

Святая Троица ДХАРМА Йоги. Автор Шри Дхарма Митра
Нью-Йорк Йога Журнал Январь 2010 года

Божественная практика йоги была открыта великим святым мудрецам в состоянии глубокой медитации с целью совершенствования всего человечества. Асана является третьим из восьми этапов системы Патанджали Махариши и его непосредственное применение способствует улучшению здоровья человека практикующего йогу. На более тонком уровне, каждая позиция позволяет человеку испытать состояние полного сознания, в момент когда он достигает идеальную асану. Например, поза плуга, или "Halasana". Когда она практикуется с должным вниманием, йог начинает понимать "пахать" на универсальном уровне. В этом случае Асана становится инструментом не только для укрепления и растяжки физических тела, но и охватывает сверхсознание.

Большинство систем Йоги считают асану Ширшасана или асана "стоя на голове", Сарвангасана или "стоя на плечах" и поза "плуга" или Халасана как основные позиции. С помощью добавки семи серий Сурья Виньяса Намаскара для разогрева тело, затем наклоны вперед, изгиб назад и кручение спины строится идеальная практика. Стоя на голове, стоя на плечах, и поза рыбы не имеют аналогов среди позиции в том смысле, что можно медитировать во время практики этих асан, если они конечно выполняются правильно, с помощью веры и наблюдательности. Наиболее эффективный метод это сосредоточить взгляд между бровей, точка которая также известна как "третий глаз" или "место мудрости". Так как я узнал от моего Гуру Свами Kailasahanda и через собственный опыт, где находится наше внимание туда идёт и кровь а затем и "Прана" или "жизненной энергия".

Закрепление внимания на пространство между глазами стимулирует гипофиз, что находится в основании головного мозга. В Йоге, гипофиз рассматривается как истинное шестое чувство, так что стимулирование этой железы это очень важная часть практики. Чтобы получить максимальную выгоду из любой из этих позиций, помните, что практика асан это не более чем физическое упражнение если вы не применяете Ямы и Ниямы, этических заповедей и моральные устои йоги. Хороший учитель может помочь продвинуться по этому пути потому что он по собственному опыту знает, что должен и не должен делать ученик. Мы должны так же иметь в виду, что если мы предложим плоды наших действий Богу или высшему разуму это нам поможет в разрешении всех проблем. Погрузите ваш ум глубоко в ваши сердца и вы увидите, что тело начнёт двигаться само по себе.

Стойка на голове, стойка на плечах, и поза рыбы это близкие родственники в семье практики Дхармы Йоги и они всегда практикуются одна за другой. Стойка на голове выполняет роль отца и мужа, стойка на плечах - матери и жены, и поза

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



рыбы это как ребенок. Стойка на голове или "Ширшасана" является царем всех позиций. Она не требует гибкости и находится в пределах легкой досягаемости для почти всех практикующих йогу. Если у вас получается сделать лотос то сочетание этих двоих поз помогает достичь лучшего эффекта. Если вы только недавно начали практиковать эту позу, вам лучше перенести вес тела на переднюю часть головы и не находится в ней больше двадцати или тридцати секунд. Со временем, нужно продлевать время до трех минут и стараться переносить вес на верхнюю часть головы (но не на затылок!) поддерживая девяносто девять процентов от веса нашего тела на голове и только 1 процент на руках или ладонях рук, в зависимости от варианта который вы практикуете. Как только вы почувствуете себя удобно в этой позиции, стараясь оставаться неподвижным, не забудьте закрыть глаза и сосредоточить внимание на пространстве между бровями. Если вы забыли сделаете это, вы потеряли самую важную часть этой позиции! Попробуйте выйти медленно из этой позиции и опустите голову на пол в положении ребёнка на несколько секунд, позволяя крови вернуться в исходное положение.

Стойка на плечах или "Сарвангасана" является второй из лучших асан, королева поз. Так же лотос в стойке на голове, как лотос в стойке на плечах увеличивает эффект этих позиций, попытайтесь закрыть глаза и сосредоточить внимание на пространстве между бровями. Если вы только начинаете практику этой позы, вы можете половина веса тела перенести на плечи, изогнуть немного талию, оставив часть веса на руках, локтях и предплечьях. С течением времени и опыта вы будете чувствовать себя всё больше и больше уверенными на плечах и руки вам уже не понадобятся. Если у вас получается лотос, положите грудь на подбородок и передвигайте руками на колени. Вупрямите талию в прямую линию одновременно с перемещением рук по направлению к бедрам. С течением времени у вас пропадёт необходимость использовать руки. Так же как Ширшасана Сарвангасана может и должна выполняться в течение длительного времени для получения максимальной выгоды. Вы всегда можете сделать плавный переход после окончания этой позиции в Арадо. Помните, сосредоточить взгляд на пространстве между бровями. Опустите тело медленно в этом положении и перейти прямо к позиции рыбы или подышать некоторое время в Шавасане до перехода усталости.

Матсиасана или поза "Рыбы" всегда должны следовать за стойкой на плечах и которая также может быть сделана с лотосом. Опять же, не забудьте сосредоточить внутренний взгляд на пространстве между бровями, стараясь оставаться без боли и без усилий в варианте, выбранном для практики этой позиции. Если вы недавно начинали практиковать позу рыбы, вы можете позволить себе отдохнуть вес тела на руках, но со временем вы будете чувствовать себя более комфортно перенося вес тела на заднюю часть головы. Если у вас уже получается лотос, опустите руками на ноги и попытайтесь положить локти на пол. После изящного выхода из этой позиции, расслабьтесь и дышите в течение нескольких минут в Шавашане до снятия усталости.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga®



new york center

На уровне физических выгод для тела, стойка на голове приливает много крови к голове, увеличивается быстрота мысли, ясность ума и концентрацию.

Стимулируются гипофиз и шишковидная железа и отдыхают вены сердца и ног. Стойка на плечах имеет почти все те же преимущества что и стойка на голове, но с меньшей интенсивностью. Сарвангасана также помогает регулировать функции щитовидной железы. Матсиасана является контра-позицией к Сарвангасане, открывает грудь и вытягивает позвоночник. На более тонком уровне, Ширшасана это не только асана, но и мощный мудра называемая "Випарита Карани". Считается, что он продлевает жизнь и замедляет процесс старения. В некоторой степени, стойка на плечах может также рассматриваться как мудра, поскольку она действует так же, как и стойка на голове. Пза рыбы стимулирует сердечный центр, пространство, в котором нам бы хотелось жить больше и больше.

Самое главное это помнить что без Яма и Нияма, прочной основы, на которой построена Дхарма и все остальные системы, не может быть йоги. Посвятите все плоды ваших действий высшему разуму и насладитесь вашим коротким путешествием в бессмертие.

Om Shanti Om.

Шри Дхарма и наши квалифицированные учителя, имеющие большой опыт проводят ежедневные сеансы в Дхарма Йога Центр, расположенный на углу улиц 23 Ист и 3-й авеню в Нью-Йорке. Программы подготовки учителей, называющиеся "Life of a Yogi Teacher Training Immersions" которые длятся 200 и 500 часов признаются сертификатом Йога Альянс. Мы разработали специальные серии, чтобы охватить все аспекты классической йоги, в том числе Дхармы I, II, III и IV, Пранаямы, Концентрации и Медитации, Очищения, Питания и Образ жизни, Морали, Сатсанг, Анатомии, Физиологии и Патологии, Философии, Изучения священных книг, Крия, Киртан, и многое другое. Это интенсивный в самом высоком смысле слова курс, служащий для погружения в науку, дисциплину и протокол истинной учителя йоги. Приезжайте в открытую программу ТТ (подготовка преподавателей), или приходите в студию на занятия, мастер-класс, или киртан, когда вам будет удобно. За дополнительной информацией обращайтесь на наш сайт: www.dharmayogacenter.com

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

