Автор: Stonewood
29.05.2014 13:23 -

Пранаяма для начинающих

Пранаяму - управление жизненной энергией, или праной, – сравнивают с укрощением дикого животного. Осваивать сложные дыхательные техники следует только с опытным учителем. Но первые шаги можно сделать самостоятельно, воспользовавшись нашим детальным руководством.
Вся наша жизнь – бесконечная череда вдохов и выдохов, но чаще всего мы дышим автоматически. Этот процесс обычно не требует от нас ни внимания, ни каких-то особых усилий. Но, начиная осваивать дыхательные упражнения, мы работаем уже не только с телом, но и с сознанием.
Начиная заниматься йогой, я не подозревала о том, что красивые позы – далеко не все, чему можно научиться. Спустя год практика асан пробудила во мне интерес к собственному уму, сердцу и... дыханию. Первое же занятие изменило не только дыхание, но и всю мою жизнь. Наблюдая, как вдохи и выдохи сменяют друг друга, я почувствовала, словно у меня внутри есть оазис, где всегда тихо и светит солнце. Дверь в него все время была открыта, но я обнаружила ее только сейчас. После урока меня еще долго не покидало ощущение невесомости и чистоты, и я с нетерпением ждала следующего занятия.
В йоге существует огромное количество дыхательных упражнений, или техник пранаямы. Тысячелетиями они создавались и совершенствовались теми, кто стремился усмирить беспокойный ум и пополнить запасы жизненной энергии. Согласно философии йоги, жизненная энергия – прана – присутствует в каждой частице вселенной. Мастера йоги говорят, что, сознательно контролируя процесс дыхания, мы учимся усиливать поток праны, задерживать его и направлять по внутренним каналам.
В отличие от медитации, во время которой мы просто наблюдаем за дыханием, пранаяма – это осознанное управление вдохами и выдохами. Одни техники предполагают длительную задержку дыхания, другие – сто вдохов и выдохов в минуту. Для выполнения некоторых сложных пранаям необходимо уметь выполнять энергетические замки – бандхи – и совершать особые движения животом и грудной клеткой. Эти техники осваиваются в течение длительного времени под руководством опытного учителя. К счастью, наиболее эффективные пранаямы одновременно и самые простые. Они могут кардинально изменить наше дыхание, повысить чувствительность и повлиять на то, как мы воспринимаем окружающий мир. Делая дыхание своим союзником, мы совершаем первый шаг на пути к собственному преображению.
Практиковать пранаяму следует в чистом, тихом помещении. На этапе освоения достаточно заниматься 15 минут в день. Помните, что пранаяма требует гораздо большей концентрации внимания и мастерства, чем самая сложная асана. Здесь важно не торопиться и быть терпеливым. Процесс дыхания тесно связан с нервной и сердечно-сосудистой системой, и излишние усилия могут нанести вред здоровью. Посоветуйтесь с учителем, прежде чем приступать к практике пранаямы: лучший способ

научиться работать с дыханием – заниматься под руководством опытного инструктора. Если же вы занимаетесь самостоятельно, пользуйтесь базовыми дыхательными техниками, которые описаны в этой статье. Прежде чем перейти к следующему типу пранаямы, вы должны освоить все нюансы предыдущего.
При глаукоме, проблемах с дыхательной и сердечно-сосудистой системой, эмоциональных расстройствах, например депрессии или тревожности, а также в случае беременности, прежде чем приступать к освоению пранаямы, проконсультируйтесь с врачом или опытным учителем йоги. И еще одно предостережение: если та или иная техника вызывает напряжение или чувство дискомфорта, осваивать ее, скорее всего, еще рано. Сосредоточьтесь на упражнениях, которые дают ощущение спокойствия и ровности, а не заставляют вас хрипеть и перенапрягаться. Ни в коем случае не пытайтесь форсировать или сдерживать процесс дыхания.
Первый месяц. Наблюдение за дыханием
Прежде чем приступать к управлению дыханием, нужно научиться чувствовать его. Лучший способ сделать это – спокойное наблюдение. Ложитесь на спину, в Шавасану. Полностью расслабившись, начните наблюдать за дыханием. Определите, откуда начинается вдох, какие части тела участвуют в этом процессе? Где вдох ощущается более полно – в области грудной клетки или живота? Он поднимается по передней поверхности тела или по задней? С левой стороны или с правой? Затем обратите внимание, быстро или медленно вы делаете вдохи и выдохи. Дышите глубоко или поверхностно? Что короче – вдох или выдох? Есть ли паузы между ними и одинаковы ли они по длине? И наконец, понаблюдайте за тем, как вы чувствуете дыхание: мягкое оно или грубое? Теплое или холодное? Влажное или сухое? Возникают ли в воображении какой-то определенный цвет, образ или эмоция, по мере того как вы дышите? Исследовав дыхание, отдохните, не меняя положения тела. Попытайтесь понять, как повлияла на вас практика. Вы чувствуете умиротворение или, наоборот, не удовлетворены и злитесь? Ощущения могут быть самыми разными – от бурного восторга до полного замешательства.
Второй месяц. Легкое дыхание
Чтобы овладеть сложными техниками пранаямы, нужно уметь выравнивать дыхание. Поэтому, прежде чем двинуться дальше, следует освоить те виды пранаямы, которые помогают успокоить дыхание, сделать его гладким и ровным.
Главный “двигатель” в процессе дыхания – это диафрагма. Она должна работать таким образом, чтобы живот во время вдоха мягко надувался, а на выдохе, сдуваясь, направлялся к позвоночнику. Важно, чтобы он всегда был мягким и расслабленным. Учиться дышать медленно и ровно удобнее всего в Макрасане (позе Крокодила). Расслабившись в асане, обратите внимание на область поясницы: поднимается ли она к потолку во время вдоха и опускается ли вниз на выдохе. Не форсируйте движение – просто наблюдайте. Если вам сложно почувствовать это движение, поместите на поясницу небольшой мешочек с песком или попросите кого-нибудь положить вам на спину ладонь. Теперь обратите внимание на боковые части корпуса в области талии. Понаблюдайте, как с каждым вдохом они расходятся друг от друга, а на выдохе направляются друг к другу. Затем почувствуйте, как живот со вдохом прижимается к полу, а на выдохе, расслабляясь, направляется к позвоночнику. И наконец, осознайте спину, живот и бока одновременно. Следите за тем, чтобы вдохи и выдохи были легкими и не нарушали спокойствия ума. Оставайтесь в этом положении 5–10 минут. Перед тем

как выйти из позы, прислушайтесь к своим ощущениям: повлияли ли на вас эти несколько минут расслабленного дыхания?

Третий месяц. Равномерное дыхание

Самавритти-пранаяму (в переводе с санскрита – “то же действие”, “то же вращение”) мы будем осваивать в Шавасане на опоре. Сложите из одеяла подставку длиной примерно 90 см, шириной 25 см и высотой около 10 см. Ложитесь так, чтобы таз и бедра были на полу, а спина и голова – на опоре. Положите под голову и шею подушку или сложенное одеяло: подбородок должен быть чуть ниже уровня лба. Закройте глаза и позвольте взгляду под закрытыми веками опуститься к животу. Несколько минут просто расслабляйтесь. Затем сосредоточьтесь на дыхании. Сравните вдох и выдох: одинаковы ли они по длине? Возможно, вдох более гладкий и ровный, чем выдох, или наоборот? Затем понаблюдайте за циклами дыхания (вдох-выдох). Отличаются ли они по ритму и форме? Позвольте вдохам и выдохам стать более мягкими и ровными. Пусть они равномерно заполняют весь объем грудной клетки, не встречая препятствий на своем пути. Постепенно начните выравнивать по длине вдохи и выдохи. Помните, что ровное дыхание успокаивает ум.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, затем расслабьтесь. Понаблюдайте, повлиял ли процесс управления дыханием на состояние тела и ума.

Четвертый месяц. Удлинение дыхания

Научившись выравнивать вдохи и выдохи, не испытывая напряжения, можете переходить к их удлинению. Здесь мы рассмотрим только удлинение выдоха – упражнение, которое йоги столетиями использовали в качестве средства для успокоения ума. Ложитесь в Макрасану и полностью расслабьтесь. Когда дыхание станет медленным и стабильным, сделайте очередной нормальный выдох и в следующее мгновение посмотрите, можете ли вы выдохнуть еще немного воздуха, тем самым удлинив выдох буквально на секунду. Затем сделайте нормальный вдох, некоторое время дышите как обычно и повторите упражнение. Не выталкивайте воздух и не напрягайтесь – просто позвольте выдоху быть длинным и свободным. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, затем расслабьтесь. Со временем вы перестанете нуждаться в серии нормальных циклов дыхания после каждого удлиненного выдоха.

Пятый месяц. Пауза

Согласно классическим текстам, задача пранаямы – научить адепта надолго останавливать дыхание, для того чтобы прекратить колебания ума.

Войдите в Макрасану и полностью расслабьтесь. Понаблюдайте за выдохами: обратите внимание на небольшую естественную задержку в конце каждого из них. Попытайтесь почувствовать ее, какой бы короткой она ни была, а затем удлинить ее буквально на полсекунды. Не старайтесь сдерживать дыхание – просто погрузитесь на несколько мгновений в абсолютную тишину. Увеличивая паузу в конце выдоха, не напрягайте горло и глаза. Если ощутите напряжение или беспокойство, прекратите выполнять упражнение.

Выполнив задержку (или кумбхаку), сделайте несколько обычных вдохов и выдохов. Затем возобновите наблюдение за паузой после выдоха. Попробуйте с каждым разом делать ее чуть длиннее. Почувствуйте покой и умиротворение, которые приносит кумбхака. Выполнив несколько циклов, расслабьтесь.

Шестой месяц. Переменное дыхание ноздрями

Теперь мы готовы к пранаяме Нади Шодхана, или поочередному дыханию ноздрями.

Выполняя эту пранаяму, мы должны сложить пальцы так, чтобы они полностью закрывали одну ноздрю и частично открывали другую. Йоги считают, что каждая ноздря связана с определенным видом энергии. Дыхание через левую дарит ощущение спокойствия и повышает чувствительность. Дыхание через правую бодрит и придает сил. Поочередное дыхание ноздрями способствует слиянию этих двух видов энергии. Сядьте в Сиддхасану, вытяните позвоночник. Со вдохом поднимите грудную клетку, на выдохе опустите подбородок к грудине. Согните указательный и средний пальцы правой руки, направив их кончики к основанию большого пальца. Затем мягко расположите большой палец с внешней стороны правой ноздри, а мизинец и безымянный – с внешней стороны левой.
Вначале мы будем ограничивать поток воздуха только на выдохе. Сделайте обычный вдох обеими ноздрями, затем полностью закройте левую и выдохните через правую. Теперь сделайте обычный вдох, мягко закройте правую ноздрю и сделайте выдох через левую. Повторите 10–20 раз. Привыкнув к этой пранаяме – через несколько дней или недель – начните работать со вдохом. Сделав обычный выдох через обе ноздри, закройте левую и вдохните через правую. Сделайте обычный нормальный выдох через обе ноздри, затем вдох через левую. Спустя несколько недель вы сможете перейти к выполнению полного цикла пранаямы Нади Шодхана. Закрыв левую ноздрю, сделайте выдох и вдох через правую. Затем, закрыв правую ноздрю, выдыхайте и вдыхайте левой. Это полный цикл Нади Шодхана. Если вы не чувствуете напряжения, выполните 10 полных циклов, или 20 дыханий. Последний цикл, как и первый, должен начинаться с выдоха через правую ноздрю. Закончив, посмотрите, как подействовала на вас эта пранаяма. Чувствуете ли вы себя более собранным, уравновешенным и спокойным? Нади Шодхана дарит ощущение целостности и благополучия, которыми, я надеюсь, вы сможете насладиться в полной мере.