

Базовые типы дыхания. Виды пранаям. Подробное изучение каждой пранаямы по отдельности с учетом ее влияния на физиологию:

План:

Базовые типы дыхания: а) полное йогическое дыхание; б) дыхание уджайи;

Виды пранаям. Подробное изучение каждой пранаямы по отдельности с учетом ее влияния на физиологию:

- Капалабхати
- Бхастрика (упрощенная форма)
- Вилома-пранаяма
- Сурья-бхедана
- Нади-шодхана
- Анулома-вилома
- Брамари-пранаяма
- Брахма-мудра и прана-мудра пранаяма

Кумбхаки – принципы, виды.

□ **«Шлока 1. После упрочения в асане должна выполняться пранаяма**

□ *Упрочившись в асане, приобретя контроль (за телом) и принимая сбалансированную диету, практикуй пранаяму в соответствии с инструкциями гуру.»*

□ *С.С.Сарасвати «Хатха-йога Прадипика»*

□ **Пранаяма** – это процесс посредством, которого увеличивается внутренние запасы праны. Одной из задач является увеличение длительности задержки дыхания. Чем больше задержка дыхания, тем больше промежуток времени между нервными импульсами и реакций на них в мозге. Когда эта задержка достаточно велика, возбуждение мозга уменьшается.

□ *Выдох - РЕЧАКА*

□ *Вдох - ПУРАКА*

□ *Задержка - КУМБХАКА*

КУМБХАКА

Бахиранга

«внешний», или задержка
задержка после (полного) выдоха

Антаранга

внутренняя задержка,
после (полного) вдоха

КУМБХАКА:

1) Сахита - означает сопровождаемый, посещаемый, совместный.
Намеренная задержка дыхания.

2) Кевала — самопроизвольная задержка дыхания, когда
флуктуации дыхания прекращаются самопроизвольно, без
сознательных усилий.

**Не выполнять при гипертонии, заболеваниях сердца, глаз или
ушей (например, глаукома или гнойное воспаление в ушах).**

□ Базовые типы дыхания:

1) Полное йогическое дыхание - это дыхание, позволяющее наиболее полно задействовать весь объем лёгких. Три фазы:

I Нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное дыхание) осуществляется за счет движения диафрагмы: на вдохе живот слегка выпячивается, на выдохе - втягивается. **Эффект:** даёт прекрасный отдых сердцу, снижает высокое артериальное давление, производит прекрасный массаж внутренних органов, регулируя деятельность кишечника и способствуя пищеварению.

II Среднее дыхание (грудное) осуществляется за счет расширения грудной клетки при вдохе и опадания ее при выдохе. **Эффект:** снижает давление в сердце, очищает кровь, циркулирующую в сердце, желудке и почках.

III Верхнее дыхание (ключичное) выполняется за счет подъема и опускания ключиц. **Эффект:** вентилирует верхушки лёгких, вырабатывает умение правильно выполнять заключительную фазу полного дыхания.

- **Энергетический эффект:** Наполняет организм энергией (праной). Снимает усталость. Уравновешивает положительные и отрицательные токи.
- **Психический эффект:** Дает душевное равновесие. Наполняет ощущением мира, спокойствия и уверенности.
- **2) Брюшное или диафрагмальное дыхание.**
- **3) Удджайи означает «победный»; уджи** — это корень, который означает «завоевывать» или «приобретать путем завоевания».

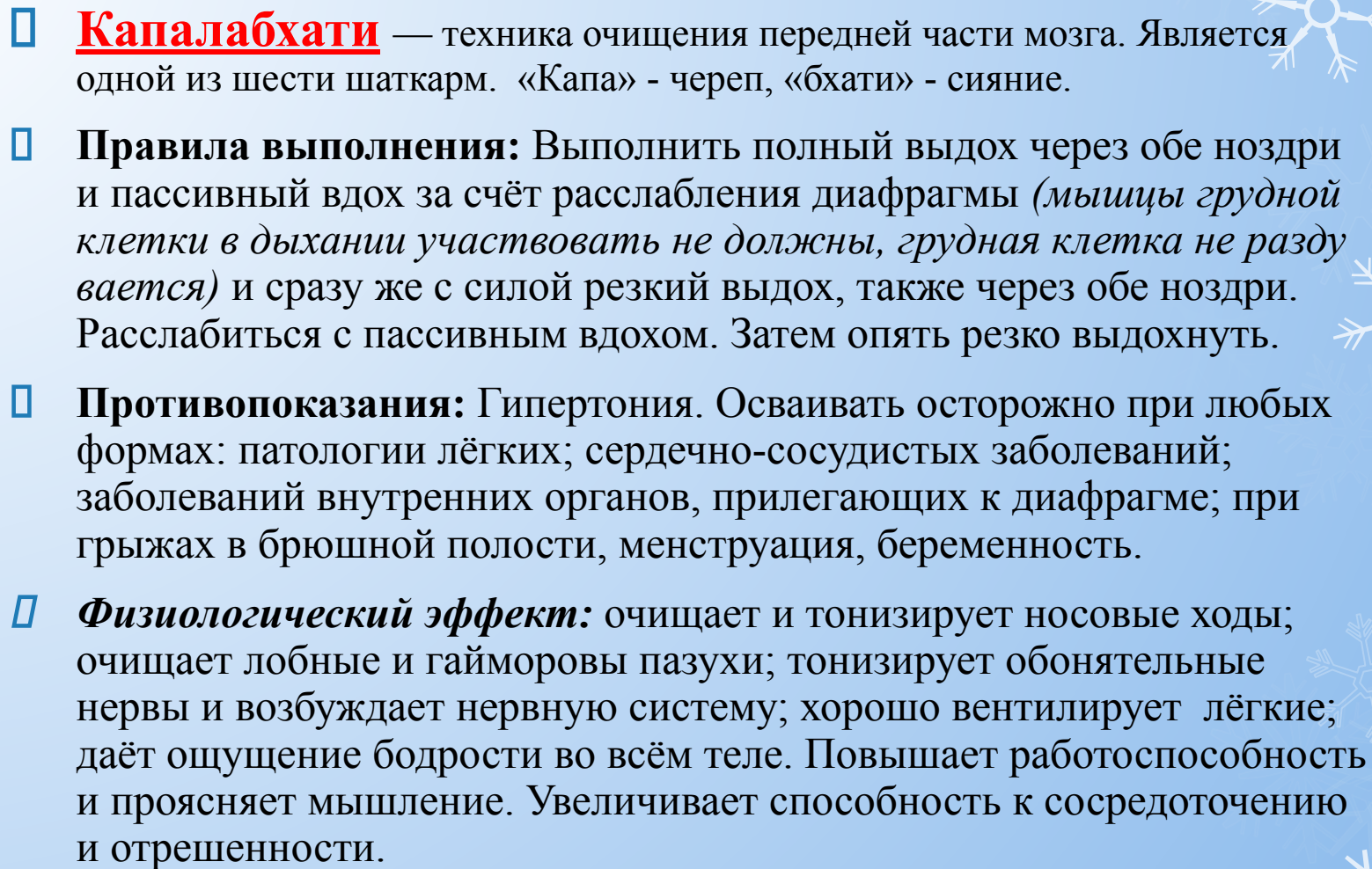
«В английском языке удджайи пранаяма известна как «психическое дыхание», что обусловлено ее воздействием на ум.»

С.С.Сарасвати «Хатха - Йога Прадипика»

- **Уджайи или «Сохам» пранаяма**, создается впечатление, что на вдохе мы произносим слог «со», на выдохе «хам». Этот звук вызывает трение воздуха, проходящего через узкое место, которое образовалось в результате сокращения голосовой щели.

Применяется с полным йогическим дыханием, с концентрацией на звуке.

- Продолжительность - столько, сколько сможете, сохранять полное осознание. Эта форма дыхания может также применяться совместно с практикой асан.
- **Эффект:** является разогревающим дыханием, увеличивает продолжительность вдоха и выдоха, за счет слегка сокращенных мышц горла; успокаивающее.

- 
- **Капалабхати** — техника очищения передней части мозга. Является одной из шести шаткарм. «Капа» - череп, «бхати» - сияние.
 - **Правила выполнения:** Выполнить полный выдох через обе ноздри и пассивный вдох за счёт расслабления диафрагмы (*мышцы грудной клетки в дыхании участвовать не должны, грудная клетка не раздувается*) и сразу же с силой резкий выдох, также через обе ноздри. Расслабиться с пассивным вдохом. Затем опять резко выдохнуть.
 - **Противопоказания:** Гипертония. Осваивать осторожно при любых формах: патологии лёгких; сердечно-сосудистых заболеваний; заболеваний внутренних органов, прилегающих к диафрагме; при грыжах в брюшной полости, менструация, беременность.
 - **Физиологический эффект:** очищает и тонизирует носовые ходы; очищает лобные и гайморовы пазухи; тонизирует обонятельные нервы и возбуждает нервную систему; хорошо вентилирует лёгкие; даёт ощущение бодрости во всём теле. Повышает работоспособность и проясняет мышление. Увеличивает способность к сосредоточению и отрешенности.

□ Бхастрика (упрощенная форма) (дыхание кузнечных мехов)

- *«Эту практику не должны выполнять люди с высоким давлением крови, с болезнями сердца, опухолями мозга, головокружениями, с язвами желудка или кишечника, с глаукомой, дизентерией или поносом. Если во время выполнения практики испытывается головокружение, то это означает, что она выполняется неправильно. Бхастрика всегда должна выполняться расслабленно и с полным осознанием, а уму нельзя позволять блуждать где угодно.»*

«Хатха йога Прадипика» С.С.С.

- **Техника выполнения:** Сделайте медленный глубокий вдох. Быстро и с силой выдохните через нос, но не напрягайтесь; немедленно после этого вдохните с той же силой. Когда вы выдыхаете, живот втягивается и диафрагма сокращается. Когда вы вдыхаете, диафрагма расслабляется и живот выдвигается вперед. Это движение должно быть несколько подчеркнутым.

□ Выполняем 10 циклов, затем расслабление и концентрация на спокойном дыхании. Выполняем от трех до пяти таких циклов. По мере того, как вы будете овладевать этим стилем дыхания, постепенно увеличивайте скорость, сохраняя при этом ритмичность дыхания. Время вдоха и выдоха должно быть одинаковым. Со временем количество может увеличиваться.

□ **Эффект:** очищает и тонизирует носовые ходы; очищает лобные и гайморовы пазухи; укрепляет слюнные железы; уничтожает и изгоняет бактерии из носоглотки; тонизирует обонятельные нервы и возбуждает нервную систему; улучшает работу мозга; хорошо вентилирует лёгкие; тренирует диафрагму и все мышцы брюшного пресса; хорошо массирует внутренние органы; разогревает весь организм; Даёт ощущение: бодрости; чистоты в теле; прилива жизненной энергии.

□ **«Шлоки 7-9. Нади шодхана пранаяма — дыхание поочередно каждой из ноздрей»**

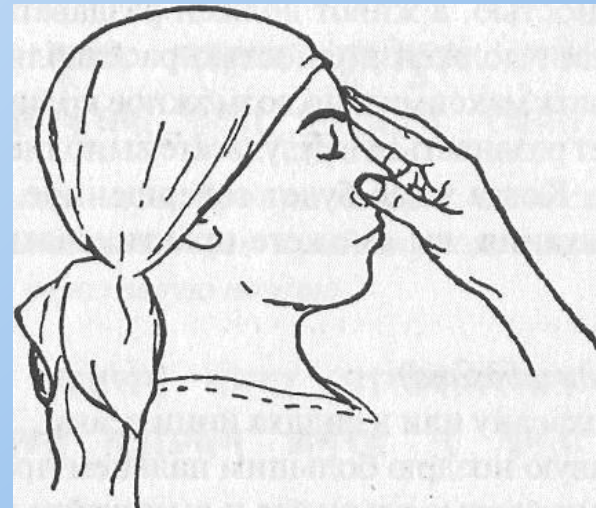
Хатха-йога Прадипика С.С.С.

Очищение и активизация энергетических каналов!

Техника:

□ «Вдыхайте через левую ноздрю, выдыхайте через правую, вдыхайте через правую и выдыхайте через левую. Это один цикл. Выполняйте от 5 до 10 циклов.»

□ **Эффект:** Гармонизирующее дыхание, успокаивающее, считается что происходит очищение энергетических каналов.



□ **Анулома пранаяма** - «вверх и вниз», «чередующийся» или «попеременный».

□ **Техника:** Положите средний и указательный пальцы на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю. Вдыхайте через левую ноздрю, выдыхайте через правую, вдыхайте через правую и выдыхайте через левую. Добавьте кумбхаку: 1) Вдох – задержка – выдох;

2) Вдох – задержка – выдох – задержка. Соотношение: 1:2:2, спустя месяц 1:4:2, 1:4:2:3

3) 1:1:2:0 1:4:2:0 1:4:2:1 (Вилома-вритти)(Висама вритти)

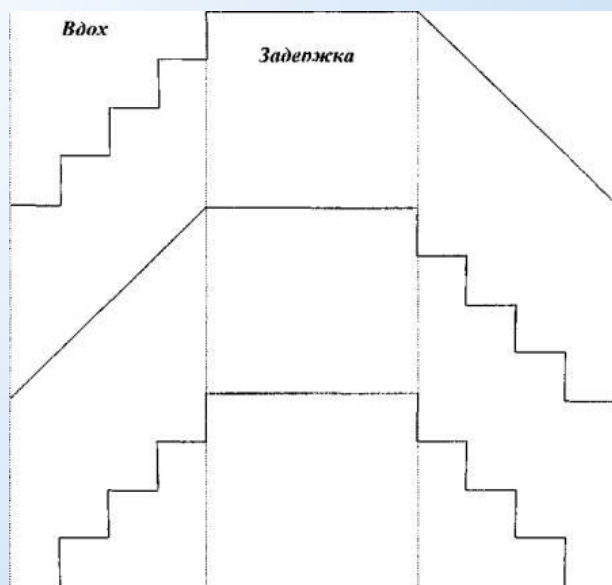
Эффект: Очищает, активизирует нади в теле, гармонизирует, успокаивает.

Противопоказания – такие же как и в кумбхаке.

□ **Вилома Пранаяма** *Ви* означает «отрицание», *лома* — «волосы». *Вилома* значит «против шерсти» или «наперекор естественному порядку вещей».

Техника:

- 1) Выполняется небольшой вдох – задержка – вдох – задержка – вдох задержка... – полный плавный выдох. Продолжительность короткого вдоха = задержки дыхания.
- 2) Плавный полный вдох – небольшой выдох – задержка – выдох задержка – выдох задержка. Продолжительность короткого выдоха = задержки дыхания.
- 3) небольшой вдох – задержка – вдох – задержка – вдох задержка... - небольшой выдох – задержка – выдох задержка – выдох задержка....

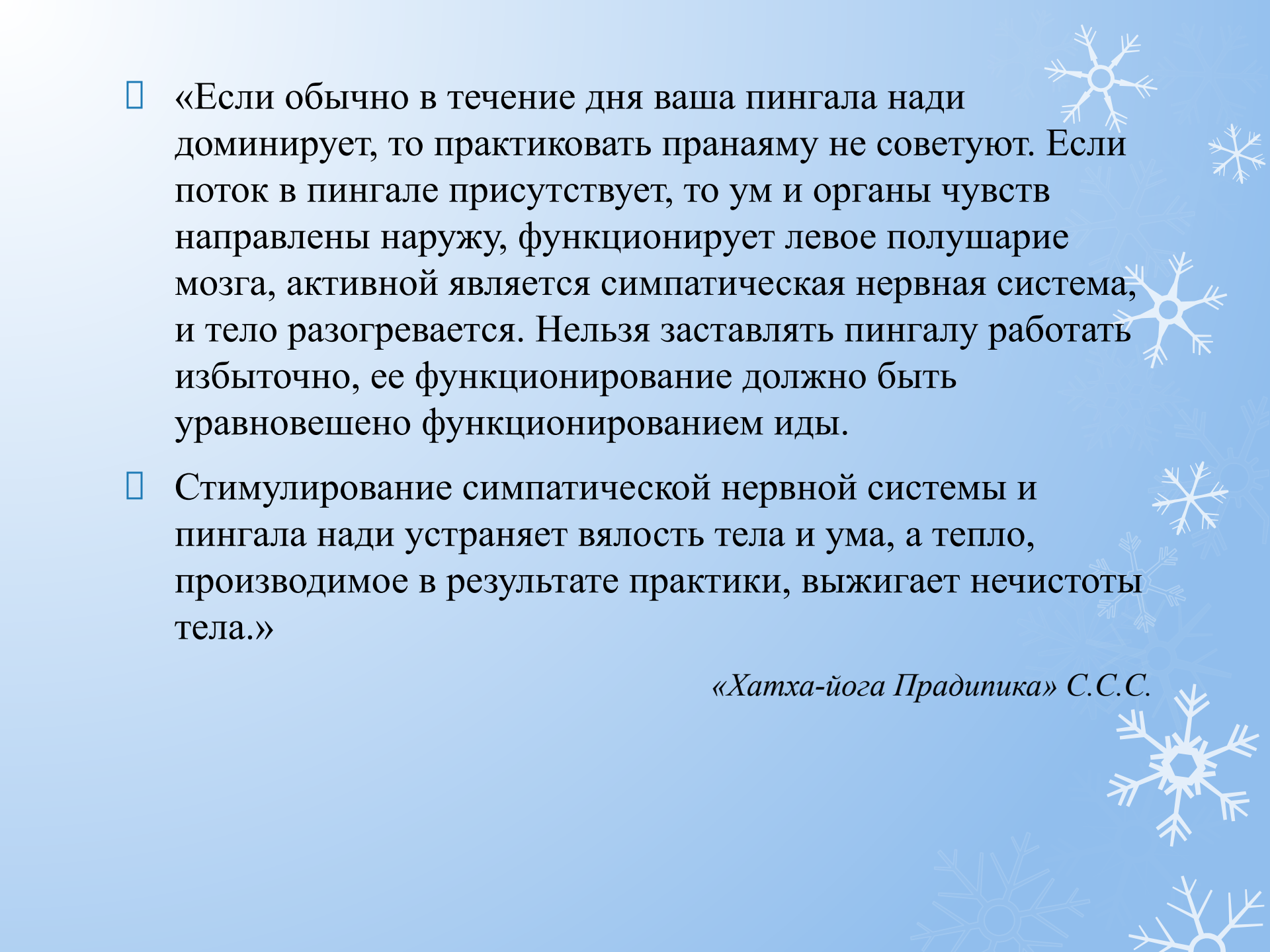


- **Эффект:** Нормализует работу лёгких, перенастраивает фазы работы отделов лёгких, очищает альвеолы и клетки лёгочной ткани, оказывает благоприятное влияние на ЦНС, тонизирует диафрагму, улучшает мышечную иннервацию дыхательного акта, позволяет набирать больше праны и восстанавливает энергетический баланс, чистит энергетические каналы Иду и Пингалу, успокаивает.

□ **СУРЬЯБХЕДА ПРАНАЯМА** (*сурья – солнце, бхеда – тайна, различение, она относится также к пингала нади*) - дыхание, стимулирующее жизненные силы.

□ **Техника:** Медленный, полный вдох через правую ноздрю – кумбхака, джаландхара, мула бандха – выдох через левую ноздрю. Если необходимо, то между циклами можно сделать несколько обычных вдохов-выдохов; выполните до десяти таких циклов.

□ Выдох также может быть только через правую ноздрю, но это может закрыть ида нади и отключить функции левой ноздри. Выдыхая через левую ноздрю, вы высвобождаете энергию и всевозможные нечистоты, которые остаются в иде. Вдыхая через правую ноздрю, вы втягиваете прану в пингалу, а задерживая дыхание после вдоха, удерживаете прану в пингале.

- 
- «Если обычно в течение дня ваша пингала надидоминирует, то практиковать пранаяму не советуют. Если поток в пингале присутствует, то ум и органы чувств направлены наружу, функционирует левое полушарие мозга, активной является симпатическая нервная система, и тело разогревается. Нельзя заставлять пингалу работать избыточно, ее функционирование должно быть уравновешено функционированием идды.»
 - Стимулирование симпатической нервной системы и пингала надидо устраняет вялость тела и ума, а тепло, производимое в результате практики, выжигает нечистоты тела.»

«Хатха-йога Прадипика» С.С.С.

□ **Чандрабхеда пранаяма (чандра – луна)** - вдох через левую ноздрю и выдох через правую - активизирует ида нади.

□ «Если пробуждена ида, то ум может быть полностью направленным внутрь и тело может впасть в летаргию. Активизировать пингалу посредством сурьябхеда пранаямы совершенно безопасно, но активизация иды посредством применения чандрабхеда пранаямы может оказаться опасной, если только гуру специально не рекомендует ее.»

«Хатха-йога Прадипика» С.С.С

□ **БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (дыхание жужжащей пчелы)**

□ **Техника:** Глубокий, медленный вдох – Закрываем уши указательными или средними пальцами, прижав среднюю внешнюю часть бугорка ушной раковины к ушному отверстию – Выдох, производя глубокий мягкий жужжащий звук. Концентрация на звуке, поддерживая его низкий тон. После цикла отдых. Повтор 10-20 раз. После освоения рекомендуется добавлять кумбхаку, после вдоха – джаландхара, мула бандху. Затем йони мудру.

□ **Эффект:** успокаивает, гармонизирует, ослабляет ментальное напряжение и беспокойство и помогает уменьшить раздражительность.

Охлаждающие типы дыхания

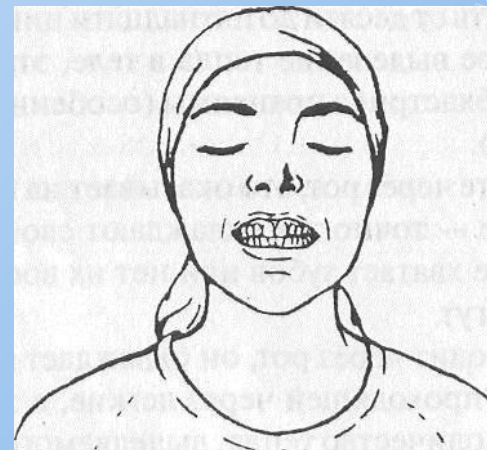
□ **СИТКАРИ ПРАНАЯМА (свистящее дыхание)** - создается звук «си» или «сит», *кари* означает «тот, кто производит».

□ **Техника:** 1) Стысните зубы, максимально разведите губы - Медленно и глубоко вдыхайте сквозь зазоры в зубах - Закройте рот в конце вдоха и медленно выдохните через нос. Повторение до двадцати раз.

2) После полного вдоха добавить кумбхаку, джаландхара бандху, мула бандху.

«Ситкари охлаждает тело и должна, следовательно, выполняться в теплые сезоны, а не зимой - если только ваш гуру не скажет иначе.»

«Хатха-йога Прадипика» С.С.С.



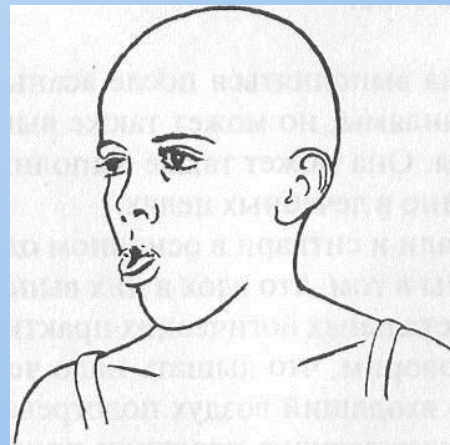
❑ ШИТАЛИ ПРАНАЯМА (охлаждающее дыхание)

❑ **Техника:** 1) Вытяните язык изо рта на удобное расстояние, Загните вверх его боковые участки, чтобы образовалась трубочка - медленно и глубоко вдыхайте через свернутый трубочкой язык, в конце вдоха закройте рот и выдохните через нос. Первоначально до 9 таких циклов. Позже вы сможете практиковать это до десяти минут.

❑ 2) Добавьте после вдоха кумбхаку, джаландхара, мула бандху. Соотношении 1:1:1, 1:2:2, а затем на 1:4:2.

❑ **Эффект:** Такой же как и

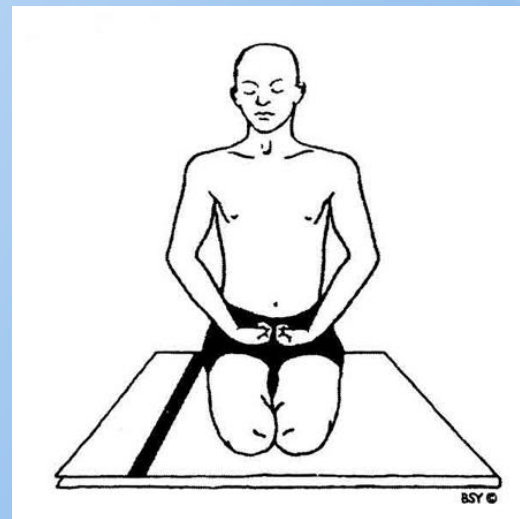
❑ в ситкари пранаяме.



□ **Брахма мудра пранаяма (дыхание жеста, высшего духа)**

□ **Техника:** Сидите в ваджрасане или любой другой подходящей асане. Практикуйте брахма мудру, сложив руки кулаками вместе, с большими пальцами направленными от тела. Делайте пранаяму с тем же соотношением 1:1:2:1. Выполните двадцать семь циклов.

□ **Эффект:** Благоприятное действие – оживление всего тела посредством стимуляции вьяна вайю (жизненный ветер, по всему телу).
Противопоказание как и в кумбхаке.



□ **Прана Мудра Пранаяма (призывание энергии)**

- «Прана мудра пранаяма, которую иногда называют шанти мудрой (призывайте покоя) - это внутренняя установка покоя и безмятежности, и внешняя позиция приношения и получения праны или энергии из космического источника.»

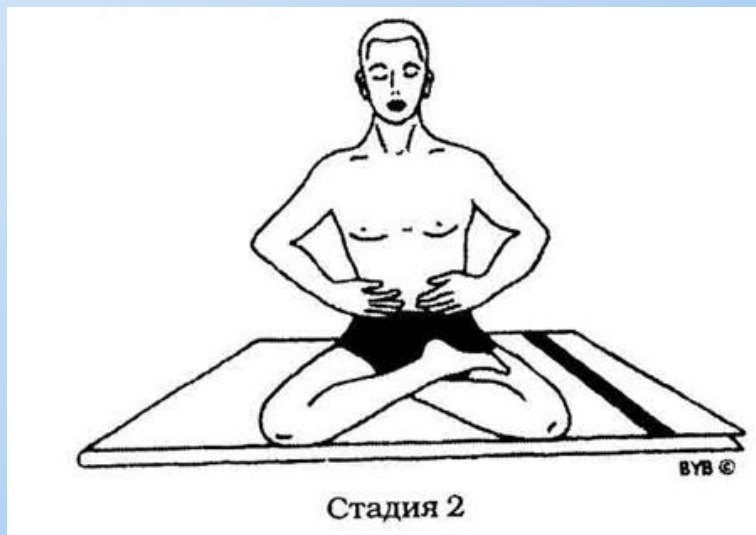
«Прана, Пранаяма, Прана видья» Свами Ниранджанананда Сарасвати

Техника: Сядьте в любую медитативную позу. Глаза закрыты, ладони в бхайрава (ви) мудру. Сделайте полный выдох, подтягивая живот, выполните

бахиранга кумбхаку. Подтяните мула бандху, и удерживайте внимание в муладхара чакре. Задержите дыхание на комфортное время.



- Освободите мула бандху и медленно вдыхайте, максимально расширяя живот, чтобы втянуть в легкие как можно больше воздуха; одновременно поднимайте руки, пока они не окажутся перед пупком. Кисти должны быть разжаты, так чтобы пальцы были направлены друг к другу, но не соприкасались, а ладони были обращены к туловищу.
- Движение рук следует координировать с брюшным вдохом. При этом не должно быть никакой скованности в предплечьях или кистях, и пальцы должны быть расслаблены. Во время этой стадии старайтесь чувствовать, как при вдохе животом прана, или жизненная энергия, поднимается от муладхара чакры к манипура чакре в позвоночном столбе.



- Продолжайте вдох, расширяя грудную клетку, и одновременно продолжайте движение рук вверх. В конце расширения грудной клетки руки должны находиться прямо напротив сердца. Чувствуйте, как при вдохе праническая энергия поднимается от манипуры к анахата чакре. Вы даже можете ощутить биение пульса в области сердца.



- Постарайтесь втянуть в легкие еще больше воздуха, поднимая плечи. Во время этого действия ощущайте, как прана поднимается к вишуддхи чакре и затем, подобно волне, распространяется к аджна чакре.
- Координируйте дыхание с движением рук, поднимая кисти на уровень горла.



- Удерживайте дыхание внутри, поднимая руки вверх и наружу по обе стороны туловища.
- В конечном положении кисти должны быть на уровне ушей, руки вытянуты и слегка согнуты, а ладони обращены к небу. Вытягивая руки, ощущайте, как прана также распространяется от аджны к сахасраре.



Сохраняйте это положение как можно дольше, никоим образом не перенапрягая легкие.

Затем, выдыхая, вернитесь в исходное положение, при этом повторяя в процессе выдоха все стадии с первой по пятую в обратном порядке.

Чувствуйте, как прана постепенно спускается вниз через чакры, пока не достигнет муладхары в конце выдоха. Выполните мула бандху и сосредоточьтесь на муладхара чакре. На короткое время расслабьте все тело, дыша медленно и глубоко.

Повторите всю практику от пяти до десяти раз без перенапряжения.

□ *Брахма мудра пранаяма (дыхание жеста, высшего духа)*

- *Сядте в удобную медитативную асану.*
- *Практикуйте брахма мудру, сложив руки кулаками вместе, с большими пальцами направленными от тела. Выполняйте пранаяму с соотношением 1:1:2:1. Выполните 27 циклов.*

- *Считается, что эта мудра*
- *влияет на верхнее грудное*
- *дыхание.*
- *Брахма мудра*
- *(позиция вездесущего сознания)*

