



Эта книга посвящена Свами Вишну-девананда.  
Он был не только моим духовным учителем  
и наставником, но и великим мастером пранаямы

*И создал Господь Бог человека из праха земного,  
и вдунул в лице его дыхание жизни,  
и стал человек душою живою.*

Бытие, 2:7

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	8
Значимость правильного дыхания .....	10
Связь между телом, дыханием и разумом .....	11
Понимание собственного дыхания .....	12
<b>ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ДЫХАНИЯ .....</b>	<b>17</b>
Процесс дыхания .....	18
Энергетическое дыхание .....	22
Роль дыхания в снятии стресса .....	26
Оценка собственного дыхания .....	28
Очищение респираторной системы .....	31
Подготовка к дыханию .....	33
Умение правильно сидеть .....	34
<b>ГЛАВА 2. ЗАРЯЖАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ. ПОНИМАНИЕ ПРАНЫ .....</b>	<b>39</b>
Ваша динамическая жизненная сила.....	40
Визуализация праны: купание в пране .....	42
Легенда праны: рой чувств .....	44
Умение справляться с негативными эмоциями .....	46
Направление праны .....	48
Умение избавляться от негативных мыслей .....	50
Выравнивание ваших энергий.....	52
Интеграция обеих половинок организма .....	54
Дыхание ради равновесия .....	56
Последовательность упражнений для праны: приветствуем Солнце.....	58
<b>ГЛАВА 3. ПИТАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ. ПОНИМАНИЕ САМАНЫ .....</b>	<b>63</b>
Питающее дыхание .....	64
Визуализация саманы: концентрация саманы .....	66
Легенда саманы: баланс энергий .....	68
Купание в солнечном тепле .....	70
Пламя позитивной энергии .....	72
Воспламеняющая мотивация .....	74
Остуди свой гнев.....	76
Последовательность упражнений для саманы: пять ритуалов омоложения .....	78
<b>ГЛАВА 4. РАСШИРЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ. ПОНИМАНИЕ ВЬЯНЫ .....</b>	<b>83</b>
Дыхание из сердца .....	84
Визуализация вьяны: проецирование собственной вьяны .....	86
Легенда вьяны: ожидание нужного момента .....	88
Расширение мышления .....	90
Ходьба в ритме дыхания .....	92
Развитие собственного образа .....	94
Раскрытие легких .....	96
Сочувственное дыхание .....	98
Последовательность упражнений для вьяны: позы для расширения перспективы .....	100

ГЛАВА 5. ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ. ПОНИМАНИЕ АПАНЫ .....	105
Очистка системы .....	106
Визуализация апаны: слияние со своей апаной .....	108
Снятие напряженности.....	110
Преодоление стресса.....	112
Дыхание ради новой жизни.....	114
Укоренение дыхания.....	116
Подъем по дыхательной лестнице .....	118
Избавление от негативных мыслей.....	120
Последовательность упражнений для апаны: приветствуем Луну .....	122
ГЛАВА 6. ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. ПОНИМАНИЕ УДАНЫ .....	129
Зарядка вдохновляющей энергией .....	130
Визуализация уданы: озвучивание собственной энергии.....	132
Легенда уданы: черепаха и заяц.....	134
Дыхание ради успеха .....	136
Дыхание, направленное вверх .....	138
Звуки тишины .....	140
Сохранение позитивной энергии .....	142
Парение в воздухе.....	144
Последовательность упражнений для уданы: позы для заземления выразительной энергии.....	146
ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА .....	148
Астма/кожные заболевания.....	148
Беременность/роды .....	149
Бессонница.....	149
Гнев.....	150
Горе.....	150
Депрессия .....	150
Дислексия.....	151
Концентрация .....	151
Медитация.....	152
Мигрень/головная боль .....	152
Повышенное кровяное давление.....	153
Предменструальный синдром .....	153
Проблемы с весом .....	154
Проблемы с кровообращением.....	154
Проблемы с пищеварением .....	155
Сенная лихорадка/аллергия .....	155
Синдром нарушения внимания/Гиперактивный синдром .....	156
Спортивные выступления .....	156
Стресс .....	157
Тревожность/приступы паники .....	157
Хроническая усталость/упадок сил/апатия .....	158
СЛОВАРЬ .....	159

## ВВЕДЕНИЕ

---

Умение правильно дышать — это один из самых действенных способов вернуть себе жизненную силу, улучшить настроение и справиться с эмоциями. Преимущества дыхательных упражнений очевидны. Увеличивая потребление кислорода и избавляясь от шлаков, вы заряжаете каждую систему своего тела, начинаете лучше себя чувствовать и лучше выглядеть, успокаиваетесь в напряженные моменты. Но дыхательные упражнения, описанные в этой книге, дадут вам гораздо больше. Они дадут вам возможности и средства, которые помогут получить доступ к жизненной силе. Философия йоги учит, что дыхание человека — это физическое проявление жизненной энергии, дающей нам способность жить и дышать, двигаться и функционировать в мире. Эта жизненная сила позволяет нам мыслить, переваривать пищу, слышать звуки, смеяться и выполнять различные действия, необходимые в каждый момент, сознательно и бессознательно. Жизненная энергия одушевляет каждое существо. Ей уделяется внимание в разных восточных философиях. В Индии ее называют праной. Хотя прана нематериальна по своей природе, но она пронизывает каждую часть нашего тела, проникает в каждую клетку, подобно тому как вода проникает в губку.

Упражнения, описанные в этой книге, помогут вам более эффективно использовать свою прану, которая исполняет пять функций. Каждая функция описана как особый вид энергии (см. далее). Каждая глава посвящена одной из пяти форм праны. В этих главах приведены упражнения, позволяющие зарядиться си-

### ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ

*Упражнения, приведенные в этой книге, зарядят вас силой и вселят в вас ощущение благополучия. Но для того, чтобы они принесли максимальную пользу, старайтесь подкрепить их здоровым образом жизни. Ешьте больше фруктов, овощей и злаков, чаще занимайтесь физическими упражнениями, избегайте вредных привычек, например откажитесь от курения. Во врезках по всей книге вы найдете советы, которые помогут вам сделать свою рабочую и домашнюю жизнь более здоровой. Лучше всего просто следить за собственным дыханием в течение дня и делать несколько глубоких вдохов, особенно в напряженные моменты. Обратите внимание, какое влияние этот прием оказывает на ваш разум, настроение и тело.*

лой, расширить сознание и самовыразиться. Когда все пять энергий сбалансированы и сильны, укрепляется здоровье и нарастают жизненные силы.

**ПРАНА** (см. главу 2) – это первая из пяти форм праны. Она имеет то же название и управляет процессом вдохов. Это заряжающее дыхание – динамичная сила, помогающая нам использовать все формы энергии.

**САМАНА** (см. главу 3) – вторая форма жизненной энергии, которая перерабатывает кислород, поступающий в легкие. Это питающее дыхание: оно помогает нам переваривать пищу и понимать собственные мысли и чувства.

**ВЬЯНА** (см. главу 4) – третья форма жизненной энергии, управляющая системой кровообращения и распределением кислорода в организме человека, активизирующая деятельность сосудистой и нервной систем. Это расширяющее дыхание, которое позволяет человеку эффективно взаимодействовать с миром.

**АПАНА** (см. главу 5) – четвертая форма жизненной энергии, управляющая процессом выдоха и избавлением организма от двуокиси углерода. Это очищающее дыхание, мощная сила, с помощью которой рождается ребенок.

**УДАНА** (см. главу 6) – это пятая и последняя форма жизненной энергии. Она сопровождает апану при выдохе, «поднимает» жизненные силы. Выразительное дыхание дает человеку силы, необходимые для того, чтобы обрести голос и превратить свои мысли в действия.

Являетесь ли вы новичком в дыхательных упражнениях или обладаете большим опытом, для начала прочтите главу 1, в которой рассказано о достоинствах дыхательной тренировки, разъяснена ее теория, описаны приемы очищения дыхательной системы и показано, как правильно сидеть.

Надеемся, что книга вдохновит вас на практику дыхательных упражнений – это идеальное дополнение к детоксикации (выведению вредных веществ из организма), здоровому питанию и физическим упражнениям. Дыхательная гимнастика поможет вам справиться с проблемами повседневной жизни. Но мы надеемся также и на то, что упражнения помогут вам понять собственную энергетическую суть, обрести глубокое понимание того, что обычное дыхание объединяет вас с силой, значительно большей, чем вы сами.

## ЗНАЧИМОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

---

Из всех жизненных потребностей дыхание – самая главная. Если вы вполне здоровый человек, то, скорее всего, сможете обойтись около полутора месяцев без еды и несколько дней без воды. Но без дыхания человек может прожить всего несколько минут.

Дыхание – самый близкий ваш компаньон в жизни. Человек начинает дышать сразу же после рождения, и наступает день, когда он испускает «последний вздох». А в промежутке между этими событиями дыхание сопровождает человека повсеместно. Дыхание вам ближе всего другого, дороже любого богатства, дороже самых близких людей. Если дыхание иссякнет, вы потеряете все. И все же, как и большинство людей, вы, скорее всего, почти не думаете о том, как или даже зачем дышите.

Хотя никто не может существовать без дыхания, многие проживают свою жизнь, дыша совершенно неправильно. За 30 лет преподавания йоги и медитации нами было обнаружено, что даже самые серьезные йоги часто не понимают процесса дыхания и не умеют им управлять.

Стрессы современной жизни, сидячая работа и ленивый отдых формируют нездоровые дыхательные привычки, вызывая напряжение в организме, которое не позволяет дышать полной грудью. Неправильное дыхание – это тяжкий груз, вредящий физическому, психическому и эмоциональному здоровью и счастью. Когда организм из-за неправильного дыхания недополучает кислорода, вирусы и бактерии в нем начинают размножаться. Поверхностное дыхание – одна из причин множества хронических и связанных со стрессом заболеваний.

Если вы работаете в офисе, оглянитесь вокруг себя. Или сделайте это, когда будете сидеть в автобусе или поезде. Обратите внимание, как много людей дышат «вполсилы». Их вдохи абсолютно поверхностны, их грудь практически не поднимается на вдохе. Скорее всего, вы вообще не заметите, что они дышат. Обратите внимание и на то, что вдох «вполсилы» требует для выдоха больше сил, чем полный, глубокий вдох. Экстремальный пример такого дыхания – приступ астмы. Человек пытается вдохнуть необходимый ему кислород, но, поскольку ему трудно выдохнуть, в его легких остается старый воздух и нет места для воздуха свежего. Прежде чем начать дышать глубоко, нужно научиться дышать правильно. Поэтому многие упражнения, описанные в этой книге, посвящены выдохам. Природа порой заставляет вас очищать легкие – почувствовав усталость, вы зеваete или

### ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Правильное дыхание – это здоровое дыхание. Оно помогает поддерживать и укреплять физическое, психическое и эмоциональное здоровье и благополучие следующим образом:

- *Заряжает вас энергией и повышает выносливость.*
- *Снимает усталость и сокращает потребность в сне.*
- *Снимает напряженность и повышает способность справляться с давлением и стрессом.*
- *Заряжает жизненной силой, улучшает зрение.*
- *Повышает иммунитет и содействует выработке веществ, приводящих к исцелению.*
- *Повышает способность к концентрации и ясному мышлению.*
- *Приводит к спокойствию и душевному равновесию.*
- *Максимизирует вербальные способности, укрепляет голос и проясняет мысли.*

вздыхаете, тем самым обеспечивая приток свежего кислорода и восстанавливая силы.

Внимательный контроль над дыханием поможет вам жить в полную силу, освободит ваш организм от шлаков и увеличит поступление в организм кислорода. Правильное дыхание избавит вас от симптомов тревожности – нахмуренных бровей, напряженных плеч, болей в желудке. Вы успокоитесь, ваше настроение улучшится. Выполняя дыхательные упражнения, приведенные в этой книге, вы заметите, что начнете мыслить более ясно, действовать более напористо, реже отвлекаться на негативные эмоции.

### СВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕЛОМ, ДЫХАНИЕМ И РАЗУМОМ

Дыхание – это взаимодействие между вашим телом и вашим разумом. Каждая ваша мысль, каждый поступок и каждая эмоция влияют на ваше дыхание. Например, в состоянии возбуждения дыхание ускоряется, чтобы подготовить тело к действиям. В состоянии удивления человек начинает дышать резко и глубоко, потому что мозгу необходим кислород, способствующий ускорению процесса мышления.

Обучая дыхательным упражнениям, я часто начинаю с демонстрации этой теснейшей связи между телом, дыханием и разумом. Я прошу учеников закрыть глаза и считать вслух, пока я постукиваю пальцами по столу. Вначале я стучу медленно и громко. Затем постукивание становится менее регулярным и тихим.

Большинство учеников задерживают дыхание, пытаясь сосредоточиться. При этом они даже не осознают собственного поведения. Подобная реакция характерна и для животных. Понаблюдайте за кошкой, которая, пытаясь поймать птичку, замирает. Она настолько сосредоточена, что почти не дышит. В детстве мы понимаем эту связь между разумом, дыханием и телом. Если двухлетний ребенок заметит, что вы дышите быстро или неровно, он спросит: «Что случилось?» Этому не нужно учить, мы понимаем это инстинктивно. Занимаясь дыхательной гимнастикой, мы можем сознательно использовать это инстинктивное знание и понять, насколько сильно дыхание влияет на жизнь разума и тела. Поскольку ваш организм — это живая система, которая постоянно обновляется, то дыхательные упражнения помогут вам установить сознательный контроль над отказом от нездоровой практики дыхания, над мышлением и действием. Например, сознательно замедляя дыхание и делая его более глубоким, вы сможете сосредоточиться и спокойно действовать в сложной обстановке.

Если вы занимаетесь йогой, то уже поняли связь между телом, дыханием и разумом в процессе выполнения упражнений *пранаямы*. Это слово на санскрите означает «контроль над праной». Прана — это энергия, наполняющая человека жизненной силой.

Йоги считают дыхание физическим проявлением праны. Упражнения, описанные в этой книге, помогут вам понять, как прана протекает через ваш организм и как вы можете улучшить свое физическое, психическое и эмоциональное состояние.

## ПОНИМАНИЕ СОБСТВЕННОГО ДЫХАНИЯ

---

Прежде чем приступить к практическим дыхательным упражнениям, будет полезно ознакомиться с тремя элементами, формирующими каждый вздох, и с их относительной значимостью для процесса дыхания. Эти элементы — вдох, выдох и переход





между этими двумя этапами, который называют задержкой (или удержанием). Выдох – центр большинства дыхательных упражнений.

### **Вдох**

Когда ваши легкие наполняются воздухом, в организм поступает кислород – один из главных элементов поддержания жизни. Поступление воздуха в легкие – процесс более или менее автоматический. Стоит вам выдохнуть, как вдох происходит сам по себе. Поэтому в большинстве упражнений, приведенных в книге, вдоху не уделяется много внимания.

### **Выдох**

Обратный ток воздуха из легких позволяет избавиться от газообразных шлаков (например, от углекислого газа). Таким образом, легкие действуют как орган выделения. Йоги считают, что с выдохом разум освобождается от грязи. Если вы дышите поверхностно или не можете совершить глубокий, полный выдох, в организме накапливаются токсины, негативно влияющие на разум. Выдох помогает разуму и телу приспособиться к переменам. Например, если вы встали под душ, который оказался холоднее, чем вы ожидали, то, скорее всего, вы сделаете судорожный вдох.

### **ПОЧЕМУ НУЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

*Курение табака наносит вред всем органам тела, но особенно пагубно сказывается на органах дыхания – легких – и в десять раз повышает вероятность смерти от легочных заболеваний. Дыхательные упражнения, описанные в этой книге, не заставят вас бросить курить. Однако если вы хотите расстаться с этой привычкой, то они окажут вам серьезную поддержку. Дыхательные упражнения очищают респираторную систему и наполняют вас жизненной силой. Они укрепляют силу воли. Эти упражнения показывают, что вы не отказываетесь от чего-то дорогого для себя, а делаете себе подарок – радость возможности дышать полной грудью.*