Автор: Hulas
09.04.2014 14:33 -

Хатха-йога по Луне

Природные циклы можно использовать в практике хатха-йоги для максимально эффективной работы с энергией.
Для этого не нужно делать сложных медитаций и обращаться к воле богов. Достаточно обратиться к многовековым знаниям человечества и современным открытиям науки. Для начала – просто учесть действие на организм такой мощной силы, как сила притяжения. Луна влияет на все жидкости в организме человека. Это непреложный факт. Животные размножаются в определенные фазы Лунного цикла, сила растений прибывает и убывает вместе с величиной видимого диска Луны.
Плыть против течения или использовать его для эффективной практики – Ваш выбор.
1й принцип – «В полнолуние сила в вершках, в новолуние – в корешках».
Объединяет большую кровоточивость порезов, обострение психических заболеваний и сбор верхней части лекарственных растений полнолуние. А именно – распределение жидкостей и энергии в организме ближе к наружным слоям и верхней части тела.
Как это применить?
Прежде всего, ничего не делать себе во вред. Излишний прилив крови к верхней части тела вызовет ненужную перегрузку сосудов. Значит – сводим к минимуму стойки на голове и перевернутые позы.
Чрезмерные физические нагрузки приведут к потере жизненных сил.
Лучше больше уделить времени медитациям. Психика открывает люки подсознания и в это время можно найти много интересного.
Новолуние любит все новое, скрытое и внутреннее.
В этот период сила растений в корнях, организма – внутри, ближе к костям.
Витамины остаются в теле, тенденция к накоплению полезного сохранится вплоть до полнолуния.
Время набирать энергию. Комплексы хатха-йоги нужно делать более жесткими, обязательно включать уплотняющие асаны.
Медитации по актуализации телесных ощущений и мышечных зажимов дадут наибольшие результаты.
2й принцип – «Луна дает силу одним органам тела и отнимает у других».
Луна движется по небу быстрее всех небесных тел. У наших предков было время проверить некоторые догадки статистически.
В течение нескольких столетий знающие люди использовали для разных отраслей жизни такой принцип: «прохождение Луны по Знаку Зодиака ослабляет соответствующую область тела, поэтому не следует нагружать соответствующий орган и зону тела в этот период».
В практике восточных единоборств в зависимости от нахождения Луны в определенном знаке Зодиака выбиралась точка на теле человека, при ударе по которой человек умирал или сильно заболевал.

Для того чтобы тело работало как часы, нужно тренировать рабочие органы и щадить перегруженные.
Соответствие органов тела Знакам Зодиака
• Овен - голова, лицо, головной мозг, верхняя челюсть;
• Телец - горло, шея, уши, голосовые связки, гланды, нижняя челюсть;
• Близнецы - лёгкие, ключицы, руки, плечи, кисти рук;
• Рак - грудная клетка, желудок;
• Лев - сердце, рёбра, спина;
• Дева - пищеварительный тракт, поджелудочная железа, селезёнка;
• Весы - почки, нижняя часть спины, надпочечники;
• Скорпион - половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка;
• Стрелец - бёдра, печень;
• Козерог - колени, сухожилия;
• Водолей - голени, лодыжки;
• Рыбы - ступни ног и лимфатическая система.
То есть когда Луна находится, например, в Знаке Льва – не следует перегружать комплекс малыми пранаямами и силовыми асанами.
В знаке Весов – желательно не делать Салабхасану и Халасану (нагрузка на почки).
В Близнецах – нужно уменьшить количество больших пранаям (Капалабхати и Бхастрика).
Разные люди по-разному подвержены влиянию Луны. Проверить это можно только по своим ощущениям или с помощью грамотного астролога.
«Лунозависимые» люди могут с большей пользой для себя применить знания о Лунных циклах в занятиях йогой.