

Дышите глубже

Пранаяма – дыхательная гимнастика по-индийски

В одном из предыдущих номеров мы начали Вас знакомить с дыхательными гимнастиками мира. Тогда речь шла о китайской технике Цигун, которая позволяет познавать и управлять энергией жизни Ци. От культурного наследия Китая, одного из самых древних государств на Земле, мы перейдем к другой старейшей цивилизации – к Индии. Гегель считал, что движение Духа началось в Китае и затем перешло в Индию, а индийская культура противоположна китайской, как энергия Инь противоположна энергии Ян. Поэтому тем более интересно от цигун обратиться к пранаяме – индийской дыхательной гимнастике.

Кто лучше?

Жизнь – это интервал между первым вдохом и последним выдохом!

Согласно индийской медицине, самый главный фактор, влияющий на здоровье, – это дыхание! «Однажды все жизненные силы заспорили о том, кто из них лучше, – повествует древняя индийская притча. – Тогда они пришли к своему отцу Праджапати и спросили:

– Почтенный, кто из нас лучше?

Он ответил им:

– Тот из вас, после чьего ухода тело окажется в наихудшем положении.

Сначала на год ушла Речь. Человек стал немым, но мог дышать, смотреть, слушать, думать. Когда Речь вернулась, по очереди уходили Зрение, Слух и Разум. И даже когда уходил Разум, человек хоть и стал как младенец, но продолжал дышать, говорить, смотреть и слушать. Но когда захотело уйти Дыхание, оно подобно тому, как превосходный конь вырывает колышки, к которым привязаны его ноги, вырвало из тела все его жизненные силы. И тогда все жизненные силы собрались вокруг Дыхания и сказали:

– Почтенный, будь нашим господином. Ты – лучший из нас. Не уходи...»

Энергия под контролем

Западный человек обычно не обращает внимания на свое дыхание, и мало кому в голову приходит, что от того, как мы дышим, зависит состояние нашего здоровья! Но что значит «неправильное дыхание», ведь оно является самопроизвольным процессом? Оказывается, дыхательная система, впрочем, как и все остальные системы организма, нуждается в постоянной тренировке. Без тренировок дыхательные мышцы становятся ленивыми и поэтому перестают обеспечивать оптимальный режим дыхания. А *«...кто дышит наполовину, тот и живет только наполовину»*, – написано в древнем трактате «Хатха-йога Прадипика». И напротив: *«Тот, кто дышит правильно, управляет всем своим бытием...»*

Индийская философия, аналогично китайской, учит, что весь мир пронизан единой пульсирующей энергией – праной. Во время дыхания происходит энергетический обмен между организмом и Вселенной. Слово «пранаяма» имеет то же самое значение, что и «цигун»: «прана» – энергия; «яма» – остановка, управление, накопление, увеличение. Таким образом, пранаяма учит человека активировать и регулировать тонкую энергию, составляющую основу работы организма. Благодаря нормализации потока праны оптимизируется работа всех систем организма. Накопление и перераспределение праны позволяет победить любую болезнь, сделать иммунитет несокрушимым, развить феноменальные способности по восстановлению разрушенных тканей, а также открыть сверхспособности человека, которые демонстрируют йоги.

Заниматься лучше под наблюдением специалиста. Если же Вы все-таки упражняетесь самостоятельно, будьте осторожны – пранаяма может навредить (детям до 12 лет заниматься запрещено). Четко выполняйте все инструкции по выполнению упражнений, прислушивайтесь к своему телу и сразу прекращайте занятия, если почувствуете болезненные ощущения.

Учимся дышать

Дыхательную гимнастику следует делать в хорошо проветренном помещении или на природе. Во время занятий спина должна быть ровной. Идеальная поза – это поза лотоса или полулотоса. Если не получается, то сядьте хотя бы по-турецки или, встав на колени, опуститесь на пятки. Если ни одной из этих поз не владеете, просто сядьте ровно на стул, держа спину прямой, или лягте на пол.

Пранаяма начинается с изучения полного йоговского дыхания, которое состоит из брюшного, среднего и верхнего. Сначала потренируйте каждое из них по отдельности. Положите одну ладонь на живот, а вторую на грудь. Дышите ровно и спокойно, вдох не должен осуществляться до максимального предела, но легкие должны наполняться на 80–85 %.

При брюшном дыхании дышите только диафрагмой, сильно выпячивая и втягивая живот, при этом плечи и ладонь, лежащая на груди, должны быть неподвижны. Так дышат мастера боевых искусств и опытные йоги. Этот тип дыхания заметно улучшает физическое здоровье, наполняет энергией нижние чакры, массирует внутренние органы.

При среднем дыхании ладонь, лежащая на животе, и плечи неподвижны, дышим только грудной клеткой. Так дышит большинство людей. Этот тип дыхания не позволяет в полной мере использовать резервы здоровья и контролировать положительные и отрицательные эмоции.

При верхнем дыхании ладонь на животе неподвижна, ладонь на груди слегка двигается. Дышим, только поднимая и опуская плечи. Так иногда дышат взволнованные девушки. Этот тип дыхания самый энергетически затратный и нездоровый.

Полное дыхание – это непрерывная, плавная, красивая волна, которая выполняется без задержек. Положите руки на колени, глаза закройте. Упражнение выполняется так: на 8 счетов вдох и на 8 счетов выдох. Перед упражнением делаем полный выдох и начинаем плавно вдыхать животом, как при брюшном дыхании. На третий счет волна с живота плавно переходит на грудь, поднимается грудь. На шестой счет волна плавно переходит на плечи, поднимаются плечи. Выдох начинается естественным путем (без задержки) после вдоха, делается он аналогично – начиная с живота. Выдох делается полным. После выдоха при желании сделайте небольшую паузу и повторите упражнение заново. Начинать надо с 3 полных вдохов и выдохов, постепенно увеличивая количество упражнений и осваивая новые техники дыхания.

Давайте во всем стремиться к высокому уровню мастерства, даже в таком естественном процессе, как дыхание! Ведь ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Роберт БАЛОЯН