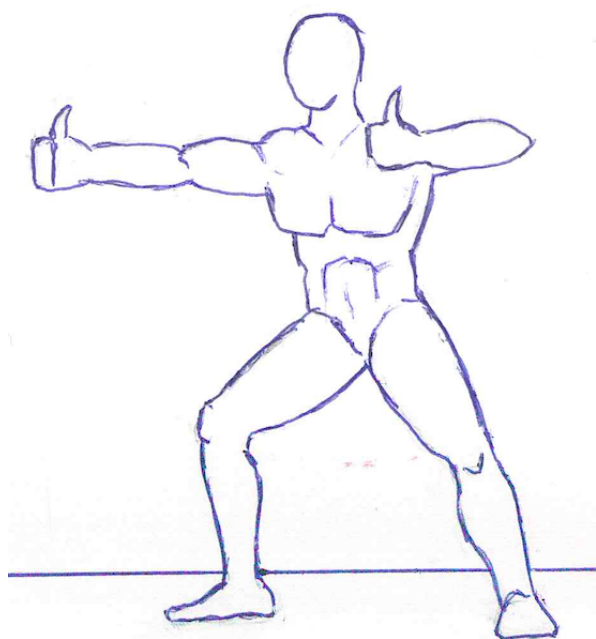


Крийя — гибкость и ПОЗВОНОЧНИК

Приведенный здесь комплекс упражнений предназначен для групп продвинутого уровня (если есть необходимость очиститься от токсинов различного происхождения). Восстановить позвоночник можно за пол года, выполняя комплекс ежедневно. Однако, прежде чем предлагать его группе, убедитесь, что ни у кого нет противопоказаний для хотя бы одного упражнения.

Не рекомендуется устраивать между упражнениями интервалы без специальных указаний. Для начинающих сократите время выполнения каждого упражнения до 1-2 мин. и увеличьте интервалы для отдыха.

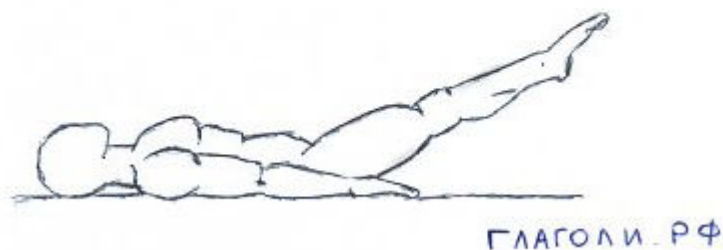
Комплекс упражнений взят из сборника «Руководство к садхане».



1. Поза лучника. Встаньте прямо. Согните правую ногу в колене, так чтобы колено оказалось на одной линии с пальцами ноги. Левую ногу выпрямите и отставьте назад так, чтобы левая пятка оказалась на одной линии с правой ступней. Правая ступня смотрит вперед, левая развернута к правой под углом 45°. Правую руку вытяните перед собой параллельно полу. Пальцы сожмите в кулак так, будто держите лук. Левую руку согните в

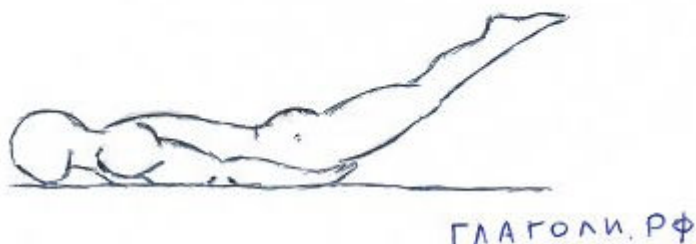
локте и поднимите к плечу, будто натягивая тетиву. Большие пальцы обеих рук подняты вверх. Корпус разверните влево, чувствуя натяжение грудных мышц. Лицо обращено вперед, взгляд направлен вперед, как будто сквозь ноготь большого пальца правой руки. Сделайте шейный замок¹. Сохраняйте такое положение от 3 до 5 мин. Затем поменяйте местами ноги и руки и повторите упражнение.

2

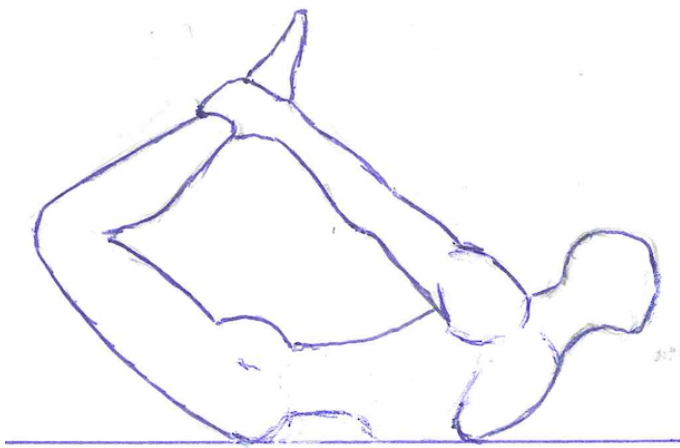


2. Поднимание ног. Закончив предыдущее упражнение, сразу лягте на спину; пятки вместе. Поднимите обе ноги от пола на 60 см. Дыхание медленное и глубокое. Оставайтесь в этом положении 1-3 мин.

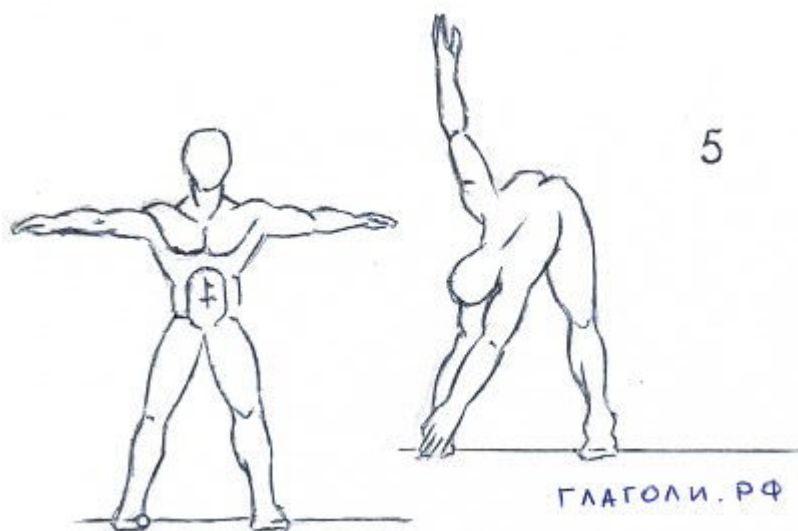
3



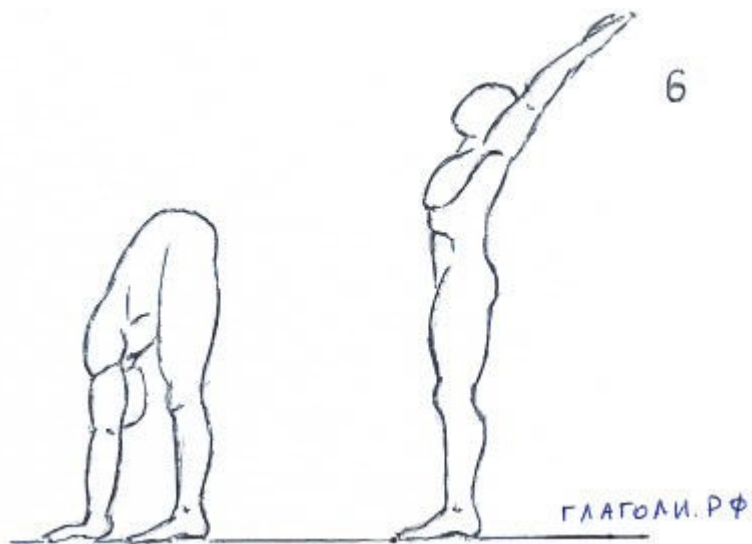
3. Поза саранчи. Лягте на живот. Руки сожмите в кулаки и поместите их под живот немного ниже тазовых костей. Ноги выпрямлены, пятки вместе. Поднимите ноги как можно выше. Оставайтесь в этом положении 3 мин.



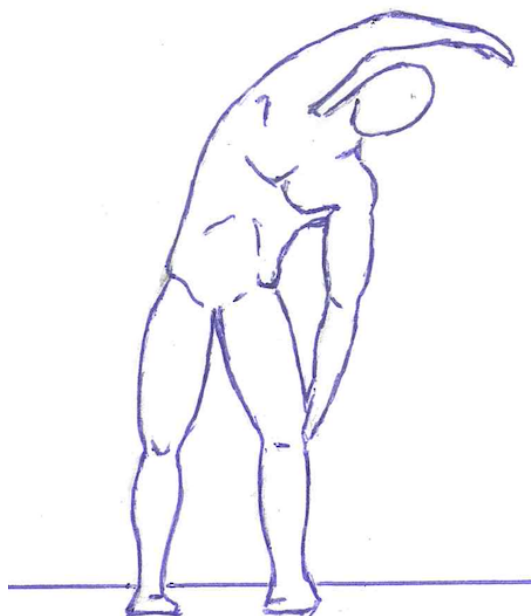
4. Поза лука. Лежа на животе, крепко возьмите себя за лодыжки. Оторвите грудную клетку от пола, прогнитесь. Продолжая тянуть за лодыжки, сохраняйте равновесие. Выполняйте упражнение 2–3 мин.



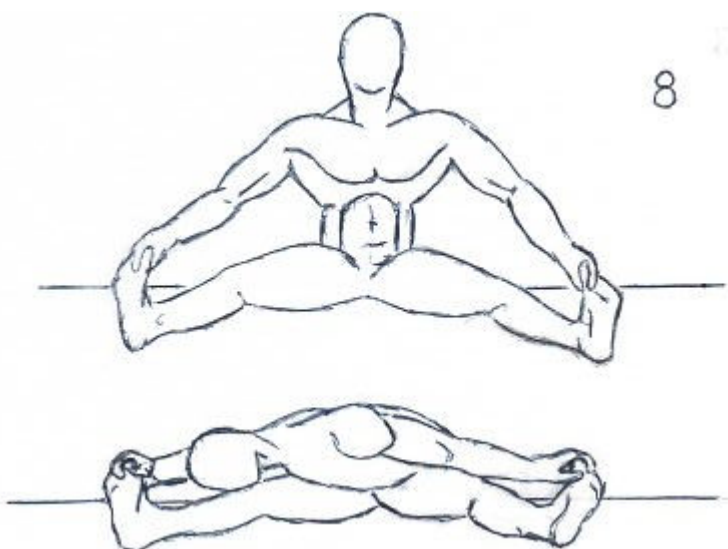
5. Ветряная мельница. Встаньте прямо, ноги немного шире плеч. Сделайте выдох. На выдохе наклонитесь вперед к левой ноге, коснувшись перед ней пола правой рукой; левая рука при этом направлена вверх и назад. На вдохе – полностью выпрямитесь. Снова сделайте выдох: на выдохе наклонитесь теперь к правой ноге, коснувшись перед ней пола левой рукой; правая рука направлена вверх и назад. Продолжайте смену положений; дыхание глубокое. Сделайте по 25 наклонов к каждой ноге (всего 50 наклонов).



6. Наклоны вперед с потягиванием. Встаньте прямо, ноги примерно на ширине двух ступней (15 см). На выдохе наклонитесь вперед, коснувшись ладонями пола. На вдохе выпрямитесь, прогнувшись назад с поднятыми над головой прямыми руками. Повторите 25 раз.



7. Наклоны в сторону. Встаньте прямо, ноги на ширине 15 см. Выполняйте наклоны в стороны, поднимая руку над головой; тяните пальцы по ходу движения. Наклоны плавные. На выдохе – наклон. На вдохе – выпрямитесь. Следите за тем, чтобы корпус не отклонялся ни вперед ни назад. Сделайте по 25 наклонов в каждую сторону (всего 50 наклонов).



8

8. Растяжение «жизненного нерва». Сядьте на пол. Ноги выпрямите перед собой. Не сгибая коленей, разведите ноги как можно шире в стороны. Обхватите большие пальцы обеих ног указательными пальцами рук и надавите на ногти большими пальцами рук. Не отпуская их, сделайте вдох. На вдохе, не сгибая коленей, выпрямите спину. Сделайте выдох и на выдохе коснитесь лбом правого колена. Затем сделайте вдох и на вдохе вернитесь в исходное положение. Затем снова сделайте выдох. На выдохе коснитесь лбом левого колена и так далее по 25 наклонов в каждую сторону (всего 50 наклонов). В завершение сделайте вдох, задержите дыхание и выдох.



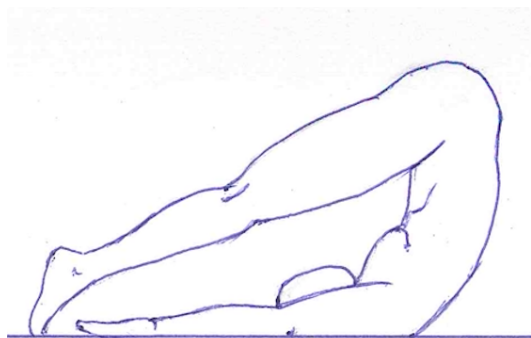
9



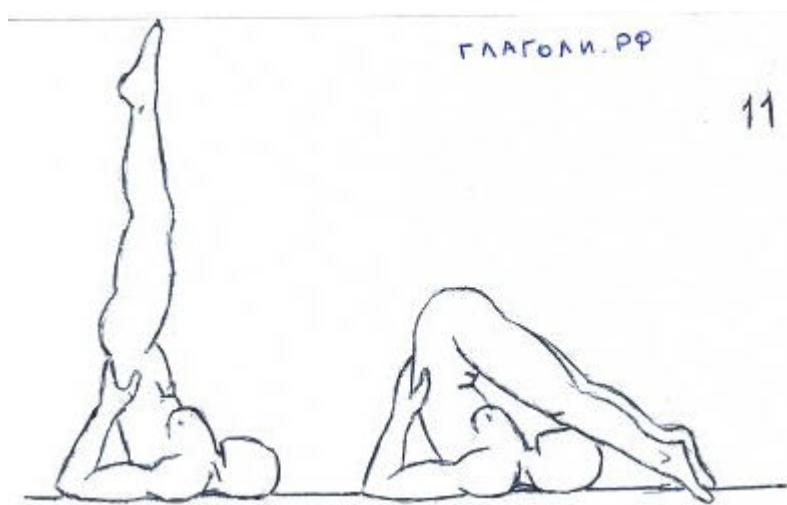
ГЛАГОЛИ.РФ

9. Растяжение с наклоном вперед. Оставаясь сидеть на полу, сведите ноги вместе, продолжая держать двумя пальцами большие пальцы ног, колени выпрямлены, спина прямая. Сделайте вдох и на вдохе выпрямитесь, на выдохе потянитесь вверх и

наклонитесь, стараясь коснуться лбом коленей. Движение начинайте от пупка, сгибая руки в локтях. Голова завершает наклон. Сделайте 25 наклонов.



10. Поза плуга. Лягте на спину. Медленно поднимите и заведите ноги за голову, так чтобы носками коснуться пола. Колени выпрямлены, руки вытянуты за головой, пальцы тянутся к носкам. В этом положении расслабьтесь на 5 мин. Медленно опустите ноги.



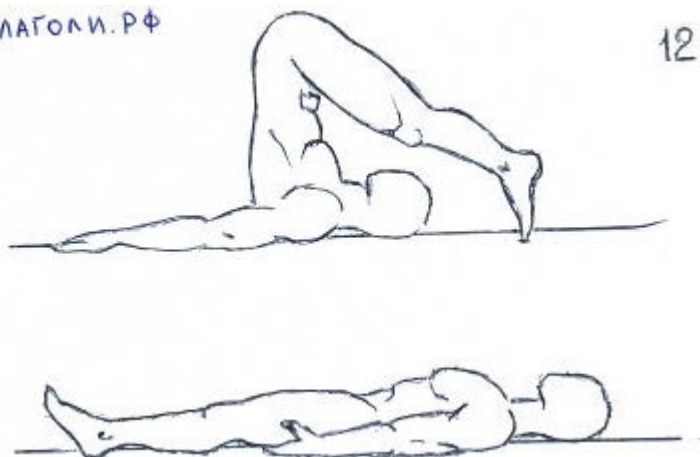
11. Сделайте стойку на лопатках. Из положения лежа поднимите ноги вверх. Спина образует с полом прямой угол, руки поддерживают спину как можно ближе к лопаткам, основной вес приходится на руки. Стоять в стойке 3–5 мин.

Из стойки на лопатках перейдите в Позу плуга, опустив ноги за голову, с той лишь разницей, что ноги на этот раз широко разведены в стороны. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

Медленно лягте на спину, опуская сначала спину, затем таз и затем ноги. Отдохните.

ГЛАГОЛИ.РФ

12



12. Лежа на спине, руки на полу вдоль тела, заведите ноги назад за голову в Позу плуга. Затем снова вернитесь в исходное положение. Повторить 50 раз. Можно помогать движениям руками. Расслабьтесь на 3 мин.

13



13. Сат-крия. Сядьте на пятки. Колени вместе, руки вытянуты над головой. Ладони соединены, пальцы переплетены, указательные пальцы направлены строго вверх. У мужчин большой палец правой руки лежит поверх большого пальца левой руки; у женщин большой палец левой руки лежит поверх большого пальца правой руки. Начните читать мантру «Сат Нам». На «Сат» вытягивайте мышцы Пупочного центра; на «Нам» расслабляйте. Выполняйте движения энергично в едином ритме в течение 5

минут. В завершение упражнения сделайте вдох, выполняя на вдохе корневой замок и прогоняя усилием спинных мышц энергию вверх до темени от нижнего отдела позвоночника. В завершение сделайте выдох, задержите дыхание, выполнив все замки. Затем сделайте вдох и расслабьтесь.

ГЛАГОЛИ.РФ

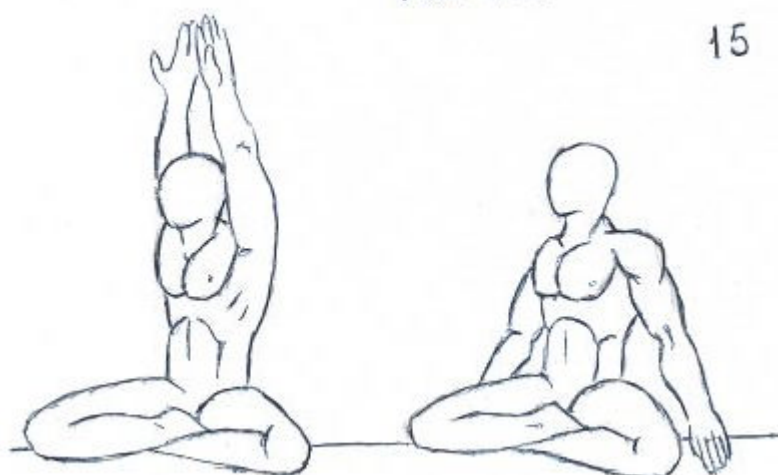
14



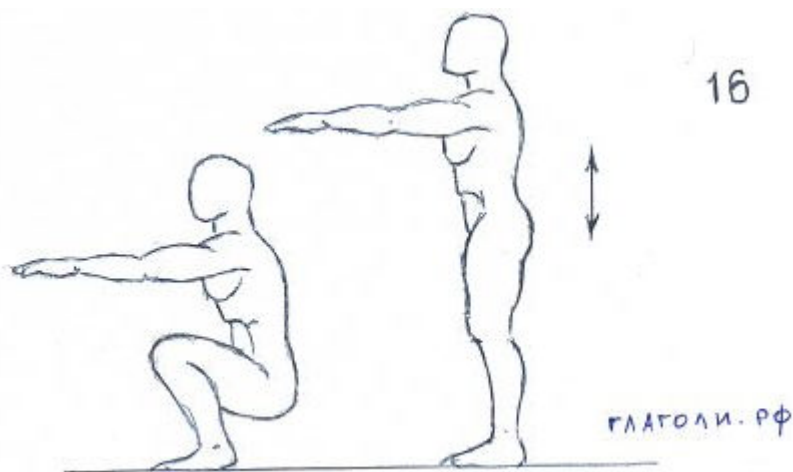
14. Гуру-пранам. Закончив Сат-крию, сразу, сложите ладони вместе и медленно наклонитесь вперед, коснитесь пола лбом и ребрами ладоней. Руки выпрямлены и прижаты к ушам. Сконцентрируйте внимание в точке третьего глаза, мысленно проецируя туда начальные звуки «Са Та На Ма»². Медитируйте 31 мин.

ГЛАГОЛИ.РФ

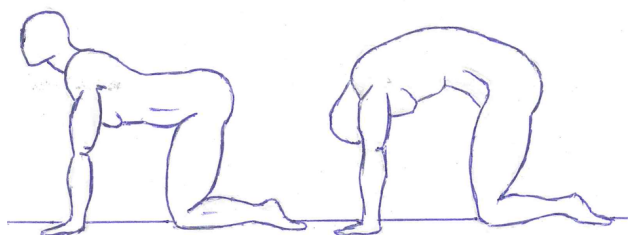
15



15. Сядьте в Простую позу. На вдохе поднимите руки над головой. Тыльные стороны ладоней соприкасаются. На выдохе опустите руки, коснитесь пола кончиками пальцев. Выполняйте упражнение 5 мин.

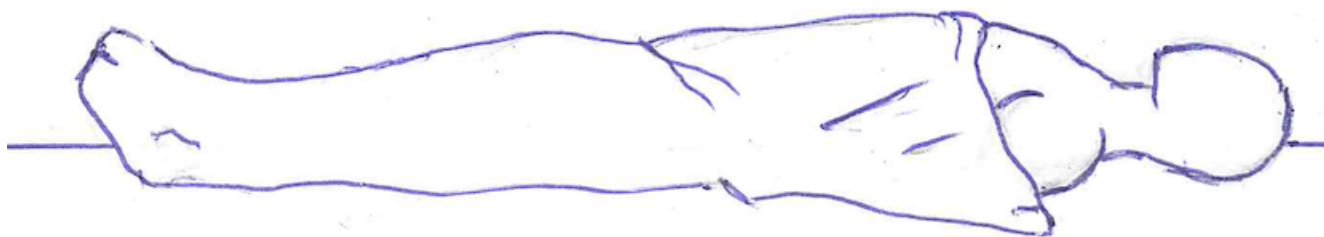


16. Приседания в Позу ворона. Встаньте прямо, вытяните руки перед собой параллельно полу. Приседайте, заканчивая каждое приседание в Позе ворона: сидя на корточках, спина прямая, ступни всей подошвой стоят на полу. Руки прямые и вытянуты параллельно полу на протяжении всего упражнения. 25 приседаний.



17. Кошка-корова. Встаньте на четвереньки. На вдохе прогнитесь и поднимите голову вверх; на выдохе выгните спину дугой, голову опустите. Продолжайте в течение 5 мин.

18. Лягте на спину и полностью расслабьтесь на 15–30 минут. Чтобы не замерзнуть – укройтесь.



Примечание: Комплекс упражнений взят из книги «Практики

Водолеев», Йоги Бхаджан, Кхалса Гуручаран Сингх. СПб.:
Издательская Группа «Азбука-классика», 2009