ШАТКАРМЫ

ШЕСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Шаткармы

шат - шесть

В учении йоги определенные очистительные процедуры имеют такое же важное значение, как и упражнения.

«Тело очищается с помощью шести следующих процедур:

первая — дхаути, вторая — басти, третья — нети, четвертая — наули, пятая — тратака, шестая — бхастрика.

Их надлежит выполнять» («Гхеранда-самхита» I: 12)

Куньджала, или *гаджакарани*

«То, что известно как гаджикарани и что делает тело невосприимчивым ко всем болезням, это — наполнение желудка водой и приведение его в пассивное состояние, разгруженное от напряжения. Подобно слону, который, втягивая хоботом воду через хобот же ее выбрасывая, сохраняет свое тело от всяких недомоганий, так и человек может свое тело освободить от всяких болезней. Сосуд мы моем водой, и желудок наш мы также должны промывать теплой водой».

(«Аштанга-йога-варнана»)

Сядьте в кагасану («позу ворона»), положив руки на колени

Сохраняя позу, втягивайте ртом солоноватую воду через соломинку, количеством один кувшин.

Вода должна быть тепловатая, не слишком горячая и не слишком холодная.

Вызовите рвоту, очистите от воды весь желудок.

Спустя два часа или чуть больше после этой процедуры примите ванну.

Процедура должна быть выполнена до рассвета и после опорожнения кишечника.

Это упражнение очищает кожу, удаляет прыщи и нарывы, лечит грудную клетку, излечивает запоры, несварение желудка, кашель, астму, рахиты, тонзиллит, куриную слепоту и др.

Противопоказания

острые воспалительные заболевания ЖКТ (рефлюкс-эзофагид, острый гастрит, Яз.БЖ) злокачественные опухоли, месячные, нарушение пищевого поведения (нервная анорексия), артериальная гипертензия,

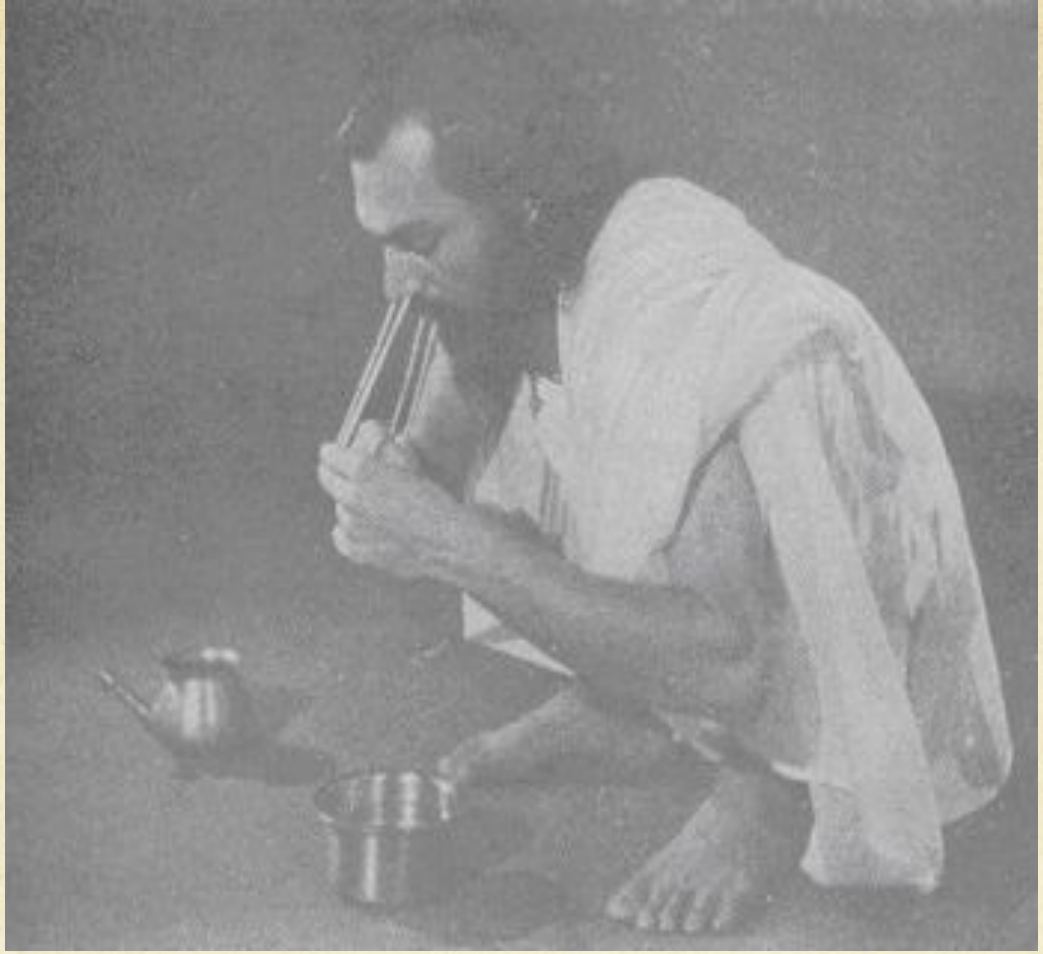
Нети, или матангини

комплекс упражнений, воздействующих на нос

Сутра-нети-крийя (сутра – шнурок, крийя – действие)

«Бхактисагара-грантха» («Аштанга-йога-варнана») дает следующее описание всей операции:

«Сплетите толстый жгут из тонкой высококачественной нити, хорошенько пропитанной воском; встав утром рано, возьмите жгут длиной двенадцать дюймов, втолкните в нос, опустите в гортань и, тщательно протерев, вытяните жгут изо рта. Проделывая это ежедневно, вы избавитесь от болезней носа, ушей, зубов, а глаза ваши будут ярко искриться».



Через час после упражнения впустите в каждую ноздрю по паре капель теплого оливкового масла

Противопоказания: ***опухоли дыхательной системы, полипы, аномалии развития сосудов в полости носа, носовые кровотечения неизвестной этиологии.***

Джала-нети-крийя

Возьмите кувшин емкостью в одну пинту (0,56 л) с носиком, который легко входит в ноздри. Налейте в него теплой воды и всыпьте чайную ложку соли.

Вода, влитая в одну ноздрю, выливается из другой.

По окончании упражнения встаньте и наклонитесь вперед на 90 градусов. Сильно вдыхайте и выдыхайте через нос, двигая одновременно головой вправо и влево, вверх и вниз. Это устраняет застоявшиеся остатки воды.

Противопоказания

острый отит

Острый евстахиит

детский возраст

Бхастрика –

кузнечный мех

После джала-нети выполняется упражнение бхастрика, которое описывается ниже.

«Сильный выдох и вдох, наподобие работы кузнечных мехов у торговца железом, это и есть бхастрика (капалабхати). Оно прекращает простудные заболевания, которые бывают, согласно народной медицине, двадцати видов».

(«Хат-ха-йога-прадипика», II: 35)

Упражнение это очень полезно от хронической головной боли, бессонницы и вялости. Стимулируется интеллект, приостанавливается выпадение волос или их раннее поседение. Упражнение это особенно эффективно для укрепления памяти. Хорошо излечиваются заболевания носа, кашель. Более живыми становятся глаза. Такие заболевания глаз, как раздражение, ночная слепота, затуманивание зрения; такие ушные болезни, как ослабление слуха, стреляющее колотье в ухе, — все это может быть излечено. Одним словом, все болезни органов, расположенных выше шеи, могут быть успешно излечены этим упражнением.

работы кузнечных мехов у торговца железом, это и есть бхастрика (капалабхати). Оно прекращает простудные заболевания, которые бывают, согласно народной медицине, двадцати видов».

(«Хат-ха-йога-прадипика», II: 35)

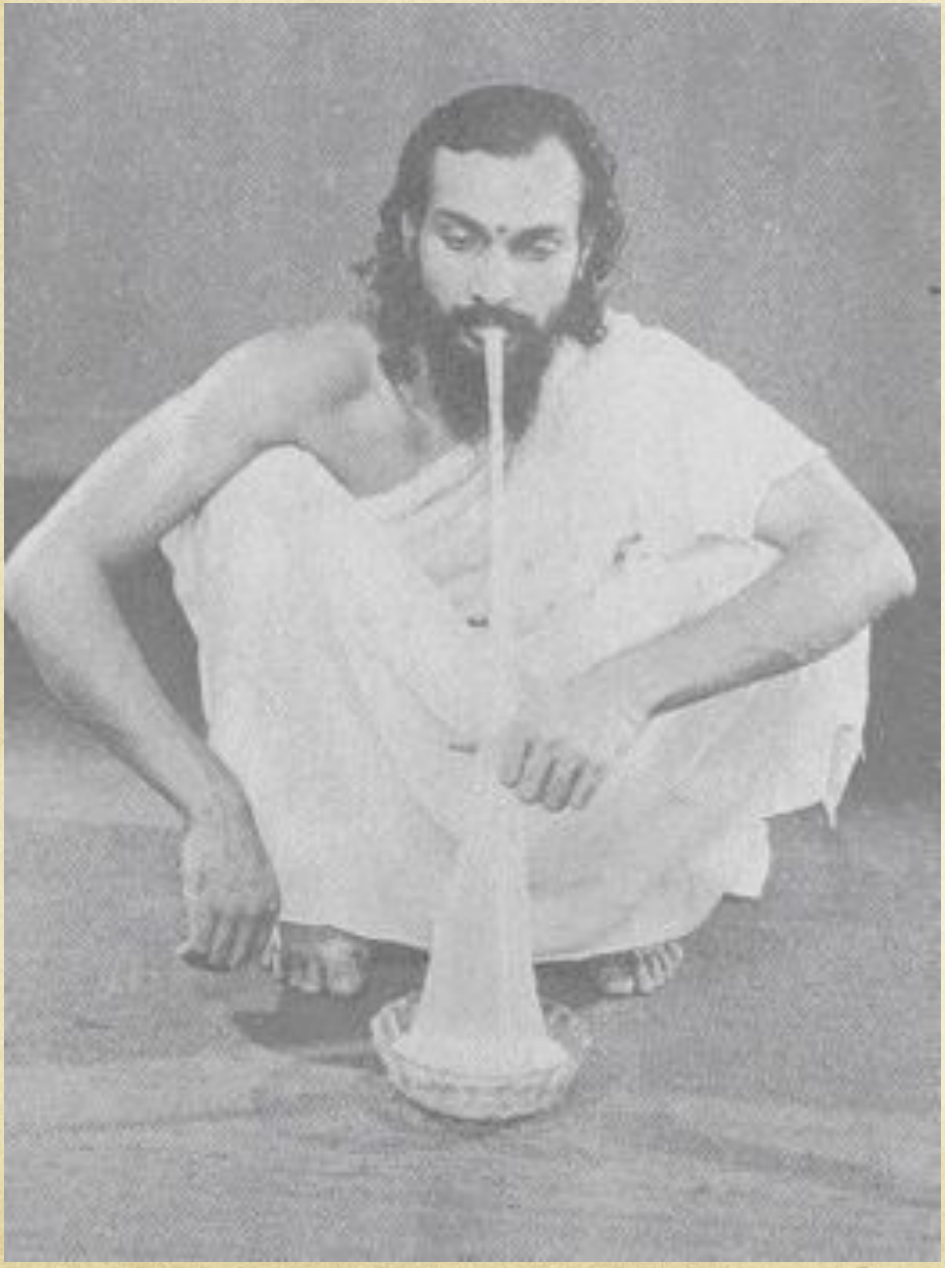
Противопоказания к выполнению бхастрики (капалабхати)

Острые воспалительные заболевания, опухоли, ранний послеоперационный период, беременность, месячные, агрессивные миомы, эпилепсия и любая патология головного мозга (газовые сдвиги в крови), кисты и опухоли мозга, артериальная гипертензия (тонус симпатической нервной системы), глаукома, отслоение сетчатки, расширение камер сердца, кардиостимулятор, гиперсекреторные состояния, тромбоэмболия, бессоница, ВСД по гипертипу, постинсультные состояния (контролируем ЧСС), цирроз печени (т.к. делаем животом), маниакальные состояния, панические атаки.

Вастра-дхаути-крийя

Из «Хатха-йога-прадипики» (II: 24):

«Возьми 8 ярдов (7,3 м) тонкого муслина (кисеи) шириной 3—6 дюймов. Если кусок оторван от более широкого куска, вытащи с каждой стороны по несколько нитей. Основательно промой ткань водой с мылом. Прокипяти ее в воде пять минут. Тщательно прополощи и высуши в чистом месте. Сверни ее сухую в рулон, это называется «дхаути». Положи сверток в чашу, полную чистой воды»



Держа рот широко открытым, продвиньте конец дхаути вплоть до задней стенки горла и уберите медленно пальцы так, чтобы ткань осталась на месте. Двигая языком, втягивайте дхаути дальше. Операция эта похожа на процесс еды. Пока глотаете одну порцию ткани, язык подает другую. Следите за тем, чтобы ткань не касалась нёба и чтобы она лежала на языке. В первый день вы сможете пропустить только полкуска ткани. Если при этом появится позыв к рвоте, прикройте рот и волевым усилием подавите его. Упражняясь так в течение двух недель, вы научитесь проглатывать все 8 ярдов.

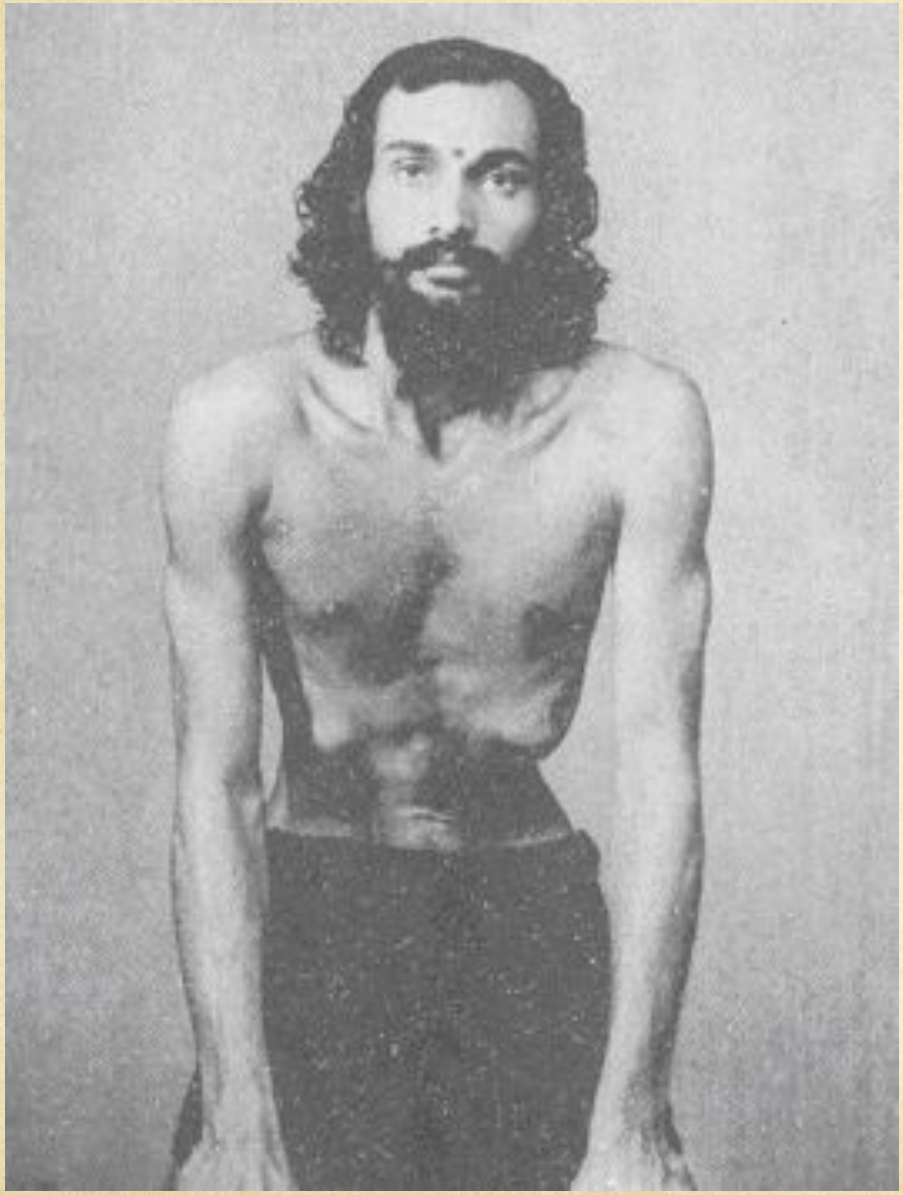
может избавиться от таких болезней, как хандра, расширение желез живота, лихорадка, кашель, разлитие желчи, проказа. Он становится сильным и здоровым» («Гхеранда-самхита», I: 42).

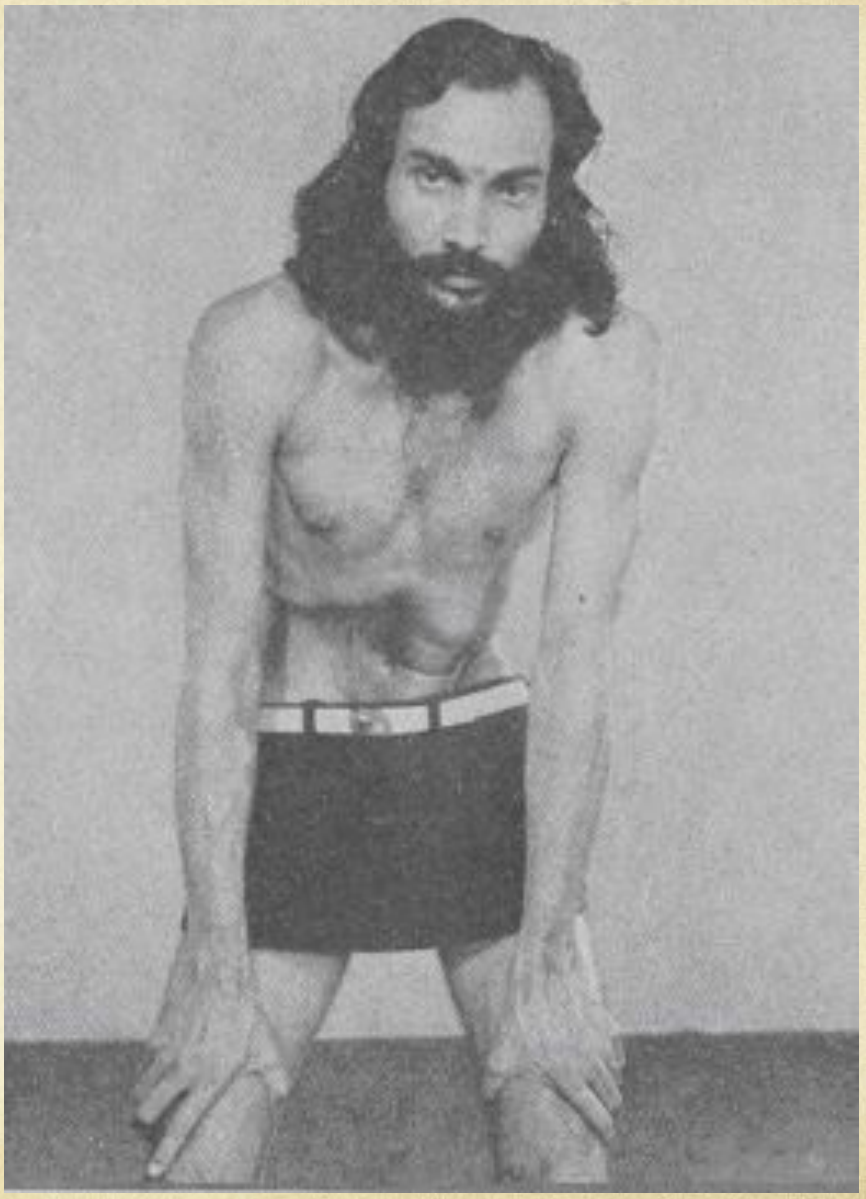
Этим же способом можно вылечить бронхит, астму, туберкулез, колики, запоры и много других болезней.

наули

«Пусть йогин пониже опустит плечи и сообщит животу вращение по кругу» («Хатха-йога-прадипика», II: 33)

Выдохнув, втяните полностью живот. С силой нажимая руками на колени, подтягивайте вверх мускулы живота, заставляя одновременно мышцу передней стенки живота выпятиться отдельно. Затем медленно вдохните. Повторяйте, пока наконец ваши попытки не увенчаются успехом и передняя мышца живота не начнет выпирать вперед.

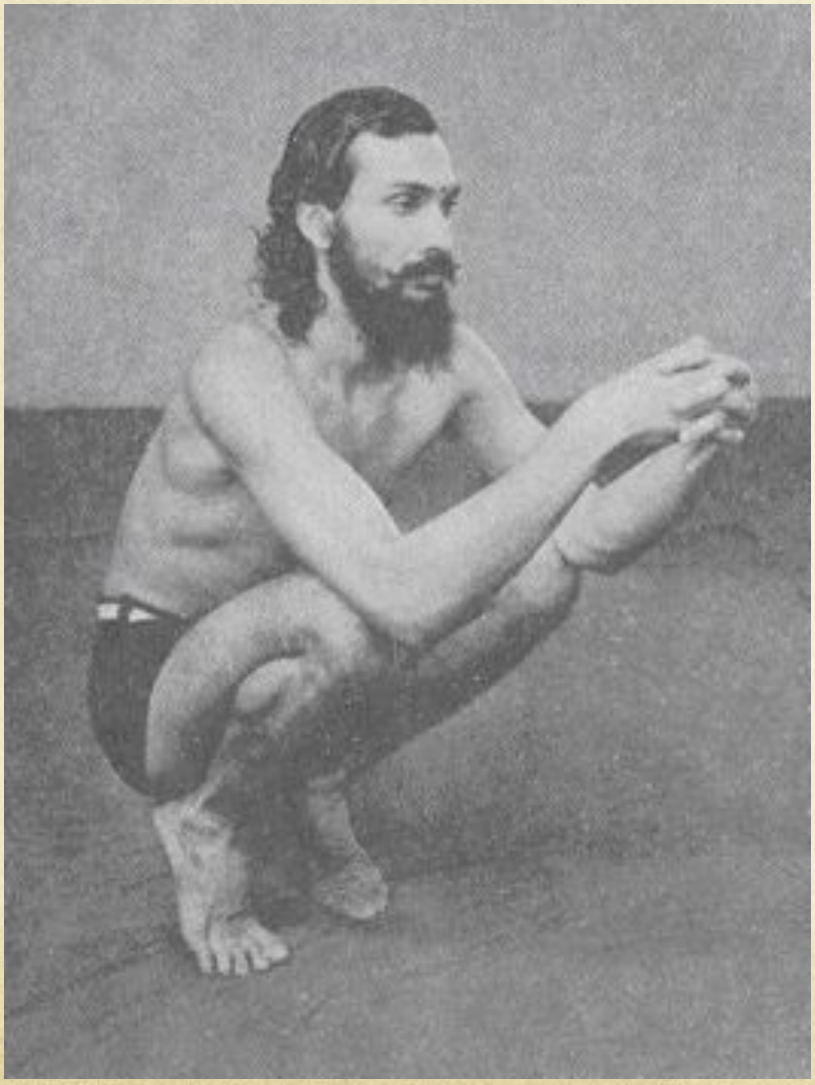




Вращение прямой мышцы улучшает подвижность различных внутренностей и улучшает кровообращение. Нервные узлы и нервные окончания хорошо активизируются. Это влечет за собой лучшую координацию автономных функций. Но еще большую пользу приносит способность выполнять сжатие живота. Это ускоряет процесс вывода из организма продуктов выделения.

Наконец, последнее, но не менее важное, — это то, что наули обеспечивает своего рода массаж всех внутренностей живота.

Басти



Приняв позу уткатасана, положите оба локтя на колени, сплетя пальцы рук. Упражнение исполняется в воде, налитой до уровня пупка. Введите тростинку в прямую кишку. Вода начнет по ней подниматься и входить внутрь. Когда почувствуете, что воды набралось достаточно, закройте отверстие тростинки пальцем. Вытащите ее осторожно и встаньте. Повращайте прямую мышцу живота, как при наули.

«Упражнение это целиком искореняет такие болезни, как ненормальное увеличение живота, сплин, болезни глаз, двадцать пять видов мочеполовых болезней, диспепсия, запор, геморрой, фистула (боль в проходах), прыщи, фурункулы, повышенная кислотность, кишечные заболевания и др.»

(«Хатха-йога-прадипика» II: 26 — 28)

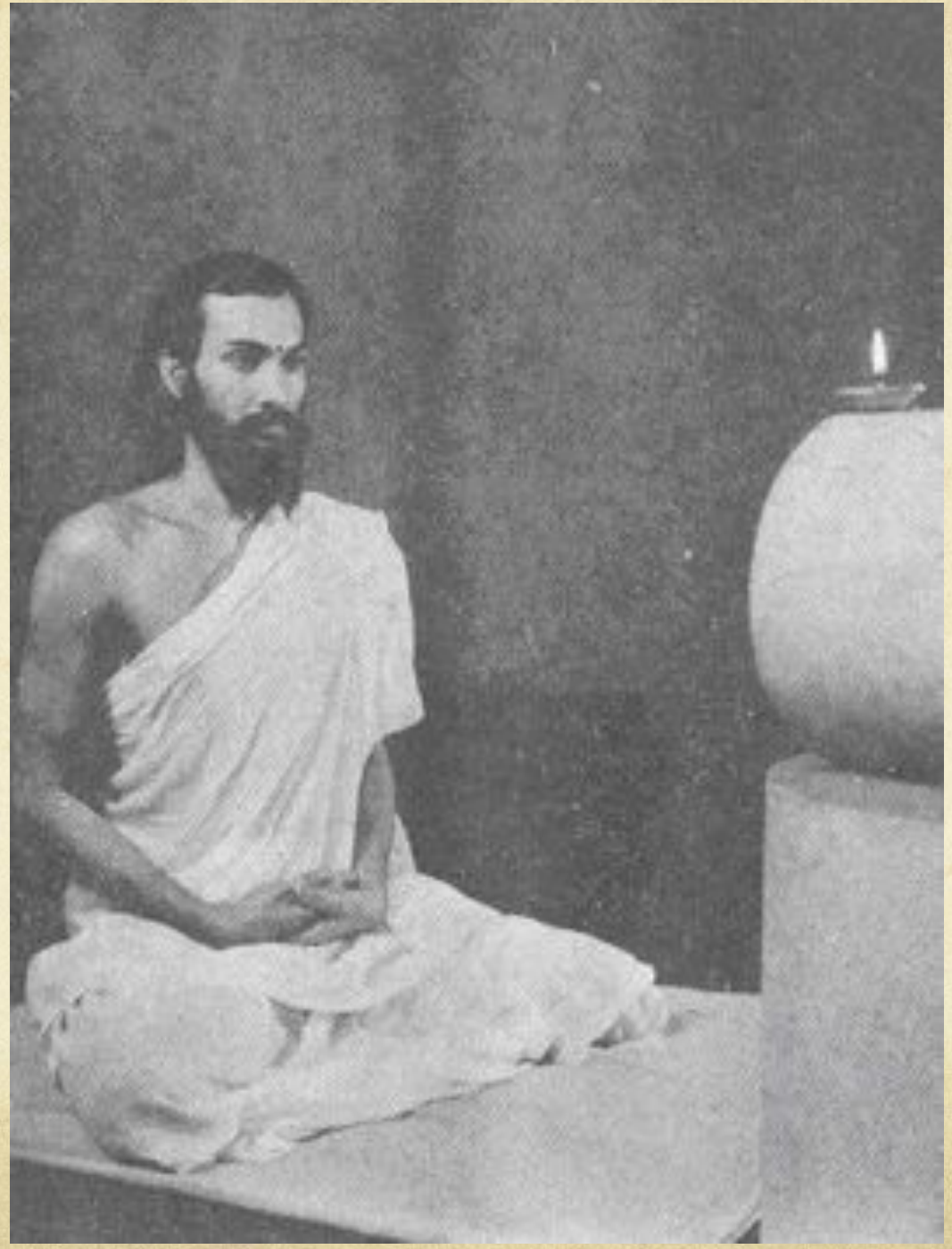
Противопо-казания к выполнению басти и мадхъяма-наули

Язвенный колит в остром периоде, острый геморрой (т.к. может быть тромбоэмболия), беременность, месячные, агрессивные миомы, анальные трещины, парапроктит (воспаление параректальной клетчатки), опухоль любой локализации (т.к. брюшные манипуляции), лихорадочные состояния.

тратака

«Ученик должен продолжать пристально смотреть на цель фиксированным взглядом, пока не появятся слезы. Такие учителя, как Матсьендра, называли это упражнение тратакой»

(«Хатха-йога-прадипика» II: 31)



«Когда йог сидит в состоянии тратаки, втянув в себя жизненную силу и разум, а взор сосредоточив непоколебимо на одной освещенной точке, такое превосходное состояние носит название шамбхави. Оно достигается лишь благодаря помощи учителя и Божественной милости. В этом состоянии беспустотная пустота порождает удивительную и тончайшую Шивататтву. Это состояние уничтожает все скорби и хранится в тайне Господом Шивой, знатоком всех Тантр. Это состояние освобождает и поглощает. Достигший его находится в единении со своим внутренним «Я», пока его немигающий взор внешне устремлен к освещенной точке» («Хатха-йога-прадипика», IV: 37).

.

Противопоказания к выполнению тратаки

Острые воспалительные заболевания органов зрения, опухоли, глаукома, патология сетчатки, офтальмопатия (при гипертиреозе), шизофрения, эпилепсия, АВ блокада

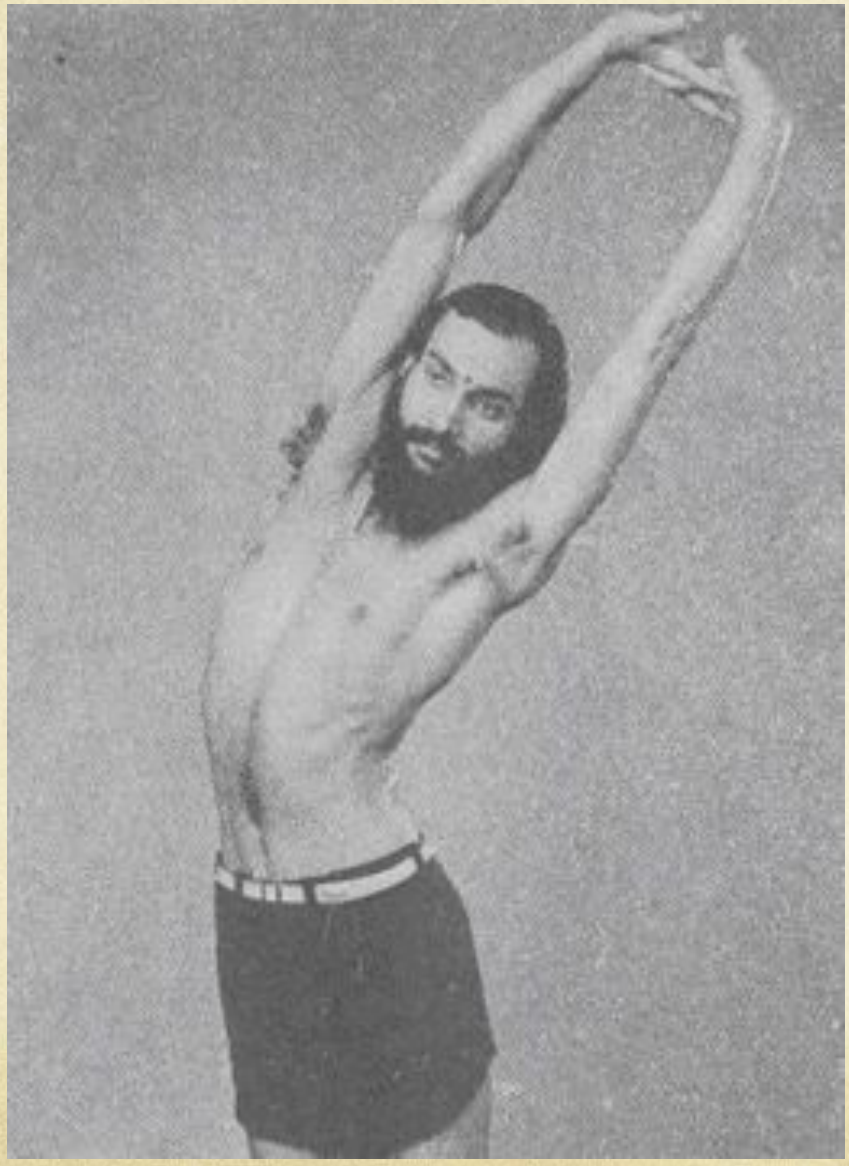
Дихва-мула-шодхана

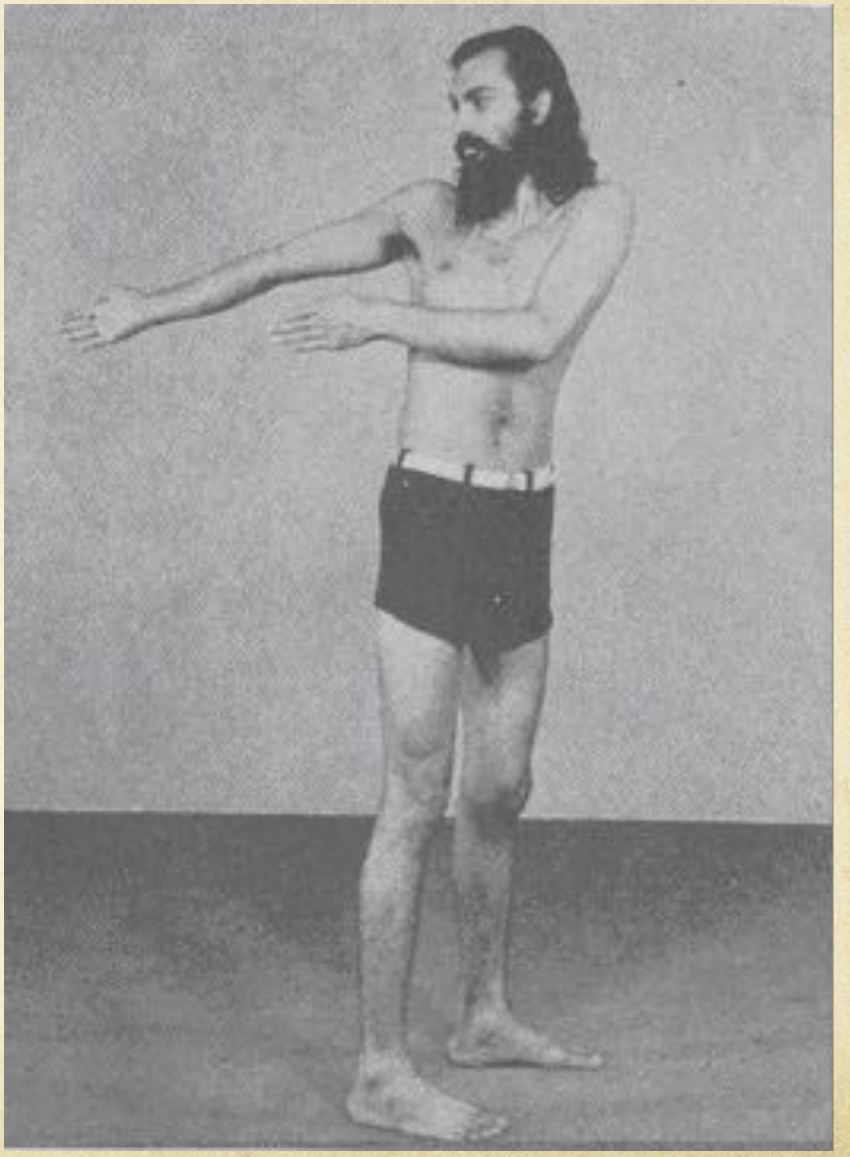
Очищение языка

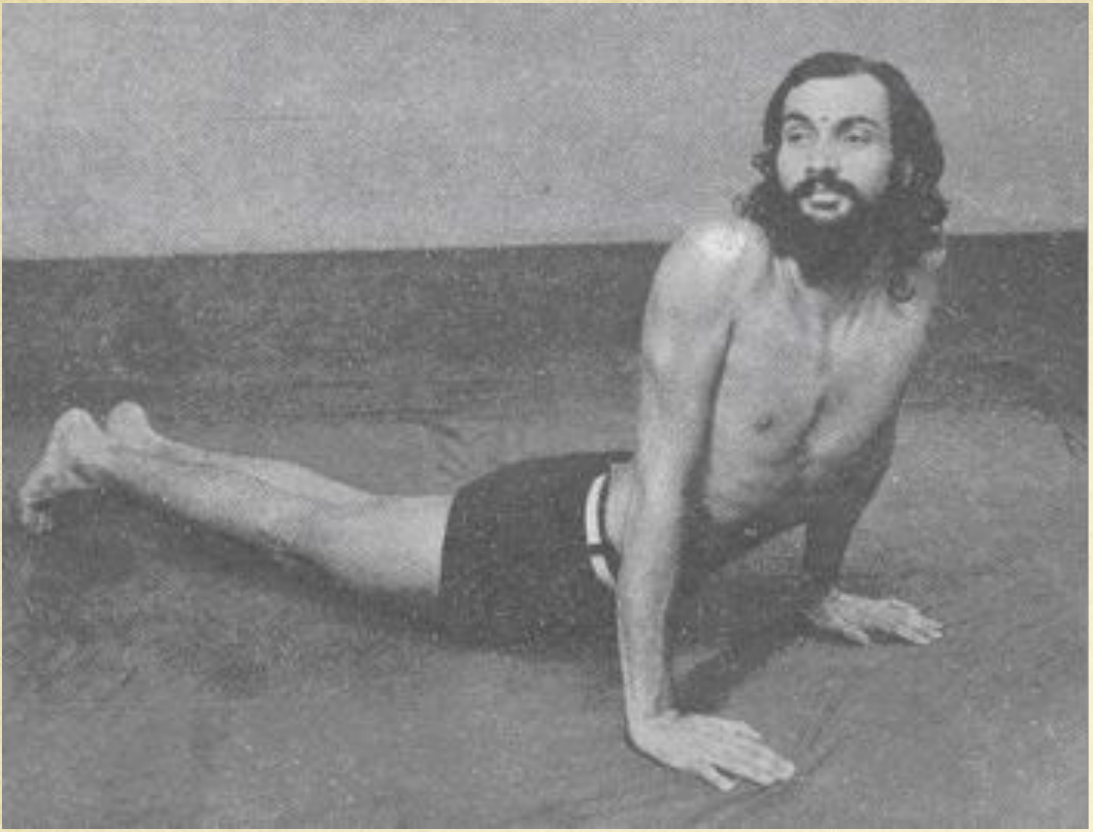
Шанкха-пракшалана («очищение раковины»), или варисара

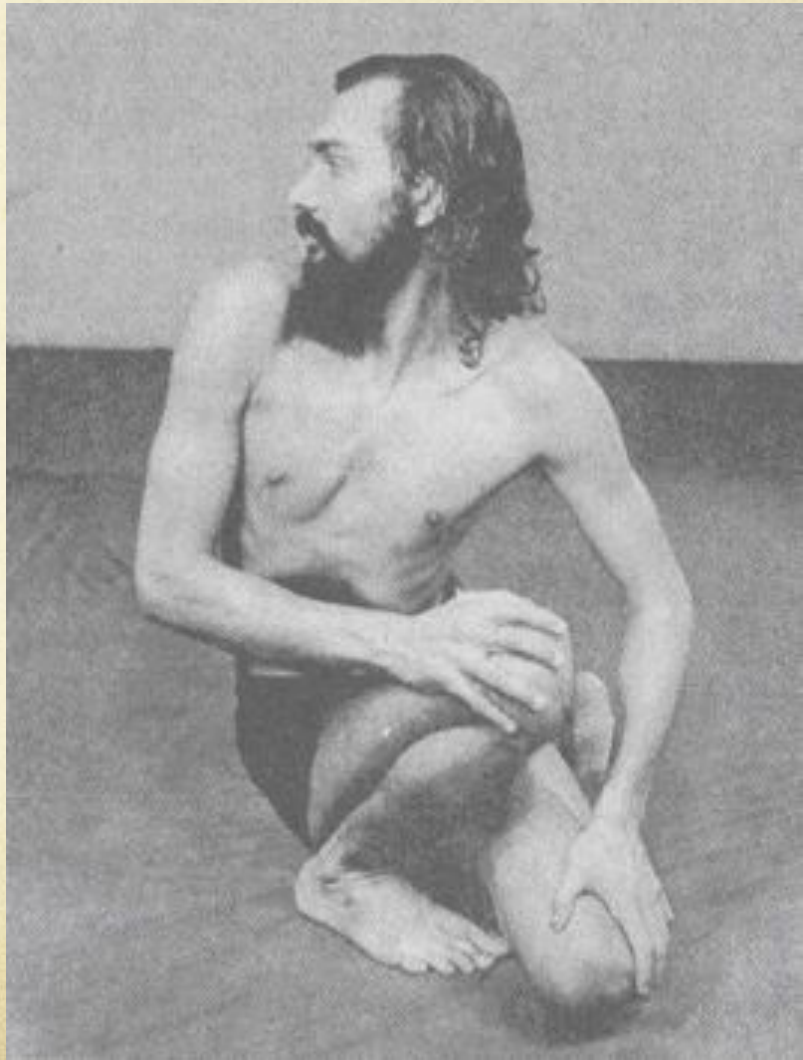
«Варисара очищает тело, которое благодаря постоянной практике становится богоподобным»

(«Гхеранда-самхита», I: 18)









Практика очищения излечивает головные боли. Аллергии, болезни глаз, носа, зубов, сердца, живота, прямой кишки и прочие — все излечивается. Успокаиваются нервы пищеварительной системы, очищается кишечник и прямая кишка. Можно вылечить аппендицит, поврежденные кишки, воспаление пищеварительного тракта. Излечиваются неправильности менструального цикла, а также болезни органов размножения. Этими упражнениями можно также предупредить бесплодие. Они также лечат двадцать пять видов мочеполовых инфекций и заболеваний. Этот перечень еще не исчерпан.

Противопо-казания к выполнению шанк-пракшаланы

Острые воспалительные заболевания брюшной полости и пищеварительного тракта, хронические воспаления ЖКт, злокачественные образования, беременность, месячные, нестабильные миомы, эндометриоз, цирроз печени, желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, большой острый камень, гломерулонефрит, острый пиелонефрит, межпозвонковые грыжи, артериальная гипертензия, склонность к тромбообразованию.

СЧАСТЬЯ ВСЕМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ