

ДИХАННЯ: ОСНОВИ

Йога здебільшого втілюється у фізичних позах, або ж асанах, які ми практикуємо. Асани зосереджені на силі, гнучкості та контролі тіла. Але одночасно із кістками, сухожиллями та м'язами працює й дихальна система. Маючи певну подібність до процесу травлення або клітинної функції, дихання доставляє в організм поживні речовини та виводить відпрацьоване. Дихання – це сполучна ланка між нашим тілом і розумом, а контроль дихання, або ж Пранаяма, є важливим елементом практики йоги, яку ви повинні виконувати окремо і як частину практики асан. Завдяки цьому розширення та поглиблення дихання й розуму збігатимуться із розтягненням і зміцненням тіла.

КОНТРОЛЬ ДИХАННЯ

(PRANAYAMA)

Практикування Пранаями забезпечує контроль вашої внутрішньої пранічної енергії, або ж дихання життя. Апана стосується видиху, це дія, що приходить на зміну прани. Коли ви здійснюєте подих життя, вам також потрібно вивільнити шкідливі речовини з глибин вашої дихальної системи.

У Пранаямі існує велика кількість вправ, за допомогою яких можна практикувати рух прани. Нижче наведені вправи для відновлення і розслаблення, усі вони спрямовані на те, щоб наповнити легені киснем і поєднати ваші розум та тіло.

❶ САМАВРІТІ = ОДНАКОВА ДІЯ

Поспостерігайте за нерівномірністю свого дихання і спробуйте дихати повільніше та рівніше. Аби досягнути однакової дії, або ж Самавріті, робіть спочатку вдих на чотири рахунки, а потім видих, так само на чотири рахунки. Ця дихальна техніка заспокоює мозок і створює відчуття рівноваги та стабільності.

❷ УДЖАЇ = ПЕРЕМОЖНЕ ДИХАННЯ

Уджаї інколи називають «подихом океану» через звук, який створює потік повітря, коли проходить крізь звужену гортань. Підтримуючи такий же рівний ритм дихання, як для Самавріті, для практики Уджаї напружте та звузьте надгортанник у задній частині горла. Не розмикаючи губ, дослухайтеся до шиплячого звуку з глибини горла. Дихання Уджаї тонізує внутрішні органи, збільшує потік внутрішнього

тепла, підвищує концентрацію та заспокоює розум і тіло.

❸ КУМБГАКА = ЗАТРИМКА ДИХАННЯ

Кумбгака – це практика затримки дихання. Почніть із Уджаї або Самавріті. Для практики Кумбгаки після кожних чотирьох послідовних циклів дихання затримайте подих на рахунок від чотирьох до восьми. Ваш видих після цього може тривати довше, ніж вдих. Спочатку тривалість Кумбгаки у вас буде менша, ніж інших циклів. Але згодом ви навчитеся зменшувати кількість вдихів і видихів між Кумбгаками та збільшувати рахунок, протягом якого триватиме кожен вдих, видих і Кумбгака. Досягніть видиху вдвічі довшого, ніж вдих, та втричі довшої Кумбгаки. Практика Кумбгаки зміцнює діафрагму, відновлює енергію й очищує дихальну систему.

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Пранаяма
- Прана = внутрішня енергія подиху, подих життя; пра = до; ан = дихати, жити; аяма – розширення, контроль

РІВЕНЬ

Усі рівні

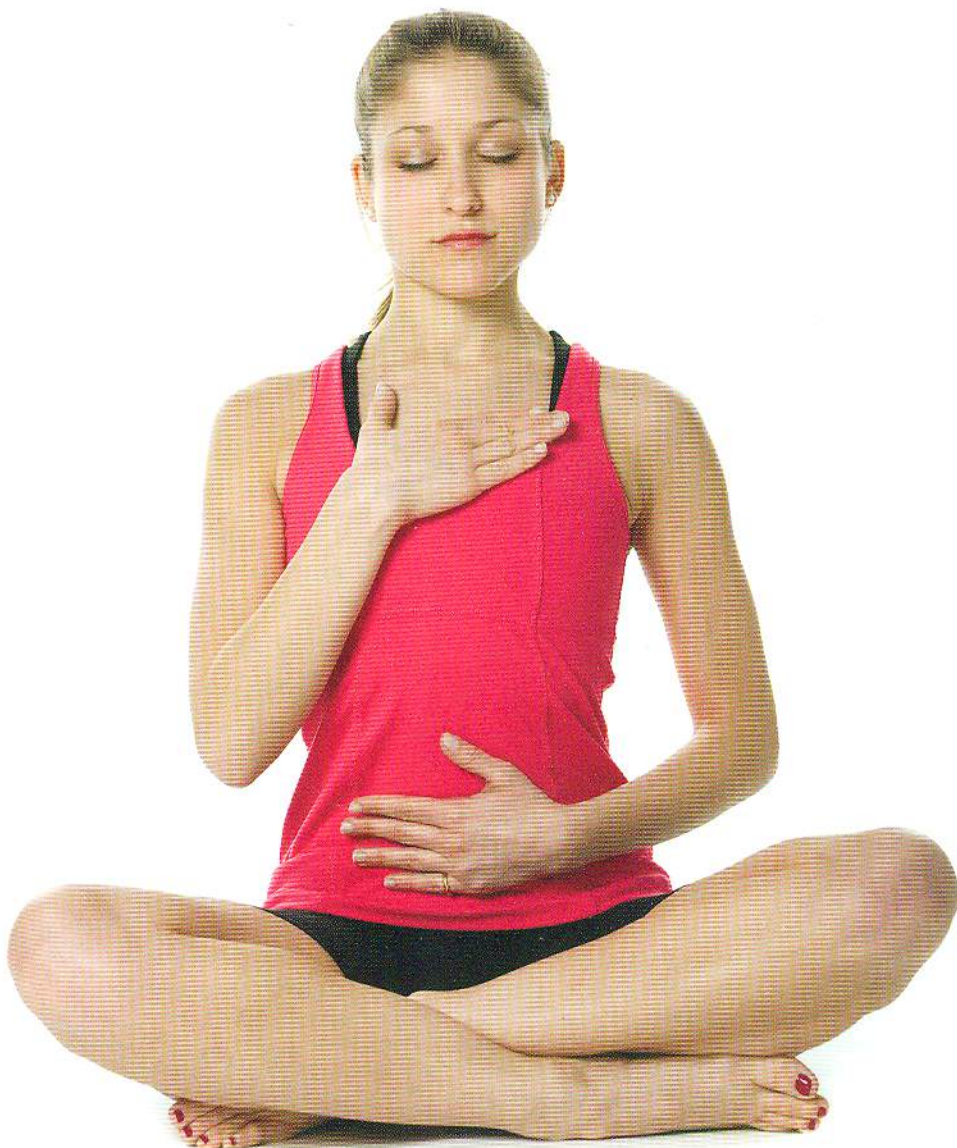
КОРИСТЬ

- Підвищує усвідомлення ритмів тіла
- Відновлює здоров'я і ясність розуму
- Допомогає впоратися зі стресом
- Поліпшує емоційний і фізичний контроль

ПОЧАТОК ВАШОЇ ДИХАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ПРАНАЯМИ

Перш ніж практикувати Пранаяму в позиції сидячи, ляжте в Позу мерця (Шавасана, див. с. 29), щоб зосередитися на власному диханні. Дихайте рівно та сфокусуйтеся на наповненні кожної частинки легень киснем. Повітря має заповнити їх знизу догори. Спочатку збільшується діафрагма, наповнюючи живіт. Потім повітря наповнює середню частину легень у грудній клітці, аж доки не досягне їхньої верхівки, про що свідчатиме підняття грудної клітки. Обидві половини грудей повинні підійматись однаково. Більшість людей наповнює повітрям лише верхівку

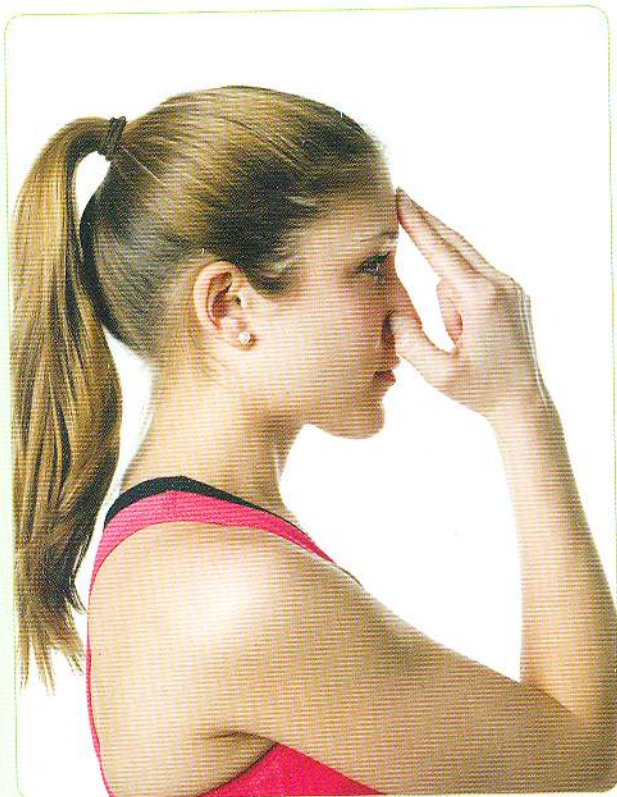
легень, позбавляючи нижню частину належного живлення. Коли будете готові практикувати Пранаяму в позиції сидячи, почніть із притискання однієї руки до грудей, а іншої – до живота. Це допоможе стежити за диханням. Заплющте очі, витягніть хребет догори, трохи притисніть підборіддя до груднини й слухайте, як грудна клітка та черевна порожнина розширюються і скорочуються. Зосередьте увагу на тому, який шлях проходить повітря всередині, на ритмі, на текстурі звуку.



КОНТРОЛЬ ДИХАННЯ: ПРОДОВЖЕННЯ (PRANAYAMA)

4 АНУПОМА ВІПОМА = ПОЧЕРГОВЕ ДИХАННЯ НІЗДРЯМИ

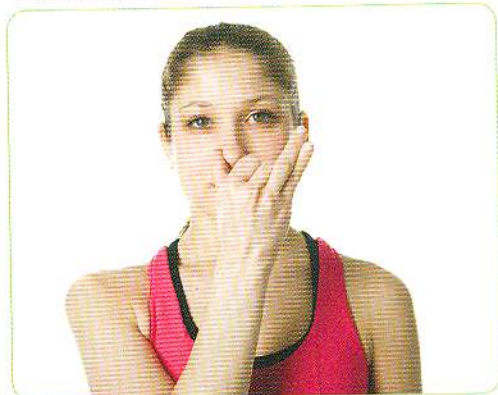
Анулома Вілома очищує енергетичні канали, або ж *наді*, через праву та ліву ніздрі. Ця практика стимулює рух прани. Розпочніть зі складання мудри Вішну (позиція рук), у якій вказівний і середній пальці правої руки зігнуті донизу. Розташуйте великий палець правої руки на зовнішній частині



Для стимуляції Аджна-чакри розташуйте вказівний і середній пальці на чолі. Аджна-чакра також відома як чакра розуму. Кажуть, що саме в точці між бровами енергія *наді*, що протікає через ніздрі, зустрічається із центральною *наді*. Це надзвичайно сильне положення рук у практиці Пранаями.



1 Для того щоб скласти пальці рук у мудру Вішну, складіть вказівний і середній пальці донизу, притискаючи водночас один до одного випрямлені вгору підмізничний палець і мізинець.



2 Утворивши мудру Вішну, затисніть праву ніздрю великим пальцем правої руки і зробіть вдих через ліву.



3 Затримайте дихання, притискаючи обидві ніздрі підмізничним і великим пальцями, потім відпустіть великий палець і зробіть видих через праву ніздрю.