

# ХАТХА ЙОГА ДЛЯ САТАНИСТОВ

Физическая йога наряду с Кундалини йогой значительно увеличивает объем врил, жизненной или магической силы, цы и т.д. (все это одно). Далее я представляю базовую сессию, которую рекомендуется делать каждый день.

Очень важно не принуждать себя ни в одной из растяжек. Чувствуйте растяжение, оно должно быть приятным, а напряжение - освобождающим, оно НЕ ДОЛЖНО причинять боль. Растяжение йоги очень отличается от атлетического растяжения. Оно должно совершаться в расслабленном состоянии и никогда не через силу. Оно правополушарное, и его цель в наполнения себя силой. Каждый может изучить физическую йогу самостоятельно, в отличии от ложных заявлений о необходимости учителя.

**Вам не нужно практиковать какой-то особый образ жизни. Вам не нужно практиковать вегетарианство. Живите жизнью, которую сами выберете, ешьте, работайте, спите, занимайтесь любовью по своему выбору и наслаждайтесь удовольствиями жизни по вашему выбору.**

Если у вас возникает ощущение легкости, повышенного биоэлектричества и силы, значит вы делаете асаны [позиции] правильно. Также йогу лучше делать в одиночестве, потому что класс или другие могут отвлекать.

Идите за своими чувствами. По мере прогресса, вы будете выдерживать более долгие периоды, если захотите, но базовой сессии ниже, совместно с кундалини йогой [базовые упражнения для спины] будет достаточно, чтобы значительно увеличить вашу врил / магическую силу. Некоторые держат стойку на голове и другие асаны по 10 минут. Помните, все мы индивидуальны. Вы можете считать до 60, чтобы держать одну минуту, например, «одна тысяча один, одна тысяча два» и т.д.... в каждой асане необходимо расслабиться и оставаться абсолютно неподвижным. Никогда не растягивайтесь до боли, не делайте резких движений, рывков и никакого насилия над собой, и помните – всегда следуйте комфорту, растяжение должно иметь освобождающее действие.

Последовательность, данная ниже, должна выполняться.

**\*Перевернутые асаны нельзя делать тем, кто имеет проблемы с мозгом, отслоение сетчатки, рак шейки, избыточный вес или любое другое условие, при котором перевернутая асана может усугубить повышенное давление или приток крови к голове и шее.**

**Женщины вовремя месячных не должны делать перевернутые асаны.**

**Беременные женщины не должны делать перевернутые асаны и вообще ничего, что может повредить ребенку.**

**Вы можете делать другие асаны и оставить перевернутые до лучших времен. Перевернутые асаны, это когда вы вниз головой вверх ногами, такие как поза ворона (tripod) вниз головой, стойки на плечах, на руках, на голове.**

Всегда ДОПОЛНЯЙТЕ наклон вперед наклоном назад. В йоге всегда необходимо обратное движение. Если вы поворачиваетесь/скручиваетесь влево, вы также должны сделать аналогичное движение вправо.

Любая программа йоги должна включать:

Стоячие асаны

Сидячие асаны

Асаны с наклоном вперед

Асаны с наклоном назад

Асаны с боковыми наклонами

Асана-скрутка позвоночника

Перевернутые асаны (эти можно опустить тем, кто имеет проблемы со здоровьем, как я сказала ранее).

Лежачие асаны

**Сессия, представленная далее, достаточна сама по себе, и служит примером сессии хатха йоги. Если вас интересует, вы можете сделать собственную сессию. Есть много онлайн ресурсов и книг. Чтобы реально увеличить свои силы, вы можете делать сессию ниже дважды в день, но перерыв между сессиями должен составлять как минимум несколько часов.**

**Хатха [физическая йога] помогает открыть 144 000 надей души, распределяет и облегчает поток энергии, открывает блоки и в чакрах, и в надях. Это способствует безопасному поднятию Кундалини.**

## 1. Наклон вперед, сидя

Поднимите руки над головой, спина и ноги прямые, потом наклонитесь вперед и обхватите колени, голени, щиколотки, стопы или еще дальше, как на третьей картинке ниже, – в зависимости от того, насколько ваша гибкость позволяет. Помните – никогда не мучайте себя. Йога – не атлетика. Здесь нужно желать лишь то, что доставляет комфорт вам, как индивидуальности. **Побудьте неподвижны 1-2 минуты.**



## 2. Бабочка, алмаз

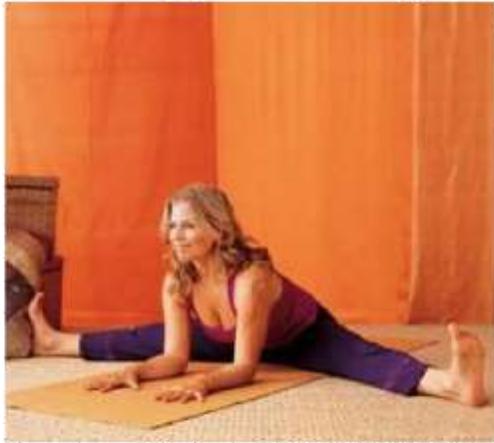
Сведите стопы вместе, как показано на картинке снизу, и опустите колени. Можете даже положить руки на колени, чтобы опустить их поближе к полу. Если возможно, прислоните колени к полу, а затем опустите грудь, как показано на второй картинке ниже и **держитесь так 1 минуту.**



## 3. Шпагат, растяжка ног

Раздвиньте ноги настолько широко, насколько это возможно без боли. Если можете, положите локти на пол, как показано на второй картинке. Если вы гибче, то скользите руками по полу, приближаясь к земле все ближе, как показано в третьей картинке. А если вы еще гибче, лягте на пол полностью спиной кверху, как на четвертой картинке.

**Удерживайте позицию 1-5 минут.**



#### 4. Растяжка кобры

Лягте на живот, а затем мягко приподнимите тело, чтобы спина пришла в первую позицию ниже. Если вы не так гибки, можете согнуть руки в локтях. Делайте только то, что комфортно. Если вы более гибки – выпрямите руки. На следующей картинке ниже полная продвинутая позиция. Чтобы достичь ее, начните сгибать ноги в коленях, пока они не коснутся головы. Делайте это постепенно.

**Удерживайте позицию от 30 секунд до минуты.**



## 5. Поза цикады

Начните, лежа на животе, потом поднимите грудь и ноги с пола, насколько вы способны. Не волнуйтесь, если получится только на несколько дюймов. Это трудная асана для многих людей. Сила придет с постоянной практикой.

**Держите 15-30 секунд. Если вы новичок, начните с 15.**



## 6. Лук

Начните, лежа на животе. Поднимите грудь и согните колени, подняв щиколотки, возьмите их руками. Используйте силу спины, бедер и груди, чтобы удержать асану, не растягивайте щиколотки.

**Держите 15-30 секунд. Если вы новичок, начните с 15.**



## 7. Скрутка позвоночника

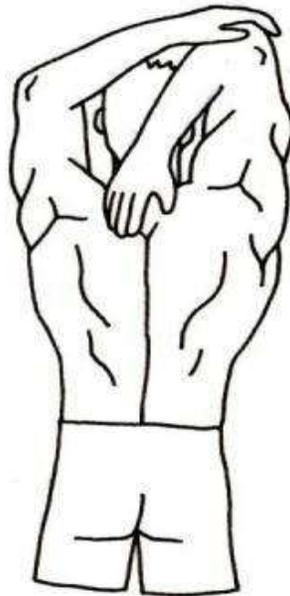
Держите от 30 секунд до минуты скрутку в каждую сторону



## 8. Растяжка плеч/трицепсов

Сядьте в позе лотоса, возьмите себя за локоть, как показано на картинке ниже и осторожно потяните вниз.

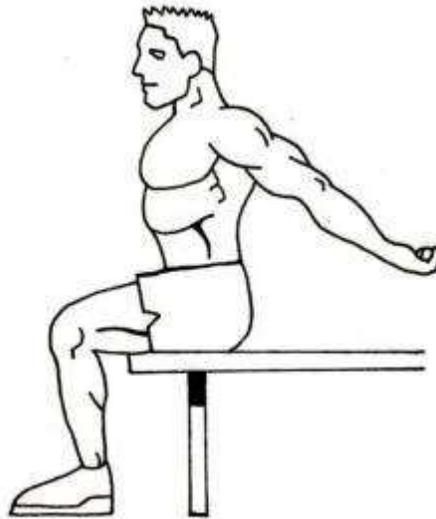
Держите для каждого локтя по 15-30 секунд.



### 9. Растяжка груди

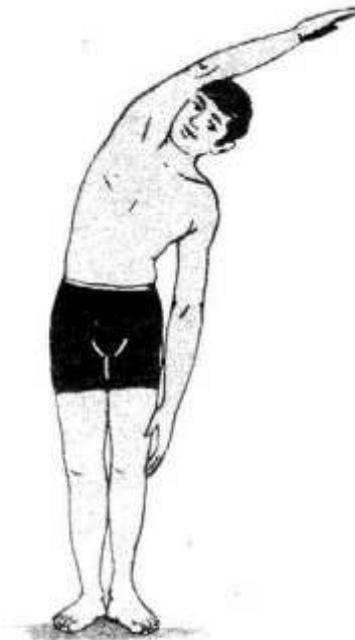
Оставайтесь в позиции лотоса. Протяните руки за спину, сплетите пальцы в замок и держите руки прямыми, поднимите прямые руки настолько, насколько вам удобно.

Держите их в таком положении 15-30 секунд.



### 10. Боковая растяжка

Держите по 30 секунд для каждого бока.



## 11. Поза ворона, стойка на голове ИЛИ на руках

Все эти позиции могут быть исполнены у стены для поддержки. Если стойка на голове или руках слишком тяжела, начните с позы ворона (самая первая).

Для позы ворона, поставьте макушку головы на пол, руки в положение, показанном ниже, и поместите каждое колено на каждый локоть. **Держите 30-60 секунд, и с каждым разом старайтесь приблизиться к минуте.**



Стойку на голове или руках можно делать у стены для опоры. **Начните с 15-30 секунд, если вы только начинаете. По мере развития вы сможете простоять и 10 минут в этой позе. Когда почувствуете, что способны, можете добавлять по 15 секунд. Держите позицию 1 минуту.**



**12. сразу, как только вы выйдете из ворона или стоек на голове или руках, приведите себя в позицию ниже и побудьте в ней хотя бы половину того времени, которые вы провели вверх ногами. Например, вы стояли вниз головой 60 секунд, проведите в асане ниже хотя бы 30 секунд [половина], лоб на полу глаза закрыты.**



### **13. Стойка на плечах**

**Стойте в позиции 1 минуту.** В этой позиции по мере продвижения можно выстоять и 10 минут, также как на голове или руках. Если вы только начинаете, можно начать с 30 секунд.



#### 14. Плуг

Стойте в позиции на плечах, а потом опустите ноги вниз, как показано на картинке ниже. Руки при этом должны быть в позиции как на картинке, лежать прямые на полу. **Держите 1 минуту.**



**Если ваша спина не гибкая, или вы не можете опустить ноги к полу, вы можете делать упрощенный вариант этой асаны ниже:**



#### 15. Рыба

Руки можно держать расположить бокам, не обязательно сидеть на них, как изображено ниже. Смысл этой асаны в том, чтобы балансировать асану-стойку на плечах и открыть горловую чакру. **Держите эту позицию хотя бы половину времени, проведенного в стойке на плечах. Если вы провели, стоя на плечах, 1 минуту, проведите 30 секунд в этой.**



**16. Отдыхайте на спине в комфортном положении 5-15 минут. Это очень-очень важно. Медитируйте на энергетический подъем, который испытываете. Он будет расти и усиливаться со временем по мере того, как вы делаете упражнения выше – Хатха Йогу.**