



सत्यमेव जयते  
Правительство Индии

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

21 ИЮНЯ

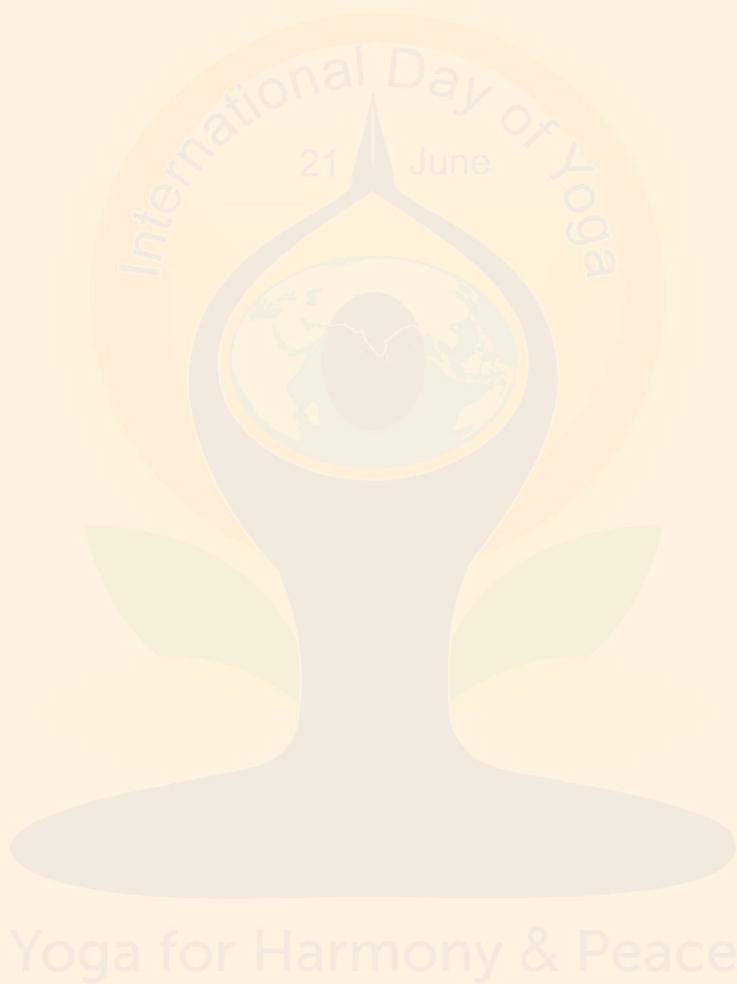
## Общий Протокол Йоги



Йога для гармонии и мира

Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии,  
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)

21 июня - Международный День Йоги





सत्यमेव जयते

Правительство Индии

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ**

**21 июня**

**Общий Протокол Йоги**



Йога для гармонии и мира

Министерство Аюрведы, Йоги и Натуропатии,  
Юнани, Сиддха и Гомеопатии (AYUSH)

*Это издание было подготовлено при поддержке ведущих специалистов и руководителей известных организаций в области йоги в Индии.*

*Опубликовано:*

**Ministry of AYUSH**

Government of India

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,

INA, New Delhi-110 023

*Отказ от ответственности:*

Задача данного протокола в распространении информации о йоге как среди частных лиц, так и в обществе в целом, с целью достижения гармонии и мира при помощи йоги. Информация, методы и предложения, упомянутые в данном протоколе йоги не являются заменой медицинской консультации у врача. В случае, если вам требуется установить диагноз или медицинская помощь, обратитесь к врачу прежде чем начать практиковать йогу. Издатель не несёт ответственности за любой ущерб или травмы, которые могут возникнуть в результате занятий йогой.

## Содержание

Послание Многоуважаемого Премьер-Министра Индии	
Введение	1
Что такое йога?	2
Краткая история и развитие йоги	2
Основы йоги	4
Традиционные школы йоги	4
Занятия йогой для здоровья и хорошего самочувствия	4
Общие рекомендации для практики йоги	7
1. Молитва	10
2. Садиладжа / Калана Крияс / разминка	10
I. Наклоны шеи	10
II. Движение туловища	13
III. Движение колен	14
3. Асаны	15
A. Позы стоя	15
Тадасана	15
Врикшасана	16
Пада Хастасана	17
Ардха Чакрасана	18
Триконасана	19
B. Позы сидя	20
Бхадрасана	20

Ардха Устрасана	21
Шашанкасана	23
Вакрасана	24
С. Позы лёжа	25
Бхуджангасана	25
Шалабхасана	27
Макарасана	29
Д. Позы лёжа на спине	30
Сетубандхасана	30
Паванамуктасана	31
Шавасана	32
4. Капалабхати	33
5. Пранаяма	35
Надишодхана / Анулома Вилома Пранаяма	35
Бхрамари Пранаяма	37
6. Дхьяна в Самбхавл-Мудре	38
7. Санкальпа	40
8. Шанти Патха	41
Текстовые ссылки	42

## Послание

«Йога является бесценным даром древней традиции Индии. Она воплощает в себе единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и реализации своих возможностей; гармонию между человеком и природой, целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идёт не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, со всем миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания может помочь нам справиться с последствиями изменения климата. Давайте вместе работать над принятием решения о Международном Дне Йоги».



### Йога для гармонии и мира

Выступление Премьер-Министра Индии  
Многоуважаемого Шри Нарендра Моди на 69 сессии  
Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных  
Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года.



## ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ ЙОГИ

### ВВЕДЕНИЕ

Обращаясь к 69-й сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций (ГА ООН) 27 сентября 2014 года, Многоуважаемый Премьер-Министр Индии Шри Нарендра Моди призвал мировое сообщество учредить Международный День Йоги.

«Йога является бесценным даром древней традиции Индии. Она воплощает в себе единство души и тела; мысли и действия; сдержанности и реализации своих возможностей; гармонию между человеком и природой, целостный подход к здоровью и благополучию. Речь идёт не о физических упражнениях, а об обретении чувства единства с самим собой, со всем миром и природой. Изменение нашего образа жизни и совершенствование сознания может помочь нам справиться с последствиями изменения климата. Давайте вместе работать над принятием решения о Международном Дне Йоги» – Шри Моди.

11 декабря 2014 года, 193 члена ГА ООН единодушно одобрили предложение об учреждении 21 июня «Международного Дня Йоги», с рекордным числом стран соучредителей – 177. В своей резолюции ГА ООН признала, что йога обеспечивает целостный подход к здоровью и благополучию, а также широко распространяет информацию о преимуществах практики йоги для здоровья всего населения планеты. Йога также привносит гармонию во все сферы жизни и, как известно, предотвращает заболевания, укрепляет здоровье и помогает справляться со многими расстройствами, связанными с образом жизни. В этом издании даётся краткий обзор йоги и её практики для того, чтобы сориентировать нас в сторону всестороннего здорового образа жизни как частных

лиц, так и общества в целом.

## Что такое йога?

Йога – это по сути духовная традиция, которая основывается на чрезвычайно тонкой науке, занимающейся достижением гармонии между умом и телом.

Это наука и искусство здорового образа жизни. Слово «йога» происходит от санскритского корня *yuj*, что означает «присоединять», «впрягать» или «объединять». В древних текстах по йоге говорится, что практика йоги приводит к единению индивидуального сознания с универсальным сознанием. Согласно современным исследованиям ученых, всё во Вселенной является проявлением одних и тех же квантов материи. Тот, кто испытывает это единство бытия, находится «в йоге» и называется йогом, который достиг состояния свободы, именуемой *мукти*, *нирвана*, *кайвалья* или *мокша*.

«Йога» также означает науку о внутреннем мире человека, состоящую из различных методов, с помощью которых люди могут достичь единения между телом и умом для достижения самореализации. Цель практики йоги (*садхана*) в преодолении всех видов страдания, что приводит к появлению чувства свободы во всех сферах жизни, включая крепкое здоровье, счастье и гармонию.

## Краткая история и развитие йоги

Наука йоги появилась тысячи лет назад, задолго до того, как родились первые религии или верования. В соответствии с традицией йоги, Шива рассматривается как первый *йог* или *adiyogi* и как первый *гуру* или *adiguru*. Несколько тысяч лет назад, на берегу озера Кантисаровар в Гималаях, *adiyogi* влил глубокое знание в легендарных *сантариши* или «семь мудрецов». Мудрецы распространили эту мощную науку йоги по разным частям мира, включая Азию, Ближний Восток,

Северную Африку и Южную Америку. Интересно, что современные учёные отметили поразительные параллели между древними культурами, найденными по всему миру. Однако именно в Индии система йоги обрела своё наиболее полное выражение. Агастья – один из саптариши, который путешествовал по всему Индийскому субконтиненту, создал эту культуру вокруг йогического образа жизни.

Йога рассматривается всеми как «бессмертное культурное достижение» Индской цивилизации в долине Инда и Сарасвати, – датируемая 2700 г. до н.э. – которая обеспечивает как материальный, так и духовный подъём человечества. Количество печатей и ископаемых останков Индской цивилизации с йогическими мотивами и фигурами, выполняющими *йогические садханы* предполагает наличие йоги в древней Индии. Печати и образы Богини-Матери наводят на предположение о *Тантра-йоге*. Йога также присутствует в народных традициях, в наследии Вед и Упанишад, буддийской и джайнской традициях, *Даршанах*, в эпосе Махабхарата, включая Бхагаватгиту и Рамаяну, в теистических традициях шайвов, вайшнавов, а также в тантрических традициях. Хотя йога практиковалась и в доведический период, великий мудрец Махариши Патанджали систематизировал и описал существовавшие на тот момент йогические практики, их смысл и соответствующие знания в *Йога-сутрах* Патанджали.

После Патанджали многие мудрецы и мастера йоги в значительной степени способствовали её сохранению и развитию посредством хорошо документированных практик и литературы. Йога распространилась по всему миру при помощи учений выдающихся мастеров йоги с древнейших времен до настоящего времени. Сегодня все знают, что практика йоги направлена на предотвращение заболеваний, поддержание и укрепление здоровья. Миллионы и миллионы людей по всему миру получают пользу от занятия йогой, она

расцветает и становится всё более динамичной с каждым днём.

## Основы йоги

Йога работает на уровне тела, ума, эмоций и энергии. Отсюда разделение на четыре общих классификации йоги: *Карма-йога*, где мы используем тело; *Джнана-йога*, где мы используем ум; *Бхакти-йога*, где мы используем эмоции и Крийя-йога, где мы используем энергию. Любая из практикуемых систем йоги включает один из этих видов или несколько.

Каждый человек - это уникальное сочетание этих четырех элементов. Только гуру (учитель) может определить соответствующую комбинацию из четырёх основных путей, необходимую для каждого ученика. «Все древние комментарии к йоге подчёркивают важность работы под руководством гуру».

## Традиционные школы йоги

Различные философии, традиции, истоки и гуру-шишьяпарампары йоги привели к появлению различных традиционных школ. Существуют *Джнана-йога*, *Бхакти-йога*, *Карма-йога*, *Патанджали-йога*, *Кундалини-йога*, *Хатха-йога*, *Дхьяна-йога*, *Мантра-йога*, *Лайя-йога*, *Раджа-йога*, *Джайн-йога*, *Буддха-йога* и т.д. Каждая школа имеет свой собственный подход и практики, которые приводят к конечной цели и задаче йоги.

## Занятия йогой для здоровья и хорошего самочувствия –

Широко практикуемыми йогическими *садханами* являются: *Яма*, *Нияма*, *Асана*, *Пранаяма*, *Пратяхара*, *Дхарана*, *Дхьяна*, *Самадхи*, *Бандхи* и *Мудры*, *Шаткармы*, *Юктахара*, *Мантра-*

*джана, Йукта-карма* и т.д.

Ямы являются заповедями, а *Ниямы* являются предписаниями. Они рассматриваются как предпосылки для дальнейших йогических практик. *Асаны*, способные приносить стабильность телу и уму «*kuryat-tad-asanam-sthairiyam*», включают принятие различных психо-физических конфигураций тела и способствуют поддержанию положения тела (устойчивое осознание своего существования как структуры) в течение продолжительного времени.

*Пранаяма* заключается в развитии осознания своего дыхания, с последующей сознательной его регуляцией в качестве функциональной или жизнеобеспечивающей основы существования. Это помогает в понимании того, что есть ум, а также в установлении контроля над ним. На начальных стадиях это делается путём осознания «потока вдоха и выдоха» (*шваса-прашваса*) через ноздри, рот и другие отверстия тела, его внутренних и внешних путей и предназначения. Позже это явление корректируется под контролем дыхания (*шваса*), приводя к осознанию наполнения пространства тела (*пурака*), пребыванию пространства в наполненном состоянии (*кумбхаки*) и опустошению (*речака*) во время регулируемого, наблюдаемого и контролируемого выдоха (*прасваса*).

*Пратьяхара* указывает на диссоциацию сознания человека (отчуждение) от органов чувств, которые связаны с внешними объектами. *Дхарана* означает широкое поле внимания (внутри тела и ума), которое, как правило, понимается как концентрация. *Дхьяна* (медитация) – это созерцание (сосредоточенное внимание внутрь тела и ума) и *Самадхи* (интеграция).

Практики *Бандхи* и *Мудры* связаны с *Пранаямой*. Они рассматриваются как высшие йогические практики, которые в

основном используют определенные физические жесты наряду с контролем над дыханием. Это дополнительно облегчает контроль над умом и прокладывает путь для более высоких достижений в йоге. Однако практика *дхьяны*, которая направлена на самореализацию и приводит к трансцендентности, считается сутью *йогических садхан*.

*Шаткармы* – это процедуры детоксикации, которые являются медицинскими по своей природе и помогают удалить накопленные в теле токсины. *Йуктачара* ведает продуктами питания и привычками в потреблении пищи для здорового образа жизни.



Йога для гармонии и мира

## Общие рекомендации для практики йоги

Практикующий йогу должен следовать приведённым ниже инструкциям при выполнении йогических практик:

### ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

- *Сауча* означает чистоту – важная предпосылка для занятий йогой. Она включает в себя чистоту окружающей среды, тела и ума.
- Занятия йогой должны проходить в спокойной и тихой атмосфере, в расслабленном состоянии тела и ума.
- Занятия йогой должны проводиться на пустой или полупустой желудок. Употребите небольшое количество мёда с тёплой водой, если вы чувствуете слабость.
- Мочевой пузырь и кишечник должны быть пустыми перед началом занятий йогой.
- Для занятий следует использовать матрас, коврик, *дурри* или сложенное одеяло.
- Для облегчения движения тела предпочтительны лёгкие и удобные хлопковые одежды.
- Нельзя приступать к занятиям йогой в состоянии истощения, болезни, в спешке или в стрессовых условиях.
- В случае хронических заболеваний, при наличии боли или проблем с сердцем перед выполнением йогических практик необходимо проконсультироваться с врачом или терапевтом йогой.
- Прежде чем приступать к занятиям во время беременности и менструации следует получить консультацию у специалиста по йоге.

## ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

- Практические занятия следует начинать с молитвы или посвящения, поскольку это создаёт благоприятную среду для успокоения ума.
- Практика йоги осуществляется медленно, в спокойной манере, с осознанием своего тела и дыхания.
- Не задерживайте дыхание, если только это не требуется в ходе практики.
- Дыхание всегда должно осуществляться через ноздри, если не указано иначе.
- Никогда не закрепощайте тело и не делайте резких движений.
- Выполняйте практику в соответствии с вашими собственными возможностями.
- Для достижения хороших результатов требуется некоторое время, поэтому очень важными являются упорность и регулярная практика.
- Противопоказания и ограничения имеются у каждой практики йоги, и такие противопоказания следует всегда иметь ввиду.
- Занятия йогой должны заканчиваться медитацией, глубоким молчанием – *Шантинатха*.

## ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

- Ванну можно принимать только через 20-30 минут после занятий.
- Употреблять пищу можно только через 20-30 минут после занятий.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Некоторые рекомендации в отношении диеты могут гарантировать, что ваше тело и ум будут гибкими и хорошо подготовленными к практике. Рекомендуется, как правило, вегетарианская диета, для человека старше 30 лет достаточно двухразового питания, за исключением случаев болезни, очень высокой физической активности или тяжелого труда.

## КАК ЙОГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ

По существу, йога - это путь к освобождению от всех оков. Тем не менее, медицинские исследования последних лет обнаружили множество физических и психических преимуществ, предлагаемых йогой, подтверждая опыт миллионов практикующих. Небольшая выборка таких исследований показывает:

- Йога полезна для поддержания физической силы, мышечно-скелетного функционирования, здоровья сердечно-сосудистой системы.
- Она благотворно действует на организм при диабете, расстройствах дыхательных путей, гипертонии, гипотонии и многих недомоганиях, связанных с нашим образом жизни.
- Йога помогает уменьшить депрессию, усталость, чувство тревоги и стресса.
- Йога регулирует симптомы менопаузы.

В сущности, Йога – это процесс создания тела и ума, которые служат средством достижения (а не препятствием) активной и полноценной жизни.

## 1 МОЛИТВА

Практика йоги начинается с молитвы или молитвенного состояния, которое увеличивает пользу от занятий.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं

सं वो मनांसि जानताम्

देवा भागं यथा पूर्वे

सञ्जानाना उपासते ।।

ॐ Saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ

saṃ vo manānsi jānatām

devā bhāgaṃ yathā pūrve

sañjānānā upāsatē ||



Пусть ваше движение будет гармоничным; пусть ваша речь звучит в унисон; пусть наш ум будет невозмутимым, как в начале начал; пусть божественное начало проявляется в ваших духовных усилиях.

## 2 САДИЛАДЖА / КАЛАНА КРИЯС / РАЗМИНКА

Калана Крияс/Разминка/Йогическая Сукшма Вияма помогает улучшить микроциркуляцию. Эти упражнения можно делать как стоя, так и сидя.



### 1. НАКЛОНЫ ШЕИ

**Положение:** *Самастхити* (поза готовности)

**Техника**

**Этап – i:** (наклоны вперед и назад)

Встаньте, расставив ноги так, как вам удобно.

Одержите руки прямо вдоль тела.



o Это **Самастхити**. Это также называется **Тадасана**.

o Держите руки на поясице.

o На выдохе медленно наклоните голову вперед и попытайтесь коснуться подбородком груди.

o На вдохе, наклоните голову назад насколько это удобно.

o Это один цикл: повторить 2 раза.

**Этап – ii: (наклоны направо и налево)**

o На выдохе медленно наклоните голову вправо; ухо как можно ближе к плечу, не поднимая плечо.



o На вдохе приведите голову в нормальное положение.

o На выдохе наклоните голову в левую сторону.

o Вдохните и приведите голову в нормальное положение.

o Это один цикл: повторить 2 раза.

**Этап – iii: (скручивание направо и налево)**

o Держите голову в вертикальном положении.

o На выдохе осторожно поверните голову вправо так, чтобы подбородок находился на одной линии с плечом.



o На вдохе, приведите голову в нормальное положение.

oНа выдохе, поверните голову влево.

oВдохните и приведите голову в нормальное положение.

oЭто один цикл: повторить 2 раза.

#### Этап – iv: вращение шеи

oНа выдохе; наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди.

oВдохните, медленно вращайте голову по часовой стрелке круговыми

движениями. Выдыхайте, опуская голову.

oСделайте полный оборот.

oЗатем поверните голову в направлении против часовой стрелки.

oВдохните, вернитесь назад и выдохните, опуская голову вниз.

oЭто один цикл: повторить 2 раза.



#### Примечание:

oНаклоняйте голову настолько, насколько это возможно. Не растягивайте слишком сильно.

oДержите плечи в расслабленном и устойчивом положении.

oПочувствуйте натяжение вокруг шеи и расслабление в суставах и мышцах шеи.

oМожно практиковать сидя на стуле.

oЛюди с болью в шее могут делать это упражнение мягко, насколько это комфортно, особенно когда голова наклонена назад.

oПожилые люди и лица с шейным спондилоартритом и высоким кровяным давлением могут не делать это упражнение.

## II. ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА

**Скручивание туловища (Катишаки Викасак)**

**Положение:** *Самастхити* (поза готовности)

**Техника**



oДержите ноги на ширине 1-1,5 метра.

oПоднимите обе руки на уровень груди, с ладонями, обращенными друг к другу и держите их параллельно.

oНа выдохе поверните корпус в левую сторону, так чтобы правая ладонь касалась левого плеча, на вдохе вернитесь обратно.

oНа выдохе поверните корпус в правую сторону, так чтобы левая ладонь касалась правого плеча, на вдохе вернитесь обратно.

oЭто один цикл: повторить еще два раза.

oОтдохните в *Самастхити*.

### Примечание:

oДелать при медленном дыхании.

oКардиологические больные должны делают с осторожностью.

oИзбегайте эту практику в случае сильной боли в спине, расстройств позвонков и дисков, после абдоминальной

хирургии и во время менструации.

### III. ДВИЖЕНИЕ КОЛЕН

**Положение:** *Самастхити* (поза готовности)

#### Техника

oВдохните, поднимите руки вверх на уровень плеч, ладони обращены вниз.

oВыдохните, согните ноги в коленях и опуститесь на корточки.

oВ конечном положении обе руки и бёдра должны быть параллельны земле.

oВдохните и выпрямите тело.

oВыдохните, опуская руки вниз.

oПовторите еще два раза.

#### Примечание:

oУсиливает суставы коленей и бёдер.

oИзбегайте эту асану в случае острого артрита.



Йога для гармонии и мира

---

### 3 АСАНЫ

#### А. ПОЗЫ СТОЯ

##### **ТАДАСАНА (позапальмы)**

*Тада* означает пальму или гору. Эта асана учит достижению стабильности и устойчивости и является основой для любой асаны, выполняемой стоя.



##### **Техника**

- oВстаньте, держа ноги на ширине 5 сантиметров.
- oСкрестите пальцы и поверните запястье наружу. Теперь вдохните, поднимите руки вверх и держите их на линии плеч.
- oОторвите пятки от пола и стойте на пальцах. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд.
- oВыдохните, опустите пятки вниз.
- oРазожмите пальцы и опустите руки вниз параллельно туловищу, вернитесь к положению стоя.

##### **Благотворное действие**

- oЭта асана приводит к стабильности в организме, помогает убрать блокировку спинномозговых нервов, исправляет плохую осанку.
- oДо определенного возраста помогает увеличить рост.

##### **Меры предосторожности и противопоказания**

- oИзбегайте подъёма на пальцы ног при наличии острых проблем с сердцем, варикозного расширения вен и головокружения.

## **ВРИКШАСАНА (поза дерева)**

*Врикша* означает дерево. Окончательное положение этой асаны напоминает форму дерева, отсюда и название.

### **Техника**

o Встаньте, держа ноги на ширине 5 сантиметров.

o Сосредоточьтесь на точке впереди.

o Выдохните, согните правую ногу и положите ступню на внутреннюю сторону левого бедра. Пятка должна касаться промежности.

o Вдохните, поднимите руки вверх и соедините ладони.

o Находитесь в этом положении от 10 до 30 секунд, дышите нормально.

o Выдохните и опустите руки и правую ногу вниз.

o Расслабьтесь и повторите асану, сгибая левую ногу.



### **Благотворное действие**

o Улучшает нервно-мышечную координацию, равновесие, выносливость и внимательность.

o Тонизирует мышцы ног, а также омолаживает связки.

### **Меры предосторожности и противопоказания**

o Пожалуйста, избегайте эту практику в случае артрита, головокружения и ожирения.

## **ПАДА-ХАСТАСАНА (поза руки к ногам)**

*Пада* означает ноги, *хаста* означает руки. Таким образом, *Пада-Хастасана* означает опустить руки к ногам. Другое название – *Уттанасана*.

### **Техника**

o Встаньте прямо, ноги на ширине 5 сантиметров.

o Медленно вдохните и поднимите руки вверх.

o Вытянитесь всем телом от поясницы.

o Выдохните и наклонитесь вперёд, пока туловище не будет параллельно полу.

o Выдохните и наклоняйтесь вперёд пока вся ладонь не прижмётся к полу.

o Сохраняйте эту финальное положение в течение 10-30 секунд.

o Те, у кого спина плохо сгибается, должны наклоняться в соответствии с их возможностями.

o Теперь вдохните, медленно поднимитесь в вертикальное положении и вытяните руки над головой.

o Выдохните и медленно вернитесь в исходное положение в обратном порядке.

o Отдохните в *Тадасане*.



### **Благотворное действие**

o Делает позвоночник гибким, улучшает переваривание пищи и предотвращает запоры, а также решает проблемы с менструальным циклом.

## Меры предосторожности и противопоказания

oПожалуйста, избегайте этой практики в случае проблем с сердцем или со спиной, воспалением брюшной полости, а также при наличии грыжи, язвы, сильной близорукости, головокружения и во время беременности.

oЛюдам с болезнями позвоночника и дисков, также следует избегать этой позы.

## АРДХА ЧАКРАСАНА (поза половины колеса)

*Ардха* означает половину. *Чакра* означает колесо. Так как в этой позе тело принимает форму половины колеса, её называют *Ардха Чакрасана*.

### Техника

oПоддерживайте спину в районе поясницы всеми пальцами, направленными вперед или вниз.

oОткиньте голову назад, растягивая мышцы шеи. На вдохе, нагнитесь назад от поясничной области; выдохните и расслабьтесь.

oОставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд при нормальном дыхании.

oВдохните и медленно поднимитесь.

### Благотворное действие

oАрдха Чакрасана делает позвоночник гибким и укрепляет спинные нервы.

oУкрепляет мышцы шеи, способствует улучшению дыхания.

oПомогает при шейном спондилоартрите.



## Меры предосторожности и противопоказания

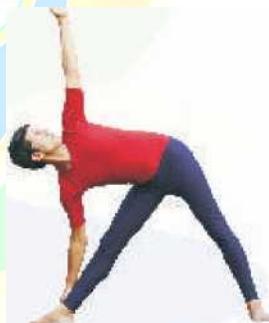
Избегайте этой позы в случае склонности к головокружению.  
Обильные гипертонической болезнью должны набиваться с осторожностью.

### ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

*Трикона* означает треугольник. *Три* означает три, а *кона* – угол. Так как асана напоминает треугольник, созданный туловищем и конечностями, она была названа *Триконасана*.

#### Техника

- o Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- o Медленно поднимите обе руки в стороны до горизонтального положения.
- o Выдохните, медленно нагнитесь в правую сторону и поместите правую руку за правой ногой.
- o Левая рука вверх, на одной линии с правой рукой.
- o Поверните левую ладонь вперед.
- o Поверните голову и смотрите на кончик среднего пальца левой руки.
- o Оставайтесь в этом положении 10-30 секунд. Дышите нормально.
- o На вдохе медленно поднимитесь.
- o Повторите асану в левую сторону.



## Благотворное действие

- oПредотвращает плоскостопие.
- oУкрепляет икроножные и бедренные мышцы, а также мышцы поясницы.

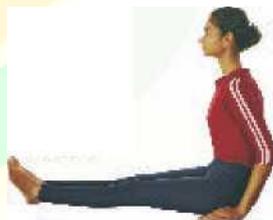
## Меры предосторожности и противопоказания

- oИзбегайте этой позы в случае смещения межпозвоночного диска, ишиаса и после операций на брюшной полости.
- oНе выходите за пределы ваших возможностей и не переусердствуйте с боковой растяжкой.
- oЕсли не получается прикоснуться к ногам, можно вместо этого дотронуться до колен.

## В. ПОЗЫ СИДЯ

### БХАДРАСАНА (поза, приносящая благо)

*Бхадра* означает устойчивый или благоприятный.



**Положение:** *Висрамасана* (долгая поза сидя)

### Техника

- oСядьте прямо, ноги вытянуты прямо перед собой.
- oДержите руки рядом с бёдрами. Это *Дандасана*.
- oТеперь соедините ступни ваших ног вместе.
- oВыдохните и обхватите пальцами рук пальцы ног. Подтяните



пятки как можно ближе к области промежности.

oЕсли ваши бёдра не прикасаются или не близко к полу, положите мягкую подушку под колени для поддержки. Это окончательное положение.

oОставайтесь в нём в течение некоторого времени.

### **Благотворное действие**

oСохраняет тело устойчивым и стабилизирует ум.

oСохраняет колени и тазобедренные суставы здоровыми.

oПомогает облегчить боль в коленях.

oДействует на органы брюшной полости и снимает любое напряжение в животе.

oПомогает облегчить боль в животе, часто испытываемую женщинами во время менструации.

### **Меры предосторожности и противопоказания**

Избегайте эту позу в случае серьёзного артрита и ишиаса.

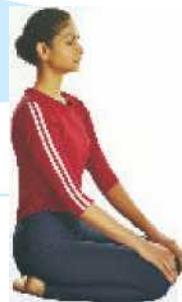
### **АРДХА УСТРАСАНА (половина позы верблюда)**

**Положение:** *Висрамасана* (долгая поза сидя)

*Устра* означает верблюд. Окончательный вариант этой *асаны* напоминает горб верблюда. В этой версии практикуется только первый этап (половина) *асаны*.

### **Техника**

oСядьте в *Висрамасана*.



- oПерейдите к Дандасана.
- oСложите ваши ноги и сядьте на пятки.
- oСоедините бёдра и большие пальцы ног.
- oПоложите руки на колени.
- oГолову и спину держите прямо.
- oЭто *Ваджрасана*.
- oВстаньте на колени.
- oПоместите руки на пояснице, пальцы направлены вниз.
- oЛокти и плечи должны быть параллельны.
- oНаклоните голову назад и растяните мышцы шеи; вдохните и согните туловище назад как можно больше. Выдохните и расслабьтесь.
- oДержите бёдра перпендикулярно полу.
- oОставайтесь в позе 10-30 секунд при нормальном дыхании.
- o На вдохе возвратитесь обратно; сядьте в Ваджрасану.
- oОтдохните в Висрамасане.



### **Примечание**

oЕсли вы не достаёте до пяток, то положите свои руки на них и выгнитесь назад. Это называется *Устрасана*.

### **Благотворное действие**

- oСнимает запор и боли в спине.
- oУвеличивает приток крови к голове и области сердца.

## Меры предосторожности и противопоказания

**о**В случае грыжи и травм в области живота, артрита, головокружения и беременности, пожалуйста, не делать эту *асану*.

## ШАШАНКАСАНА (поза зайца)

*Шашанка* означает заяц.

**Положение:** *Ваджрасана*

### Техника

**о**Сядьте в *Ваджрасане*.

**о**Широко расставьте колени, большие пальцы ног касаются друг друга.

**о**Держите ладони между колен.

**о**Выдохните и медленно вытяните их во всю длину.

**о**Наклонитесь вперед и коснитесь пола подбородком.

**о**Держите руки параллельно.

**о**Смотрите вперед и оставайтесь в позе.

**о**Вдохните и поднимитесь.

**о**Выдохните и вернитесь к *Ваджрасане*.

**о**Вытяните ноги обратно в *Ваджрасану*.



## Благотворное действие

- o Помогает уменьшить стресс, гнев и т.д.
- o Тонизирует репродуктивные органы, снимает запоры, улучшает пищеварение и снимает боль в спине.

## Меры предосторожности и противопоказания

- o Пожалуйста, избегайте этой позы в случае острой боли в спине.
- o Больные остеоартрозом коленных суставов должны делать Ваджрасану с осторожностью или избегать её.

## ВАКРАСАНА (поза скрученной спины)

*Вакра* означает скрученный. В этой *асане* позвоночник скручивается, что оказывает омолаживающий эффект на его функционирование.

**Положение:** Дандасана

### Техника

- o Согните правую ногу и поместите правую ступню рядом с левым коленом.
- o На выдохе скрутите тело вправо.
- o Заведите левую руку за правое колено и обхватите большой палец правой ноги или коснитесь ладонью пола рядом с правой ногой.



- o Уберите правую руку назад и держите ладонь на полу, сохраняя спину прямой.
- o Оставайтесь в этой позе 10-30 секунд. Дышите нормально и расслабьтесь.
- o На выдохе уберите руки и расслабьтесь.
- o Повторите то же самое на другую сторону.

### Благотворное действие

- o Увеличивает гибкость позвоночника.
- o Помогает преодолеть запор, диспепсию.
- o Стимулирует поджелудочную железу и помогает при диабете.

### Меры предосторожности и противопоказания

- o Пожалуйста, избегайте эту позу при наличии сильной боли в спине, смещениях позвонков и дисков, после абдоминальной хирургии и во время менструации.

## С. ПОЗЫ ЛЁЖА

### БХУДЖАНГАСАНА (позакобры)

*Бхуджанга* означает змею или кобру. В этой *асане* тело поднято как капюшон змеи.



Сарала Бхуджангасана

**Положение:** поза лёжа или  
*Макарасана*

## Техника

oЛягте на живот, положите голову на руки и расслабьте тело.

oТеперь соедините ноги и вытяните руки.

oДержите лоб на полу.

oТеперь поместите ваши руки рядом с телом, прижмите ладони и локти к полу.

oНа вдохе медленно поднимите подбородок и грудь от области пупка.

oОставайтесь в этом положении.

oЭто называется **Сарала Бхуджангасана**.

Теперь вернитесь обратно и коснитесь лбом пола.

oДержите ладони по сторонам от груди, там, где были локти, и поднимите локти.

oВдохните; медленно поднимите подбородок и грудь до области пупка.



## Это Бхуджангасана.

oВыдохните, коснитесь пола лбом.

Положите ладони на пол и голову на ладони. Разведите ноги и расслабьтесь.

## Примечание: для гармонии и мира

oСохраняет ноги устойчивыми, делает так, что нагрузка или переутомление не ощущаются на поясничном отделе позвоночника.

## Благотворное действие

- o Эта асана является лучшим средством для борьбы со стрессом.
- o Уменьшает количество жира в брюшной полости и облегчает запоры.
- o Также помогает удалить боль в спине и проблемы с бронхами.

## Меры предосторожности и противопоказания

- o Тем, кто подвергся операции на брюшной полости следует избегать эту *асану* в течение 2-3 месяцев.
- o Страдающие от грыжи и язвы не должны практиковать эту *асану*.

## ШАЛАБХАСАНА (поза саранчи)

*Шалаба* означает саранчу.

**Положение:** поза лёжа или *Макарасана*

### Техника

- o Лягте на живот в *Макарасану*.
- o Положите подбородок на пол, держите обе руки вдоль тела, ладонями вверх.
- o Вдохните, поднимите ноги от пола настолько, насколько вы можете, не сгибая колени.
- o Вытяните руки и ноги так, чтобы облегчить подъём тела от пола.



oОставайтесь в этом положении в течение 10-20 секунд, дыхание нормальное.

oВыдохните, опустите ноги на пол.

oОтдохните в течение нескольких секунд в Макарасане.

**Примечание:**

oНапрягите коленные чашечки и сожмите ягодичы, чтобы улучшить позу. Эта асана действует лучше, если выполняется после *Бхуджангасаны*.

**Благотворное действие**

oПомогает при ишиасе и боли в нижней части спины.

oТонизирует мышцы бёдер и мышцы в области почек.

oУменьшает количество жира на бёдрах и ягодичах, помогает контролировать вес.

oПомогает органам брюшной полости, улучшая пищеварение.

**Меры предосторожности и противопоказания**

oЛюдам с проблемами с сердцем, следует избегать эту позу. При сильной боли в пояснице, пожалуйста, выполняйте её с осторожностью.

oЛюдам с высоким кровяным давлением, язвенной болезнью и грыжей также следует избегать этой позы.

## **МАКАРАСАНА (поза крокодила)**

На санскрите, *Макара* означает крокодил. В этой асане тело напоминает крокодила.

**Положение:** лёжа, расслабленно.

### **Техника**

oЛягте на живот с широко расставленными ногами, ступни повернуты наружу.

oСогните обе руки и положите правую руку на левую руку.

oПоложите лоб на руки.

oДержите глаза закрытыми. Это Макарасана.

oЭта асана практикуется для отдыха во всех позах лёжа.



### **Благотворное действие**

oСпособствует расслаблению в пояснице.

oПомогает решать проблемы со спиной.

oБлаготворна в случае любых ортопедических заболеваний.

oПомогает противостоять стрессу и тревоге.

### **Меры предосторожности и противопоказания**

oИзбегайте эту позу в случае низкого кровяного давления, серьёзных проблем с сердцем и во время беременности.

## Д. ПОЗЫ ЛЁЖА НА СПИНЕ

### СЕТУБАНДХАСАНА (поза моста)

*Сетубандха* означает строение моста. В этой позе тело располагается в виде моста, отсюда и название. Другое название **Сетубандхасана**.



**Положение:** лёжа на спине, *Шавасана*.

#### Техника

o Согните обе ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам.

o Держите обе лодыжки плотно, колени и ноги должны быть на одной линии.

o Вдохните, медленно поднимите ягодицы и туловище настолько, насколько вы можете, образуя мост.

o Оставайтесь в этом положении в течение 10-30 секунд, дыхание нормальное.

o Выдохните, медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь в *Шавасане*.

#### Примечание

o В финальном положении плечи и голова остаются в контакте с полом.

o Если требуется, в финальном положении, руками поддерживайте ваше тело в пояснице.

## Благотворное действие

- Снимает депрессию и беспокойство. Укрепляет мышцы нижней части спины.
- Растягивает органы брюшной полости, улучшает пищеварение и помогает при запоре.

## Меры предосторожности и противопоказания

- Людам, страдающим от язвы и грыжи, а также женщинам на последних стадиях беременности не следует практиковать эту *асану*.

## ПАВАНМУКТАСАНА (поза освобождения от ветра)

*Паван* означает ветер и *мукта* означает высвободить или освободить. Как следует из названия, эта *асана* полезна для удаления газов из желудка и кишечника.

**Положение:** *Шавасана*

### Техника

- Лягте плашмя на спину.
- Согните оба колена и подтяните бёдра к груди.
- Скрестите пальцы и обхватите голени ниже колен.
- Выдохните, поднимите голову, коснитесь подбородком коленей и расслабьтесь.
- Это *Паванамуктасана*.
- Опустите голову обратно на пол.
- На выдохе опустите ноги на пол.
- Отдохните в *Шавасане*.



## Примечание

oСинхронизируйте дыхание с движением ног.

oКасаясь колена носом или лбом, вы должны чувствовать растяжение поясничной области. Держите глаза закрытыми и сосредоточьте своё внимание на области поясницы.

## Благотворное действие

oУдаляет запор, даёт облегчение от метеоризма, уменьшает ощущение вздутия живота и способствует пищеварению.

oСпособствует глубокому внутреннему давлению, массирует и растягивает сложную группу мышц, связок и сухожилий в тазовой и поясничной области.

oТонирует мышцы спины и нервы позвоночника.

## Меры предосторожности и противопоказания

oПожалуйста, избегайте этой позы в случае травмы брюшной полости, грыжи, ишиаса или сильной боли в спине, а также во время беременности.

## ШАВАСАНА (поза мёртвого тела)

*Шава* означает мертвое тело. Финальное положение в этой асане напоминает мёртвое тело.

**Положение:** лёжа на спине, расслабленно

## Техника

oЛягте на спину, руки и ноги держите так, как удобно.

oЛадони открыты вверх, глаза закрыты.

- oСознательно расслабьте тело.
- oСледите за тем, что вы дышите естественно и позвольте дыханию стать ритмичным и медленным.

Оставайтесь в этом положении, пока не почувствуете прилив сил и расслабьтесь.



#### Благотворное действие

- oПомогает снять все виды напряжения и даёт отдых телу и уму.
- oРасслабляет всю психо-физиологическую систему.
- oУм, постоянно занятый внешним миром, разворачивается, обращается вовнутрь и, таким образом, постепенно сосредотачивается на самом себе. По мере того, как ум успокаивается и концентрируется на себе, практикующего не затрагивают проблемы внешней среды.
- oОчень полезна в управлении стрессом и его последствиями.

#### 4 КАПАЛАБХАТИ

**Положение:** любая медитативная поза, например, *Сукасана* / *Падмасана* / *Ваджрасана*

#### Техника

- oСядьте в любой медитативной позе.
- oЗакройте глаза и расслабьте всё тело.



- o Глубоко вдохните через обе ноздри, расширьте грудь.
- o Сделайте выдох при помощи силовых сокращений брюшных мышц и расслабьтесь.
- o Не напрягайтесь.
- o Продолжайте активные силовые выдохи и пассивные вдохи.
- o Совершите 30 быстрых вдохов, потом сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.
- o Это один цикл Капалабхати.
- o Каждый цикл должен сопровождаться глубоким дыханием.
- o Повторите ещё 2 цикла.

**Дыхание:** Силовой выдох при помощи сокращения мышц живота без каких-либо особых движений в области груди и плеч. Вдох должен быть пассивным на протяжении всей практики.

**Количество циклов:** Новички могут практиковать до 3 циклов по 20 вдохов каждый. Со временем количество вдохов и циклов может постепенно увеличиваться.

### **Благотворное действие**

- o Капалабхати очищает носовые пазухи, помогает преодолеть кашель.
- o Полезно в лечении простуды, ринита, синусита, астмы и бронхиальной инфекции.
- o Омолаживает весь организм и сохраняет лицо молодым и полным жизни.
- o Уравновешивает и укрепляет нервную систему и тонизирует пищеварительную систему.

## Меры предосторожности и противопоказания

oПожалуйста, избегайте этой практики в случае заболеваний сердца, при высоком кровяном давлении, головокружении, хроническом носовом кровотечении, эпилепсии, мигрени, инсульте, грыже и язве желудка.

### 5 ПРАНАЯМАНАДИШОДХАНА или АНУЛОМА ВИЛОМА (чередующееся дыхание через ноздри)

Основной характерной чертой этой *пранаямы* является чередуемое дыхание через левую и правую ноздри с задержкой дыхания или без неё (*кумбхака*).

**Положение:** любая медитативная поза.

#### Техника

- oСядьте в любой медитативной позе.
- oДержите позвоночник и голову прямо, глаза закрыты.
- oРасслабьте тело, сделав несколько глубоких вдохов.
- oДержите левую ладонь на левом колене в Джняна-мудре. Правая рука должна быть в Насагра-мудре.
- oПрижмите безымянный палец и мизинец к левой ноздре, согните средний и указательный пальцы. Прижмите большой палец правой руки к правой ноздре.
- oВдохните через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и отведите большой палец от правой ноздри, выдохните через правую ноздрю.
- oЗатем вдохните через правую ноздрю.
- oВ конце вдоха закройте правую ноздрю, откройте левую ноздрю и выдохните через неё.



o Это один цикл Надишодхана или Анулома Вилома *Пранаямы*.

o Повторите 5 циклов.

### **Частота и продолжительность.**

o Для начинающих продолжительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой.

o Постепенно доведите до соотношения 1:2; вдох: выдох.

### **Дыхание**

o Дыхание должно быть медленным, устойчивым и контролируемым. Оно не должно быть принудительным или как-либо ограниченным.

### **Благотворное действие**

o Основная цель этой пранаямы в очищении основных каналов, несущих энергию под названием *naid's*, следовательно происходит насыщение всего организма.

o Успокаивает и помогает улучшить концентрацию.

o Повышает жизненный тонус и снижает уровень стресса и тревоги.

o Помогает справиться с кашлем.

Йога для гармонии и мира

## БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (БХРАМАРИ РЕКАКА)

*Бхрамари* происходит от *бхрамара*, что означает чёрная пчела. Во время практики этой *пранаямы*, производимый звук напоминает жужжание чёрной пчелы.

**Положение:** любая медитативная поза.

**Техники: Тип –I**

oСядьте в любой медитативной позе с закрытыми глазами.

oГлубоко вдохните через нос.

oСделайте медленный контролируемый выдох, издавая глубокий и постоянный жужжащий звук, похожий на жужжание чёрной пчелы.

Это один цикл *Бхрамари*.

oПовторите 5 циклов.



**Тип –II**

oСядьте в любой медитативной позе с закрытыми глазами.

oГлубоко вдохните через нос.

oЗакройте глаза указательными пальцами, рот – безымянным пальцем и мизинцем, а уши – соответствующими большими пальцами, как показано на рисунке.

Это также называется Шанмукхи-мудра.

oСделайте медленный контролируемый выдох, издавая глубокий и постоянный жужжащий звук, похожий на жужжание чёрной пчелы. Это один цикл *Бхрамари*.



оПовторите 5 циклов.

### Благотворное действие

оПрактика *Бхрамари* снимает стресс и помогает в борьбе с беспокойством, гневом и гиперактивностью.

оРезонансный эффект жужжащего звука создаёт успокаивающе действует на ум и нервную систему.

оПрекрасный транквилизатор, хорошо помогает справиться с расстройствами, связанными со стрессом.

оПолезно как подготовительная *пранаяма* для концентрации и медитации.

### Меры предосторожности и противопоказания

оПожалуйста, избегайте этой практики в случае инфекций носа и ушей.

## 6 ДХЬЯНА В ШАМБХАВИ-МУДРА

*Дхьяна*, или медитация, – это акт постоянного созерцания.

**Положение:** любая медитативная поза.

### Техника

оСядьте в любой медитативной позе.

оВыпрямите позвоночник.

оВыполняйте *Джняна-мудру* следующим образом:

- Прикоснитесь кончиком большого пальца к кончику



указательного пальца, образуя круг.

- Остальные три пальца выпрямлены и расслаблены.
- Все три пальца соединены вместе и касаются друг друга.
- Держите ладони на бёдрах открытыми вверх.

Руки и плечи должны быть свободными и расслабленными.

Закройте глаза и сидите со слегка поднятым вверх лицом.

Вам не нужно сосредотачиваться. Просто умеренно сконцентрируйтесь на точке между бровями и осознавайте своё дыхание.

Растворите ваши мысли и сосредоточьтесь на одной чистой мысли.

Медитируйте.



### Примечание

Для начинающих, успокаивающая музыка может воспроизводиться в фоновом режиме во время медитации.

Оставайтесь в этом положении так долго, как можете.

### Благотворное действие

Медитация является наиболее важным компонентом практики йоги.

Помогает практикующему устранить негативные эмоции, такие как страх, гнев, депрессия, тревога и развивать положительные эмоции.

Сохраняет ум спокойным и тихим.

Повышает концентрацию, память, ясность мысли и силу воли.

oОмолаживает весь организм и ум, даёт им надлежащий отдых.

oМедитация приводит к самореализации.

## 7 САНКАЛЬПА

**Na me ha ma re ma n ko ha me sha san tu lit rak ha na hai,  
Isi main hi ha ma ra at ma vi kas sa ma ya hua hai.**

**Санкальпа:** (Завершите занятие йогой *санкальпой*)

*Я обязуюсь сделать себя здоровым, мирным, радостным и любящим человеком. Каждым моим действием я буду стремиться к созданию атмосферы мира и любви вокруг себя. Я стремлюсь к тому, чтобы устранить мои персональные ограничения и заключить в себя весь мир, как мой собственный. Я признаю родство моей жизни с каждой другой жизнью. Я признаю единство всего, что существует.*

Йога для гармонии и мира

---

## 8. Шанти Патха

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ *Sarve Bhavantu Sukhinah,*  
*Sarve Santu Nirāmayah*  
*Sarve Bhadrani Paśyantū,*  
*Maa Kascit Duhkha Bhāgbhavit*  
ॐ *Shantih Shantih Shantih*

सब सुखी हो, सब निरोग हो ।  
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,  
कोई दुखी: न हो ।

*May All become Happy, May All be Free from Illness.*  
*May All See what is Auspicious, May no one Suffer.*  
*Om Peace, Peace, Peace.*

\*\*\*

***Пусть Все станут Счастливыми,  
Пусть Все будут Здоровы.  
Пусть Все Видят, что есть Благоприятное,  
Пусть никто не страдает.  
Ом Мир, Мир, Мир.***

Йога для гармонии и мира

---

## Текстовые Ссылки

1. **Молитва:** Rigveda– 10.191.2.
  2. **Садиладжа/Чаланаكريя/ЙогическаяШукшмаВияма:**  
Также именуется Сааранаа в Hathatatvakaumudi – 9.13-16, YogicSukshmaVyayama ofSwamiDheerendraBhramhachari.
  3. **Тадасана:** другоеназвание Таалаасана, Yogarahasya ofNathamuni, KiranaTika, комментарии к Yogasutras, ShriYogaKaustubha-25, SachitraCaurasiAsana-34, YogaAsanasbySwamiShivananda.
  4. **Врикшасана:** GherandaSamhita-ii.36, BrihadyogaSopana, HathayogaSamhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
  5. **Пада-хастаасана/Уттанасана:** ShriYogaKaustubha. Yogarahasya of Nathamuni.
  6. **АрдхаЧакрасана:** традиционная Чакрасана имеет несколько разновидностей, совершенно отличных от той, что практикуется на протяжении многих лет
  7. **Триконасана:** Yogarahasya-ii.20 of Nathamuni
  8. **Бхадрасана:** Hathapradipika-i.53-54.
  9. **АрдхаУстрасана:** Shri Yoga Kaustibha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii. 41 описываетУстрасану, которуюделаютвположениилёжа
  10. **Шашанкаасана:** GherandaSamhita-ii.12 называеетеёкакВаджрасана, HathayogaSamhita, BrhadyogaSopana, SachitraVyavaharikaYoga-16, NaradaPurana-33-112, BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, YogaBija-90, Yogasikhopanishad-I.111-112, Natharatnavali-iii.9
- Вакрасана:** облегчённаяверсия Matsyendrasana (упоминаетсяв Nathapradeerika)  
описаннаяSwamiKupalayanандавегокнигеAsana
11. **Бхуджангасана:** GherandaSamhita.ii.42, снекоторымиизменениями, KiranaTika-ii. 46 onYogasutra, HathayogaSamhita-49, ShriYogaKaustubha-62, YogamargaPradipa-19, YogaRahasyaofNathamuni-ii.14, JaipurCentralMuseum-7174.

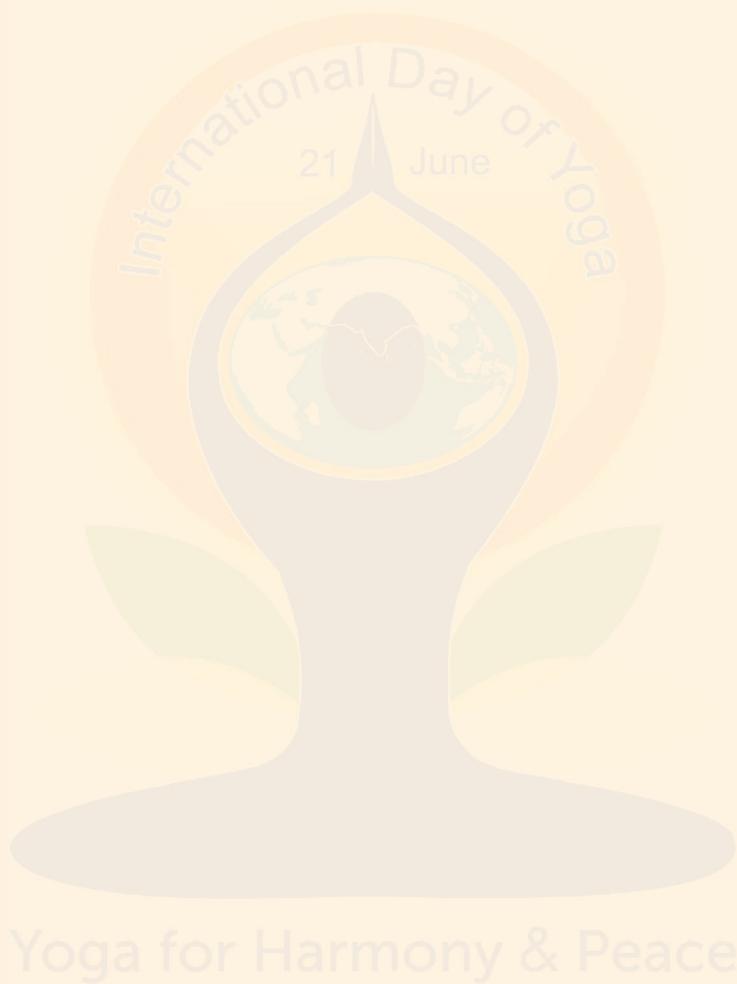
12. **Шалабасана:** GherandaSamhita-ii.39, BrihadyogaSopana-iii.46, HathayogaSamhita- 46, YogaMargaPradipa-33.
13. **Макарасана:** JaipurCentralMeusum, с некоторыми вариациями в положении рук.
14. **Сетубандхасана/Катушпадасана:** YogarahasyaofNathamuni.
15. **Паванамуктасана:** ShriYogaKaustubha. Это делается в положении сидя, как в YogaAsanas-3, SachitracaurasiAsane-5-7, ShriYogaKaustubha-5, KiranaTika-ii.46 onYogaSutra.
16. **Шавасана:** GherandaSamhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Natharatnavali-iii.20,76, KapalaKurantakaHathabyasaPaddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, YogaSiddhantaChandrika-ii.46, ShritatvaNidhi-70, KiranaTikaonYogasutra-ii.46, BrihadyogaSopana-iii.24, Hathapradipika, ShriYogaKaustubha-17.
17. **Капалабхати:** вариант BhastrikaKumbhakaofGherandaSamhita-v.70-72, KumbhakaPaddhati-164-165, Hathapradipika, Natharatnavali-22-24, Natharatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
18. **Надишодхан/ АнуломаВилома Пранаяма:** Hathapradipika, она включает визуализацию и внутреннюю задержкудыхания.
19. **Бхрамари Пранаяма:** Hathapradipika, Natharatnavali-ii.26, KumbhakaPaddhati- 169.
20. **Дхьяна:** Yoga Sutra of Patanjali III.2.

Йога для гармонии и мира

---



21 июня - Международный День Йоги



Общий Протокол Йоги

21 июня – Международный День Йоги



सत्यमेव जयते

**Government of India**

**Ministry of AYUSH**

**AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,**

**INA, New Delhi-110 023**

**[www:indianmedicine.nic.in](http://www.indianmedicine.nic.in)**