



सत्यमेव जयते

Правительство Индии

21 Июня

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

Общий Протокол Йоги



Йога для гармонии и мира

Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)



सत्यमेव जयते

Правительство Индии

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ
21 июня

Общий Протокол Йоги



Йога для гармонии и мира

Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии,
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)

Это издание было подготовлено при поддержке ведущих специалистов и руководителей известных организаций в области йоги в Индии, под редакцией д-ра Ишвар В. Басаварадди, Директора Национального института йоги Morarji Desai (MDNIY), Министерство AYUSH, Правительство Индии.

2-ое пересмотренное издание, март, 2016г.

Опубликовано:

Министерство AYUSH
Правительство Индии
AYUSH Bhawan, B-Block, GPO
Complex, INA, New Delhi-110 023

Отказ от ответственности:

Задача данного протокола в распространении информации о йоге как среди частных лиц, так и в обществе в целом, с целью достижения гармонии и мира при помощи йоги. Информация, методы и предложения, упомянутые в данном протоколе йоги не являются заменой медицинской консультации у врача. В случае, если вам требуется установить диагноз или медицинская помощь, обратитесь к врачу прежде чем начать практиковать йогу. Издатель не несёт ответственности за любой ущерб или травмы, которые могут возникнуть в результате занятий йогой.

Содержание

Послание Многоуважаемого Премьер-Министра Индии	v
Предисловие Уважаемого Гос Министра AYUSH	vii
Комитет экспертов по йоге	viii
Введение	1
Что такое йога?	3
Краткая история и развитие йоги	3
Основы йоги	4
Традиционные школы йоги	5
Йога для здоровья и хорошего самочувствия	5
Общие рекомендации для практики йоги	7
Пища для размышлений	8
Как может помочь йога	8
1. Молитва	9
2. Садиладжа / Калана Крияс / разминка	9
I. Наклоны шеи	9
II. Движение плеч	11
III. Движение туловища	12
IV. Движение колен	13
3. Асаны	13
A. Позы стоя	13
Тадасана	13
Врикшасана	14
Пада Хастасана	15
Ардха Чакрасана	16
Триконасана	16

В.	Позы сидя	17
	Бхадрасана	17
	Ваджрасана /Вирасана	18
	Ардха Устрасана (для	19
	начинающих) Устрасана	21
	Шашанкасана	21
	Утхана Мандукасана	22
	Маричьясана/Вакрасана	23
С.	Позы лёжа	24
	Макарасана	24
	Бхуджангасана	25
	Шалабхасана	26
Д.	Позы лёжа на спине	27
	Сетубандхасана	27
	Утандапасана	28
	Ардхахаласана	29
	Паванамуктасана	30
	Шавасана	31
4.	Капалабхати	31
5.	Пранаяма	33
	Надишодхана/Анулома Вилома Пранаяма	33
	<i>Ситали Пранаяма</i>	34
	<i>Бхрамари Пранаяма</i>	35
6.	Дхьяна	36
7.	Санкальпа	38
8.	Шанти Патха	38
	Текстовые ссылки	39

Послание

«Йога является бесценным даром древней традиции Индии. Она воплощает в себе единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и реализации своих возможностей; гармонию между человеком и природой, целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идёт не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, со всем миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания может помочь нам справиться с последствиями изменения климата».



Выступление Премьер-Министра Индии
Многоуважаемого **г-на Нарендра Моди** на 69 сессии
Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных
Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года



Общий Протокол Йоги



Jhikn ukbZd
SHRIPAD NAIK



jkT; ea=h ¼Lora= izHkkj½
vk;qosZn] ;ksx o izkd' frd fpfdRlk]
;wukuh] fl) ,oa gksEiksisSFkh ¼vk;q'k½ ea=ky;
jkT; ea=h] LokLFk ,oa ifjokj dY;k.k
Hkkjr ljdkj

МИНИСТР (С НЕЗАВИСИМЫМ СТАТУСОМ) AYUSH, И
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МИНИСТР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ СЕМЬИ ПРАВИТЕЛЬСТВА ИНДИИ
Офис: 101, Бхаван, блок " Б ", комплекс ГПО,
Ина, Нью-Дели 110023

Тел.: 011-24651955, 011-24651935 Факс: 011-
24651936

Адрес электронной почты: minister-ayush@nic.in

Предисловие

Я рад представить вашему вниманию буклет "Общий протокол йоги" в честь празднования Международного дня йоги, подготовленный комитетом экспертов по йоге и руководителями ведущих институтов йоги в Индии под председательством д-ра Х. Р. Нагендры, ректора университета S-VYASA в Бангалоре и редакцией директора MDNIY. Буклет подтверждает пользу практики йоги для здорового образа жизни. Эта практика несет пользу каждому практикующему, независимо от пола, географического положения, вероисповедания, социально-экономического или культурного статуса, воспитания. Практика йоги способствует улучшению координации ума и тела, эмоциональной уравновешенности и интеллектуальной ясности практикующих.

Министерство AYUSH успешно организовала 1-й Международный день йоги 21 июня 2015 года на Раджпат в Нью-Дели. Это событие вошло в две книги рекордов Гиннеса. Проводился масштабный урок йоги с участием 35,985 участников и максимального количества стран (84).

Это один из благородных инициатив, предпринятых Правительством Индии под динамичным руководством глубокоуважаемого Премьер-министра г-на Нарендра Моди. Настоящее издание - это дополненная версия прошлогоднего общего протокола йоги. Я благодарю экспертов йоги и руководителей ведущих институтов йоги в Индии, которые внесли свой вклад в подготовку этой брошюры. Я надеюсь, что брошюра будет полезна для всех практикующих.

Пусть Международный День Йоги пройдет с большим успехом!

(Шрипад Йессо Найк)

Комитет экспертов по йоге

1. Dr. H. R. Nagendra, Chancellor, SVYASA, Bangalore, Chairman
2. Sh. Anil Kumar Ganeriwala, Joint Secretary, Ministry of AYUSH
3. Sh. O.P. Tiwari, Secretary S.M.Y.M Samiti, Kaivalyadhama, Lonavla
4. Dr. Jaideep Arya, Patanjala Yoga Peeth, Haridwar
5. Sh. Gaurav Verma, Art of Living Foundation, New Delhi
6. Swami Ullasa, Isha Yoga Foundation, Coimbatore
7. Swami Shant Atmanand, President, Ramakrishna Mission, New Delhi
8. Smt. Hamsaji Jayadeva Yogendra, Director, The Yoga Institute, Santacruz, Mumbai
9. Dr. Rajvi Mehta, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Iyengar Yogashraya, Mumbai
10. Sri Sridharan, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai
11. Dr. Prashant Shetti, SDM College, Shantivan Trust, Ujire
12. Dr. Chandrasinh Jhala, Vice- Chancellor, Lakulish Yoga University, Ahmedabad, Gujarat
13. Swami Dharmananda Ji, Adhyatma Sadhana Kendra, New Delhi
14. Shri Kalicharan, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar
15. Sh. Pradeep Kumar, Bihar School of Yoga, Saket, New Delhi
16. Swami Bharat Bhushan, President, Mokshayatan Yogashram, Saharanpur, U.P.
17. Sister Asha, Brahama Kumari University, New Delhi
18. Ananda Balayogi, Director, ICYER, Puduchery
19. Ramanand Meena, Deputy Secretary, Ministry of AYUSH
20. Dr. I.N. Acharya, Director, CCRYN, New Delhi
21. Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY, New Delhi, Member Secretary

ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ ЙОГИ

ВВЕДЕНИЕ

Обращаясь к 69-й сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года, Многоуважаемый Премьер-Министр Индии Г-н Нарендра Моди призвал мировое сообщество учредить Международный День Йоги.

«Йога является бесценным даром древней традиции Индии. Она воплощает в себе единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и реализации своих возможностей; гармонию между человеком и природой, целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идёт не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, со всем миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания может помочь нам справиться с последствиями изменения климата. Давайте вместе работать над принятием решения о Международном Дне Йоги» – Г-н Моди.

11 декабря 2014 года, 193 члена ГА ООН единогласно одобрили предложение об учреждении 21 июня

«Международного Дня Йоги», с рекордным числом стран соучредителей – 177. В своей резолюции ГА ООН признала, что йога обеспечивает целостный подход к здоровью и благополучию, а также широко распространяет информацию о преимуществах практики йоги для здоровья всего населения планеты. Йога также привносит гармонию во все сферы жизни и, как известно, предотвращает заболевания, укрепляет здоровье и помогает справляться со многими расстройствами, связанными с образом жизни.

Первый Международный День Йоги

Министерство AYUSH успешно организовало 1-й Международный День Йоги 21 июня 2015 года, на Раджпат в Нью-Дели. Это событие вошло в две книги рекордов Гиннеса благодаря участию 35,985 участников и максимального количества стран (84) на одном уроке. 21 и 22 июня 2015 года, в Виджьян Бхаван, Нью-Дели была организована двухдневная Международная конференция на тему "Йога для общего здоровья", где приняли участие около 1300 делегатов из Индии и других стран.

Миллионы людей в Индии и по всему миру участвовали в праздновании первого Международного Дня Йоги.

Общий протокол и DVD материалы по Йоге подготовлены в целях ознакомления широкой публики со знаниями о йоге. За пределами Индии, Иды отмечали

Общий Протокол Йоги



МД Йоги проводился не только в Индии, но и за ее пределами, всеми странами участницами Ген Ассамблеи ООН. Празднование Дня Йоги прошло с участием всех миссий Индии, МИД Индии совместно с Мин Йоги, различных институтов Йоги и другими организациями



Цель этого издания -дать краткий обзор о йоге и практике йоги, чтобы направить каждого к комплексным занятием для всестороннего здоровья как для самого человека так и для всего общества. Настоящее издание Общего протокола Йоги является дополненной версией Общего Протокола Дня Йоги который прошел в прошлом году. Некоторые виды практики йоги, например, Йогическое Сукшма Ваяма, Йогосанас и Пранаямы, были включены во 2 издание. Помимо 45 минутного общего Протокола Йоги, было рекомендовано ведущими учреждениями йоги включить дополнительно 15 минутную практику йоги например Пранаяма, Йога нидра, Дхьяна, Сатсанг и т.д., так как упражнения из ранее представленной практики Санкалпа были признаны приемлемыми, что увеличит занятие йогой в международный день йоги до одного часа.

2 **21 Июня – Международный День Йоги**

Что такое Йога?

Йога – это по сути духовная традиция, которая основывается на чрезвычайно тонкой науке, занимающейся достижением гармонии между умом и телом.

Это наука и искусство здорового образа жизни. Слово «йога» происходит от санскритского корня *уѵ*, что означает «присоединять», «впрягать» или «объединять». В древних текстах по йоге говорится, что практика йоги приводит к единению индивидуального сознания с универсальным сознанием. Согласно современным исследованиям ученых, всё во Вселенной является проявлением одних и тех же квантов материи. Тот, кто испытывает это единство бытия, находится «в йоге» и называется йогом, который достиг состояния свободы, именуемой *мукти*, *нирвана*, *кайвалья* или *мокша*.

«Йога» также означает науку о внутреннем мире человека, состоящую из различных методов, с помощью которых люди могут достичь единения между телом и умом для достижения самореализации. Цель практики йоги (*садхана*) в преодолении всех видов страдания, что приводит к появлению чувства свободы во всех сферах жизни, включая крепкое здоровье, счастье и гармонию.

Краткая история и развитие йоги

Наука йоги появилась тысячи лет назад, задолго до того, как родились первые религии или верования. Пророки и Мудрецы распространили эту мощную науку йоги по разным частям мира, включая Азию, Ближний Восток, Северную Африку и Южную Америку. Интересно, что современные учёные отметили поразительные параллели между древними культурами, найденными по всему миру. Однако именно в Индии система йоги обрела своё наиболее полное выражение. Агастья – один из саптариши, который путешествовал по всему Индийскому субконтиненту, создал эту культуру вокруг йогического образа жизни.

Йога рассматривается всеми как «бессмертное культурное

Общий Протокол Йоги

достижение» Индской цивилизации в долине Инда и Сарасвати, – датируемая 2700 г. до н.э. – которая обеспечивает как материальный, так и духовный подъём человечества. Количество печатей и ископаемых останков Индской цивилизации с йогическими мотивами и фигурами, выполняющими *йогические садханы* предполагает наличие йоги в древней Индии. Печати и образы Богини-Матери наводят на предположение о *Тантра-йоге*. Йога также присутствует в народных традициях, в наследии Вед и Упанишад, буддийской и джайнской традициях, *Даршанах*, в эпосе Махабхарата, включая Бхагаватгиту и Рамаяну, в теистических традициях шайвов, вайшнавов, а также в тантрических традициях. Хотя йога практиковалась и в доведический период, великий мудрец Махариши Патанджали систематизировал и описал существовавшие на тот момент йогические практики, их смысл и соответствующие знания в *Йога-сутрах* Патанджали.

После Патанджали многие мудрецы и мастера йоги в значительной степени способствовали её сохранению и развитию посредством хорошо документированных практик и литературы. Йога распространилась по всему миру при помощи учений выдающихся мастеров йоги с древнейших времен до настоящего времени. Сегодня все знают, что практика йоги направлена на предотвращение заболеваний, поддержание и укрепление здоровья. Миллионы и миллионы людей по всему миру получают пользу от занятия йогой, о расцветает и становится всё более динамичной с каждым днём.

Основы йоги

Йога работает на уровне тела, ума, эмоций и энергии. Отсюда разделение на четыре общих классификации йоги: *Карма-йога*, где мы используем тело; *Джнана-йога*, где мы используем ум; *Бхакти-йога*, где мы используем эмоции и *Крийя-йога*, где мы используем энергию. Любая из практикуемых систем йоги включает один из этих видов или несколько.

Каждый человек - это уникальное сочетание этих четырех элементов. Только гуру (учитель) может определить соответствующую комбинацию из четырёх основных путей, необходимую для каждого ученика. «Все древние комментарии к йоге подчёркивают важность работы под руководством гуру».

Традиционные школы йоги

Различные философии, традиции, истоки и гуру-шишьяпарампары йоги привели к появлению различных традиционных школ. Существуют *Джнана-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Патанджали-йога, Кундалини-йога, Хатха-йога, Дхьяна-йога, Мантра-йога, Лайя-йога, Раджа-йога, Джайн-йога, Буддха-йога* и т.д. Каждая школа имеет свой собственный подход и практики, которые приводят к конечной цели и задаче йоги.

Занятия йогой для здоровья и хорошего самочувствия

Широко практикуемыми йогическими *садханами* являются: *Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи, Бандхи и Мудры, Шаткармы, Юктахара, Мантра-джапа, Йукта-карма* и т.д. Ямы являются заповедями, а Ниямы являются предписаниями. Они рассматриваются как предпосылки для дальнейших йогических практик. Асаны, способные приносить стабильность телу и уму «*kuryat-tad-asanam-sthairyam*», включают принятие различных психо-физических конфигураций тела и способствуют поддержанию положения тела (устойчивое осознание своего существования как структуры) в течение продолжительного времени.

Пранаяма заключается в развитии осознания своего дыхания, с последующей сознательной его регуляцией в качестве функциональной или жизнеобеспечивающей основы существования. Это помогает в понимании того, что есть ум, а также в установлении контроля над ним. На начальных стадиях это делается путём осознания «потока

Общий Протокол Йоги

вдоха и выдоха» (*шваса-пашваса*) через ноздри, рот и другие отверстия тела, его внутренних и внешних путей и предназначения. Позже это явление корректируется под контролем дыхания (*шваса*), приводя к осознанию наполнения пространства тела (*пурака*), пребыванию пространства в наполненном состоянии (*кумбхаки*) и опустошению (*речака*) во время регулируемого, наблюдаемого и контролируемого выдоха (*пашваса*).

Пратъяхара указывает на диссоциацию сознания человека (отчуждение) от органов чувств, которые связаны с внешними объектами. *Дхарана* означает широкое поле внимания (внутри тела и ума), которое, как правило, понимается как концентрация. *Дхьяна* (медитация) – это созерцание (сосредоточенное внимание внутрь тела и ума) и *Самадхи* (интеграция).

Практики Бандхи и Мудры связаны с *Пранаямой*. Они рассматриваются как высшие йогические практики, которые в основном используют определенные физические жесты наряду с контролем над дыханием. Это дополнительно облегчает контроль над умом и прокладывает путь для более высоких достижений в йоге. Однако практика *дхьяны*, которая направлена на самореализацию и приводит к трансцендентности, считается сутью йогических *садхан*.

Шаткармы – это процедуры детоксикации, которые являются медицинскими по своей природе и помогают удалить накопленные в теле токсины. *Йуктахара* ведает продуктами питания и привычками в потреблении пищи для здорового образа жизни.

Мантра джапа: Джапа –медитативное повторение мантры или божественного сознания. Мантра джапа оказывает положительное влияние на работу мозга помогая нам постепенно преодолеть стресс.

Йукта-карма поддерживает правильные карму или действия для здорового образа жизни.

Общие рекомендации для практики йоги

Практикующий йогу должен следовать приведённым ниже инструкциям при выполнении йогических практик:

ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ:

Сауча означает чистоту – важная предпосылка для занятий йогой. Она включает в себя чистоту окружающей среды, тела и ума.

- Занятия йогой должны проходить в спокойной и тихой атмосфере, в расслабленном состоянии тела и ума.

- Занятия йогой должны проводиться на пустой или полупустой желудок. Употребите небольшое количество мёда с тёплой водой, если вы чувствуете слабость.

Мочевой пузырь и кишечник должны быть пустыми перед началом занятий йогой.

- Для занятий следует использовать матрас, коврик, дурри или сложенное одеяло.
- Для облегчения движения тела предпочтительны лёгкие и удобные хлопковые одежды.
- Нельзя приступать к занятиям йогой в состоянии истощения, болезни, в спешке или в стрессовых условиях.
- В случае хронических заболеваний, при наличии боли или проблем с сердцем перед выполнением йогических практик необходимо проконсультироваться с врачом или терапевтом йоги.

Прежде чем приступать к занятиям во время

- беременности и менструации следует получить консультацию у специалиста по йоге.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ:

- Практические занятия следует начинать с молитвы или посвящения, поскольку это создаёт благоприятную среду для успокоения ума.

Практика йоги осуществляется медленно, в спокойной манере, с осознанием своего тела и дыхания..

- Не задерживайте дыхание, если только это не требуется в ходе практики.

Дыхание всегда должно осуществляться через ноздри, если не указано иначе.

- Никогда не закрепощайте тело и не делайте резких движений

Общий Протокол Йоги

- Выполняйте практику в соответствии с вашими возможностями. Для достижения хороших результатов требуется некоторое время, поэтому очень важными являются упорность и регулярная практика.
- Противопоказания и ограничения имеются у каждой практики йоги, и такие противопоказания следует всегда иметь в виду. Занятия йогой должны заканчиваться медитацией, глубоким молчанием – Шантипатха.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ:

- Ванну можно принимать только через 20-30 минут после занятий. Употреблять пищу можно только через 20-30 минут после занятий.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Некоторые рекомендации в отношении диеты могут гарантировать, что ваше тело и ум будут гибкими и хорошо подготовленными к практике. Рекомендуется вегетарианская диета, для человека старше 30 лет достаточно двухразового питания, за исключением случаев болезни, очень высокой физической активности или тяжелого труда.

КАК ЙОГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ

По существу, йога - это путь к освобождению от всех оков. Тем не менее, медицинские исследования последних лет обнаружили множество физических и психических преимуществ, предлагаемых йогой, подтверждая опыт миллионов практикующих. Небольшая выборка исследований

- Йога полезна для поддержания физической силы, мышечно-скелетного функционирования, здоровья сердечно-сосудистой системы.
 - Она благотворно действует на организм при диабете, расстройствах дыхательных путей, гипертонии, гипотонии и многих недомоганиях, связанных с нашим образом жизни.
 - Йога помогает уменьшить депрессию, усталость, чувство тревоги и стресса. Йога регулирует симптомы менопаузы.
- В сущности, Йога – это процесс создания тела и ума, которые служат средством достижения (а не препятствием) активной и полноценной жизни.

Общий Протокол Йоги

1. МОЛИТВА

Практика йоги начинается с молитвы или молитвенного состояния, которое увеличивает пользу от занятий.

संगं छ? वंसंवद? वं
सं वो मनांसी जानताम्
देवाभागं यथापूर्वं
स? जानाना उपासते ||

Samgacchadhvam samvadadhvam

sam vo manāmsi jānatām
devā bhāgam yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||



Пусть ваше движение будет гармоничным; пусть ваша речь звучит в унисон; пусть наш ум будет невозмутимым, как в начале начал; пусть божественное начало проявляется в ваших духовных усилиях.

2. САДИЛАДЖА / КАЛАНА КРИЯС / РАЗМИНКА

Калана Крияс/Разминка/Йогическая Сукшма Вияма помогает улучшить микроциркуляцию. Эти упражнения можно делать как стоя, так и сидя.

1. НАКЛОНЫ ШЕИ

Положение: Самастхити (поза готовности)

Техника

Этап – i: (наклоны вперед и назад)

- Встаньте, расставив ноги так, как вам удобно.
- Держите руки прямо вдоль тела.
- Это Самастхити. Это также называется Тадасана.
- Держите руки на поясице.
- На выдохе медленно наклоните голову вперед и попытайтесь коснуться подбородком груди.
- На вдохе, наклоните голову назад насколько это удобно.
- Это один цикл: повторить 2 раза.



Этап–ii: (наклоны направо и налево)

- ◆ На выдохе медленно наклоните голову вправо; ухо как можно ближе к плечу, не поднимая плечо.
- ◆ На вдохе приведите голову в нормальное положение.
- ◆ На выдохе наклоните голову в левую сторону.
- ◆ Вдохните и приведите голову в нормальное положение.
- ◆ Это один цикл: повторить 2 раза.



Этап – iii: (скручивание направо и налево)

- ◆ Держите голову в вертикальном положении.
- ◆ На выдохе осторожно поверните голову вправо так, чтобы подбородок находился на одной линии с плечом.
- ◆ На вдохе, приведите голову в нормальное положение.
- ◆ Так же на выдохе поверните голову налево.
- ◆ На вдохе, приведите голову в нормальное положение.
- ◆ Это один цикл: повторить 2 раза.



Этап – iv: вращение шеи

- ◆ На выдохе; наклоните голову, стараясь коснуться подбородком груди.
- ◆ Вдохните, медленно вращайте голову по часовой стрелке круговыми движениями.
- ◆ Выдыхайте, опуская голову.
- ◆ Делайте полный оборот.
- ◆ Затем поверните голову в направлении против часовой стрелки. Вдохните, вернитесь назад и выдохните, опуская голову вниз.
- ◆ Это один цикл: повторить 2 раза.



Примечание:

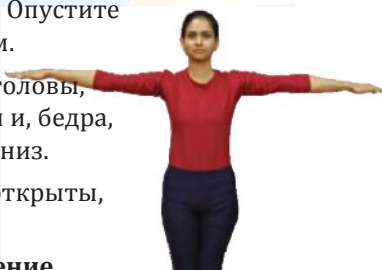
- ◆ Наклоняйте голову насколько это возможно.
- ◆ Держите плечи в расслабленном и устойчивом положении. Почувствуйте натяжение вокруг шеи и расслабление в суставах и мышцах шеи. Можно практиковать сидя на стуле.
- ◆ Люди с болью в шее могут делать это упражнение мягко насколько это комфортно, особенно когда голова наклонена назад.
- ◆ Пожилые люди и лица с шейным спондилоартритом и высоким кровяным давлением могут не делать это упражнение.

II. Движение плечами

Шити: СамашитиАлерт Постер)

Этап i: упражнения для мышц плеч:

- ◆ Ноги вместе, тело вертикально, руки по бокам.
- ◆ Разведите руки в стороны и поднимите над головой. Ладони должны быть снаружи. Опустите руки таким же образом.
- ◆ Не дотрагивайтесь до головы, когда поднимаете руки и, бедра, когда опускаете руки вниз.
- ◆ Ладони должны быть открыты, пальцы вместе.



Этап ii: Скандха какра (вращение плечами)

- ◆ Встаньте прямо.
- ◆ Поставьте пальцы левой руки на левое плечо, а пальцы правой руки на правое плечо.
- ◆ Выполняйте круговые вращения.



- ◆ Соедините локти в передней части грудной клетки и поднимите верх, касаясь ушей.
- ◆ Протяните руки назад в обратное движение.
- ◆ Опуская руки вниз, коснитесь боковых частей туловища
- ◆ Делайте такое вращение по часовой стрелке 5 минут
- ◆ Сделать то же самое с против часовой стрелки.



Преимущества:

- ◆ Выполнение этого упражнения укрепляет кости, мышцы и нервы в области плеч.
- ◆ Эти методы полезны при шейном спондилите и плечелопаточный периартрите

III. ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Скручивание туловища (Катишаки Викасак)

Положение: Самастхити (поза готовности)

Техника

- ◆ Держите ноги на ширине 1-1,5м.
- ◆ Поднимите обе руки на уровень груди, с ладонями, обращенными друг к другу и держите их параллельно.
- ◆ На выдохе поверните корпус в левую сторону, так чтобы правая ладонь касалась левого плеча, на вдохе вернитесь обратно.
- ◆ На выдохе поверните корпус в правую сторону, так чтобы левая ладонь касалась правого плеча, на вдохе вернитесь обратно.
- ◆ Это один цикл: повторить еще два раза.
- ◆ Отдохните в Самастхити.



Примечание:

- ◆ Делать при медленном дыхании. Кардиологические
- ◆ больные должны делать с осторожностью. Избегайте
- ◆ эту практику в случае сильной боли в спине расстройств позвонков и дисков, после абдоминальной хирургии и во время менструации.

IV. ДВИЖЕНИЕ КОЛЕН

Положение: *Самастхити* (поза готовности)

Техника

- ◆ Вдохните, поднимите руки вверх на уровень плеч, ладони обращены вниз.
- ◆ Выдохните, согните ноги в коленях и опуститесь на корточки.
- ◆ В конечном положении обе руки и бедра должны быть параллельны земле.
- ◆ Вдохните и выпрямите тело.
- ◆ Выдохните, опуская руки вниз.
- ◆ Повторите еще два раза.



Примечание:

- ◆ Усиливает суставы коленей и бедер.
- ◆ Избегайте эту асану в случае острого артрита.

3. АСАНЫ

A. ПОЗЫ СТОЯ

ТАДАСАНА (поза пальмы)

Тада означает пальму или гору. Эта асана учит достижению стабильности и устойчивости и является основой для любой асаны, выполняемой стоя.

Техника

- ◆ Встаньте, держа ноги на ширине 5 см. Скрестите пальцы и поверните запястье наружу. Теперь вдохните, поднимите руки вверх.



- ◆ Держите их на линии плеч
- ◆ Оторвите пятки от пола и стойте на пальцах. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд.
- ◆ Выдохните, опустите пятки вниз.
- ◆ Разожмите пальцы и опустите руки вниз параллельно туловищу, вернитесь к положению стоя.

Благотворное действие

- ◆ Эта асана приводит к стабильности в организме, помогает убрать блокировку спинномозговых нервов, исправляет плохую осанку.
- ◆ До определенного возраста помогает увеличить рост.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Избегайте подъема на пальцы ног при наличии острых проблем с сердцем, варикозного расширения вен и головокружения.

ВРИКШАСАНА (поза дерева)

Врикша означает дерево. Окончательное положение этой асаны напоминает форму дерева, отсюда и название.

Техника

- ◆ Встаньте, держа ноги на ширине 5 см.
- ◆ Сосредоточьтесь на точке впереди.
- ◆ Выдохните, согните правую ногу и положите ступню на внутреннюю сторону левого бедра. Пятка должна касаться промежности.
- ◆ Вдохните, поднимите руки вверх и соедините ладони.
- ◆ Находитесь в этом положении от 10 до 30 секунд, дышите нормально.
- ◆ Выдохните и опустите руки и правую ногу вниз. Расслабьтесь и повторите асану, сгибая левую ногу.



Благотворное действие

- ◆ Улучшает нервно-мышечную координацию, равновесие, выносливость и внимательность.

Общий Протокол Йоги

- ◆ Тонизирует мышцы ног, а также омолаживает связки.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте эту практику в случае артрита, головокружения и ожирения.

ПАДА-ХАСТАСАНА (поза руки к ногам)

Пада означает ноги, *хаста* означает руки. Таким образом, *Пада-Хастасана* означает опустить руки к ногам. Другое название – *Уттанасана*.

Техника

- ◆ Встаньте прямо, ноги на ширине 5 см.
- ◆ Медленно вдохните и поднимите руки вверх.
- ◆ Вытянитесь всем телом от поясницы.
- ◆ Выдохните и наклонитесь вперёд, пока туловище не будет параллельно полу.
- ◆ Выдохните и наклоняйтесь вперёд пока вся ладонь не прижмётся к полу.
- ◆ Сохраняйте эту финальное положение в течение 10-30 секунд.
- ◆ Те, у кого спина плохо сгибается, должны наклоняться в соответствии с их возможностями.
- ◆ Теперь вдохните, медленно поднимитесь в вертикальное положении и вытяните руки над головой.
- ◆ Выдохните и медленно вернитесь в исходное положение в обратном порядке.
- ◆ Отдохните в Тадасане.

Благотворное действие

- ◆ Делает позвоночник гибким, улучшает переваривание пищи и предотвращает запоры, а также решает проблемы с менструальным циклом.



Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте этой практики в случае проблем с сердцем или со спиной, воспалением брюшной полости, а также при наличии грыжи, язвы, сильной близорукости, головокружения и во время беременности. Людям с болезнями позвоночника и дисков, также следует избегать этой позы.

АРДХА ЧАКРАСАНА (поза половины колеса)

Ардха означает половину. Чакра означает колесо. Так как в этой позе тело принимает форму половины колеса, её называют Ардха Чакрасана.

Техника

- ◆ Поддерживайте спину в районе поясницы всеми пальцами, направленными вперед или вниз.
- ◆ Откиньте голову назад, растягивая мышцы шеи. На вдохе, нагнитесь назад от поясничной области; выдохните и расслабьтесь.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд при нормальном дыхании.
- ◆ Вдохните и медленно поднимитесь.



Благотворное действие

- ◆ Ардха Чакрасана делает позвоночник гибким и укрепляет спинные нервы.
- ◆ Укрепляет мышцы шеи, способствует улучшению дыхания.
- ◆ Помогает при шейном спондилоартрите.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Избегайте этой позы в случае склонности к головокружению.
- ◆ Больные гипертонической болезнью должны нагибаться с осторожностью.

ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

Трикона означает треугольник. Три означает три, а кона – угол. Так как асана напоминает треугольник, созданный туловищем и конечностями, она была названа Триконасана.

Общий Протокол Йоги

Техника

- ♦ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- ♦ Медленно поднимите обе руки в стороны до горизонтального положения.
- ♦ Выдохните, медленно нагнитесь в правую сторону и поместите правую руку за правой ногой.
- ♦ Левая рука вверх, на одной линии с правой рукой.
- ♦ Поверните левую ладонь вперед.
- ♦ Поверните голову и смотрите на кончик среднего пальца левой руки.
- ♦ Оставайтесь в этом положении 10-30 секунд. Дышите нормально.
- ♦ На вдохе медленно поднимитесь.
- ♦ Повторите асану в левую сторону.



Благотворное действие

- ♦ Предотвращает плоскостопие.
- ♦ Укрепляет икроножные и бедренные мышцы, а также мышцы поясницы.

Меры предосторожности и противопоказания

- ♦ Избегайте этой позы в случае смещения межпозвоночного диска, ишиаса и после операций на брюшной полости. Не выходите за пределы ваших возможностей и не переусердствуйте с боковой растяжкой. Если не получается прикоснуться к ногам, можно вместо этого дотронуться до колен.

В. ПОЗЫ СИДЯ

БХАДРАСАНА (поза, проносящая благо)

Бхадра означает устойчивый или благоприятный.

Положение: Висрамасана (долгая поза сидя)

Техника

- ◆ Сядьте прямо, ноги вытянуты прямо перед собой.
- ◆ Держите руки рядом с бёдрами.
- ◆ Это **Дандасана**.
- ◆ Теперь соедините ступни ваших ног вместе.
- ◆ Выдохните и обхватите пальцами рук пальцы ног. Подтяните пятки как можно ближе к области промежности.
- ◆ Если ваши бёдра не прикасаются или не близко к полу, положите мягкую подушку под колени для поддержки.
- ◆ Это окончательное положение.
- ◆ Оставайтесь в нём некоторое время.



Благотворное действие

- ◆ Сохраняет тело устойчивым и стабилизирует ум.
- ◆ Сохраняет колени и тазобедренные суставы здоровыми. oПомогает облегчить боль в коленях.
- ◆ Действует на органы брюшной полости и снимает любое напряжение в животе.
- ◆ Помогает облегчить боль в животе, часто испытываемую женщинами во время менструации.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Избегайте эту позу в случае серьёзного артрита и ишиаса.

ВАДЖРАСАНА (осанка молния)

Это можно рассматривать как медитативную позу. Практикуя его для медитативных целей, следует закрыть глаза на финальной стадии.

Общий Протокол Йоги

Техника

- ◆ Сядьте с вытянутыми ногами, руки по бокам тела, ладони опираются на землю, пальцы направлены вперед.
- ◆ Согните правую ногу в колене и поместите стопу под правую ягодицу.
- ◆ Аналогично сложите левую ногу, поместите левую ногу под левую ягодицу.
- ◆ Расположите обе пятки так, чтобы большие пальцы ног расположились друг на друга. Держите ягодицы между пяток.
- ◆ Держите руки на коленях.
- ◆ Держите спину прямо, взгляд вперед или закрыть глаза.
- ◆ Возвращаясь в исходное положение, наклонитесь немного вправо, протяните свою левую ногу вперед.
- ◆ Аналогично протяните правую ногу и поставьте в исходное положение.



Благотворное действие

- ◆ Эта асана укрепляет мышцы бедра и икроножные мышцы.
- ◆ Эта асана хороша для пищеварения.
- ◆ Это обеспечивает твердую базу для позвоночника и выпрямляет спину.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Лица, страдающие гемороем не должны практиковать данную асану.

Те, кто страдает от боли в коленях и при наличии травмы лодыжек следует избегать эту асану.

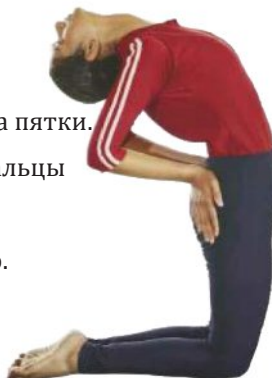
АРДХА УСТРАСАНА (половина позы верблюда)

Положение: Висрамасана (долгая поза сидя)

Устра означает верблюд. Окончательный вариант этой асаны напоминает горб верблюда. В этой версии практикуется только первая половина.

Техника

- ◆ Сядьте в Висрамасана
- ◆ Перейдите к Дандасана.
- ◆ Сложите ваши ноги и сядьте на пятки.
- ◆ Соедините бёдра и большие пальцы ног. Положите руки на колени.
- ◆ Голову и спину держите прямо.
- ◆ Это Ваджрасана.
- ◆ Встаньте на колени.
- ◆ Поместите руки на пояснице, пальцы направлены вниз.
- ◆ Локти и плечи должны быть параллельны.
- ◆ Наклоните голову назад и растяните мышцы шеи; вдохните и согните туловище назад как можно больше. Выдохните и расслабьтесь.
- ◆ Держите бёдра перпендикулярно полу.
- ◆ Оставайтесь в позе 10-30 секунд при нормальном дыхании.
- ◆ На вдохе возвратитесь обратно; сядьте в Ваджрасану
- ◆ Отдохните в Висрамасане.



Благотворное воздействие

- ◆ Это помогает укрепить спину и мышцы шеи
- ◆ Снимает запор и боли в спине.
- ◆ Увеличивает приток крови к голове и области сердца.
- ◆ Очень полезно для сердца, но необходимо практиковать с осторожностью

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ В случае грыжи и травм в области живота, артрита, головокружения и беременности, пожалуйста, не делайте эту асану.

УСТРАСАНА (поза верблюда)

Устра означает верблюд. Тело в этой позе напоминает верблюда, отсюда и название.

Техника

- ◆ Встаньте на колени, на пол. Соедините ваши бедра и ноги вместе, вытяните носки назад и опирайтесь ими об пол.
- ◆ Между коленями и ступнями должно оставаться расстояние, встаньте на колени.
- ◆ Вдыхая, согните туловище назад.
- ◆ Будьте осторожны, чтобы не повредить шею, сгибаясь назад.
- ◆ С выдохом соедините правую ладонь с правой пяткой и левую ладонь с левой пяткой.
- ◆ В конечном положении бедра должны быть вертикальны по отношению к полу и голова наклонена назад.
- ◆ Вес тела должен равномерно поддерживаться руками и ногами.
- ◆ Эта асану следует практиковать после Сарвангасаны, это поза будет очень эффективна после Сарвангасаны.



Благотворное воздействие

- ◆ Устрасана очень полезна при возникновении проблем со зрением
- ◆ Помогает облегчить боли в области спины и шеи
- ◆ Помогает убрать лишний вес области живота и бедер.
- ◆ Также полезна для тех, у кого есть проблемы с пищеварением.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Людям, страдающим от высокого кровяного давления, сердечных болезней и грыжи нежелательно практиковать его.

ШАШАНКАСАНА (поза зайца)

Шашанка означает заяц.

Положение: Ваджрасана

Техника

- ◆ Сядьте в *Ваджрасане*.
- ◆ Широко расставьте колени, большие пальцы ног касаются друг друга.
- ◆ Держите ладони между коленями.
- ◆ Выдохните и медленно вытяните их во всю длину.
- ◆ Наклонитесь вперед и коснитесь пола подбородком.
- ◆ Держите руки параллельно.
- ◆ Смотрите вперед и оставайтесь в позе.
- ◆ Вдохните и поднимитесь.
- ◆ Выдохните и вернитесь к *Ваджрасане*.
- ◆ Вытяните ноги обратно в *Ваджрасану*.



Благотворное действие

- ◆ Помогает уменьшить стресс, гнев и т.д.
- ◆ Тонизирует репродуктивные органы, снимает запоры, улучшает пищеварение и снимает боль в спине.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте этой позы в случае острой боли в спине.
- ◆ Больные остеоартрозом коленных суставов должны делать *Ваджрасану* с осторожностью или избегать *Ваджрасану*
- ◆ Люди с высоким кровяным давлением должны избегать эту позу.

УТТАНА МАНДУКАСАНА (поза вытянутой лягушки)

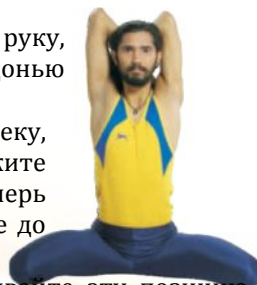
Уттана означает прямой вертикальный и *Мандука* означает лягушка. Финальная позиция *Уттана Мандукасаны* означает лягушка в вертикальном положении, откуда и название. В *Уттане Мандукасане*, локти должны быть расположены за головой.

Техника

- ◆ Сядьте в *Ваджрасане*
- ◆ Раздвиньте широко колени, но пальцы ног должны быть соединены

Общий Протокол Йоги

- ◆ Поднимите свою правую руку, согните ее и коснитесь ладонью левого плеча.
Поднимите правую руку, согните ее за спиной и положите ладонь на левое плечо. Теперь согните левую руку и дотяните до правого плеча.
- ◆ Некоторое время поддерживайте эту позицию, затем медленно уберите руки с плеча соедините колени и вернитесь на начальную позицию.



Благотворное действие

- ◆ Это асана оказывает благотворное действие на боли в спине и на боли в области шеи
- ◆ Также это асана помогает улучшить диафрагматическое дыхание и помогает улучшить работу легких.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Люди у которых болят коленные суставы не могут выполнять эту асану.

ВАКРАСАНА (поза скрученной спины)

Вакра означает скрученный. В этой *асане* позвоночник скручивается, что оказывает омолаживающий эффект на его функционирование.

Положение: Дандасана

- ◆ Согните правую ногу и поместите правую ступню рядом с левым коленом.
На выдохе скрутите тело вправо.
- ◆ Заведите левую руку за правое колено и обхватите большой палец правой ноги или коснитесь ладонью пола рядом с правой ногой.
- ◆ Уберите правую руку назад и держите ладонь на полу, сохраняя спину прямой
- ◆ Оставайтесь в этой позе 10-30 секунд. Дышите нормально и расслабьтесь.



- ◆ На выдохе уберите руки и расслабьтесь.
- ◆ Повторите то же самое на другую сторону.

Благотворное действие

- ◆ Увеличивает гибкость позвоночника.
- ◆ Помогает преодолеть запор, диспепсию.
- ◆ Стимулирует поджелудочную железу и помогает при диабете.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте эту позу при наличии сильной боли в спине, смещениях позвонков и дисков, после абдоминальной хирургии и во время менструации.

С. ПОЗЫ ЛЕЖА

МАКАРАСАНА (поза крокодила)

На санскрите, *Макара* означает крокодил. В этой асане тело напоминает крокодила.

Положение: лёжа, расслабленно.

Техника

- ◆ Лягте на живот с широко расставленными ногами, ступни повернуты наружу.
- ◆ Согните обе руки и положите правую руку на левую руку.
- ◆ Положите лоб на руки.
- ◆ Держите глаза закрытыми. Это Макарасана.
- ◆ Эта асана практикуется для отдыха во всех позах лежа.



Благотворное действие

- ◆ Способствует расслаблению в пояснице.
- ◆ Помогает решать проблемы со спиной.
- ◆ Благотворна в случае любых ортопедических заболеваний.
- ◆ Помогает противостоять стрессу и тревоге.

Меры предосторожности и противопоказания

♦ Избегайте эту позу в случае низкого кровяного давления, серьёзных проблем с сердцем и во время беременности.

БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры)

Бхуджанга означает змею или кобру. В этой асане тело поднято как капюшон змеи.

Положение: поза лежа или Макарасана

Техника

- ♦ Лягте на живот, положите голову на руки и расслабьте тело.
- ♦ Теперь соедините ноги и вытяните руки.
- ♦ Держите лоб на полу. Теперь поместите ваши руки рядом с телом, прижмите ладони и локти к полу.
- ♦ На вдохе медленно поднимите подбородок и грудь от области пупка.
- ♦ Оставайтесь в этом положении.
- ♦ Это называется **Сарала Бхуджангасана**.
- ♦ Теперь вернитесь обратно и коснитесь лбом пола.
- ♦ Держите ладони по сторонам от груди, там, где были локти, и поднимите локти.
- ♦ Вдохните; медленно поднимите подбородок и грудь до области пупка.



Это Бхуджангасана.

Бхуджангасана

- ♦ Выдохните, коснитесь пола лбом.
- ♦ Положите ладони на пол и голову на ладони.
- ♦ Разведите ноги и расслабьтесь.

Примечание:

Сохраняет ноги устойчивыми, делает так, что нагрузка или переутомление не ощущаются на поясничном отделе позвоночника.

Благотворное действие

Эта асана является лучшим средством для борьбы со стрессом.

- ◆ Уменьшает количество жира в брюшной полости и облегчает запоры.
- ◆ Также помогает удалить боль в спине и проблемы с бронхами.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Тем, кто подвергся операции на брюшной полости следует избегать эту асану в течение 2-3 месяцев.
- ◆ Страдающие от грыжи и язвы не должны практиковать эту асану

ШАЛАБХАСАНА (поза саранчи)

Шалаба означает саранчу.

Положение: поза лежа или Макарасана

Техника

- ◆ Лягте на живот в Макарасану.
- ◆ Положите подбородок на пол, держите обе руки вдоль тела, ладонями вверх.
- ◆ Вдохните, поднимите ноги от пола настолько, насколько вы можете, не сгибая колени.
- ◆ Вытяните руки и ноги так, чтобы облегчить подъём тела от пола.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение 10-20 секунд, дыхание нормальное.
- ◆ Выдохните, опустите ноги на пол.
- ◆ Отдохните в течение нескольких секунд в Макарасане.



Примечание:

- ◆ Напрягите коленные чашечки и сожмите ягодицы, чтобы улучшить позу. Эта асана действует лучше, если выполняется после Бхуджангасаны.

Общий Протокол Йоги

Благотворное действие

- ◆ Помогает при ишиасе и боли в нижней части спины.
- ◆ Тонизирует мышцы бёдер и мышцы в области почек.
- ◆ Уменьшает количество жира на бёдрах и ягодицах, помогает контролировать вес.
- ◆ Помогает органам брюшной полости, улучшая пищеварение.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Людям с проблемами с сердцем, следует избегать эту позу. При сильной боли в пояснице, пожалуйста, выполняйте её с осторожностью.
- ◆ Людям с высоким кровяным давлением, язвенной болезнью и грыжей также следует избегать этой позы.

D. ПОЗЫ ЛЁЖА НА СПИНЕ

СЕТУБАНДХАСАНА (поза моста)

Сетубандха означает строение моста. В этой позе тело располагается в виде моста, отсюда и название. Другое название **Сетубандхасана**.

Положение: лежа на спине, *Шавасана*.

Техника

- ◆ Согните обе ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам.
- ◆ Держите обе лодыжки плотно, колени и ноги должны быть на одной линии.
- ◆ Вдохните, медленно поднимите ягодицы и туловище настолько, насколько вы можете, образуя мост.
- ◆ Оставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд, дыхание нормальное.
- ◆ Выдохните, медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь в *Шавасане*.



Примечание

- ◆ В финальном положении плечи и голова остаются в контакте с полом.

- ◆ Если требуется, в финальном положении, руками поддерживайте ваше тело в пояснице.

Благотворное действие

- ◆ Снимает депрессию и беспокойство. Укрепляет мышцы нижней части спины.
- ◆ Растягивает органы брюшной полости, улучшает пищеварение и помогает при запоре.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Людям, страдающим от язвы и грыжи, а также женщинам на последних стадиях беременности не следует практиковать эту асану.

УТТАНА ПАДАСАНА (поза поднятой ноги)

Уттана в этом контексте означает поднятый вверх и пада переводится как нога. Согласно названию, ноги поднимаются лежа на спине.

- ◆ Лягте удобно на пол, руки должны быть размещены по бокам.
- ◆ Во время вдоха, медленно поднимите ноги вверх не сгибая, на высоте примерно 30 градусов.
- ◆ Во время выполнения этой асаны старайтесь дышать ровно.
- ◆ Повторите еще один раз

Благотворное действие

- ◆ Создается баланс на уровне пупка (Набиманипуракра)
- ◆ Также помогает бороться с болью в области живота, со вздутием и диареей.
- ◆ Выстраивает мускулы в области живота.
- ◆ Также помогает бороться с нервозностью и с излишней тревогой.
- ◆ Облегчает дыхание и улучшает работу легких.



Общий Протокол Йоги

Меры предосторожности и противопоказания.

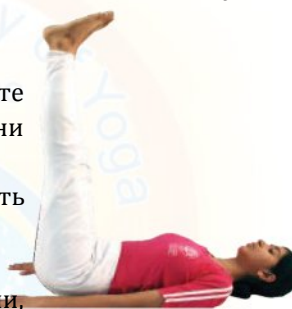
- ◆ Люди с диагнозом гипертонии должны практиковать эту асану без задержки дыхания.

АРДХА ХАЛАСНА (Поза Полуплуга).

Ардха означает половину. Хала означает плуг. Эта поза называется Ардха Халасана, потому что тело напоминает Индийский плуг.

Техника

- ◆ Лежа на спине, расположите руки по бокам, чтобы ладони были на полу.
- ◆ Медленно начинайте поднимать ноги, не сгибая колени и остановитесь на 30 градусах.
- ◆ После некоторого времени, поднимите ноги до 60 градусов и поддерживайте позицию.
- ◆ Теперь поднимите ноги до 90 градусов. И придерживайтесь этой позиции. Это
- ◆ финальная позиция Ардхи Халасаны.
- ◆ Начиная с бедер и до плеч тело должно быть ровным.
- ◆ Поддерживайте эту позицию как долго вы можете.
- ◆ Затем медленно опускайте ноги, не поднимая головы.



Благотворное влияние.

- ◆ Это асана помогает бороться с проблемами пищеварения и с запором.
- ◆ Практика этой асаны будет очень полезным для тех, кто диагностирован диабетом, геморроем и для тех у кого проблемы с горлом.
- ◆ Также асана рекомендуется для пациентов с гипертонией, но выполнять ее следует с осторожностью.

Меры предосторожности и противопоказания.

- ◆ Для тех, у кого проблемы с нижней спиной не должны сводить ноги вместе.
- ◆ Избегайте эту асану в случае травм с брюшной полостью или в случае грыжи и т.д.

ПАВАНМУКТАСАНА (поза освобождения от ветра)

Паван означает ветер и мукта означает высвободить или освободить. Как следует из названия, эта асана полезна для удаления газов из желудка и кишечника.

Положение: Шавасана

Техника

- ◆ Лягте плашмя на спину.
- ◆ Согните оба колена и подтяните бедра к груди.
- ◆ Скрестите пальцы и обхватите голени ниже колен.
- ◆ Выдохните, поднимите голову коснитесь подбородком коленей и расслабьтесь.
- ◆ Это Паванамуктасана.
- ◆ Опустите голову обратно на пол.
- ◆ На выдохе опустите ноги на пол.
- ◆ Отдохните в Шавасане.



Примечание

- ◆ Синхронизируйте дыхание с движением ног.
- ◆ Касаясь колена носом или лбом, вы должны чувствовать растяжение поясничной области. Держите глаза закрытыми и сосредоточьте свое внимание на области поясницы.

Благотворное действие

- ◆ Удаляет запор, дает облегчение от метеоризма, уменьшает ощущение вздутия живота и способствует пищеварению.
- ◆ Способствует глубокому внутреннему давлению, массирует и растягивает сложную группу мышц, связок и сухожилий в тазовой и поясничной области.
- ◆ Тонизирует мышцы спины и нервы позвоночника.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте этой позы в случае травмы брюшной полости, грыжи, ишиаса или сильной боли в спине, а также во время беременности.

Общий Протокол Йоги

ШАВАСАНА (поза мёртвого тела)

Шава означает мертвое тело. Финальное положение в этой асане напоминает мёртвое тело.

Положение: лёжа на спине, расслабленно

Техника

- ♦ Лягте на спину, руки и ноги держите так, как удобно.
- ♦ Ладони открыты вверх, глаза закрыты.
- ♦ Сознательно расслабьте тело.
- ♦ Следите за тем, что вы дышите естественно и позвольте дыханию стать ритмичным и медленным.
- ♦ Оставайтесь в этом положении, пока не почувствуете прилив сил и расслабьтесь.



Благотворное действие

- ♦ Помогает снять все виды напряжения и даёт отдых телу и уму.
- ♦ Расслабляет всю психо-физиологическую систему.
- ♦ Ум, постоянно занятый внешним миром, разворачивается, обращается вовнутрь и, таким образом, постепенно сосредотачивается на самом себе. По мере того, как ум успокаивается и концентрируется на себе, практикующего не затрагивают проблемы внешней среды.
- ♦ Очень полезна в управлении стрессом и его последствиями.

4. КАПАЛАБХАТИ

Положение: любая медитативная поза, например, *Сукасана* / *Падмасана* / *Ваджрасана*

Technique

- ♦ Сядьте в любой медитативной позе.
- ♦ Закройте глаза и расслабьте всё тело
- ♦ Глубоко вдохните через обе ноздри,
- ♦ расширьте грудь.

- ◆ Сделайте выдох при помощи силовых сокращений брюшных мышц и расслабьтесь.
- ◆ Не напрягайтесь.
- ◆ Продолжайте активные силовые выдохи и пассивные вдохи.
- ◆ Совершите 40 быстрых вдохов, потом сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.
- ◆ Это один цикл Капалабхати.
- ◆ Каждый цикл должен сопровождаться глубоким дыханием. Повторите ещё 2 цикла.



Дыхание: Силовой выдох при помощи сокращения мышц живота без каких-либо особых движений в области груди и плеч. Вдох должен быть пассивным на протяжении всей практики.

Количество циклов: Новички могут практиковать до 3 циклов по 10 вдохов каждый. Со временем количество вдохов и циклов может постепенно увеличиваться.

Благотворное действие

- ◆ Капалабхати очищает носовые пазухи, помогает преодолеть кашель.
- ◆ Полезно в лечении простуды, ринита, синусита, астмы и бронхиальной инфекции.
- ◆ Омолаживает весь организм и сохраняет лицо молодым и полным жизни.
- ◆ Уравновешивает и укрепляет нервную систему и тонизирует пищеварительную систему.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте этой практики в случае заболеваний сердца, при высоком кровяном давлении, головокружении, хроническом носовом кровотечении, эпилепсии, мигрени, инсульте, грыже и язве желудка.

5. ПРАНАЯМА

НАДИШОДХАНА или АНУЛОМА ВИЛОМА (чередующееся дыхание через ноздри)

Основной характерной чертой этой *пранаямы* является чередующееся дыхание через левую и правую ноздри с задержкой дыхания или без неё (*кумбхака*).

Положение: любая медитативная поза.

Техника

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе.
- ◆ Держите позвоночник и голову прямо, глаза закрыты.
- ◆ Расслабьте тело, сделав несколько глубоких вдохов.
- ◆ Положите левую ладонь на левое колено в Джняна-мудре. Правая рука должна быть в Насагра-мудре.
- ◆ Прижмите безымянный палец и мизинец к левой ноздре, согните средний и указательный пальцы. Прижмите большой палец правой руки к правой ноздре.
- ◆ Вдохните через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и отведите большой палец от правой ноздри, выдохните через правую ноздрю.
- ◆ Затем вдохните через правую ноздрю.
- ◆ В конце вдоха закройте правую ноздрю, откройте левую ноздрю и выдохните через нее.
- ◆ Это один цикл Надишодхана или Анулома Вилома *Пранаямы*.
- ◆ Повторите 5 циклов.

Частота и продолжительность.

- ◆ Для начинающих продолжительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой.
- ◆ Постепенно доведите до соотношения 1:2; вдох: выдох.



Дыхание

- ◆ Дыхание должно быть медленным, устойчивым и контролируемым. Оно не должно быть принудительным или как-либо ограниченным.

Благотворное действие

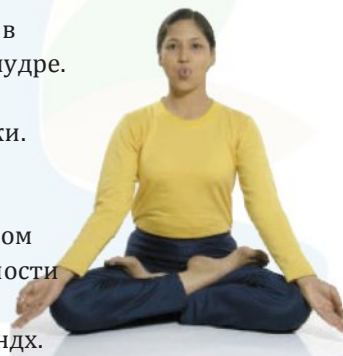
- ◆ Основная цель этой пранаямы в очищении основных каналов, несущих энергию под названием *naid's*, следовательно происходит насыщение всего организма.
- ◆ Успокаивает и помогает улучшить концентрацию.
- ◆ Повышает жизненный тонус и снижает уровень стресса и тревоги.
- ◆ Помогает справиться с кашлем.

СИТАЛИ ПРАНАЯМА

Ситали означает охлаждение. Также это означает спокойствие и беспристрастность. Как гласит название *пранаяма* охлаждает систему разума, тела. Это специально разработано, чтобы снизить температуру тела. Занятие *пранаямой* не только охлаждает тело, но и успокаивает ум.

Техника

- ◆ Сядьте в Падмасану или в любую другую удобную сидячую позу.
- ◆ Положите руки на колени в Жнанабудре или анжалибудре.
- ◆ Свернуть язык по бокам, и сложить их в виде трубочки.
- ◆ Вдыхайте через этот трубкообразный язык до заполнения легких воздухом до максимальной вместимости и закройте рот.
- ◆ Провести джаландхара бандх.
- ◆ Держите воздух так долго, как можно поддерживать джаландхара бандх.
- ◆ Отпустите джаландхару бандх, а затем медленно выдохните через ноздри.



Общий Протокол Йоги

Благотворное действие

- ◆ Ситали пранаяма очищает кровь.
- ◆ Он имеет охлаждающий эффект для организма
- ◆ Это полезно для людей, которые страдают от высокого кровяного давления.
- ◆ Он утоляет жажду, утоляет чувство голода.
- ◆ Это избавляет от расстройства желудка и нарушений, вызванных мокротой (кашель) и желчью (Питта).
- ◆ Он предотвращает расстройства гульмы (хроническая диспепсия) и селезенки или других сопутствующих заболеваний (Н. П 2/58).
- ◆ Это полезно для кожи и для глаз.

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Тем, кто страдает от холода, кашля или тонзиллита не стоит заниматься пранаямой.

БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (БХРАМАРИ РЕКАКА)

Бхрамари происходит от *бхрамара*, что означает чёрная пчела. Во время практики этой *пранаямы*, производимый звук напоминает жужжание чёрной пчелы.

Положение: любая медитативная поза.

Техники: Тип –I

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе с закрытыми глазами.
- ◆ Глубоко вдохните через нос.
- ◆ Сделайте медленный контролируемый выдох, издавая глубокий и постоянный жужжащий звук, похожий на жужжание чёрной пчелы.
- ◆ Это один цикл *Бхрамари*. Повторите 2 цикла.



Тип –II

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе с закрытыми глазами.
- ◆ Глубоко вдохните через нос.
- ◆ Закройте глаза указательными пальцами, рот – безымянным пальцем и мизинцем, а уши – соответствующими большими пальцами, как показано на рисунке.
- ◆ Это также называется Шанмукхи-мудра. Сделайте медленный контролируемый выдох, издавая глубокий и постоянный жужжащий звук, похожий на жужжание чёрной пчелы. Это один цикл *Бхрамари*. Повторите 2 цикла.



Благотворное действие

- ◆ Практика *Бхрамари* снимает стресс и помогает в борьбе с беспокойством, гневом и гиперактивностью.
- ◆ Резонансный эффект жужжащего звука создаёт успокаивающе действует на ум и нервную систему.
- ◆ Прекрасный транквилизатор, хорошо помогает справляться с расстройствами, связанными со стрессом.
- ◆ Полезно как подготовительная *пранаяма* для концентрации и медитации

Меры предосторожности и противопоказания

- ◆ Пожалуйста, избегайте этой практики в случае инфекций носа и ушей.

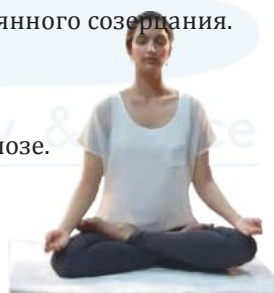
6. ДХЬЯНА

Дхьяна или медитация, – это акт постоянного созерцания.

Положение: любая медитативная поза.

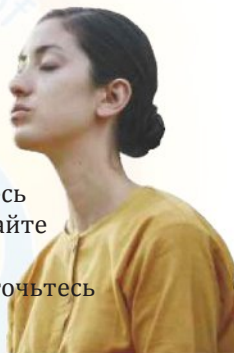
Техника

- ◆ Сядьте в любой медитативной позе.
- ◆ Выпрямите позвоночник.
- ◆ Выполняйте *Джнянамудру* следующим образом:



Общий Протокол Йоги

- ◆ Прикоснитесь кончиком большого пальца к кончику указательного пальца, образуя круг.
- ◆ Остальные три пальца выпрямлены и расслаблены.
- ◆ Все три пальца соединены вместе и касаются друг друга.
- ◆ Держите ладони на бёдрах открытыми вверх.
- ◆ Руки и плечи должны быть свободными и расслабленными.
- ◆ Закройте глаза и сидите со слегка поднятым вверх лицом. Вам не нужно сосредотачиваться.
- ◆ Просто умеренно сконцентрируйтесь на точке между бровями и осознавайте своё дыхание.
- ◆ Растворите ваши мысли и сосредоточьтесь на одной чистой мысли. Медитируйте.



Примечание

- ◆ Для начинающих, успокаивающая музыка может воспроизводиться в фоновом режиме во время медитации.
- ◆ Оставаться в этом положении так долго, как можете.

Благотворное действие

- ◆ Медитация является наиболее важным компонентом практики йоги. Помогает практикующему устранить негативные эмоции, такие как страх, гнев, депрессия, тревога и развивать положительные эмоции.
- ◆ Сохраняет ум спокойным и тихим.
- ◆ Повышает концентрацию, память, ясность мысли и силу воли.
- ◆ Омолаживает весь организм и ум, даёт им надлежащий отдых.
- ◆ Медитация приводит к самореализации.

7. САНКАЛЬПА

**Санкальпа: (Завершите занятие йогой
санкальпой)**

Я обязуюсь всегда быть в сбалансированном состоянии разума.

*Именно в таком состоянии мое высшее само-развитие
достигает наибольшей возможности. Я обязуюсь выполнить
мой долг перед собственной личностью, семьей, на работе, в
обществе и в мире для укрепления мира, здоровья и гармонии.*

8. Шанти Патха

*Пусть Все станут Счастливыми, Пусть Все будут
Здоровы.
Пусть Все Видят, что есть Благоприятное, Пусть никто
не страдает.
Ом Мир, Мир, Мир.*

Примечание: Институциональная практика йоги (ИПЙ) 15м.

(Желательно, Пранаяма, Дхьяна, Йога Нидра и Сатсанг и др.)
Внедряется после практики Пранаямы или
Дхьяна/медитации, но перед Санкальпой.

Yoga for Harmony & Peace

Текстовые ссылки

1. **Молитва:** Rigveda- 10.191.2.
2. **Садиладжа/Чаланаكريя/ЙогическаяШукшмаВияма:** Также именуется Caaranaa в Hathatatvakaumudi – 9.13-16, Yogic Sukshma Vyayama of Swami Dheerendra Bhramhachari.
3. **Тадасана:** другое название Таалаасана, Yogarahasya of Nathamuni, KiranaTika, комментарии к Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, Sachitra Caurasi Asana-34, Yoga Asanas by Swami Shivananda.
4. **Врикшасана:** Gheranda Samhita-ii.36, Brihadyoga Sopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Пада-хастаасана/Уттанасана:** ShriYoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni.
6. **Ардха Чакрасана:** традиционная Чакрасана имеет несколько разновидностей, совершенно отличных от той, что практикуется на протяжении многих лет.
7. **Триконасана:** Yogarahasya-ii.20 of Nathamuni
8. **Бхадрасана:** Hathapradipika-i.53-54.
9. **Важрасана:** Gheranda Samhitā II-12, Hathayoga- Samhitā- Āsana- 20, Brhada Yoga Sopāna III-14, Sacitra Vyavahārika 16, Nārada Purāna-33-112
10. **Ардха Устрасана:** Shri Yoga Kaustibha, Nagoji Bhatta Vritti on Yogasutra-ii. 46, Gheranda Samhita - ii. 41 описывает Устрасану, которую делают в положении лёжа.
11. **Шашанкаасана:** Gheranda Samhita-ii.12 называет её как Ваджрасана, Hathayoga Samhita, Brhad yoga Sopana, Sachitra Vyavaharika .Yoga-16, Narada Purana-33-112, Brihannaradiya Purana, Yogamarga Pradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhopanishad-I.111- 112, Hatharatnavali-iii.9
12. **Уттана Мандукаасана:** Hathayoga- Samhitā -Āsana-42, Cré Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhitā II-35, Brhada Yoga Sopāna III-41, Sacitra Cauryayasin Asane 81
13. **Вакрасана:** облегчённая версия Matsyendrasana (упоминается в Hathapradipika) описанная Swami Kuvalayananda в его книге Asana.
14. **Макарасана:** Jaipur Central Meusum, с некоторыми вариациями в положении рук.

Общий Протокол Йоги

15. **Бхуджангасана:** Gheranda Samhita.ii.42, с некоторыми изменениями, KiranaTika-ii.46 on Yogasutra, Hathayoga Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, 'Yoga Rahasya of Nathamuni'-ii.14, Jaipur Central Museum-7174.
16. **Шалабасана:** Gheranda Samhita-ii.39, Brihadyoga Sopana- iii.46, Hathayoga Samhita- 46, Yoga Marga Pradipa-33.
17. **Сетубандхасана/ Катушпадасана:** Yogarahasya of Nathamuni.
18. **Уттана Падасана:** Śrī Yoga Kaustubha-94
19. **Ардха Халасана:** Yoga-rahasya II- 17
20. **Паванамуктасана:** Shri Yoga Kaustubha. Это делается в положении сидя, как в Yoga Asanas-3, Sachitracaursi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, KiranaTika-ii.46 on Yoga Sutra.
21. **Шавасана:** Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, Kapala Kurantaka Hathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva- vi.21, Asanani-14, YogaSiddhantaChandrika-ii.46, ShritatvaNidhi-70, Kirana Tika on Yogasutra-ii.46, Brihadyoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, ShriYogaKaustubha-17.
22. **Капалабхати:** вариант Bhastrika Kumbhaka of Gheranda Samhita-v.70-72, KumbhakaPaddhati-164-165, Hathapradipika, Hatharatnavali- 22-24, Hathatatvakaumudix.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
23. **Надишодхан/ АнуломаВилома** **Пранаяма:**
24. Hathapradipika, она включает визуализацию и внутреннюю задержку дыхания.
25. **Бхрамари Пранаяма:** Hathapradipika, Hatharatnavali- ii.26, KumbhakaPaddhati- 169.
26. **Ситали Пранаяма:** Śiva Samhitā III-81-82, Gheranda , Samhitā V-69, Hathapradipikā-II-57-58
27. **Дхьяна:** Yoga Sutra of Patanjali III.2.

Yoga for Harmony & Peace

21 Июня – Международный День Йоги

Общий Протокол Йоги



Правительство Индии

Министерство АЮШ

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex
INA, New Delhi-110023

www.indianmedicine.nic.in