше 37 и ниже 36.2 градуса
- тяжёлая физическая работа
- полный желудок
- курс глубокого массажа, иглорефлексотерапии
- сауна – либо не менее, чем через 5 часов после практики асан, либо – за три часа до неё

Женские аспекты практики

“Во время месячных (от 48 до 72 часов) рекомендуется полный отдых. Выполнять асаны в этот период не следует, но если Вы испытываете напряженность или давление, то выполнение наклонов вперед помогут вам. Перенапряжения следует избегать. К обычной практике можно вернуться на 4-й или 5-й день.

Если появились боли, онемение или чувство тяжести, то следует выполнять следующие асаны:

Уттхита Триконасана, Уттхита Паршва Конасана; Баддха Конасана, Супта Баддха Конасана, Маласана; Вирасана, Супта Вирасана, Матсиасана. Продолжительность этих асан зависит от физического состояния упражняющегося. Если появилась дрожь или ощущение слабости, то лучше воздержаться от упражнений и отдыхать в Шавасане.

Если в этот период появились боли в животе, обильные выделения или судороги, выполняйте Баддха Конасану, Супта Баддха Конасану, Упавишта Конасану, цикл Вирасан и Супта Вирасану.”

Гита Айенгар “Йога для женщин”

В заключение...

В заключение хочется обратить Ваше внимание на то, что асаны сами по себе не решают проблем со здоровьем ни физическим, ни психологическим. Асаны – это один из инструментов йоги, наиболее подходящий по совокупности причин западному человеку. Инструмент, но не цель и не суть йоги. Все “чудеса” (а на самом деле просто отклики психосоматики на корректную работу с ней посредством йоги), которые происходят в результате регулярных занятий йогой, имеют место быть лишь по причине функционирования в это время сознания в некотором третьем, промежуточном между сном и бодрствованием состоянии. Когда мы спим, сознание отключено вообще. Когда бодрствуем, оно работает и наполнено мыслями. В йоге сознание активно, но оно ничем не наполнено. Тем самым Вы перестаете ставить цель сами и передаёте рычаг управления гораздо более совершенной системе – своей психосоматике, которая лучше Вас знает, что нужно для Вашего общего с ней благополучия.

Как писала Индра Деви: “Йога не лечит человека. Человека лечит природа, а йога расчищает природе тропинки”.