

 [Ангел, прикованный к земле и глядящий в небо](#)

[Главная](#)

[Йога](#)

[FAQ-вопросы, часто задаваемые до начала практики](#)

[Краткие рекомендации по практике](#)

[Советы начинающим](#)

[Дыхательные упражнения](#)

[Очистка физического тела](#)

[Ледяной душ](#)

[Йога-нидра](#)

[Йога и жизнь](#)

[Расписание занятий](#)

[Рассылка](#)

[Disclaimer](#)

[Цитаты](#)

[Несерьезное](#)

 Рейтинг блогов

 [Mail.Ru](#)



# Йога

## Дыхательные практики (Пранаяма)

- Постарайся вдохнуть очень медленно, считая до шести. Потом - пауза, опять на счет шесть. И такой же медленный выдох. И снова пауза. И еще раз, и еще - для начала хотя бы четверть часа кряду.

[Макс Фрай, "Ворона на мосту"](#)

Дыхательные практики, или, на санскрите, пранаяма - это неотъемлемая часть йоги. И практиковать только асаны без дыхательных упражнений - все равно, что читать в книге только нечетные абзацы.

Пользу от правильных дыхательных практик невозможно исчерпывающе описать даже в многостраничном талмуде, не говоря уже о страничке на персональном сайте. Регулярно выполняя пранаяму, мы успокаиваем свой ум, оздоравливаем легкие, включаем в работу диафрагму - мышцу, о которой почему-то очень редко пишут в различного рода околomedicalных и околоспортивных изданиях (например, как почистить печень или накачать бицепсы - литературы полным-полно, а ведь диафрагма в отличие от них - действительно незаменима для жизни!).

Однако, дыхательные упражнения преподаются далеко не во всех группах йоги. Иногда мешает отсутствие времени (к примеру, если занятие идет всего час), иногда - нежелание инструктора заниматься не очень эффектными (внешне) практиками.. Я

предлагаю тем, кто регулярно занимается, опробовать на себе достаточно простые, но вместе с тем эффективные упражнения.

- [утренний цикл уддияна бандхи \(очищение огнем\);](#)
- [пранаяма на ходу;](#)
- [уджайя пранаяма;](#)
- [нади шодхана пранаяма.](#)

## Утренний цикл уддияна бандхи (очищение огнем)\*

С утра. После опорожнения кишечника и мочевого пузыря. А также после очистки языка и выполнения шаткарм по желанию (о шаткармах читайте [здесь](#)).

1. Выпиваем стакан воды. Садимся с прямой спиной (возможно, лучше не со скрещенными ногами, а на пятки - или на подушку, положенную на пятки).

2. Выполняем капалабхати - резкие короткие выдохи (как будто мы дергаем за веревочку, привязанную изнутри к пупку, и отпускаем ее), сопровождаемые самопроизвольными вдохами.

Желательно выполнить раз 400-500 - но поначалу это будет трудно. Достаточно и 100-150 раз.

На что обращать внимание: **на полное расслабление брюшной стенки**. Рано или поздно начинает уставать задняя часть диафрагмы - область на спине, где заканчиваются ребра. Это хорошо! Стараемся осознанно расслабить это место (его нужно вообще всегда стараться расслабить - и при выполнении асан, и в повседневной жизни)

3. Бхастрика - мощные акцентированные вдохи и выдохи с максимальной амплитудой и скоростью.

Желательно выполнить раз 10-15 - **но!** При малейших признаках “улетания крыши” упражнение прекращаем. Это может произойти и на 2-5 цикле.

На что обращать внимание: **на полное расслабление брюшной стенки, полное расслабление мышц лица**. Отсутствие напряжения во всем теле, неподвижность плечей - дышим в основном животом и только потом легкими.

4. После последнего выдоха бхастрики - спокойный медленный вдох (не на полный объем легких! - комфортный), подтягиваем ямочку под кадыком, подтягиваем корневой замок (мула-бандху), и фиксируем дыхание. Рекордов не ставим, при втором позыве выдохнуть - выдыхаем.

На что обращать внимание: **на отсутствие мыслей**. Руки лучше переплести удобным способом.

5. Далее - сразу после задержки дыхания - как можно более полный выдох, и выполняем уддияна-бандху. Сильно подтягиваем [мула-бандху](#), зажимаем [горловой замок](#) (подтягиваем подбородок к груди), расслабляем брюшную стенку и пытаемся, опираясь руками о колени, сделать как бы вдох - раздвигаем ребра в стороны. Все наши внутренности должны подтянуться вверх - в грудную клетку. Держим ее до предела кислородного голодания, но после ее выполнения стараемся вдохнуть как можно более плавно, без горловых звуков.

На что обращать внимание: **на максимальное расслабление мышц живота**.

6. Далее выполняем без пауз пункты 4-5-4-5-4, и спокойно приводим дыхание в порядок.

7. Затем выполняем еще два раза пункты с 3 по 5 (иными словами - выполняем еще два полных цикла).

Общее время - 15-20 мин.

---

## Пранаяма на ходу

Все крайне просто. Вместо того, чтобы попусту напрягать думалку (извините, мозг) - попробуйте посвятить 15-20 минут прогулки следующему упражнению:

- Дышим через нос. Делаем вдох, считая четыре шага правой ногой.
- Затем, считая четыре шага правой ногой, делаем выдох.
- Продолжаем в том же духе.

Вот и все. Более подробно об этой практике - см. [«Третье открытие силы», Андрей Сидерский»](#)

---

## Уджайя пранаяма

Садимся с прямой спиной (возможно, лучше не со скрещенными ногами, а на пятки - или на подушку, положенную на пятки).

Расслабляем все, что можно расслабить. Сужаем голосовую щель так, чтобы воздух проходил через это место с легким шипением (звук достаточно тихий - другой человек может услышать его, лишь если он находится совсем рядом).

- Делаем вдох, отсчитывая про себя восемь секунд. Отсчитывать нужно именно секунды, а не миллисекунды :-)
- Делаем выдох - на шестнадцать секунд.
- Продолжаем в том же духе.

**Более продвинутый вариант - после вдоха делаем задержку дыхания на восемь, шестнадцать, или тридцать две секунды.** Переходим к более сложному варианту **только после полного освоения варианта предыдущего** - когда мы можем выполнять упражнение **не напрягаясь**.

На что обращать внимание: эта практика (впрочем, как и остальные практики пранаямы, йоги, а также все, что мы делаем в жизни) должна выполняться **спокойно**. Потому - не рвемся ставить рекорды по задержке дыхания, а выполняем тот вариант, который нам удастся выполнять “комфортно”

Продолжительность практики - от 15 минут... до бесконечности ;-)

Уджайя пранаяма очень хороша после практики асан. Также очень здорово ее выполнять в стрессовых ситуациях - при этом вместо “заикливания” на проблемах легче удастся перейти к их спокойному и конструктивному решению.

---

## Нади шодхана пранаяма

Садимся в позу для пранаямы. Сгибаем на правой (если Вы - правша) руке средний и указательный пальцы так, чтобы они были прижаты к ладони. Мизинец прижмем к безымянному пальцу. У вас получится что-то вроде “козы”, рога которой составляют большой палец, и прижатые вместе безымянный и мизинец.

- Перекрываем подушечкой большого пальца правую ноздрю в точке, находящейся максимально близко к переносице. Нажатие должно быть очень

легким. Делаем медленный спокойный вдох через левую ноздрю.

- Перестаем зажимать правую ноздрю, вместо этого точно так же перекрываем левую. И делаем медленный спокойный выдох.
- Вдыхаем через правую ноздрю.
- Выдыхаем через левую.
- Продолжаем в том же духе.

Это полный цикл. Как и все пранаямы, длительность выполнения не должна быть меньше 15 минут - иначе тело просто “не успевает” понять, что происходит.

На что обращать внимание: **на полное расслабление правой руки - она не должна напрягаться. Обязательно заканчиваем практику выдохом через левую ноздрю..**

Считается, что практика нади шодхана пранаямы позволяет выправить перекосы, возникшие как в физическом, так и в более тонких телах человека. Это прекрасная подготовка к медитативным практикам. Улучшается сопротивляемость организма к заболеваниям, снимается стрессовое напряжение.

Ещё один вариант выполнения нади шодхана пранаямы - когда **ноздри не перекрываются пальцами**. Вместо этого - мысленно представляем, что вдох мы делаем через правую ноздрю, а выдох - через левую. Даже если это физически будет не так (говорят, что йогины высокого уровня практики на самом деле могут дышать через одну ноздрю, не пользуясь руками) - упражнение все равно будет очень полезно. **Такой вариант нади шодхана пранаямы можно использовать где угодно** - в метро, в автомобильных пробках, общественном транспорте, на заседании Правления Компании и т.д. ;-)

---

\* - строго говоря, процедуру “очищения огнем” относят не к дыхательным практикам, а к крийам.. Однако, если Вы понимаете разницу, то, надеюсь, будете снисходительны. Если не понимаете - предлагаю не заморачиваться тонкостями классификации. Все равно и крии, и пранаямы относятся к йоге :-)

© Евгений Малиновский, 2007, 2008

При оформлении сайта использована работа “Хранители” [Ларисы Доль](#)

Тексты сайта были бы намного более корявыми и неудобочитаемыми, если бы не зоркий глаз выпускающего редактора - Юлии Малышевой

Дата последнего изменения сайта 1 октября 2008 года

