



## Анулома Вилома пранаяма

Това е висша техника за манипулиране на вътрешните органи посредством автономната нервна система. По време на издишването при затваряне на една от ноздрите, свиването на коремните мускули повишава налягането в коремната кухина, изтласква диафрагмата нагоре и повишава вътрегърдното налягане. Това стимулира блуждаещия нерв, чийто път минава през гърдния кош (за разлика от симпатиковите нерви, които преминават през гръбначния мозък и гръбначния стълб).

Алтернативното дишане ту през дясната, ту през лявата ноздра води до балансиране активността на лявата и дясната хемисфера, което подготвя мозъка за медитация. То балансира и протичането по двата основни енергийни канала – *ида* и *пингала*, които се намират от двете страни на централния канал – *сушумна нади*.

*Анулома* означава „в правилна посока“, а *вилома* означава „обратно“.

Тази практика е известна в йога като „**пречистване на каналите**“ – **НАДИ ШОДХАНА**.

Пречистването на каналите в йога чрез *пранаяма*, а в аюрведа – чрез омасляване и изпотяване, има много важно значение поради така наречената „тракция на дошите от периферията към центъра“ (*доша гати*). През денонощието, както и в различните фази на храносмилането, има периоди на преобладаване на определена *доша*. Именно тогава, тя, заедно с токсините (*ама*), естествено мигрира от тъканите към храносмилателния тракт. *Капха* се насочва към стомаха, *питта* – към тънките черва и *вата* – към дебелото черво. По този начин тялото се освобождава от излишните *доши*, както и от съпътстващите ги токсини. Това е естествен процес на пречистване, който е възможен само при отворени канали.

Цялата практика на йога е проникната от стремежа към успокояване на нервната система и съзнанието.

### **Алтернативно дишане – техника**

Както постепенно опитомяваме лъвове, слонове и тигри, по същия начин трябва да овладяваме и *праната*. Иначе, тя ще убие практикуващия. (ХЙП: 2.15)

Това дишане се състои от прости елементи, които трябва да се усвояват постепенно. Дишането се усъвършенства цял живот и винаги има с какво да се подобри и да се направи по-перфектно.

Практикува се на празен стомах поне три часа след хранене.

Може да се практикува след пиенето на топла вода сутрин.

### **Подготвителна стъпка 1 – усвояване на пълно йогическо дишане**

Лягаме по гръб на пода. Отпускаме тялото и корема. През цялата практика не трябва да има никакви ластици, които да пречат на движението на корема.

Издишваме.

Поемаме въздух бавно, като започваме да изпълваме долната част на корема. Усещането е, че дишаме с долната част на корема. Постепенно коремът се надига, а ние продължаваме да пълним долната му част. Въздухът „прелива“ в коремната област, започват да се пълнят гърдите и постепенно се повдигат, а после и ключиците леко се повдигат. През цялото време стремежът ни е да нагнетяваме въздуха в долната част на корема. Той сам ще изпълни гърдите и ключиците. Да няма усилие! За да усетим движението на корема, може да поставим дланите си върху него, без натиск.

Издишва се от корема, като свиваме коремните мускули и имаме усещането, че издишваме с областта около пъпа. „Изстискваме“ въздуха от корема, после от гърдите и накрая от горната част на гръдния кош, докато не остане никакъв въздух. Правим няколко дълбоки дишания, докато разберем и усетим механизма.

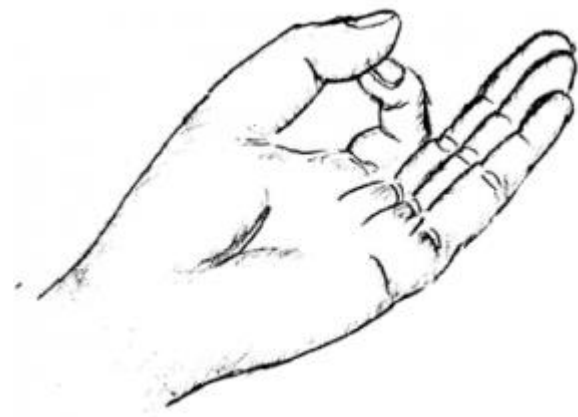
## Подготвителна стъпка 2 – усвояване на правилен седеж

Сядаме удобно. Предпочитаните *асани* са лотос, полулотос, *сиддхасана*, *сукхасана* и *ваджрасана*. Ако те са ни трудни, може да седнем на ниско столче, или дори на голям стол, и да кръстосаме подбедриците. Позата трябва да е удобна. Всеки дискомфорт, дърпане и болка стимулира СНС и ПРЕЧИ НА ПРАКТИКАТА. Гърбът трябва да е изправен. Само тези, които не могат да седят с изправен гръб, може да се облегат или подпрат. Това, обаче, ограничава движенията на гръдния кош и е компромис.

Винаги трябва да се спазва принципа за постепенност в усвояването на пранаяма, стъпка по стъпка, *шанаихи шанаихи* и принципа за съобразяване с индивидуалните възможности, *ятхашакти*.

Дишането се извършва в седнало положение. Лежащата позиция е само в началото, когато се учим да усещаме пълното йогическо дишане. Гърбът, шията и главата трябва да са в една вертикална линия. Важно е да се чувстваме удобно и да няма напрежение.

Поставяме лявата ръка с дланта нагоре върху лявото коляно, като върховете на палеца и показалеца се докосват в *чин мудра*, а другите три пръста са изправени, но не опънати.



Фигура 1: *Чин мудра*

Последователното затваряне на ноздрите става с дясната ръка във *вишну мудра*: показалецът и средният пръст са свити, а останалите три пръста са изправени.



Фигура 2: Вишну мудра

В тази практика всичко има значение. Захватът съответства на великите елементи, с които е свързан всеки пръст. Дясната ноздра затваряме с палеца, а лявата – с безименния и малкия пръст.

### Подготвителна стъпка 3 – *Капалабхати*

Винаги се започва с това дишане, наименованието на което означава „светещият череп“.

При *капалабхати* се диша през двете ноздри, само с коремните мускули и диафрагмата. Издишването е активно, рязко и бързо, а вдишването е пасивно. Не се движат рамената и гърдите. Участва само коремът. Вниманието е фиксирано върху рязкото съкращаване на коремните мускули, сякаш удряме долната част на корема. Това дишане не е дълбоко, а по-скоро повърхностно, но не твърде плитко. Целта му е да се изхвърли експлозивно известно количество въздух през дихателните пътища, за да се почистят останали секрети и да се засушат лигавиците. Намалява *капха доша*.

Капалабхати стимулира СНС. Тя предизвиква разширяване на бронхите и намаляване на секрецията в дихателните пътища. Биологичният смисъл на това е, че в условия на физическо натоварване и стрес ни е необходимо по-голямо количество кислород, поради увеличената кислородна консумация. В състояние на покой ПСНС свива дихателните пътища, предизвиква бронхоконстрикция и може да увеличи секрецията. Вдишването стимулира СНС, а издишването – ПСНС. При дихателните практики за въвеждане в медитация удължаваме издишването, за да стимулираме успокояващия дял на нервната система. Ако, обаче, имаме запушен нос и страдаме от бронхит и астма, тези практики може да задълбочат състоянието. Необходимо е да намалим капха доша, посредством **ОБРЪЩАНЕ НА ДИШАНЕТО**. Вдишването да е дълго, а издишването – кратко. Както при *капалабхати*. Издишването е форсирано и кратко, а вдишването е спонтанно и то естествено става по-дълго от издишването. Така се постига доминиране на СНС, особено в кръга на дихателната система.

При капалабхати издишването е приблизително 4 пъти по-кратко от вдишването.

Един цикъл започва с издишване и свършва с вдишване. Постепенно се стига до 200 издишвания. Правят се три цикъла. Между тях има почивка от половин до една минута с нормално дишане.

Бързото дишане „отмива“ въглеродния двуокис, насища организма с кислород и позволява по-продължителни задържания без въздух. Кумбхака е основния елемент на пранаяма и удължаването му е основна цел. Спирането на дишането спира ума.

Дихателна практика със съотношение на вдишване към издишване 4:1 е много полезна за стимулиране на нервната система при депресивни състояния. Този ритъм спонтанно се налага при усилена физическа дейност, като изкачване на стръмни пътеки, бягане и др.

Постепенно се стига до 120 издишвания. Тъй като дишането не е дълбоко, не се получава хипервентилация и замайване. Ако, обаче, направим дишането дълбоко, много бързо може да ни прилошее и да се почувстваме замаяни, дори да колабираме.

Завършваме с дълбоко вдишване и задържане при пълно вдишване, докато ни е удобно, след което издишваме.

*Капалабхати* разчиства пътя за същинската дихателна практика.

Готови сме за алтернативното дишане.

Усвояването му трябва да става в следната последователност:

**Стъпка 1** – алтернативно дишане без задържане и без броене

**Стъпка 2** – алтернативно дишане с броене

**Стъпка 3** – алтернативно дишане с броене и включване на *удиана бандха* в началото на издишването

**Стъпка 4** – алтернативно дишане с броене и задържане при пълно вдишване; задължително се включва *джаландхара бандха*. Включва се и *мула бандха*. При издишването се прави *удиана бандха*.

**Стъпка 5** – алтернативно дишане с броене и задържане при пълно вдишване и при пълно издишване; задължително се прави *джаландхара бандха*. Прави се и *мула бандха*. При издишването се прави *удиана бандха*.

**Стъпка 6** – визуализация и пратяхара.

Техника на изпълнение:

Затваряме очи. Отпускаме лицевите мускули. Отпускаме корема. Издишваме.

Вдишваме през лявата ноздра, като затваряме дясната с палеца. Броим до 4. 2. Задържаме дъха, като затваряме и двете ноздри, и навеждаме леко брадичката надолу към изрезката на гръдната кост – това е *джаландхара бандха*. Леко свиваме мускулите на перинеума (междинницата). Това е *мула бандха*.

Задържането е 4 пъти по-дълго от вдишването. Броим до 16.

Ако не сме освободили червата си, не правим *мула бандха*. Смята се, че тя обръща *апана ваю* нагоре. Превръща движещата надолу прана *апана гати* в движеща нагоре прана, *прана гати*. Това е добре, само ако движещата се надолу *апана ваю*, вече си е свършила работата по изпразване на дебелото черво и обръщането на посоката ѝ предотвратява разрухата и старостта.

*Мулабандха* не може да бъде усъвършенствана ако има остатъци от фекалии, което предизвиква движениена апана надолу. Ако тялото е изпълнено с нечистотии, умът остава неспокоен и прана не може да проникне възлите, гранти (Хатхататвакаумуди 2007: III 32).

Ако апана остане непочистена, не може да се постигне успех в пранаяма. Пранаяма е най-важната практика в хатха (Хатхататвакаумуди 2007: IV 17).

Изгарянето на отлаганията чрез кумбхака прави надите проходими и дава възможност на ваю да стои вътре (Хатхататвакаумуди 2007: IV 19).

Освобождаваме *джаландхара бандха* и *мула бандха*. Издишваме бавно с коремните си мускули през дясната ноздра, като затваряме лявата с безименния и малкия пръст. С коремните мускули натискаме областта около пъпа, което е вариант на *удиана бандха*. Бавно „изстискваме“ всички въздух, най-напред от корема, после от гърдите и накрая и от ключиците. Издишването трябва да бъде два пъти по-дълго от вдишването. Броим до 8.

Задържаем дъха при пълно издишване. Не се правят *бандхи*. Продължителността на задържането трябва да бъде, колкото вдишването. Броим до 4. 4. Вдишваме през дясната ноздра, като затваряме лявата. Броим до 4. 5. Задържаем дъха, като затваряме и двете ноздри и навеждаме брадичката надолу към изрезката на гръдната кост – *джаландхара бандха*. Свиваме мускулите на перинеума – *мула бандха*. Задържането е 4 пъти по-дълго от вдишването. Броим до 16. 6. Освобождаваме *джаландхара бандха* и *мула бандха*. Издишваме през лявата ноздра, като затваряме дясната с палеца. С коремните мускули натискаме областта около пъпа – *удиана бандха* и издишваме всички въздух. Броим до 8.

Това е един цикъл.

Съотношението на времетраенето на вдишване: задържане при пълно вдишване: издишване: задържане при пълно издишване трябва да бъде 1:4:2:1, но в хода на овладяване на практиката може да бъдат както следва:

В различните школи тези отношения могат да бъдат различни

Стъпално вдишване, стъпално издишване; насечено, с прекъсвания.

С практиката постепенно се увеличава продължителността на един цикъл, съответно на физическите ни възможности. Колкото повече се научаваме да стимулирате вагуса, толкова по-дълъг ще е дихателния ни цикъл. Задържането става по-продължително не защото се е увеличил дихателният ни обем, а защото въздуха, който вдишваме започва да ни стига за по-дълго време, поради забавяне на функциите на тялото в резултат от стимулиране на вагуса и последващото от това намаляване на потребностите от кислород.

#### Ардха-матсиендрасана

**Източник:** Хатха йога прадипика I:26, 27

**Значение:** *Ардха* значи „половин, полу“, *Матсиендра* е името на мъдрец, пионер в йога културата, който е дал позата.

#### **Техника на изпълнение:**

1. Седеж със събрани и изпънати крака напред и изправен гръб (Дандасана)
2. Стъва се дясното коляно и се поставя дясната пета под перинеума. Външната страна на крака лежи на пода.
3. След това се свива лявото коляно, лявото стъпало минава над десния крак и се поставя от външната страна на дясното коляно. Лявото коляното гледа нагоре.
4. Дясната ръка се извежда от външната страна на лявото коляно и хваща левия глезен или пръстите на крака.
5. Поставя се лявата длан зад гърба с леко усукване на гърба, след това задната част на дясната мишница се намества от външната страна на лявото коляно, със старание да се усуче гърба на ляво колкото може повече, като дясното рамо и лявото коляно оказват натиск едно срещу друго.
6. В крайната позиция се завърта и главата на дясно, докато брадичката отиде точно над дясното рамо.

7. Излиза се в обратния ред, като се започва от главата, лявата ръка, дясната и краката.
8. Повтаря се усукването на дясно.

**Задържане:** Не повече от 1 мин във всяка посока. Стойте еднакво дълго на двете страни. Първоначално обаче се започва с няколко секунди.

#### **Допълнителни съвети:**

- Подгответе се добре с Вакрасана
- Ако не стигате стъпалото и пръстите, хванете коляното
- Дръжте рамената и главата в една линия
- Гръдният кош е изправен
- Не се наклонявайте наляво или надясно.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Противопоказна при язва
- Да се избягва позата при скорошна коремна операция, херния, увеличен черен дроб, при напреднала бременност.
- При болки в коленете и тазобедрените стави, долният крак да се държи изпънат.
- Да се практикува внимателно при схванат гръб.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

1. Усуква хубаво гръбнака.
2. Тази поза стимулира притока на кръв към гръбнака и облекчава болки в гърба.
3. Полезна е при констипация и диспесия. Поддържа здравето на черния дроб, бъбреците и далака.
4. Много полезна при диабет.
5. Много добра за мускулите на раменете и гърба.

#### **Модификации**

1. Пълният вариант е Матсиендрасана – доста труден и обикновено не се дава. При него петата на долния крак се поставя в слабините отляво и след това се извършва усукването, както е обяснено по-горе.



### Шалабхасана и ардха-шалабхасана



**Източник:** „Гхерандасамхита“ II 39.

**Значение:** *Шалабха* означава скакалец на санскрит (името произлиза от приликата с тялото на скакалеца, задната част на който е под ъгъл към земята)

#### **Техника на изпълнение:**

1. Начална позиция – легнали по корем с отпусната мускулатура
2. Поставяме брадата или брадата, носа и челото на земята
3. Ръцете се поставят по дължината на тялото със свити юмруци (с хванати палци) обърнати надолу, така че предната част на китките и раменете опират до земята.
4. Краката са събрани, а петите сочат нагоре.
5. С пълно вдишване се стяга цялото тяло и краката се повдигат нагоре от земята включително опашните прешлени.
6. Дишането се задържа. Напрежението се усеща силно в китките. Коленете са изправени и стегнати.
7. Когато практикуващият не може повече да задържа дъха си, отпуска краката плавно и също плавно издиша.
8. Когато дишането се успокои, може да се започне следващият рунд.
9. Това е пълната практика. По-лесен вариант е с последователно повдигане на краката (*ардха-шалабхасана*). При нея дишането е оставено на собствения си ритъм. Всеки крак се повдига до възможния му най-голям ъгъл, след което плавно се отпуска и се повдига следващият.



### **Задържане:**

- Позата се повтаря 3-7 пъти, като крайната поза се задържа според способността да се задържи дъха след вдишването.

### **Допълнителни съвети:**

- Това е единствената поза, изискваща рязко движение при заемане, но въпреки това не трябва да се прекалява с напрежението в краката. Доколкото е възможно движението трябва да е гладко.
- Не задържайте дъха прекомерно, за да не напрягате белия дроб.
- Не сгъвайте коленете.
- Тялото не трябва да се накланя странично.
- Започнете с по-лесния вариант и го правете достатъчно дълго, преди да преминете на следващия.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Противопоказна след операция
- Не се изпълнява при бременност, добре е да се избягва и при менструация
- Само лекият вариант да се изпълнява при високо кръвно, сърдечни проблеми и глаукома (без задържане на дишането)

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Заздравява мускулите на корема, ръцете и раменете
- Подобрява храносмилането и масажира вътрешните органи
- Подобрява концентрацията
- Намества смъкнати коремни органи (ентероптоза)
- Препоръчва се при болки в долната част на гърба, дискова херния, радикулит, но с опитен инструктор

### **Модификации**

Има много вариации за положението на ръцете. В „Гхерандасамхита“ е казано, че те се поставят от двете страни на гръдния кош с лакти нагоре (така приликата със скакалец е още по-голяма). Други вариации са с длани обърнати към подаи поставени под бедрата или юмруци обърнати нагоре и поставени в слабините.

Дава се и вариант за напреднали, при който освен краката се издига и тялото чак до гърдите.

За начинаещи също може да се използва вариант с разтворени крака и/или леко сгънати колене.



### Бхастрика

Дишането представлява капалабхати с последваща суря бхеда и задържане.

Изпълнява се в поза лотос или друга стабилна седяща асана.

Вдишване и издишване през двете ноздри. Пурака – активно, речака – пасивно, както при капалабхати; 50 цикъла или повече, съобразно възможностите.

Пурака: през дясна наздра

Кумбхака: с бандхи

Речака: през лява наздра

Това е един цикъл бхастрика пранаяма.

Бхастрика се състои от капалабхати с добавено задържане след вдишване през дясната наздра. Позволява да се изпълни продължително задържане поради отмиването на въглеродния двуокис и насищането на кръвта с кислород с помощта на капалабхати.

След това възможностите за задържане нарастват. Дишането спира. Спира и ума.

В началото вдишайте енергично, както при капалабхати 20 пъти през двете ноздри или докато се изморите. Вдишайте през дясната наздра. Задръжте дишането докато можете, като изпълнявате джаландхара бандха и мула бандха. Издишайте през лявата наздра.

Суря бхедана генерира топлина. Унищожава излишната вата.

Ситали и шиткари охлаждат. Намаляват питта доша.

Капалабхати унищожава излишната капха.

## Бхуджанга асана



**Източник:** „Герандасамхита“ II 42, 43.

**Значение:** *Бхуджанга* означава змия на санскрит; обикновено се превежда като кобра заради това, че крайната поза наподобява змия с качулка.

### **Техника на изпълнение:**

10. Начална позиция – легнали по корем с отпусната мускулатура и ръце край тялото с длани нагоре.
11. Поставяме чело на земята
12. Ръцете се свиват в лактите и дланите се поставят на земята до гръдния кош (краищата на пръстите са под мишниците)
13. Петите на краката се насочват нагоре
14. Повдигаме първо само главата, извивайки врата и повдигайки брадичката докрай
15. С контракция на мускулите на гърба започваме да издигаме гърдите нагоре (ръцете при начинаещите помагат за издигането, но с напредването те вършат все по-малко работа за повдигането).
16. Издигането не е рязко, а прешлен по прешлен, като първо се повдигат гръдните прешлени, след това коремните и накрая цялото напрежение се чувства в опашните. Издигането е до пъпа (той не се повдига).
17. Излизането от позата е в обратен ред – освобождава се извивката в кръста, гърдите, главата и се поставя челото на пода.

### **Задържане:**

- Позата се повтаря 3-7 пъти, като крайната поза се задържа 3-10 секунди.

### **Допълнителни съвети:**

- Работете главно с гръбните мускули
- Поддържайте краката събрани
- Ако използвате ръцете, разделете тежестта между тях и гърба.
- Можете да засилите ефекта, като в крайната поза стегнете коремните мускули
- Не позволявайте раменете да са близо до ушите
- Не правете резки движения с гърба

### **Противопоказания и предупреждения**

- Противопоказна след коремна операция

- Не се практикува при бременност, особено след първите 3 месеца
- Избягвайте я при менструация, ако не се чувствате добре в нея
- Не се изпълнява при проблеми със сърцето и язва
- При проблеми с врата да не се извива силно назад главата

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Тази поза заздравява гърба и раменете, подобрява гъвкавостта на гърба
- Разширява гръдния кош и подобрява дишането (полезна е при астма)
- Увеличава кръвната циркулация в корема и подобрява работата на вътрешните органи
- Лекува болки в гърба, дискова херния и е благоприятна при спондилити и сколиози
- Благоприятна е при запек, наднормено тегло и репродуктивни проблеми (особено полезна е за жените)

### **Модификации**

Във вариант за напреднали ръцете се изпъват повече за още по-голяма извивка. Също дишането е нормално, но напреднали практикуващи могат да правят извиването с вдишване и да задържат дъха по време на задържането.

### Ваджрасана



**Източник:** Геранда Самхита II / 12

**Значение:** Нарича се още поза „диамант“.

Позата е подходяща за медитация и пранаяма.

#### **Техника на изпълнение:**

1. Седеж с изпънати крака напред
2. Свива се коляното на левия крак близо до таза, хваща се стъпалото на крака с лява ръка и се обръща назад, петата се слага под лявата част на седалището.
3. Прави се същото и с дясното коляно, слага се под дясната част на седалището.
4. В завършена позиция пръстите на краката са допрени, таза лежи върху двете раздалечени пети, колената са събрани.
5. Втори вариант на позата е да се седне върху глезените, така пръстите на краката са едни върху други.
6. Гърбът е изправен. Дланите са положени върху бедрата. Очите са затворени в концентрация

#### **Задържане:**

До границите на комфорта, без насилие върху глезените и/или колената. Ако се използва за медитация или пранаяма, времетраенето се определя от тях.

#### **Допълнителни съвети:**

- Не напрегайте тялото в крайната поза
- Повдигайте тялото, за да поставите стъпалата под таза

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Наранявания в глезените или коленете.
- При артрит само под ръководството на опитен инструктор

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Позата лекува ревматични болки в коленете и подагра
- Също е добра за плоски стъпала. В резултат на обтягането на глезените и стъпалата, ще се оформи правилен свод. Това обаче отнема много време и изисква всекидневно практикуване на позата по няколко минути в течение на няколко месеца.
- Страдащите от болки в петите или растеж на шипове на петната кост ще получат облекчение и шиповете постепенно ще изчезнат.
- Подобрява храносмилането. Позата може да бъде правена дори непосредствено след хранене и ще облекчи тежест в стомаха.
- Усилва тазовата област
- Стабилна поза за медитация, което успокоява ума.

## Модификации

Поставете възглавница над прасците, ако опънът в колената или стъпалата е болезнен.

### Вакрасана



**Източник:** Опростена форма на *ардхаматсиендрасана*, дадена от СвмиКувайеленанда.  
**Значение:** *Вакра* означава усукване (от усукването на гърба)

#### Техника на изпълнение:

1. Седеж с изпънати събрани крака напред и изправен гръб (Дандасана)
2. Сгъва се дясното коляно и се поставя стъпалото до лявото коляно. Ъгълът на сгъване е 90° и коляното сочи нагоре.
3. Дясната ръка се извежда надясно отзад и дланта се поставя на пода. Дланта трябва да е по средата, близо до гръбнака и изпънатата.
4. Лявата длан се поставя на пода, като ръката минава над сгънатия десен крак.
5. В крайната позиция се завърта и главата на дясно, докато брадичката отиде точно над дясното рамо.
6. Излиза се в обратния ред, като се започва от главата, лявата ръка, дясната и крака.
7. Повтаря се усукването на дясно.

**Задържане:** Не повече от 1:30 мин във всяка посока. Стойте еднакво дълго на двете страни. Първоначално обаче се започва с няколко секунди.

#### Допълнителни съвети:

- Ако не стигате пода от другата страна, хванете коляното
- Дръжте рамената и главата в една линия
- Гръдният кош е изправен
- Не свивайте ръцете в лактите.

#### Противопоказания и предупреждения

- Да се избягва позата при скорошна коремна операция, херния, увеличен черен дроб, при напреднала бременност.
- Да се практикува внимателно при схванат гръб

#### Физически и терапевтични въздействия

1. Усуква хубаво гръбнака

2. Полезна е при констипация и метеоризъм. Поддържа здравето на бъбреците и стомаха.
3. Помага при слабост на черния дроб и нервната система

### Модификации

С прехвърляне на сгънатия крак от другата страна на изпънатия крак.

### Випарита карани



**Източник:** Геранда Самхита III:31

**Значение:** *Випарита* – обърнат; *карани* – действие

### **Техника на изпълнение:**

От легнало положение на гръб с релаксирана мускулатура

1. Със събрани изпънати крака и с ръце край тялото с длани надолу, краката се повдигат на 30°.
2. Задържа се позицията за 3-5 секунди и краката се повдигат с още 30°.
3. Отново се задържа за 3-5 секунди и се повдигат с още 30° до прав ъгъл с тялото.
4. С натиск на ръцете към земята, краката се насочват леко назад към главата, като се повдигат хълбоците, а торса остава под ъгъл със земята.
5. Краката се насочват отвесно нагоре, а ръцете се свиват в лактите и дланите подпират хълбоците.
6. Очите са затворени или насочени към пръстите на краката.
7. Прави се заключване на езика (обяснено в друга практика).
8. Връщането от позата е в обратен ред – краката се отпускат леко към главата, ръцете се поставят на пода, торсът ляга на земята, докато краката са на 90° спрямо него, след това краката се отпускат 30° надолу, задържат се 3-5 секунди, още 30° надолу, задържат се 3-5 секунди и плавно се отпускат на пода.

### **Задържане:**

- Започва се с 24 секунди първия ден и се добавят по няколко секунди всеки следващ ден.
- Максимално време на задържане – 3 часа
- Препоръчително време на задържане максимум 25 минути (ако се практикува само випарита карани).
- Препоръчително време на задържане при практикуване с други асани – максимум 6 минути.

#### **Допълнителни съвети:**

- Практикува се достатъчно време Утанападасана (повдигане на краката на 45-60 градуса) и Ардха халасана (Урдхва Прасарита Падасана – на 90 градуса), преди да се премине към Випарита карани.
- Не правете резки движения при издигането или свалянето на хълбоците и краката.
- Избягвайте ненужен натиск върху дланите

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Не се практикува при сериозни проблеми с очите като глаукома
- При проблеми с врата и гърба – след консултация с опитен учител
- По отношение на менструацията има противоречиви мнения, дали да се практикува или не. В такива случаи е по-добре да се вземе по-безопасното решение.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Геранда Самхита възхвалява позата като „разрушаваща старостта и смъртта“.
- Хатха Йога Прадипика казва, че след 6 месеца бялата коса и бръчките ще изчезнат, а който я практикува по 3 часа на ден ще избегне преждевременната смърт.
- Увеличава жизнеността на тялото и успокоява ума
- Подобрява циркулацията на кръв в главата
- Премахва лошо храносмилането (диспепсия)
- Намества смъкнати коремни органи (ентероптоза)
- Други ползи при: артрити, безсъние, полова слабост и други.

#### **Модификации**

Често в днешно време се дава с поставяне на крака върху стената и висока възглавница и/или отдела под кръста и таза.

#### Врикшасана





**Източник:** Геранда самхита II-36

**Значение:** *Врикша* на санскрит означава дърво

#### **Техника на изпълнение:**

1. Застанете прави със събрани крака, ръцете са отстрани на бедрата, а погледът е насочен напред.
2. Сгънете десния крак в коляното и поставете стъпалото му близо до лявата бедрена става отвътре.
3. Сложете двете ръце в Намаскар мудра пред гърдите или над главата и задръжете.
4. Отпуснете бавно крака.
5. Повторете с другия крак.

**Задържане:** 30-60 секунди с нормално дишане.

#### **Допълнителни съвети:**

- Стойте изправени.
- С нормално дишане се концентрирайте в качествата на дървото.
- Коляното трябва да е паралелно на съответното рамо.
- Не правете бързи и резки движения.
- Ако не можете да поставите крака на правилното място, го поставете където ви е възможно от вътрешната страна на другия крак и се концентрирайте в баланса.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Ако получавате замаяване, я избягвайте.
- Също не се прави при остър артрит.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Подобрява баланса и концентрацията.
- Подобрява координацията между тялото и ума.
- Усилва мускулите на прасеца и бедрото.
- Кorigира деформациите на гръбнака от неправилна поза.

### **Модификации**

Вариант е да се постави стъпалото на сгънатия крак в слабините над другия (като при лотос).



### Дандасана



**Източник:** БКС Айенгар

**Значение:** *Данда* означава жезъл или тояга

#### **Техника на изпълнение:**

1. Седнете с изправен гръб и протегнати напред крака.
2. Поставете длани на земята отстрани на ханша, пръстите сочат напред.
3. Изпънете ръцете и дръжте гърба изправен.
4. Дишайте нормално.

**Задържане:** Задържа се за 5-10 дишания.

#### **Допълнителни съвети:**

- Дръжте коленете изпънати.
- Стегнете коремните мускули.
- Не се навеждайте напред, нито назад.
- Не свивайте лакти.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Наранявания на китките или в долната част на гръбнака.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

1. Намалява натрупванията около кръста.
2. Благоприятна е при подуване на корема.
3. Тонизира бъбреците.

#### **Модификации**

Може да седнете на сгънато одеяло, ако се затруднявате да поддържате 90 градуса на тялото.

### Джану ширшасана



**Източник:** БКС Айнгар (в Хатха йога прадипика и Геранда самхита позата Маха мудра изглежда подобна практиката, но тя е отделна поза или по-скоро мудра).  
**Значение:** Джану означава „коляно”. Ширша означава „глава”.

### **Техника на изпълнение:**

1. Седнете на пода с изпънати право напред крака (Дандасана)
2. Свийте лявото коляно и го сгънете така, че външната страна на лявото бедро и прасец да легнат върху пода.
3. Поставете лявата пета срещу вътрешната страна на дясното бедро близо до перинеума. Палецът на левия крак трябва да докосва вътрешната страна на дясното бедро. Ъгълът между двата крака трябва да бъде тъп. Опитайте да придвижете лявото коляно толкова далеч назад, колкото е възможно, така че тялото се обтяга от свития крак.
4. Протегнете ръцете напред към дясното ходило и го хванете с ръце.
5. Дръжте десния крак изпънат напълно чрез стягане на коляното. Следете задната част на дясното коляно да лежи върху пода.
6. Издишайте, придвижете трупа напред чрез свиване и разширяване на лактите и първо отпуснете челото, след това носа, после устните и най-накрая брадичката отгънат (пред) дясното коляно.
7. Стойте в това положение с дълбоко дишане. Може също да се прави позата със задържане на дишането след всяко издишване.
8. Вдишайте, повдигнете главата и трупа, изправете ръцете и гледайте съсредоточено нагоре няколко секунди, като обтягате гръбнака и се опитвате да го вдлъбнете.
9. Освободете захвата на ръцете върху дясното ходило, изправете левия крак и се върнете в изходно положение.
10. Повторете позата, като държите левия крак изпънат, а свивате десния в коляното.

**Задържане:** Стойте в позата еднакво дълго на двете страни. Задържане от една до три минути.

### **Допълнителни съвети:**

- Отворете максимално гръдния кош
- Не сгъвайте коляното на изпънатия крак
- Не извивайте горната част на гърба.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Наранявания в коленете – не сгъвайте докрай нараненото коляно или избягвайте позата.
- Астма
- Болки в кръста – навеждайте се само леко напред

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Асаната тонизира черния дроб и далака и по такъв начин подпомага храносмилането.
- Също така тя тонизира и активизира бъбреците, ефектът върху които може да бъде почувстван, докато се изпълнява позата, както е обяснено по-горе.
- Страдащите от увеличение на простатната жлеза ще получат благотворен ефект от продължително стоене в тази поза. Те трябва да практикуват тази асана заедно със Сарвангасана. Позата се препоръчва и на страдащите продължително време от леко повишена (субфебрилна) температура.
- Жени, страдащи от изпадане на матката (пролапс на утеруса), ще намерят облекчение, тъй като тя издърпва нагоре матката към нейното първоначално положение.
- Страдащите от заболявания на далака и от увеличена простатна жлеза ще получат благотворен ефект от по-дългото стоене в тази поза.
- Облекчава запек и лошо храносмилане.

### **Модификации**

Поставете одеяло под сгънатия крак, ако той не може да легне на пода.

Седнете на одеяло или на нещо по-високо.

Може да използвате колан през стъпалото, когато тялото не достига изпънатия крак.

Напреднал вариант е да отпускате главата от двете страни на коляното.

## Дханурасана



**Източник:** Геранда самхита II 18. Хатха йога прадипика я описва по друг начин **Значение:** *Дханус* означава лък на санскрит

### **Техника на изпълнение:**

1. Начална позиция – легнали по корем с отпусната мускулатура
2. Поставяме брадата на земята
3. Краката се сгъват в колената, докато са на достатъчно разстояние, за да хванем глезените с ръце.
4. Когато глезените са здраво хванати, практикуващият започва да повдига едновременно краката и тялото, докато цялата тежест остане върху корема.
5. Позата се задържа с нормално дишане без напрежение в белия дроб.
6. Излиза се в обратния ред – отпускат се краката и гърдите, брадата достига пода и отпусваме ръцете край тялото.

### **Задържане:**

Позата се задържа първоначално 5-10 секунди и постепенно задържането се увеличава до 3 минути.

### **Допълнителни съвети:**

- Дишайте нормално.
- Първоначално колената може да се държат раздалечени.
- Асаната изисква енергично движение и трябва да внимавате да не се навехне някоя става.
- Не свивайте ръцете в лактите.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Противопоказна след операция.
- Не се изпълнява при бременност, особено след първите 3 месеца
- Не се препоръчва при високо кръвно, сърдечни проблеми и сериозни наранявания по гръбнака и врата.

- Безсънието и главоболието също не се влияят добре от тази асана.

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Заздравява мускулите на корема, ръцете и раменете.
- Подобрява храносмилането и масажира вътрешните органи.
- Препоръчва се при леки болки в долната част на гърба.
- Премахва запек, нервна слабост и проблеми с пита енергията.
- Помага при проблеми с дишането и развива белия дроб.
- Стимулира надбъбречните жлези.
- Помага при репродуктивни проблеми и дискомфорт при менструация.

### **Модификации**

При невъзможност да се достигнат глезените, може да се обвие колан около тях, който се хваща с изпънати ръце.

Само за информация: според „Хатха йога прадипика“ Дханурасана се изпълнява, като се хванат палците на краката с ръце над гърба и се изтеглят чак до ушите.



## Йога Мудра



**Източник:** Традиционна, но няма писмени

сведения

**Значение:** *Мудра* означава символ (смята се, че символизира събуждането на Кундалини)

### **Техника на изпълнение:**

1. Седнете в Падмасана (лотос), като внимавате петите да притискат добре долната част на корема.
2. Изведете ръцете назад и хванете лявата китка с дясната ръка (може в джнана мудра).
3. Бавно се наведете напред, докато челото допре земята.
4. При излизане първо вдигнете главата, а след това гърдите, освободете ръцете и седнете изправени.

**Задържане:** В зависимост от целите се задържа както следва: няколко секунди с издишване и се повтаря 3-5 пъти за стимулиране на тазовата област; задържа се с нормално дишане до 3 минути за регулиране на нервната система; за духовни цели без ограничения, но с осъзнаване на възможностите.

### **Допълнителни съвети:**

- Навеждайте се внимателно, без резки движения в гръбнака.
- Бъдете с усещането за себеотдаване.
- Не повдигайте таза от земята.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Не се практикува при високо кръвно и хронично главоболие.
- При дискова херния и проблеми с коленете не се практикува или се прави модификацията от Ваджрасана.
- Да се избягва при бременност.

### **Физически и терапевтични въздействия**



- Масажира коремните органи.
- Усилва нервите около пъпа.
- Благоприятна е при констипация и семенна слабост.
- Спомага за събуждането на Кундалини.

## 1. Модификации

Ако не може да се седне правилно в лотос, се практикува от Ваджрасана, като юмруците на ръцете се поставят в слабините, за да притискат долната част на корема при навеждането напред.



Друг вариант, благоприятен за нервната система, е като се направи правилният за позата лотос, да не се изтеглят отзад ръцете, а да се хванат в длан петите. Така при навеждане се притиска и горната част на корема.

## Макрасана



**Източник:** ГерандасамхитаII-40

**Значение:** *Макара* означава крокодил (наречена е така по подобие на формата ѝ с крокодил).

**Техника на изпълнение:**

8. Позата е предназначена за релаксиране по корем.
9. Ляга се по корем, краката са събрани, ръцете са край тялото с длани надолу.
10. Разтворете крака и поставете стъпалата да легнат на вътрешната им страна (пръстите на краката сочат навън, а петите навътре).
11. Сгъваме дясната ръка и поставяме лакътя ѝ на пода под лявата мишница. С ръка хващаме лявото рамо.
12. Подобно сгъваме лявата ръка в лакътя и хващаме дясното рамо.
13. Поставяме главата в триъгълника, образуван от двете ръце.
14. Релаксираме всички мускули и органи.

**Задържане:** Между практиките по корем според нуждата.

**Допълнителни съвети:**

- Ако не можете да поставите лактите един върху друг, ги раздалечете малко.
- Осъзнавайте тялото и дишането.
- Дишайте нормално.

**Противопоказания и предупреждения**

- Да се избягва позата при скорошна коремна операция, проблеми със сърцето, наднормено тегло, газове и високо кръвно.

**Физически и терапевтични въздействия**

4. Благоприятна е при астма
5. Масажира коремните мускули.

**Матсиасана**



**Източник:** Геранда Самхита II/21

**Значение:** *Матсиа* означава риба на санскрит (в тази поза човек може да лежи във водата, без да потъва)

**Техника на изпълнение:**

18. Начална позиция седнало положение с изпънати крака.
19. Хванете десния крак и поставете стъпалото в мястото на съединение на корема с лявото бедро – дясната пета сочи нагоре, а стъпалото лежи на съединителната линия.

20. По същия начин се нагласява лявото стъпало.
21. След заключването на краката лягате по гръб.
22. Прехвърляйки тежестта на лактите, вдишайте и извийте в свод гръбнака нагоре, чрез повдигане на шията и гръдния кош, като в пода се опира върха на главата.
23. С палеца и показалеца на ръцете хванете противоположните палци на краката.
24. Придърпайте ги леко, за да поставите лактите на земята.
25. Това е крайната позиция.
26. Връщането е в обратен ред.

#### **Задържане:**

- Позата се прави като допълнителна към сарвангасана
- Задържа се около 1/3 от времето на задържане на сарвангасана, халасана или випарита карани.4

#### **Допълнителни съвети:**

- Не извивайте рязко главата назад, по-скоро я притегнете бавно с извиването на гръбнака.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Високо кръвно налягане, световъртеж, мигрена
- Травма на врата
- При болки във врата, шипове – много внимателно и без задържане

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Допълва и засилва въздействията на сарвангасана, особено що се отнася до щитовидната жлеза
- Разширява капацитета на белите дробове, подобрява дишането и помага при дихателни проблеми
- Подобрява стойката, коригира изгърбване и изкривени рамене
- Също е благоприятна при хашимото, умора и тревожност

#### **Модификации**

- Най-често се изпълнява модификацията с изпънати, а не със заключени крака, тогава ръцете от лактите до дланите лежат на пода до тялото или под бедрата и тежестта пада върху тях, докато гръдният кош се издига нагоре.
- Може да се сложи дебела кръгла възглавница под гръдния кош, а също одеяло под главата.



### Мурчхана

□□□□□□ – замирам, заглъхвам, замръзвам; някои използват значението на думата припадам

Изпълнява се в медитативна асана;

Пурака обикновена, през двете ноздри;

Кумбхака с бандхи;

Речака – джаландхара бандха не се прекратява, а гърлото се освобождава, за да преминава свободно въздухът, но врата остава в позиция наведен напред към изрезката на гръдната кост. Това продължава притискането на предната част на врата, където преминава блуждаещият нерв, и се намират гломус каротикус в големите артерии; тези структури в шията се наричат виджняна нади, □□□□□□□□ – мъдрост. Стимулирането на виджняна нади оказва въздействие върху мозъка и повлиява състоянието на съзнанието, като го прави затворено по отношение на външния свят. Предизвиква покой на ума и радост.

Някои варианти:

1. Задържаме след пълно вдишване и правим джаландхара бандха. След известно време издишваме част от въздуха и продължаваме да поддържаме джаландхара бандха. Повтаряме докато ни стигне въздуха. Някои слагат малка възглавничка под брадичката за по-голям натиск.
2. След пълно издишване правим удияна бандха и навеждаме главата надясно, наляво и после силно назад докато ни стигне въздуха.

## Нокасана/Навасана

**Източник:** Идва от традиция.

**Значение:** *Нока* или *наука*, както и *нава* на санскрит означават лодка.

### **Техника на изпълнение:**

1. Легнете по гръб на пода със събрани крака и ръце край тялото.
2. Бавно издигнете двата крака на 45 градуса.
3. Едновременно повдигнете тялото и ръцете също на 45 градуса.
4. Запазете равновесие върху седалището.
5. Излезте, като първо спуснете тялото и главата и след това краката.

### **Задържане:**

20-60 секунди с нормално дишане.

### **Допълнителни съвети:**

- Гледайте към пръстите на краката.
- Не свивайте коленете (първоначално може да се тренира със свити колене).
- Отпуснете, преди да почувствате болки в корема.

### **Противопоказания и предупреждения**

- При слаб кръст и язва, практикувайте със свити колена, но само ако тялото го позволява.
- Не се практикува от бременни.
- Не се практикува след коремна операция.
- Не се практикува при високо кръвно, сърдечно съдови заболявания и лумбална спондилоза.

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Укрепва и усилва коремната мускулатура.
- Стимулира нервите, свързани с гръбнака.
- Много добра при диабет и диспепсия.
- Подобрява равновесието.

### **Модификации**

Има варианти с хващане на глезените със задържане или динамично, с ръце настрани и др.

### Париврита триколасана



**Източник:** Неизвестен, но е традиционна

**Значение:** *Париврита* на санскрит означава да се обърне, да се завъртя, а *трикона* означава триъгълник

#### **Техника на изпълнение:**

1. Застанете прави със събрани крака, ръцете са отстрани на бедрата.
2. Раздалечете краката на разстояние 60-100 см и повдигнете двете ръце в успоредна линия с раменете и на височината им.
3. Обърнете дясното стъпало на 90° надясно и завъртете лявото към дясното стъпало на 45°.
4. Дръжте краката изпънати и извийте тялото леко вдясно и се наведете напред.
5. Извийте тялото още надясно и поставете лявата ръка на пода от вътрешната или външната страна на стъпалото.
6. Дясната ръка е в една линия с нея и сочи нагоре.
7. Погледът е обърнат към дясната ръка.
8. Излезте бавно от позата в обратен ред и повторете на другата страна.

#### **Задържане:**

30-60 секунди с нормално дишане.

#### **Допълнителни съвети:**

- Не стъгвайте колената (не ги пренапрягайте също).
- Ако не стигате пода, поставете ръката, където ви е възможно по крака.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Избягвайте при спондилити и високо кръвно.
- Не се практикува при дискова херния.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Кorigира позицията на гръбнака.
- Подобрява гъвкавостта на гръбнака, врата и тазобедрените стави.
- Усилва връзката между гърба и врата, ставите на глезените, колената, рамената.
- Премахва излишните килограми от талията и бедрата.
- Тонизира мускулите на гръдния кош, корема, врата, краката, ръцете.
- Измива и изплаква коремните органи.
- Увеличава капацитета на белите дробове.
- Подобрява издръжливостта и баланса.

#### **Модификации**

Може да се използват подпори на необходимата височина, където да се постави ръката.

#### Пасчимотанасана

**Източник:** Хатха йога прадипика I:28, Шива самхита III 108

**Значение:** *Пашчима* буквално означава „запад” или „заден“. Тя обозначава задната страна на цялото тяло, от главата до петите. Предната или източната страна е лицевата част на тялото от лицето до пръстите на краката. Темето е горна, или северна страна, докато ходилата и петите на стъпалата формират долната или южната страна на тялото. *Тан* означава разтягане. В тази асана задната част на цялото тяло силно се разтегля, откъдето идва името ѝ.

#### **Техника на изпълнение:**

Седнете на пода с изпънати напред и един до друг крака. Поставете дланите върху пода отстрани на ханша. Поемете няколко пъти дълбоко дъх.

1. Издишайте, протегнете ръцете и уловете палците на краката. Хванете десния палец между палеца, показалеца и средния пръст на дясната ръка, а след това по същия начин хванете левия палец. Това осигурява пълно разтягане на мускулите на краката отзад.
2. Наведете тялото напред от ханша, разтягайки торса по дължината на бедрата.
3. Свийте и разширете лактите, използвайки ги като лостове, издърпайте трупа напред и допрете челото до коленете. Постепенно отпуснете лактите върху пода.
4. Задната част на краката в областта на коленните стави да лежи стабилно върху пода. В първоначалните етапи коленете имат тенденция да се повдигат над пода. Стегнете задната група мускули на бедрата и издърпайте трупа напред. Тогава задната част на коленните стави ще легне върху пода.

**Задържане:** Позата се задържа до 3 минути. Първоначално обаче се започва с 5-10 секунди и се повтаря няколко пъти. При задържане на позата за по-дълго време е добре да се прави Удияна бандха, която трябва да се повтори няколко пъти, докато се задържа в Пашчимотанасана.

### **Допълнителни съвети:**

- Много хора не могат да се наведат до колената или да хванат големия пръст на крака. Съветът е да хванат крака, където могат и да задържат навеждането без резки движения и насилие. С постоянство тялото ще отива все по-напред.
- Дръжте обаче колената изпънати.
- При правилно изпълнена Пашчимотанасана каквато и да е тежест върху гърба не трябва да се усеща.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Не се практикува при бременност.
- Противопоказна при астма, язва и диария
- Болки в кръста – навеждайте се само леко напред и под погледа на опитен инструктор

### **Физически и терапевтични въздействия**

1. Тази асана тонизира коремните органи и ги предпазва от вялост и слаба активност.
2. Също така тя тонизира бъбреците, подмладява целия гръб и подобрява храносмилането.
3. Гръбнакът на животните е хоризонтален и тяхното сърце е под гръбнака. Това ги поддържа здрави и им дава голяма издръжливост. При хората гръбнакът е вертикален и сърцето не е по-ниско от гръбнака, така че те скоро усещат резултатите от напрежението и своята уязвимост от сърдечни болести. В Пашчимотанасана гръбнакът се поддържа изправен и хоризонтален, като сърцето е на по-ниско равнище, отколкото гръбнака. Достатъчното задържане в тази поза масажира сърцето, гръбначния стълб и коремните органи, които се чувстват освежени, а умът – отпочинал.
4. Освен това облекчава при констипация и лекува диспепсия, гастрит, черен дроб и газове в стомаха. Лумбагото изчезва.
5. Препоръчва се също за диабет и хемороиди.

### **Модификации**



1. Когато стане лесно достигането на коляното, направете още едно усилие за хващане на стъпалата и отпускане на брадичката върху коленете .
2. Когато и това стане лесно, сключете ръцете чрез сплитане на пръстите и отпуснете брадичката върху пищялите отатък коленете или от двете страни на колената.

### Плавини

*Ваюбхакшана* – гълта се въздух до изпълване на корема;

*Пурака, кумбхака, речака* по обичайния начин;

По време на *кумбхака* към пълния с въздух корем се добавя пълния с въздух гръден кош, което е причина човек да плува като лотосов лист във вода, *плава*. Увеличава осъзнаването на праната.

### Ситкари

Вдишване през устата, която е леко отворена, като струята се плъзга по повърхността на езика, който е направен плосък и върхът му опира зад долните предни зъби. Чува се звук подобен на „ссси“, откъдето произлиза и наименованието на това дишане, „правещо ссси“.

Задържането е както обикновено.

Издишването е през двете ноздри, като устата е затворена.

Ефект: охлаждащ и противвъзпалителен.

### Суриябхедана

**Техника:**

20-30 цикъла капалабхати

пурака (вдишване) през дясната ноздра

кумбхака (задържане) с бандхи (джаландхара и мула бандха)

речака (издишване) през лявата ноздра

Тадасана

Източник: Коментарът „Киран“ върху Йога сутра от ШрикришнаВалабхачария

Значение: Тада на санскрит означава планина

**Техника на изпълнение:**

1. Застанете прави със събрани крака, ръцете са отстриани на бедрата, а погледът е насочен напред.
2. Започнете да издигате ръцете до нивото на рамената.
3. Продължете да ги издигате нагоре, като едновременно издигате и петите.
4. Ръцете трябва да са изправени, а петите повдигнати колкото ви е възможно.

Изпълнете нагоре тялото

5. Върнете се в обратен ред – петите и ръцете заедно.

Задържане:

10-30 секунди с дишане

Допълнителни съвети:

- В началото краката може да са леко раздалечени.
- С нормално дишане се концентрирайте в потока на дъха в гръбначния стълб.
- Поддържайте баланса.
- Не правете бързи и резки движения.

Противопоказания и предупреждения

- Ако получавате замаяване, я избягвайте.
- Също не при остър артрит

Физически и терапевтични въздействия

- Изтласква венозната кръв от ръцете, с което подобрява пречистването на кръвта.
- Стимулира лимфните подмишечни възли.
- Спомага за премахване на провиснал корем и болки в гърба.
- Прави гръбнака гъвкав.
- Балансира тялото, ума и енергията.

Модификации

В много школи я дават с ръце до тялото и без повдигане на ръцете и краката (изправена стойка)

### Триколасана



Източник: Неизвестен, но е традиционна

Значение: *Трикона* на санскрит означава триъгълник

### **Техника на изпълнение:**

1. Застанете прави със събрани крака, ръцете са отстрани на бедрата.
2. Раздалечете краката на разстояние 60-100 см и повдигнете двете ръце в успоредна линия с раменете и на височината им.
3. Обърнете дясното стъпало на 90° надясно и завъртете лявото малко към дясното стъпало.
4. Дръжте краката изпънати и се наведете надясно от кръста, като тялото е максимално паралелно на равнината на триъгълника, образуван от краката.
5. Поставете дясната длан на земята зад дясното стъпало.
6. Изпънете гърба, отваряйки гръдния кош се извийте нагоре, като лявата ръка образува линия с дясната.
7. Гледайте към лявата ръка
8. Излезте от позата в обратен ред и повторете на другата страна.

### **Задържане:**

30-60 секунди с нормално дишане.

### **Допълнителни съвети:**

- Не сгъвайте колената (не ги пренапрягайте също).
- Не наклонявайте (извивайте) гръбначния стълб
- Ако не стигате пода, поставете ръката, където ви е възможно по крака.

### **Противопоказания и предупреждения**

- Дискова херния и лумбаго.
- При проблеми с врата, главата не се извива.

### **Физически и терапевтични въздействия**

- Балансира двете страни на тялото.
- Отваря таза и тазобедрените стави.
- Усилва белите дробове.
- Благоприятна е за бъбреците, за нервност и депресия.
- Балансира емоциите и ума.

### **Модификации**

Позата има модификации, свързани с положението на ръката (отпред и отзад на стъпалото), на ръцете – например горната е за гърба.

Практикува се също и обърнатата триколасана (когато ръката докосва палеца на срещуположния крак) като отделна поза (Паривритта (парсва) триколасана).

### Уджай

Това дишане се счита за висша техника на пранаяма.

Дишане през двете ноздри с леко свиване на гърлото и произвеждане на хрипящ звук, мек, непрекъснат и равен.

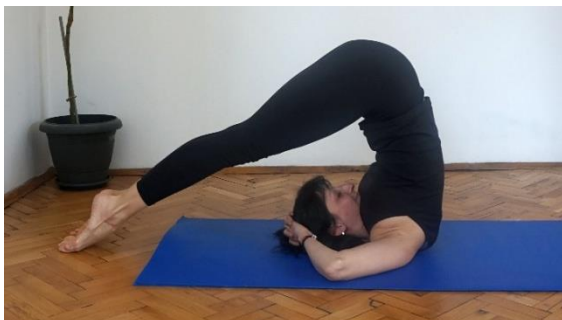
При дишането *уджай* се стимулира нервус вагус посредством въздействие върху неговите клончета в мускула свивач на гърлото – *musculus constrictor pharyngis*. Централно място в техниката на това дишане заема свиването на гърлото, което предизвиква хриптене при преминаването на въздуха. Самото свиване на мускулите на гърлото предизвиква стимулиране на нервус вагус. Ефектът е силен и това дишане се използва за въвеждане в медитация.

Няма ограничения за времето на изпълнение.

### Халасана и ардхахаласана



Фиг. 1



Фиг. 2

**Източник:** Неизвестен, но традицията ѝ е древна.

**Значение:** *Хала* означава рало на санскрит.

**Техника на изпълнение:**

27. От легнало положение на гръб с релаксирана мускулатура

28. С ръце край тялото, длани надолу, краката се повдигат на  $30^\circ$



29. Задържа се позицията за 3-5 секунди и краката се повдигат с още  $30^\circ$



30. Отново се задържа за 3-5 секунди и се повдигат с още  $30^\circ$  до прав ъгъл с тялото. Тази поза се нарича Ардхаласана (полу рало). Тя не е описана в йога текстовете, но е добра предварителна практика, развиваща коремните мускули и премахваща запек.



31. С натиск на ръцете към земята, краката се насочват назад към главата, като се повдигат хълбоците и торсът, докато пръстите на краката докоснат поданат главата, като се придържат най-близо до нея, а цялата тежест все още е в опшано-кръстната област. Ръцете не участват. Ако не се получи в началото, се тренира всеки ден да се достигне този първи етап от позата.
32. След като се задържи няколко секунди този етап, пръстите на краката се изместват още назад, докато тежестта не падне върху долната част на гърба това е вторият етап от позата (фиг. 1).
33. След няколко секунди започва третият етап и краката се изтеглят още назад, докато тежестта се пренесе върху горната част на гърба.

34. След няколко секунди ръцете, досега неподвижни, се повдигат над главата и пръстите се заключват (фиг. 2). Това е финалната поза.
35. Връщането от позата е в обратен ред – първо се отключват ръцете и те се поставят в първоначална позиция, а тялото и краката се свалят в обратен ред на описаните етапи.

#### **Задържане:**

- Всеки етап първоначално се задържат по 2 секунди, а след това може да стигне до 3 секунди. Крайната позиция се задържа половин минута.
- Препоръчва се позата да се повтаря, а не да се задържа дълго.
- Препоръчително време за асаната е 4 минути или да се направи 6 пъти.

#### **Допълнителни съвети:**

- Не правете резки движения.
- Не сгъвайте краката в колената
- Не насилвайте краката, за да достигнат земята.
- Балансирайте теглото върху ръцете и раменете
- Подгответе се с Утанпадасана (задържане на краката на 60°), Ардхахаласана и Сарвангасана

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Противопоказна е при диария, менструация, травмина врата
- При астма и високо кръвно налягане само модифицираните пози.
- Добре е да не се изпълнява при бременност, освен, ако не сте експерт в нея преди това.

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Халасана е сред най-добрите практики за възстановяване и поддържане на еластичността на гръбнака (ако се практикува правилно и постепенно).
- Развива също коремните мускули.
- Премахва лошо храносмилане (диспепсия) и запек
- Намалява увеличен черен дроб (стига да не е прекалено увеличен) и далак
- Други ползи при: артрити, безсъние, полово слабост и други.
- Дава най-добри резултати, ако след нея се практикува Бхуджангасана

#### **Модификации**

Може да се сложи одеяло под рамената, както и дебела възглавница или друга опора (дори стол), в която пръстите на краката удобно да опират.



## Чакрасана/Ардхачандрасана



**Източник:** Идва от традиция.

**Значение:** *Чакра* на санскрит означава колело, *чандра* – луна. И двете имена произлизат от формата на асаната – полуколело или ранна луна.

**Техника на изпълнение:**

1. Застанете прави със събрани крака, ръцете са отстрани на бедрата, а погледът е насочен напред.
2. Бавно издигнете дясната ръка до нивото на рамото, дланта сочи надолу.
3. Обърнете дланта нагоре и продължете да повдигате ръката докато не докосне ухото.
4. Изпънете се и започнете да се извивате странично наляво. Лявата ръка е изпъната и се движи надолу от бедрото заедно с тялото.
5. Върнете се в обратен ред.
6. Повторете на другата страна

**Задържане:**

Не е препоръчано точно време за задържане, но трябва да се задържи поне 5-30 секунди с нормално дишане.

**Допълнителни съвети:**

- Гледайте напред.
- Не се накланяйте напред или назад.
- Не започвайте навеждането преди да сте докоснали ухото и да сте се изпънали нагоре.
- Не правете бързи и резки движения.
- 

**Противопоказания и предупреждения**

- Не при сколиоза
- При спондилити се практикува внимателно.
- Операции в страничните части на тялото.

**Физически и терапевтични въздействия**

- Намалява схващания на гърба и прави гъвкав гръбнака.
- Стимулира нервите, свързани с гръбнака.
- Усилва страничната мускулатура.
- Стимулира лимфните жлези в подмишниците.

- Балансира лявата и дясната половина на мозъка и ендокринната система.

### Модификации

Практикува се и пълна луна – с двете ръце хванати над главата, с преплетени пръсти и обърнати нагоре длани.

### Шавасана



**Източник:** Хатхапрадипика I/32

**Значение:** *Шава* означава мъртво тяло на санскрит

### Техника на изпълнение:

36. Начална позиция– легнало положение по гръб.
  37. Направете разстояние около 45 см между краката.
  38. Ръцете трябва да са на около 15 см от тялото. Дланите са обърнати нагоре, пръстите са леко подвити, отпуснати.
  39. Очите са затворени, устата леко отворена, лицето е отпуснато.
  40. Отпуснете всички части на тялото – препоръчвана последователност гръден кош, корем, крака, ръце, мозък, но може да се използва и всяка друга според личните предпочитания (важното е да се увеличава осъзнатостта за тялото, добре е постепенно да се отпускат две или повече части едновременно, за да може след време цялото тяло да се отпуска едновременно).
  41. По отношение на дишането се развиват няколко етапа:
    - а) просто наблюдаваме дишането – влизането на въздуха в ноздрите, повдигането на корема и др.
    - б) след месеци практика – подобряване ритъма на дишане (уеднаквяване на вдишване и издишване, изравняване на последователните дишания, без да се задълбочава дишането).
    - в) след месеци към усвоеното ритмично дишане се добавя малко задълбочаване без компромис в спокойното дишане и без напрежение където и да било в тялото.
- \* последните два етапа са за духовно търсещите практиканти, за подобряване на качеството на живот и здравето, първият е достатъчен.

### Задържане:

- Позата се прави 1-2 пъти на ден, може и повече



- 5-10 или повече минути, ако не се появява напрежение.

#### **Допълнителни съвети:**

- При следене на дишането усещайте хладината при преминаването на въздуха в ноздрите и топлината при излизането му.
- Или се концентрирайте върху корема.
- Бъдете напълно отпуснати.

#### **Противопоказания и предупреждения**

- Не се практикува от хора, на които е забранено да лежат по гръб

#### **Физически и терапевтични въздействия**

- Подобрява циркулацията на венозната кръв и така премахва умората
- Тонизира нервната система и подобрява умствената енергия.
- Намалява кръвното налягане
- Лекува неврози и страхови комплекси
- Подобрява проблеми със сърцето и безсънието

#### **Модификации**

- Няма, но от някои се използва релаксация и в седнало положение, и по корем