



Эссе на тему: «Пранаяма»

Выполнила: Курманаева Наталья Львовна

09.11.2015г.

Моё более близкое знакомство с пранаямой произошло в Индии на уроках йоги доктора Рао. Возраст его на тот момент был приблизительно 85-90 лет. Доктор Рао - аюрведический доктор, с мощнейшей энергетикой, которую не возможно было не почувствовать. Каждое утро он проводил для всех желающих занятия йогой на крыше своей клиники. В конце занятий минут 15 обязательно отводилось практике пранаямы.

Пранаяма – четвертый этап Раджа-йоги. С точки зрения йоги пранаяма - возможность контролировать жизненную энергию (Прану). Иначе можно сказать, что пранаяма-управление дыхательным процессом.

Перед тем, как начинать пранаяму, нужно провести подготовку тела посредством очистительных процедур и асан.

Дыхательные упражнения обычно выполняются в устойчивых сидячих позах, основные из которых — падмасана, ардха падмасана, сиддхасана, свастикасана. Выбранная асана должна быть комфортной настолько, чтобы можно было просидеть в ней достаточно длительный период времени без изменения положения тела. Начинать обучение некоторым дыхательным техникам можно также в положении лежа, в частности, в шавасане.

Большинство дыхательных упражнений можно начинать практиковать в любом возрасте, старше 14 лет. Лучше осваивать практику пранаямы под руководством опытного инструктора.

Необходимо также соблюдать несколько условий, обязательных для всех техник пранаям:

- По возможности дыхательными практиками следует заниматься в одно и то же время, используя одну выбранную позу. Следует исключить вероятность внешних помех;
- Позвоночник во время выполнения всех техник должен быть прямым, так как вдоль него проходят главные энергетические каналы — ида, пингала и сушумна;
- Все дыхательные упражнения нужно проводить обязательно на пустой желудок, не менее чем через 2-3 часа после приема пищи;
- Необходимо следить за сердечным ритмом, не допуская его сбоя;
- Нельзя проводить практику пранаямы в состоянии сильной усталости, а также в состоянии стресса и нервозности;
- После выполнения пранаямы оптимальным будет принятие шавасаны.

Противопоказания к каждой технике пранаямы описаны ниже. При этом очень аккуратно необходимо практиковать дыхательные упражнения людям с хроническими заболеваниями и беременным женщинам.

Полный дыхательный цикл включает вдох (пурака), выдох (речака) и задержку дыхания (кумбхака). Задержка дыхания может проводиться на вдохе и на выдохе. В чередовании этих четырех фаз, их ритма, глубины, а также длительности и заключается смысл пранаямы.

Московский Университет Йоги

Рассмотрим некоторые виды пранаямы.

Базовым является **полное дыхание йогов**, которое одновременно включает в себя три вида дыхания: брюшное, рёберное и ключичное: При медленном вдохе выпячивается живот, затем расширяется грудная клетка вперёд и вверх и в конце этого движения подтягиваются ключицы по направлению к голове. Это один полный вдох. Весь процесс должен составлять одно непрерывное движение, в котором каждая фаза дыхания должна без заметного промежутка переходить в другую. Выдох может происходить в любой последовательности - наиболее для вас комфортной: либо вначале расслабляются ключицы, затем грудная клетка двигается вниз, по направлению к ногам, а потом внутрь, после этого втягивается живот, либо выдох начинается с втягивания живота, затем опускается и сжимается грудная клетка и опускаются ключицы. Таким образом, завершается один цикл дыхания йогов. Данный вид дыхания способствует укреплению иммунитета, повышению уровня энергии и спокойствия.

Нади-шодхана пранаяма - (очищающее, попеременное дыхание).

Практика нади-шодхана способствует очищению и балансировке энергетических каналов (нади), что позволяет пране свободно перемещаться по телу, оздоравливая физическое тело и успокаивая сознание.

Существует два способа закрывания ноздрей. В первом нади-шодхана пранаяма подразумевает поочередное использование большого и безымянного пальцев правой руки, при этом средний и указательный пальцы согнуты. Во втором указательный и средний пальцы помещаются у основания носа между бровями. Большой палец предназначен для закрывания правой ноздри, безымянный — для закрывания левой ноздри. При выполнении дыхания сохраняется постоянный контакт подушечек пальцев с правой и левой поверхностями носа, разница давления заключается в том, что закрытая ноздря прижата чуть больше открытой. Другая рука может находиться на ноге в джняна мудре. Дыхание должно производиться без звука, медленно и полно.

Начинаем с выдоха через левую ноздрю, правая закрыта большим пальцем правой руки, затем вдох левой, левая ноздря закрывается и выдох через правую ноздрю (попеременное дыхание левой и правой ноздрей), затем снова вдох через правую ноздрю и выдох через левую и т.д. несколько циклов. Можно добавить концентрацию в Аджна чакре.

По мере освоения практики, после вдохов и выдохов можно добавлять задержки дыхания (кумбхаки).

В ходе этой практики тонизируются кровеносные сосуды, вены и артерии. Все тело наполняется кислородом, что повышает иммунитет тела. Активизируется система пищеварения. Практика способствует лечению расстройств желудка. Способствует повышению жизненной силы, устранению стресса и тревожности, помогает при бессоннице. Развивается спокойствие, ясность мысли и концентрация. Устраняются пранические блоки, ида и пингала приводятся в баланс. Практика лечит головные боли, простуду и заболевания дыхательных путей, такие как бронхиальная астма, аллергия и др. Это лучшая практика для подготовки к медитации.

Противопоказания: слишком возбужденный ум в момент выполнения (если появляется хоть малейшее раздражение, нужно прекратить практику пранаямы). Люди, страдающие от гипертонии и сердечных заболеваний, не должны выполнять никаких форм кумбхаки. Страдающим от пониженного давления принесет пользу практика нади-шодхана пранаямы только с кумбхакой после вдоха (антара-кумбхака).

Московский Университет Йоги

Сурья - бхедана пранаяма (солнечная пранаяма), активизирует движение солнечной энергии в теле. Согревающий вид пранаямы.

В данной пранаяме вдох всегда осуществляется через правую ноздрю, а выдох – через левую. Прана во время вдоха направляется по пингале (по правому каналу-нади), а во время выдоха – по иде (по левому каналу). Поток ритмичного дыхания контролируется при помощи пальцев.

При выполнении данной практики используется положение пальцев рук, описанное при выполнении нади-шодхана пранаямы.

После выдоха двумя ноздрями, левая ноздря закрывается и выполняется вдох через правую ноздрю на фоне полного йоговского дыхания (описано выше). После вдоха закрывается правая ноздря и выполняется выдох через левую ноздрю также на фоне полного йоговского дыхания.

Есть вариации данной пранаямы с задержкой после вдоха. Если сурья-бхедана выполняется без задержки дыхания, то выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

В отличие от нади-шодхана пранаямы, которая уравнивает дыхание и полушария мозга, сурья-бхеда в основном воздействует на часть организма, на правый энергетический канал. Она стимулирует симпатическую нервную систему и подавляет функции парасимпатической системы. Способствует усилению пищеварительного огня, активизирует физическую активность тела и ума, оптимизирует показатели кровяного давления у людей, страдающих пониженным кровяным давлением.

Противопоказания: люди с повышенным давлением или с проблемами сердца не должны удерживать дыхание после вдоха, а также противопоказано при бессоннице, перевозбуждении, эпилепсии.

Если эта пранаяма практикуется противоположным образом — вдыхая через левую ноздрю и выдыхая через правую, — то она очищает и активизирует канал иду и известна как чандра-бхедана пранаяма.

Чандра-бхедана пранаяма (лунная пранаяма) – активизирует лунную энергию. Охлаждающий вид пранаямы.

Техника ее выполнения полностью симметрична сурья-бхедане пранаяме и делается зеркальным образом по отношению к первой.

Чандра бхедана пранаяма охлаждает тело и тормозит процессы пищеварения, успокаивает и укрепляет нервы. Стимулирует парасимпатическую нервную систему.

Противопоказания: пониженное давление, депрессия, сонливость.

Не рекомендовано выполнение Чандра- бхедана пранаямы и Сурья- бхедана пранаямы в один день.

Бхастрика пранаяма - (дыхание кузнечных мехов) которая имитирует действие бхастры, или мехов, и раздувает внутренний огонь, разогревая физическое и тонкое тела. Согревающий вид пранаямы.

В бхастрике вдох и выдох равны и являются результатом систематических и одинаковых движений легких. Воздух должен вдыхаться и выталкиваться наружу с небольшим усилием. Проходя через ноздри, воздух должен создавать звук, но этот звук не должен быть сильным. Он должен идти из носа, а не из горла.

Московский Университет Йоги

Во время практики тело должно оставаться неподвижным. Плечи и грудная клетка не должны двигаться; должны двигаться только легкие, грудная клетка и живот. Во время вдоха грудная клетка расширяется, живот выпячивается вперед, на выдохе происходит втягивание живота. После нескольких циклов дыхания бхастрики принято делать кумбхаки после вдоха и выдоха, с обозначением (фиксированием) трех замков (бандх).

Наиболее важное физиологическое воздействие бхастрика оказывает на мозг и на сердце. Бхастрика стимулирует циркулирование спинномозговой жидкости и создает ритмический массаж мозга, а также стимулирует сердце и кровообращение. Осуществляется массаж внутренних органов. Бхастрика улучшает пищеварение, способствует выведению слизи из дыхательных путей, повышает сопротивление к простуде и любым другим заболеваниям органов дыхания. Она увеличивает аппетит, увеличивает скорость обмена веществ и укрепляет нервную систему.

Практика бхастрики ускоряет движение праны, а это увеличивает физическую жизнеспособность и дарит ясность ума.

Противопоказания:

Эту практику не должны выполнять люди с высоким давлением крови, с болезнями сердца и легких, опухолями мозга, головокружениями, с язвами и расстройствами желудка или кишечника, с глаукомой, а также при грыжах в брюшной полости. Если во время выполнения практики испытывается головокружение, то это означает, что она выполняется неправильно.

Таким образом, польза пранаямы для человека неоспорима. Работа с дыханием – это первая ступень погружения человека в самого себя, ключ к управлению эмоциями и психикой. Но в то же время выполнять ее, необходимо соблюдая необходимые меры предосторожности, иначе можно получить обратный эффект.