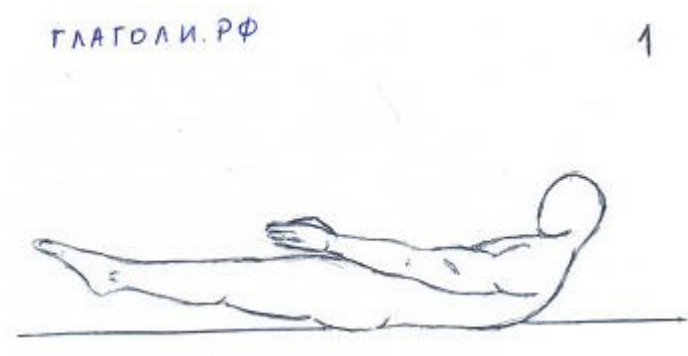


Крийя пробуждения к осознанию десяти тел

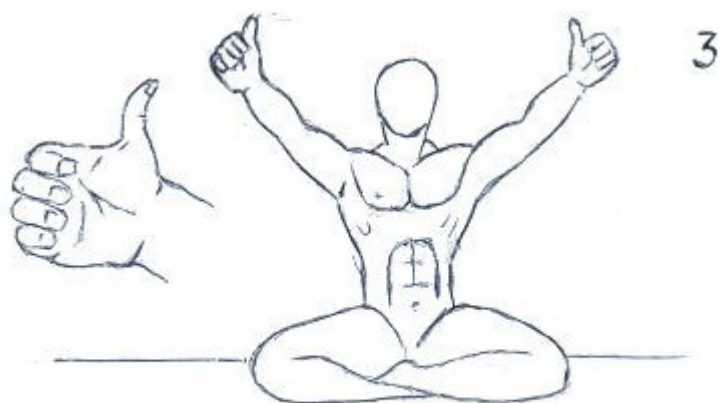
Десять тел: Тело души, Негативное ментальное тело, Позитивное ментальное тело, Нейтральное ментальное тело, Физическое тело, Тело нимба, Тело ауры, Праническое тело, Легкое тело¹, Лучистое тело²



1. Поза растяжения. Лягте на спину, руки вдоль тела. Голову и ноги приподнимите от пола на 15 см. Руки вытянуты над телом и тянутся к носкам. Ладони повернуты друг к другу. Носки оттянуты, взгляд направлен на пальцы ног. Дышите дыханием огня³. 1-3 мин.

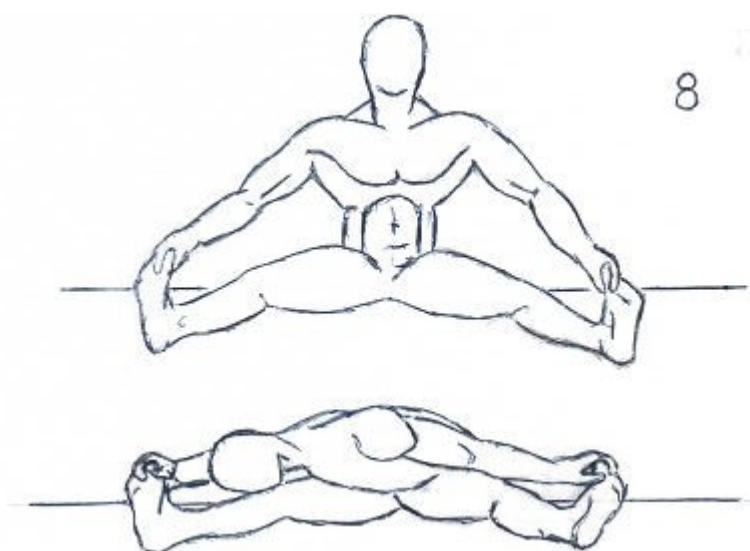


2. Колени к носу. Подняв голову, подтяните колени к груди, обхватите руками. Подтяните их как можно ближе к голове, так чтобы нос оказался между коленями. В этом положении дышите дыханием огня 1-3 мин.



ГЛАГОЛИ.РФ

3. Терминатор эго. Сядьте в Позу целомудрия или в Простую позу (сукхасана)⁴. Поднимите руки вверх, так чтобы между ними образовался угол 60 градусов. Согните пальцы (подушечки пальцев прижимаются к подушечкам ладоней под пальцами). Большие пальцы рук направлены вверх. Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание над головой. Дышите дыханием огня 1-3 мин. Для завершения упражнения сделайте вдох и одновременно соедините над головой кончики больших пальцев. Сделайте выдох, выполнив мулабандху (корневой замок)⁵. Затем снова сделайте вдох и расслабьтесь.

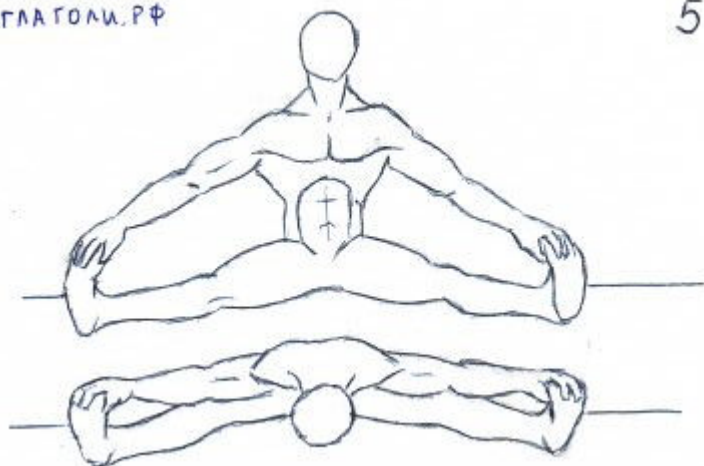


4. Растяжение «жизненного нерва»⁶. Сядьте, широко разведите ноги в стороны, колени выпрямлены. Поднимите руки над головой и сделайте вдох. Затем, делая выдох, дотянувшись, наклонитесь к левой ноге, возьмитесь за пальцы. Сделайте вдох: на вдохе

вернуться в исходное положение. Затем, делая выдох, так же наклонитесь к правой ноге, возьмитесь за пальцы. Время выполнения упражнения 1-3 мин⁷.

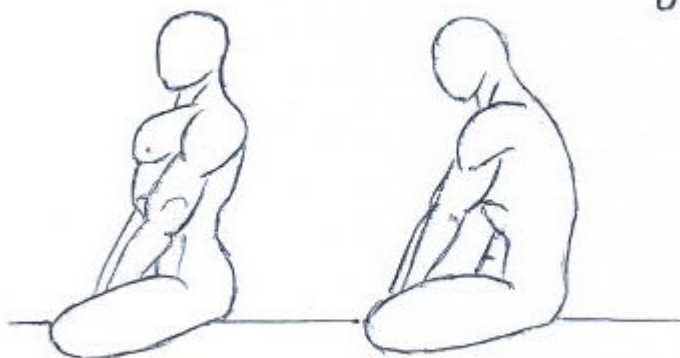
ГЛАГОЛИ.РФ

5



5. Растяжение «жизненного нерва – продолжение». Продолжайте сидеть с разведенными ногами. Начните упражнение с выдоха. На выдохе наклонитесь вперед с прямой спиной; тянитесь макушкой вперед; возьмитесь за пальцы обеих ног, коснитесь лбом пола. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять упражнение 1-3 минуты.

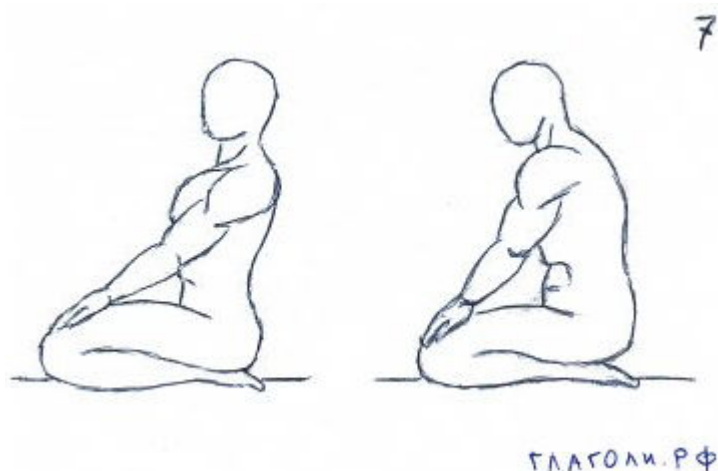
6



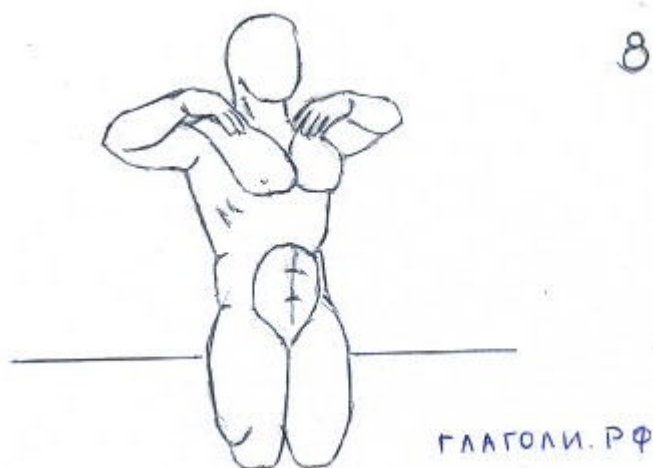
ГЛАГОЛИ.РФ

6. Прогибание позвоночника (Езда на верблюде). Сядьте в Простую позу. Обеими руками возьмитесь за лодыжки. Затем сделайте вдох. На вдохе прогнитесь, перенеся вес тела на переднюю часть ягодиц. Затем сделайте выдох. На выдохе округлите спину и перенесите вес на заднюю часть ягодиц.

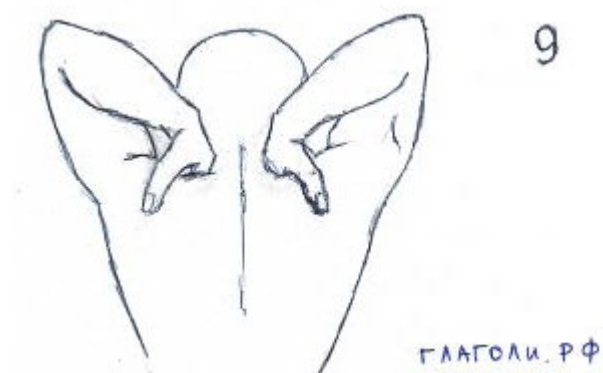
Голова остается неподвижна, выпрямленные в локтях, но не напряженные руки лежат на коленях. Выполнять упражнение 1-3 мин.



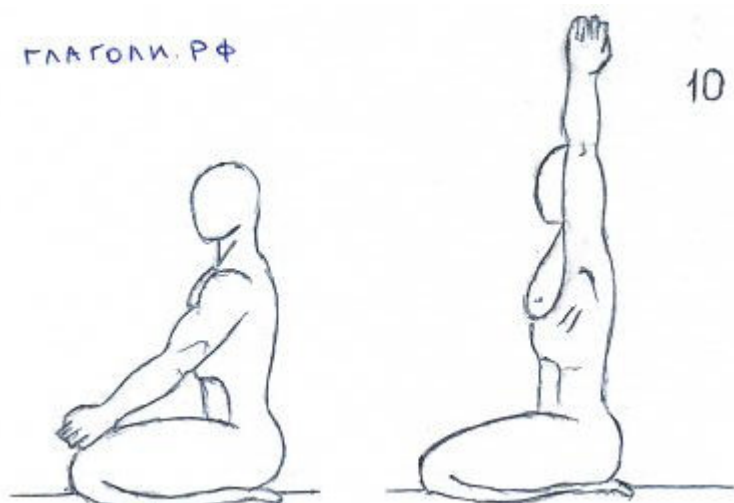
7. Прогибание позвоночника (Езда на верблюде). Сядьте на пятки, колени вместе⁸. Ладони положите на колени. На вдохе прогнитесь вперед, на выдохе – назад. Сфокусируйте внимание в Точке третьего глаза. Выполнять упражнение 1-3 минуты.



8. Скручивание позвоночника. Сидя на пятках, возьмите себя руками за плечи сверху, так чтобы большие пальцы оказались со стороны спины. Сделайте вдох и на вдохе повернитесь влево. На выдохе повернитесь вправо. Продолжайте, следите за тем, куда направлены вдох и выдох. Не опускайте локти. Руки от плеч до локтей параллельны полу на протяжении всего упражнения, 1-3 мин.



9. Возьмите себя за плечи, как описано в предыдущем упражнении. Сделайте вдох и на вдохе, не отнимая пальцев от плеч, поднимайте локти до тех пор, пока запястья не соединятся за головой. Сделайте выдох: на выдохе опустите локти до уровня плеч, затем повторите. Длительность 1-3 мин.



10. Молот. Сложите пальцы в замок Венеры⁹. Руки положите на колени, руки выпрямлены. На вдохе вытяните руки над головой, не сгибая в локтях. На выдохе опустите руки обратно на колени. Руки прямые на протяжении всего упражнения 1-3 мин.



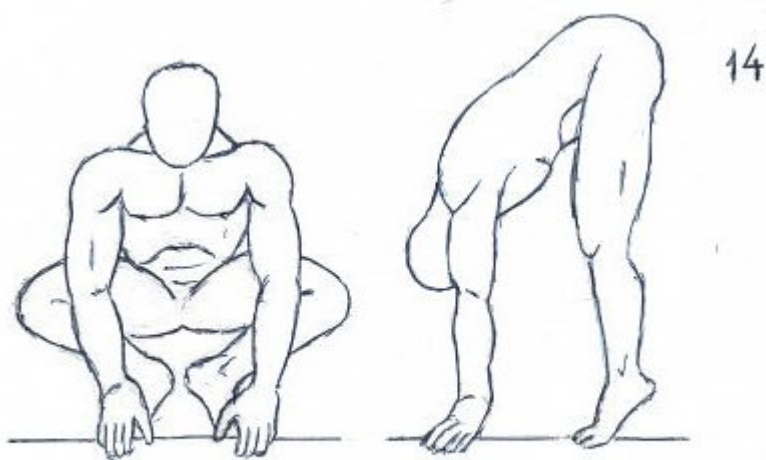
11. Попеременное поднятие плеч. Сядьте в Простую позу. Руки свободно лежат на коленях. На вдохе поднимите левое плечо вверх, одновременно опуская правое. На выдохе поднимите вверх правое плечо, одновременно опуская левое. Повторяйте движения 1 мин. Затем измените порядок: на вдохе поднимайте правое плечо, на выдохе левое. Выполняйте 1 мин.



12. Одновременное поднятие плеч. На вдохе поднимите оба плеча, на выдохе опустите. Продолжительность 1 мин.



13. Повороты головы. Оставайтесь в Простой позе, руки на коленях. На вдохе поверните голову влево, на выдохе вправо. Делайте это единым движением, как будто говорите «нет». Повторяйте 1 мин. Затем смените направление, чтобы на вдохе голова двигалась вправо, на выдохе – влево. Выполняйте так же 1 минуту. В завершение сделайте глубокий вдох и сконцентрируйте внимание в Точке третьего глаза. Затем сделайте медленный выдох.



14. Поза лягушки¹⁰. Сядьте на корточки, носки врозь, пятки вместе и не касаются пола. Руки опущены между коленей, пальцы лежат на полу. Смотрите прямо перед собой. В этом положении сделайте вдох. На вдохе, не отрывая рук от пола, выпрямите ноги, стремясь лбом к коленям. Пятки по-прежнему соединены и не касаются пола. Мышцы шеи расслаблены. Затем сделайте выдох. На выдохе вернитесь в исходное положение; голову поднимите.

Дыхание глубокое, энергичное. Повторите упражнение 54 раза.

15. Лягте на спину и полностью расслабьтесь.

16. Медитация из лайа-йоги. Сядьте в Простую позу. Руки на колени. Пальцы сложите в гьян-мудру¹¹ (большой палец касается подушечки указательного той же руки). Начните читать мантру: «Эк Онг Кар-а Са Та На Ма-а Сири Ва-а-Хей Гуру»¹². На «Эк» втягивайте пупок. Каждое «-а» происходит скорее энергичного подтягивания всей диафрагмы, нежели произносится голосом. На «-Хей Гуру» расслабляйте пупок и диафрагму. Техническая часть медитации строится на концепции 3 и 1/2 оборота кундалини. Потому добавьте визуализацию: представляйте себе, как звук мантры выходит у вас из основания позвоночника и 3 и 1/2 раза оборачивается вокруг позвоночника, доходя до макушки. Продолжительность 11-31 минута.

Комплекс упражнений взят из книги «Человеческое тело. Руководство для пользователя».

¹ Легкое тело – в оригинале Subtle Body; в некоторых переводах Тонкое тело.

² Лучистое тело – в оригинале Radiant Body; в некоторых переводах Сияющее тело.

³ См. Приложение I. Дыхание.

⁴ Поза целомудрия – положение сидя между ног на полу, ступни лежат на полу.

Простая поза (сукхасана) – положение сидя, спина прямая; вариант: ступни скрестно лежат на полу.

⁵ См. Приложение I. Мышечные замки (бандхи).

⁶ Жизненный нерв – седалищный нерв со всеми ответвлениями.

⁷ Здесь и далее: во всех динамических упражнениях дается время выполнения всего упражнения.

⁸ Положение сидя на пятках, колени вместе, спина прямая, ладони лежат на коленях называется Поза камня.

⁹ Замок Венеры: сплетите пальцы рук (у женщин нижним должен оказаться правый мизинец, у мужчин – левый), слегка разведите в стороны основания ладоней. В женском замке внешняя сторона большого пальца правой руки соприкасается с внутренней стороной левого, кончик правого большого пальца мягко упирается в лунку между большим и указательным пальцами левой руки. В мужском варианте – наоборот.

¹⁰ Некоторые позы в кундалини-йоге школы Йоги Бхаджана не имеют аналогии в традиционной йоге (например, в хатха-йоге). Поза лягушки относится к их числу. Она представляет собой не столько позу, сколько упражнение, напоминающее лягушачьи прыжки.

¹¹ Мудра – положение рук и пальцев (редко положение тела).

¹² Подробно о произнесении мантры см. Приложение I. Мантры.

Примечание: Комплекс упражнений взят из книги «Практики Водолеев», Йоги Бхаджан, Кхалса Гуручаран Сингх. СПб.: Издательская Группа «Азбука-классика», 2009