СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Описание комплекса “Прана-вьяяма”
3. Типичные ошибки

ВВЕДЕНИЕ

За исключением особо указанных случаев, дыхание всегда осуществляется через нос.
Весь комплекс выполняется в состоянии комфортного самочувствия, по ходу выполнения не должно быть головокружения, сердцебиения, одышки, дурноты, любых негативных ощущений.
При выполнении любой техники впервые (но особо это касается бхастрики) - начинать не спеша вполсилы, постепенно увеличивая скорость и глубину до максимальной комфортной интенсивности.
Распространенными противопоказаниями к выполнению комплекса являются острые воспалительные процессы, месячные, беременность и другие.

ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА “ПРАНА-ВЬЯЯМА”

Вводная часть: Общая суставная разминка с акцентом на грудную клетку и плечевой пояс

1-ая связка:

- **капалабхати редкое, глубокое, ЧД около 60 раз в минуту.** Капалабхати выполняется за счет активного выдоха животом и пассивного вдоха, который происходит за счёт расслабления живота. Активная фаза — выдох; резким сокращением мышц живота воздух выталкивается через нос; сразу после этого живот расслабляется и воздух сам собой входит в тело, после чего сразу следует очередной активный выдох, и так далее. При выполнении нужно стараться сделать все выдохи (их звук) одинаковыми по силе, продолжительности и громкости. Также нужно стремиться к ритмичности — интервалы между выдохами должны быть одинаковы. Лицо остается расслабленным.
- **уддияна-бандха.** Встаньте в “позу рыбака” - ноги на ширине таза или несколько шире, ноги слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах, корпус слегка наклонен вперед, спина и локти прямые, ладонями упираемся в бедра. Сделав максимально глубокий полный выдох и задержку дыхания, следует расширить нижние ребра и глубоко втянуть расслабленный живот под рёбра, задержав его в этом положении на некоторое время (5-10-30 секунд). Далее, выпустив живот, сделать плавный вдох. Не следует бросать живот вниз, одновременно делая резкий вдох.
- **уджайи-вьяяма 1.** И.п. - стоя, стопы вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе руки через стороны опустить вниз. На вдохе приподняться на носки, на выдохе опуститься на полную стопу. Голосовые связки слегка сжаты, благодаря чему дыхание сопровождается характерным шипящим звуком в гортани. По возможности звук сохраняется ровным, без прерываний,

колебаний интенсивности и громкости. Следует также в соответствии со своими возможностями удлинять продолжительность вдоха и выдоха.

2-ая связка:

- **капалабхати в среднем темпе, ЧД около 80 раз в минуту** (описание выше).
- **агнисара-дхаути-крийя**. Встать в “позу рыбака”. Сделав глубокий выдох, расслабить живот и глубоко втянуть его под рёбра, потом выпустить обратно. Повторить это движение комфортное количество раз, втягивая и выпуская живот, не вдыхая. Закончить серию выталкиваний нужно подтягиванием и затем, мягко выпустив живот, сделать плавный вдох. Не следует бросать живот вниз, одновременно делая резкий вдох! Длительность задержки дыхания должна быть комфортной - почувствовав желание вдохнуть, следует заканчивать цикл выполнения. То есть последовательность выглядит так: 1) выдох и задержка дыхания 2) втянуть живот 3) выпустить живот 4) повторить п. 2 и 3 комфортное количество раз 5) в очередной раз выпустив живот, сделать вдох.
- **уджайи-вьяяма 2.** И.п. - стоя, стопы вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки движутся вперед и вверх параллельно друг другу; когда руки достигают вертикального положения, поджать ягодицы, копчик подать под себя; руки по возможности переместить назад за плоскость спины; грудину подать вверх. При этом поясница не прогибается и остаётся плоской, прогиб выполняется в грудном отделе, но не в поясничном. Таз не выносится вперёд и остаётся над стопами. На носки вставать не нужно! Голова приподнята, но не запрокидывается глубоко назад; взгляд направляется вверх. На выдохе руки движутся в обратном направлении – вперед и вниз. Голосовые связки слегка сжаты, благодаря чему дыхание сопровождается характерным шипящим звуком в гортани. По возможности звук сохраняется ровным, без прерываний, колебаний интенсивности и громкости. Следует также в

соответствии с возможностями удлинять продолжительность вдоха и выдоха.

3-я связка:

- **капалабхати с максимальной частотой, около 100-120 раз в минуту** (описание выше)
- **уддияна-бандха** (описание выше)
- **уджайи-вьяяма 3**. И.п. - стоя, стопы вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки движутся вперед параллельно друг другу; достигнув горизонтального положения, руки движутся в стороны и назад; при этом выполняется разворот рук в плечевых суставах наружу (ладонями вверх и назад). Грудная клетка разворачивается грудиной вверх. При этом поясница не прогибается и остаётся плоской, ягодицы сжаты, прогиб выполняется в грудном отделе, но не в поясничном. Таз не выносится вперёд и остаётся над стопами. Голова приподнята, но не запрокидывается глубоко назад; взгляд направляется вверх и назад. На носки вставать не нужно! На выдохе руки движутся в обратном направлении – вперёд, потом вниз.

4-ая связка:

- **бхастрика “с руками”**. И.п. – стоя. Стопы вместе. Руки в кулаки, большие пальцы рук внутрь; кулаки расположены рядом с подмышками, лопатки опущены вниз. На выдохе руки энергично выталкиваются вперёд, на долю секунды фиксируются в прямом положении. На вдохе руки, плечи и локти энергично уводите назад (локти должны уходить назад дальше плоскости спины). Таз остаётся на месте, голова неподвижна (сгибания и разгибания в шейном отделе не происходит, макушка направлена вверх). Вдох и выдох одинаково активны. Процесс дыхания по возможности полно синхронизируется с процессом движения рук.
- **приседания на задержке дыхания (“калмыцкая йога”).** И.п. - ноги на ширина таза, стопы параллельны. Сделать полный вдох, большими пальцами рук закрыть ноздри, остальные

пальцы рук разведены и соединены соответственно (указательный левой руки с указательным правой и т.д. - каки-мудра). Сохраняя задержку дыхания с открытой голосовой щелью, выполнить серию приседаний в среднем темпе и на среднюю глубину (таз не должен опускаться ниже коленей). Выпрямить ноги, сомкнуть пальцы рук в кулаки, кулаки поднести к подмышкам и с резким, коротким и максимально полным выдохом вытолкнуть кулаки вниз.

- **уджайи-вьяяма 1**

5-ая связка:

- **бхастрика “плечами”**. И.п. – стоя. На выдохе плечи подаются вперед, на вдохе - максимально отводятся назад. Не следует поднимать плечи вверх к ушам. Таз остаётся на месте, голова неподвижна (сгибания и разгибания в шейном отделе не происходит, макушка направлена вверх). Руки пассивно движутся вокруг тела вслед за плечами (то есть движение выполняется в первую очередь плечевым поясом, а не руками), ладони раскрыты, пальцы рук прижаты друг к другу, запястье в нейтральном положении. Вдох и выдох одинаково активны.
- **скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака (“плечевая помпа”)**. И.п. - стоя, стопы вместе. Сделать полный вдох, задержать дыхание, надуть щеки и выполнить плечами серию толчкообразных движений вверх-вниз (возможна различная амплитуда и скорость их движений). Пальцы рук в кулаки, большие пальцы рук внутрь. Руки выпрямлены, не сгибаются в локтях! При толчках плечами ощущаем, как воздух из грудной клетки толкается в надутые щеки. Выполнять 7-10 секунд, далее кулаки поднести к подмышкам и с резким, коротким и максимально полным выдохом вытолкнуть кулаки вниз. Повторить 4-5 циклов.
- **уджайи-вьяяма 2**

6-ая связка:

- **бхастрика животом (“удара-бхастрика”).** И.п. – стоя. Начинающим следует разместить руки перед животом, на вдохе максимально “надуть” живот – так, чтобы максимальном выпячивании живота пальцы рук едва касались брюшной стенки. В процессе дальнейшего выполнения руки остаются в этом положении; каждый раз на вдохе следует животом «дотягиваться» до собственных рук. Техника выполняется следующим образом: на вдохе живот максимально надувается, на выдохе – максимально втягивается внутрь тела.
- **пурна-бхуджа-шакти-викасака.** И.п. стоя, стопы на ширине таза. Пальцы рук в кулаки, большие пальцы рук внутрь. Сделать полный вдох, задержать дыхание и выполнить вращения прямыми руками в плечевых суставах вперед с максимальной амплитудой и скоростью в течение 10-15 секунд (сохраняя задержку после вдоха); далее кулаки поднести к подмышкам и с резким, коротким и максимально полным выдохом вытолкнуть кулаки вниз. Повторить еще раз с вращением рук назад.
- **уджайи-вьяяма 3**

7-ая связка:

- **“пурна-бхастрика”** - одновременно плечами и животом. И.п. – стоя. В данном случае в выполнении техники участвует и плечевой пояс, и живот: на вдохе плечи отводятся назад, живот при этом надувается; на выдохе плечи подаются вперёд, живот втягивается внутрь тела. Ягодицы в тонусе, поясница зафиксирована.
- **уддияна-бандха**
- **уджайи-вьяяма 2**

8-ая связка:

- **пиндали-шакти-викасака (“вьяяма с приседаниями”).** И.п. - стоя, стопы параллельны, на ширине таза. Пальцы рук в кулаки, большие пальцы рук внутрь. На вдохе присесть, вынося руки вперед; продолжая вдох, выпрямить ноги и

одновременно сделать полный оборот прямыми руками назад, в конце вдоха подтянуть кулаки к подмышкам; далее с резким, коротким и максимально полным выдохом вытолкнуть кулаки вниз; повторить 10-30 раз.

- **уджайи-вьяяма 1 с уддияна-бандхой** (2-4 сек) после выдоха (не меняя положения тела).

9-ая связка:

- **уддияна-бандха “горкой”**: серия уддияна-бандх 5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5 секунд, в промежутках - уджайи-вьяяма 1 - 3 раза. В идеале после уддияны выполняется 1 цикл уджайи-вьяямы, после которого сразу идет следующая уддияна, без дополнительных дыханий. Или 2-3 цикла уджайи-вьяямы и также сразу уддияна после последнего выдоха.

10-ая связка:

- **вибрационные техники:** И.п. - стоя. Сделать полный вдох и на выдохе громко, зычно пропеть мантру АУМ либо просто гласный звук - так, чтобы это вызывало ощущение вибрации в грудной клетке. Одновременно выполнить легкое простукивание грудной клетки сначала пальцами рук, потом обеими ладонями. Повторить 3-5-7 раз.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

при выполнении комплекса “Прана-вьяяма”

Капалабхати

- включение грудной клетки в процесс

- нарушения координации между животом и грудной клеткой (на вдохе расширяется грудная клетка и втягивается живот)

- слишком сильно включаются мышцы лица

Уддияна-бандха

- согнутая спина, локти в “позе рыбака”
- резкий вдох с одновременным “выпусканием” живота

Уджайи-вьяяма No 1, 2 и 3

- приподнимание на носки в УВ-2 и 3
- некорректное движение рук
- отсутствие звука уджайи

Бхастрика

- перепутан местами вдох и выдох
- чрезмерное сгибание и разгибание ШОП, движения таза и корпуса в такт дыханию
- активен только вдох или только выдох

Приседания на задержке дыхания («калмыцкая йога»)

- слишком низкие приседания (таз опускается ниже уровня коленей)
- отсутствует форсированный выдох и выталкивание кулаков от подмышек вниз в конце техники
- выдох через рот

Скандха-татха-баху-мула-шакти-викасака («плечевая помпа»)

- сгибание рук в локтях
- отсутствие достаточной амплитуды в движениях плечевой зоны вверх-вниз
- отсутствует форсированный выдох и выталкивание кулаков от подмышек вниз в конце техники
- выдох через рот

Пурна-бхуджа-шакти-викасака

- отсутствует форсированный выдох и выталкивание кулаков от подмышек вниз в конце техники
- выдох через рот

Пиндали-шакти-викасака («вьяяма с приседаниями»)

- неправильная координация приседаний и вращений рук назад
- отсутствует форсированный выдох и выталкивание кулаков от подмышек вниз в конце техники
- выдох через рот

Полное дыхание с уджайи сидя в пропорции сама-вритти

- отсутствует явное наличие и/или четкое разделение стадий “брюшное - реберное - ключичное дыхание”

- отсутствует звук уджайи
- отсутствует пропорция сама-вритти (вдох и выдох не равны друг другу)