

ЧАСТЬ I

Введение в йогу, Беременность и материнство

ГЛАВА 1

ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ

ГЛАВА 2

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ

Определение йоги

Термин «йога» имеет санскритские корни и происходит от слова *юджир*, которое означает «объединять», «связывать узлами». Йога – это слияние души с вечной истиной, состояние чистого блаженства, которое знаменует победу над двойственностью. Йога как философия насчитывает несколько тысяч лет (по разным источникам – от 8000 до 10000).

Йогическая дисциплина усиливает способность к различению и подводит к пониманию истинной природы души которая не может быть полностью постигнута при помощи одного лишь разума. Изучение йоги позволяет обрести чистоту сознания и постичь свое внутреннее «я».

Йога выводит за пределы мирских страданий, освобождая от колебаний и заболеваний ума.

Йога – это источник спокойствия, самообладания и внутреннего единства, которые не нарушаются даже посреди разбушевавшихся жизненных вихрей.

Йога – это искусство познания себя и вечной истины. Это изучение функций тела, сознания и интеллекта, которое осуществляется по мере движения к свободе. Это опыт обретения внутреннего знания – своего собственного, а не того, которое добывается чтением книг, теоретическими спорами или логическими умозаключениями. Йога это философия и образ жизни, сливающая воедино науку и искусство.

Определение Патанджали

Великий мудрец Патанджали дал следующее определение йоги: *йогашчиттавриттиниродхах* – «Йога - это прекращение колебаний сознания». Подобно луне, не имеющей четкого отражения в мутных водах реки, душа не может точно отображаться колеблющимся сознанием. Отразить душу способен лишь чистый ум. Чтобы прийти к само-

реализации, необходимо устранить колебания ума и обрести «гладкое» сознание». (1/1)

Что такое Читта?

В йоге термином *читта* принято обозначать сознание в его познавательной функции. Читту составляют воспринимающий ум, интеллект и эго. Сознание – это мост, соединяющий физическое и духовное начала. Обращенное в сторону физического, оно блуждает в погоне за удовольствиями. Направленное к духовному – достигает конечной цели. Между двумя началами происходит вечная борьба. При этом сознание раскачивается из стороны в сторону в соответствии с преобладающей *гуной*, качеством, будь это *саттва*, *раджас* или *тамас*.

Качество *саттвы* освещает сознание, делая его собранным, наделяя спокойствием и умиротворенностью.

Качество *раджаса* награждает энергией, активностью, напором и силой воли. Преобладающие характеристики – амбициозность, строгость, отвага и гордость.

Качество *тамаса* погружает в глубокую спячку – состояние апатии, инерции и невежества.

*В Бхагават-гите бог Кришна
разъясняет Арджуну:*

*«Буддхиюкто джахатиха
Убхе схукртадускрите
Тасмад йогайя юджьясва
Йогах кармасу каушалам»*

(Бхагават-гита, II:50, около 500 в. до н.э.)

*«Лишь знание Йоги наделяет мыслящего
человека, чей ум пребывает в спокойствии,
способностью отличить зло от добра и с
мастерством следовать течению
собственной жизни».*

Йога учит выполнять свои обязанности без помыслов о вознаграждении, быть в водовороте жизни, но оставаться вдали от суеты, поступать правильно и избавляться от мирских страданий.

Восемь ветвей аштанга-йоги

Надлежащая работа организма обеспечивается работой отдельных его систем. Отсутствие или дисфункция одной из них подрывает здоровье в целом. То же касается науки йоги и составляющих ее дисциплин. Неправильное изучение или исполнение одной из них подрывает движение к самореализации.

Патанджали выделил восемь ветвей йоги:

Яма регулирует поведение с себе подобными, дисциплина общественного поведения

Нияма – регулирует поведение с самим собой, дисциплина личного поведения

Асана – практика поз, физическая дисциплина

Пранаяма – контроль над дыханием, ментальная дисциплина

Пратьяхара – отвлечение чувств, дисциплина чувств

Дхарана – концентрация

Дхьяна – медитация

Самадхи – самореализация

Каждая из ветвей переплетается с остальными и не смотря на свои особенности приводит к одной и той же цели. Подобно солнечным лучам, которые, преломляясь, образуют спектр, так и йога, разделенная на восемь ветвей, образует единое древо.

Обыватели – те, кто не склонен к духовным поискам – могут прибегнуть к йоге ради физического эффекта. Здоровье тела и ума важно для каждого, неважно преследуем мы чисто мирские цели или стремимся к самореализации. Йога оказывает пользу как человеку верующему, так атеисту и агностику.

Бесспорно, что йога в состоянии обратить последних в веру – ее безусловная прелесть в том, что она доступна каждому. Даже саньясины – отрешившиеся от мира отшельники – используют ее, поскольку также нуждаются в здоровье и психическом равновесии. Неважно, к чему вы стремитесь – хорошему самочувствию, душевному спокойствию или сосредоточенности – йога наделит вас этим и даже большим.

Вот что говорит об этом мудрец Патанджали:

«Йогангануштханадашуддхикшайе

Джнянадиптиравивекакхьятех»

(Патанджали II, 28)

«Изучение восьми йогических дисциплин очищает тело, сознание и интеллект. Воссияв, пламя знания продолжает гореть, порождая способность к различению».

ЙОГА И ЖЕНЩИНА

Во времена Вед (приблизительно 2500-500 гг. до н.э.) женщины находились в высоком почете, имея равные права и возможности с мужчинами.

Ману, праотец всего человечества согласно философии индуизма, описывал женщин как богинь:

«Ятра нарьясту пуджьянте раманте татра деватах

Ятреташту на пуджьянте сарваштатрапхалах крйях»

(Ману смрити, III, 55)

«Где женщина в почете – в том месте обитают боги.

Где женщина угнетена – там любое деяние тщетно».

В те времена была категория женщин, которых посвящали в брахманы. Согласно Упанишадам (священным текстам, датированным приблизительно 2500 г. до н.э.), Брахман или Атман – это «дыхание, душа и обитель жизни, вселенское единое, абсолют, высшая реальность». Жрецы, посвящающие свою жизнь постижению Брахмана и практике йоги, должны были пройти инициацию. Обращаемые мужчины коротко стригли волосы. Во время ритуала им и иницируемым вместе с ними женщинам надевали священную нить, пересекавшую область сердца и служившую символом внутренней силы и энтузиазма, с которыми они обязались следовать путем *брахмачарьяна*. Посвященные изучали веды вместе с гуру (учителем) и практиковались в различных видах искусства – борьбе, стрельбе из лука, йоге, музыке и драме.

К сожалению, свобода женщины постепенно ограничивалась и в конце концов она стала занимать подчиненное положение, продолжая, тем не менее, выполнять материнские и общественные обязанности. Женщина превратилась в «слабый пол» и со временем лишилась всяческого социального статуса. Она утратила все привилегии, которыми располагала во времена Вед. Ей отказали в обряде посвящения в брахманы и лишили права обучаться у гуру. В плане образованности она стала

сильно уступать мужчинам, поскольку храм науки, искусства, философии и йоги захлопнул перед ней свои двери. Женщина оказалась далеко в незавидном положении, которое в дальнейшем лишь углублялось.

К счастью на сегодняшний день путь йоги открыт каждому независимо от происхождения, социального статуса и половой принадлежности.

Женщина раскрывает разнообразие своих талантов во многих сферах. Ее ум, пронизательность и творческие силы находят свое полное выражение, нередко оставляя мужчин позади. На сцене жизни ей приходится играть много ролей – дочери, сестры, жены, матери и друга. И она старается делать это как можно лучше.

В самкхья-йоге, древнейшей индийской философской школе, основанной Капилой, женщину сравнивали с *пракрити* (природой). Подобно природе, ей приходится быть постоянно активной, и если она проявляет врожденный энтузиазм, ее жизнь расцветает яркими цветами, а дом наполняется радостью и весельем. Именно по этой причине великий драматург Калидаса называл женщину искрой семейной жизни. Эта искра преображает целое общество.

В дополнение к традиционным ролям, которые мы обозначили выше, женщина играет и другие – социальные роли. В наш век всеобщей конкуренции она становится врачом, юристом, преподавателем и политиком, прекрасно проявляя себя на избранном поприще. Между тем, когда борьба истощает ее силы и подрывает терпение, когда тело и ум начинают уставать, внимание, которое она естественным образом направляла на семью и детей, ослабевает. Таким образом, она начинает пренебрегать своими исконно женскими обязанностями, а это непременно приводит к фрустрации.

Четыре стадии жизни

Женский организм биологически предназначен для выполнения определенных задач. В течение жизни женщина проходит четыре стадии – дет-

ство, юность, средний возраст и старость. Каждый из этих периодов характеризуется физиологическими изменениями, в ходе которых ей приходится сталкиваться с психологическими проблемами и внутренними конфликтами. Таким образом, изменения затрагивают не только физиологию, но и психику. Большая часть энергии в эти периоды затрачивается на то, чтобы приспособиться к новым условиям жизни.

Материнство – это обязанность женщины, предопределенная природой. Оно предполагает не только особое физическое, но и психологическое состояние – состояние, отмеченное самим богом. Родив ребенка, женщина берет на себя новые обязательства, в которых исполняет свое предназначение. Материнство наделяет ее священными качествами любви, самопожертвования, терпимости, веры, доброй воли и упорного труда. В этом ее главная религия, ее свадхарма.

Эти качества глубоко укоренены в самой природе

женщины. Порой они заставляют ее чувствовать себя зависимой: несущая бремя забот, она не в состоянии избавиться от огромной ответственности, которую возложила на нее природа. Она старается быть одновременно женщиной и матерью, профессионалом своего дела и ответственным человеком. В этой постоянной борьбе женщина учится сохранять равновесие, не вдаваясь в крайности и уделяя должное внимание каждой роли, которую исполняет.

Во имя этой цели ей нередко приходится жертвовать физическим здоровьем и привлекательностью. Уравновесить тело и ум ей помогают асаны и пранаяма. Именно в практике этих дисциплин лежит освобождение женщины.

Йога – это прекрасное средство для женщин: каждая из нас может практиковать асаны в тишине и спокойствии собственного дома, не уносясь прочь и не пренебрегая семейными обязанностями.

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аюрведа – это традиционная индийская медицина. *Аюс* означает «жизнь», *веда* – «наука». Аюрведа – это наука жизни.

В западной медицине под здоровьем понимают отсутствие болезни, поэтому западные врачи, как правило, озабочены симптомами недугов. Цель же аюрведы – сохранить здоровье тела, ума, души, оградив их от болезни. При возникновении заболевания аюрведическая медицина использует холистический подход с тем, чтобы, обнаружив причину недуга, полностью восстановить здоровье.

В этом заключается философия аюрведы.

Согласно аюрведической науке, аюс (жизнь) подразделяется на четыре типа: хитайю, ахитайю, сукхайю и духкхайю.

Хитайю предполагает праведный образ жизни, ведя который человек лишен эгоизма и наделен великодушием. Он заботится обо всех живых существах и

умеет контролировать каму (желания).

Ахитайю – полная противоположность такому образу жизни.

Сукхайю предполагает жизнь в радости, особенно на ранних ее стадиях. Человек не подвержен заболеваниям, наслаждается своими силами и возможностью браться за любую желаемую работу. Чем бы он ни занимался, он делает это щедро и от души.

Духкхайю – полная противоположность такому состоянию.

Как правило, жизнь отмечена каждым из этих четырех качеств. Чтобы достичь хитайю и сукхайю, необходимо прилагать усилия.

Хита – это аюрведический термин, которым обозначают равновесие в *дошах* (активных компонентах организма) и его поддержание. Хиту можно

отнести к самым разным явлениям – от *ахары* (пищи) и *вихары* (поведения) до тех или иных психологических факторов.

Ахита означает дисбаланс дош и его поддержание.

Аюрведические тексты детально рассматривают хиту и ахиту в контексте любого состояния жизни, от зачатия до смерти. Это дает возможность судить о манаме, «сумме» жизни, которая определяется на основании физических характеристик новорожденного, что в свою очередь может указать на продолжительность его жизни.

Истоки физического и душевного благополучия

Никакое богатство не сравнится со здоровьем. Нельзя насладиться первым, не имея второго. Да и честно нажить богатство, будучи больным – задача не из простых.

В Упанишадах сказано:

«Здоровье дарует долголетие, силу и твердость; благодаря ему весь земной мир осыпает нас благами словно из рога изобилия».

Осуществлять добродетельные поступки и стяжать награду возможно лишь при наличии хорошего здоровья.

В *Чарака-самхите*, индийском аюрведическом трактате, написанном древним ученым Чаракой, сказано:

«Дхармартха кама мокшанам арогьям мулам ут-тамам»

(Чарака-самхита, книга 1, 1:15) (1/2)

«Фундаментальная потребность организма – это хорошее здоровье. Оно дает возможность достичь четыре цели человеческого существования: исполнения религиозного долга (*дхарма*), обретения богатства для удобной и щедрой жизни (*артха*), получения заслуженного удовольствия и исполнения желаний (*кама*) и освобождения от оков мирского цикла рождения и смерти (*мокша*)».

Нет здоровья – нет сил. Запас энергии пополняется только при хорошем самочувствии. Здоровье организма предполагает как физическое, так и ментальное благополучие. Это признак того, что тело и ум пребывают в умиротворении, при кото-

ром мы следуем этическим предписаниям, живем по законам нравственности и исполняем свой общественный долг.

Здоровье нельзя купить или обменять. Его не приобретешь силой. Здоровье – это культура внешней и внутренней чистоты, оптимальной диеты, физических упражнений, отдыха и психофизического равновесия.

Истоки болезни

Болезнь – это нарушение нормальной работы тела и ума. Согласно аюрведе, здоровье – это гармония в работе всех систем организма, сбалансированный обмен веществ, радостное уравновешенное состояние ума и чувств.

Аюрведическая наука разделяет физиологические функции организма на три категории: *чалану* (движение), *пачану* (переваривание, ассимиляция) и *лепану* (дыхание, иллюминация).

Каждая категория соответствует трем жидкостям в организме: *вате* (эфиру и ветру), *питте* (огню) и *капхе* (земле и воде). При хорошем самочувствии, когда все три функции протекают в норме, в организме поддерживается их гармоничная пропорция.

Здоровье определяется как равновесие пяти факторов:

1. Доши (жидкости, активные компоненты организма)
2. Дхату (семь тканей организма)
3. Агни (надлежащая работа пищеварительной и выделительной систем, называемая метаболизмом, обменом веществ)
4. Чистота и ясность чувств
5. Спокойствие и невозмутимость сознания

Любой дефицит или избыток дош или дхату, а также препятствия на пути их движения вызывают дисбаланс в форме недомогания, которое приводит к болезни.

ЙОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как и аюрведа, йога выделяет три типа недугов: *адхьятмику*, *адхибхаутику* и *адхидайвику*.

Адхьятмика возникает на уровне тела и ума, охватывая соматические и психические заболевания.

Адхибхаутика вызывается природными условиями: эпидемиями, наводнениями, циклонами, штормами и тому подобным. К ней также относят неестественную смерть, будь то в лапах хищника или от утопления.

Дайвика означает «судьба». Недуги, относящиеся к адхидайвике, вызываются судьбой, за которую ответственны наши кармы. Причину адхидайвики практически невозможно отследить, однако сам недуг имеет место. Ребенок, зараженный СПИДом, является носителем заболевания, однако не он в ответе за него. Недуги, относящиеся к адхидайвике – это унаследованные заболевания, передаваемые от родителей детям. Здесь йога расширяет понятие здоровья и делает его более объемным.

Согласно йоге, любое препятствие на пути к самореализации указывает на физическое нездоровье, которые вызывают колебания в сознании, читта-ритти. Цель йоги – устранить физическое недомогание и усмирить колебания ума.

К препятствиям относятся болезнь, бездействие, сомнение, заблуждение, беспечность, невоздержанность, самопроизвольность мышления, отсутствие достижений, нестабильность садханы (практики йоги), сожаления, уныние, беспокойность, аритмичное и неравномерное дыхание. Эти препятствия коренятся в теле или уме. Таким образом, здоровье – это полная свобода от физических и ментальных недугов ради достижения цели. Современная наука не спорит с этим определением, признавая тесную связь тела и психики.

Чтобы защитить жизнь, необходимо поддерживать здоровье организма, обеспечивая надлежащую работу различных органов, и в особенности центральной нервной системы. Многие заболевания возникают по причине депрессии, злобы, сожалений, бесконтрольного сексуального поведения, тревоги, неудовлетворенности, отсутствия доверия

и других психосоматических факторов. На фоне общей психической слабости нередко возникают расстройства воображения, что во многих случаях оказывается фатальным. Развивая позитивное мышление, а наряду с ним такие качества как энтузиазм, мужество, надежда и оптимизм, даже ослабленный организм и расстроенная психика могут вернуть утраченные силу и здоровье.

Практика йоги приводит тело и ум в идеальное равновесие. Она наделяет организм здоровьем, необходимым для осуществления замыслов ума, развивая тем самым устойчивость, собранность и твердость. Патанджали разъясняет, что йога позволяет избежать страданий, которые могут наступить в будущем.

Таким образом, занятия йогой наделяют физическим и психическим благополучием. Они учат обходить препятствия стороной, чтобы мы могли жить в мире и радости ради достижения жизненной цели – самореализации.

Йога – идеальное средство для женщин

«По замыслу природы женщина – ее шедевр».

Джон Рёскин

Красота, грация и мягкость – вот те мазки, с помощью которых природа превратила женщину в свой шедевр. Женщина – не только обладательница внешней красоты, ее нежность и изящество скрывают выносливость и твердость духа. Женщина мягка и податлива, что придает ее движениям легкость и грациозность. Она полная противоположность мужчине, обладающему крепким, жестким и грубым телом. Йога развивает гибкость, поэтому кажется, что сам создатель отдал предпочтение женщине, сделав ее тело столь подходящим для этого занятия.

Женская мускулатура мягкая и легкая в противоположность мужской – крупной, тяжелой и жесткой. Ее скелетная структура более компактна. Женщина способна противостоять физическому и психическому напряжению в гораздо большей степени, чем мужчина. Объясняется это не физической силой и

выносливостью – просто это уникальный дар, который преподнесла ей природа. Она же наложила на женщину ответственность за продолжение человеческого рода. Благосостояние нации и здоровье будущего поколения зависит от ее физического и психического здоровья.

Тщательное изучение характерных отличий женщины от мужчины, ее физических особенностей, а также подвижности физиологических функций и эмоционального состояния, позволяет с уверенностью говорить о том, что включив йогасаны (йога + асаны = позы йоги) и пранаяму в свой образ жизни, она получит дополнительные преимущества и придаст своему существованию новый смысл.

72 000 нади (тонкие энергетические каналы и сосуды) начинаясь от пупка разветвляются по всему телу. Это подчеркивает важность области пупка и живота, которую необходимо поддерживать в мягком, расслабленном и вместе с тем подтянутом состоянии. Правильная практика йоги видна по мягкой и расслабленной абдоминальной области, которая отражает те же качества горла и щитовидной железы.

Такого состояния можно достичь, только если обрести равновесие от самых стоп. Укореняя ступни в пол и выравнивая ноги, мы можем сбалансировать положение таза и вытянуть позвоночник вверх, увлекая за ним весь корпус. Хорошая поза – это средство обеспечить и сохранить мягкость в области живота, диафрагмы и горла. Это в свою очередь позволяет привести в тонус спинные мышцы без лишнего напряжения. Все вместе прекрасным образом сказывается на внутренних органах и органах восприятия, горле, щитовидной железе и в конце концов на всей эндокринной системе.

Йогасаны и пранаяма позволяют выровнять анатомическую и физиологическую структуру, исключая возможность стресса, возникающего на фоне физических проблем. Потрясения и напряжение повседневной жизни часто пагубно отражаются на работе диафрагмы, нарушая нормальный рисунок дыхания, делая его коротким и прерывистым.

Чтобы уравновесить дыхание и ум, необходимо структурировать скелет и мускулатуру, а также сбалансировать работу всех систем организма.

Йога помогает женщине выполнять ее задачи, поддерживая женственность и величие своего тела. При хорошем здоровье нет необходимости в косметике – правильное кровообращение заставит кожу сиять.

Без преувеличения скажем, что техники йоги идеальны для женщины в условиях и обстоятельствах повседневной жизни. Йогасаны разрабатывают тело целиком, омолаживая системы организма и даруя в конечном итоге здоровое тело и ум. Каждая асана имеет как физиологический, так и психологический эффект. Йогасаны и пранаяма прошли пробу временем и доказали свою пользу мужчинам и женщинам в их стремлении к идеальному здоровью и подлинному счастью.

Отличие йоги от других физических упражнений

Любое упражнение характеризуется по двум параметрам: движение и действие.

Асаны равномерно тренируют переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхность тела. Каждая поза – это завершенное единство, в котором отдельный участок тела играет свою – лишь ему отведенную роль. Движение – это постоянное перемещение из одного положения или места в другое. Несмотря на то, что со стороны асаны кажутся неподвижными, внутри каждой совершается огромное количество динамичных действий. Во время занятия йогой разворачивается полный диапазон движений и действий, включающих горизонтальное, вертикальное, диагональное, круговое пространство и расширение. Подобные занятия требуют мастерства, благоразумия и прилежания. Если асана выполняется правильно и тщательно, в ней участвует каждая частица тела и ума.

В отличие от обычных физических упражнений, которые разрабатывают лишь внешнюю сторону тела, асаны оказывают психофизиологическое воздействие. Они развивают как сознание тела, так и внутреннее сознание, одновременно стабилизируя ум. Йога – это культура тела, ума и души.

Для выполнения обычных физических упражнений требуется лишь аккуратность и точность движений. В практике йоги необходима глубокая осознанность, в которой уравнивается не

только тело, но и ум.

Подобно обычным физическим упражнениям, асаны разрабатывают мускулатуру, придавая ей мягкость и упругость, делая тело подвижным и свободным. В то же время предназначение асан – не просто сделать нас более гибкими и привлекательными. Их ценность в том, что они оказывают физиологическое воздействие, распространяющееся на жизненно важные органы и системы. Так, они укрепляют и оживляют печень, селезенку, кишечник, легкие, почки. Каждая асана сказывается на организме в целом. Она несет органическую нагрузку, избавляя тело от токсинов.

Здоровье всего организма зависит от пищеварительной системы. В ее ненадлежащей работе коренятся причины множества заболеваний. Асаны облегчают их симптомы, постепенно восстанавливая работу пищеварения.

Практика асан и пранаямы оптимизирует работу дыхательной системы, обеспечивая поступление необходимого количества кислорода в кровь и улучшая кровообращение.

Эндокринная система включает железы внутренней секреции, которые вырабатывают гормоны, циркулирующие по всему организму и отвечающие за физическое и душевное здоровье. Специальные асаны стимулируют железы внутренней секреции, обеспечивая их надлежащую работу. Есть и другие асаны, которые в противоположность первым нормализуют работу этих желез при гиперфункции, восстанавливая равновесие в организме.

Асаны и пранаяма способствуют надлежащему функционированию головного и спинного мозга, а вместе с ними – и всей нервной системы. Мозг – это источник мышления, логики, памяти, восприятия и контроля. Он регулирует произвольные и непроизвольные движения в теле. Тело и мозг находятся в постоянном взаимодействии. В суете жизни они находятся под постоянным стрессом. Уставший мозг оказывает соответствующее воздействие на весь остальной организм. Непрерывно нарастающее напряжение порождает тревогу и беспокойства, которые приводят к психоневрозам, неврастении, истерии и целой плеяде психоневротических заболеваний.

Такие асаны, как ширшасана, сарвангасана, халасана и сету бандха сарвангасана обеспечивают приток свежей крови к головному мозгу, поддерживая его одновременно в состоянии бдительности и отдыха. Таким образом, йога обладает уникальной способностью успокаивать нервную систему, в том числе головной мозг, освежая и умиротворяя ум.

Йога предназначена не только для молодых и полных сил. Она особенно полезна тем, кто перешагнул рубеж 40 лет. В этот период восстановительная сила организма идет на убыль, сопротивляемость болезням ослабевает. Йога не рассеивает, а генерирует энергию, наполняя весь организм жизненной силой. Малейшие усилия оборачиваются огромной пользой.

Йога не только предупреждает, но и исцеляет болезнь. В отличие от других систем физических упражнений, задача йоги – развить симметрию, координацию и выносливость. Йога активизирует внутренние органы и способствует их гармоничной работе.

Процесс натуропатического лечения

Йога – это метод натуропатического воздействия, которое имеет медленный, но гарантированный эффект. Она может дополнить медикаментозное лечение, назначаемое профессиональными врачами, ускоряя выздоровление и помогая справиться с неблагоприятными побочными эффектами.

Йога укрепляет естественные защитные силы организма, помогая как излечить острый недуг, так ослабить интенсивность и прогрессирование хронического заболевания. Занятия йогой рекомендованы перед операцией, поскольку они расслабляют нервную систему и внутренние органы, а также успокаивают ум. Занятия необходимы и после операции, способствуя быстрому заживлению тканей и восстановлению сил. При травмах, полученных в результате несчастных случаев, йога также готова оказать помощь, в то время как другие физические упражнения, как правило, бывают противопоказаны.

Кроме того, асаны помогают избавиться от усталости и различного рода боли. Они оказывают исцеляющее воздействие и позволяют сохранить новообретенное здоровье.

Йога – это подарок для тех, кто активно занимается спортом. Асаны помогают скорректировать неправильную мышечную работу, которая нередко оборачивается вывихами и растяжением. Они освобождают от давления и напряжения, увеличивая диапазон движений, придавая скорость, эластичность, крепость, выносливость и хорошую координацию всему организму. При истощении сил атлетам рекомендуют занятия йогой для скорейшего восполнения запасов энергии.

Практика йоги оказывает огромное воздействие на характер человека, укрепляя его в интеллектуальном и нравственном смысле.

Практикующий йогу меняет свое отношение к жизни, делая его более позитивным и терпимым. Гордыня и эгоизм постепенно уступают место скромности и смирению. Человек становится более вдумчивым, его ум – ясным, способным различать. Из этого возникает состояние созерцания.

Искусство йоги уникально по своей природе, поскольку оказывает помощь каждому.



Вехи в жизни женщины

Идеальный возраст для начала занятий – с 12 до 14 лет. Однако, это не значит, что практика противопоказана детям – ее можно начать и в возрасте 8 лет, но с одним допущением: малышей ни в коем случае нельзя принуждать к сосредоточенности. Достаточно представить йогу в игровой манере – просто, чтобы возбудить интерес – именно он станет основанием для занятий. Не страшно, если ваше знакомство с асанами началось гораздо позже – йога тем и хороша, что к ней можно с успехом приступить на любом жизненном этапе.

«Молодые, пожилые, больные, слабые – каждый может обратиться к йоге и безо всяких помех получить от нее пользу».

(Хатха-йога прадипика (1:64)
составленная Сватмарамой, 800 г. до н.э.)

Б.К.С. Айенгар начал преподавать йогу бельгийской Королеве-матери, страдавшей от тремора во всем теле, когда той было 84 года. До того момента она не выполнила не одной асаны. Проявив небывалую настойчивость, монаршая особа освоила ширшасану (стойку на голове) и регулярно выполняла ее на протяжении последующих восьми лет.

Беременность – основная функция женского организма

«Что посеешь, то и пожнешь» - эту поговорку обязательно нужно взять на вооружение беременным женщинам. Заботясь о своем здоровье в этот удивительный период, женщина обеспечивает себе хорошее самочувствие и увеличивает шансы на благоприятные роды. Необходимость поддерживать здоровое физическое и психическое состояние как для собственного блага, так и для блага еще не родившегося ребенка, не ставится под сомнение ни при каких обстоятельствах.

Многие заблуждаются, считая, что йога во время беременности может принести вред, например, вызвать самопроизвольный аборт (выкидыш). Как раз наоборот, асаны укрепляют матку, способствуя ее надлежащей работе и тем самым – нормальному протеканию родов.

Мы рекомендуем приступить к йоге до зачатия, чтобы укрепить репродуктивную систему и обеспечить здоровье своему потомству с самого начала.

Вместе с тем, рекомендуется соблюдать осторожность в течение первого триместра беременности.

Как и медицина, йога ратует за пренатальное врачебное наблюдение. Во время беременности уровень гемоглобина, а также артериальное давление должны быть в норме. Асаны помогают избежать таких опасностей, как гипертония, стремительное прибавление в весе и белок в моче.

В этот период велик риск выкидыша из-за неправильного формирования плаценты, выпадения матки или слабости маточной мускулатуры. Опасно поднимать тяжести и проявлять чрезмерную активность. Йогасаны не перенапрягают тело, но укрепляют мышцы таза, а также улучшают кровообращение в этой области. Они благотворно сказываются на позвоночнике и репродуктивной системе, превращая беременность в довольно приятный период жизни.

Ваша беременность

В течение первого триместра следует выстраивать занятия вокруг таких поз, как парватасана, супта вирасана, упавиштха конасана, баддха конасана, ширшасана и супта падангуштхасана 2. Эти асаны раскрывают тазовый пояс, обеспечивая правильное кровообращение в этой области. Кроме того, они расширяют пространство внутри матки, предоставляя место плоду для более свободных движений.

Дополнительный эффект имеет пранаяма, которая избавляет от усталости, успокаивает нервную систему, придает мужество и уверенность в себе. Даже перевернутые позы при правильном выполнении оказывают неоценимую помощь. Под руководством опытного преподавателя йоги Айенгара практика этих асан допустима вплоть до разрешения беременности. Вместе с тем, их следует избегать, если вы страдаете от одышки. Лучший советчик женщины на поздних сроках беременности – она сама. Только вы в состоянии понять, какие асаны принесут вам пользу, а какие – вред, в том числе из-за возникающего ощущения тяжести внутри таза и живота.

Однако нередко разумная предусмотрительность заменяется банальным страхом. Так, многие женщины с опаской относятся к позам типа саламба ширшасаны, саламба сарвангасаны, халасаны, и как следствие всячески их избегают. На самом деле, эти перевернутые позы абсолютно безвредны.

Годы профессиональной работы в качестве преподавателей йоги Айенгара, а также собственные наблюдения позволяют смело говорить о пользе перевернутых асан на поздних сроках беременности. Кроме того, их выполнение доставляет огромное удовольствие.

По мере приближения родов халасана становится трудновыполнимой – от этой позы придется отказаться в первую очередь. Затем, когда живот станет непомерно тяжелым, последует саламба сарвангасана.

А вот саламба ширшасану можно выполнять вплоть до самых родов. Ее дополняют сидячие позы с прогнутой спиной, укрепляющие позвоночник. Из дыхательных техник на протяжении всей беременности можно выполнять уджайи пранаяму 1, вилома пранаяму 1 и 2.

На ранних сроках беременности часто возникают вялость, сонливость, приступы утренней тошноты. Нередки маточные выделения и боли в области таза, отечность и онемение ступней, вздутие и варикозное расширение вен, боли в спине, запоры, колебания артериального давления, токсемия, головная боль, головокружение, неясное зрение, частое мочеиспускание. Асаны в состоянии смягчить эти симптомы, однако при их наличии практика существенно затрудняется.

На более поздних сроках, как это ни парадоксально, занятия становятся гораздо легче и приятнее.

Самопроизвольный аборт (выкидыш)

Спустя короткий промежуток времени после выкидыша можно безбоязненно возобновить занятия, не напрягая во время выполнения асан органы брюшной полости. Со временем можно увеличить количество поз и длительность их выполнения. Начните с асан лежа и перевернутых, и только укрепив с помощью них все тело, переходите к прогибам назад, наклонам вперед и скручиваниям.

Роды

Родовые муки вполне естественны. Они говорят о том, что тазовая мускулатура, а в особенности мышцы матки, сокращаются с тем, чтобы вытолкнуть плод наружу. Однако тревога и стресс усугу-

бляют предродовые боли и задерживают появление ребенка на свет.

Практикуя йогасаны во время беременности, вы укрепляете мускулатуру матки, обеспечивая ее эффективную работу во время родов. Особенно полезны при этом баддха конасана и упавиштха конасана – они расширяют область таза и раскрывают шейку матки.

Пранаяма укрепляют нервную систему, обеспечивая спокойное дыхание в промежутках между схватками, а это важно для облегчения родов. Пранаяма успокаивает психику и позволяет избежать умственного напряжения.

После естественных родов и кесарева сечения рекомендуется возобновить практику асан и пранаям в надлежащие сроки – с тем, чтобы восстановить здоровье и укрепить органы брюшной полости.

Лактация

Подарив жизнь ребенку, женщина нуждается в физическом и душевном покое. После родов абдоминальные мышцы все еще растянуты, поэтому на этой стадии следует практиковать шавасану и уджайи пранаяму I.

Младенцу необходимо чисто молочное питание. Согласно медицинским данным, 30 мл материнского молока требуют 12000 мл кислорода. В шавасане область живота и внутренние органы не выдаются вперед и пребывают в состоянии абсолютного расслабления. Это в свою очередь позволяет в полной мере расширить диафрагму и легкие посредством глубокого дыхания уджайи пранаямы, увеличивающего приток кислорода к тканям и тем самым способствующего лактации.

По истечении первого месяца после родов выполняйте асаны, рекомендованные для первой стадии послеродового периода. Эти позы стимулируют гипофиз, который выделяет гормон пролактин, регулирующий лактацию. Кроме того, они облегчают тяжесть в молочных железах и делают волокна грудных мышц более крепкими и упругими.

После родов жир начинает откладываться в основном вокруг ягодиц, бедер и груди. Наблюдается тенденция к вялости. На второй послеродовой стадии выполняйте асаны на сокращение абдоминаль-

ных и тазовых мышц, возвращая им былую форму.

Практика йоги безопасна после хирургического вмешательства – такого как тубэктомия и истеректомия. Приступайте к занятиям медленно, постепенно и лишь по истечении двух месяцев полного покоя. Избегайте напряжения и перерастяжения. (См. «После кесарева сечения», стр. 251).

Менопауза

В возрасте 40-50 лет женщина претерпевает изменения в менструальном цикле. Менструации внезапно прекращаются, становятся нерегулярными или уменьшаются количественно. Все это признаки того, что репродуктивные функции начинают сходиться на нет.

Подобно тому как в начале менструации женщина испытывает физический и психологический дискомфорт, те же симптомы возникают и во время менопаузы. Поскольку яичники прекращают свою работу, железы внутренней секреции, в особенности щитовидная и надпочечники, функционируют сверх меры, вызывая гормональный дисбаланс. В результате женщина страдает от приливов жара, высокого давления, тяжести в груди и целого ряда других недомоганий. Часто это сопровождается утратой внутреннего равновесия, что проявляется в форме депрессии, тревоги или чрезмерной вспыльчивости.

Это критический период регулирования. Встретить непростые перемены можно, улучшив свою психофизическую стабильность. Занятия асанами оказывают неоценимую помощь, успокаивая нервную систему и восстанавливая эмоциональное равновесие.

Йога – это дар для женщин пожилого возраста. Приступая к занятиям на этой стадии жизни, вы вернете себе не только здоровье и счастье, но также свежесть восприятия – йога раскрасит для вас мир яркими красками. Вы станете с надеждой смотреть в будущее, а не с отчаяньем – в прошлое, растворившееся во тьме. Нервозность и чувство одиночества, которые порождают печаль и сожаление, развеиваются йогой, и начинается новая жизнь. Поэтому никогда не поздно начать.

Осознать смысл и значение йоги возможно, только занимаясь ею.

Воздействие йоги

Красота изнутри

Йогасаны укрепляют нервы, связки и внутренние органы. Они улучшают кровообращение, дарят ощущение внутреннего равновесия, выравнивают структуру тела. Это положительно сказывается на пропорциях, совершенствует красоту фигуры и лица. Благодаря улучшенному кровообращению кожа становится мягкой и шелковистой, голос – мелодичным. Глаза начинают сиять, дыхание обретает свежесть. Женщина светится очарованием, ее духовное богатство отражается на всей внешности. Регулярные занятия йогой делают косметику и другие подобные средства ненужными – красота начинает излучаться из самих глубин женского естества.

Воздействие на беременность

Практика йоги способствует хорошему пищеварению, здоровому кровообращению и легкому свободному дыханию. Асаны и пранаяма избавляют от усталости и нервного напряжения, выводят токсины из организма, позволяют наслаждаться физическим и душевным здоровьем и благополучием.

Асаны, приведенные в этой книге, призваны создать максимальное пространство в матке, обеспечивая плоду свободу движения и роста. Регулярная практика готовит к естественным и нетрудным родам.

Экспериментальные тесты показали, что на развитие неродившегося ребенка влияет не только физическое, но ментальное и эмоциональное состояние ожидающей его матери. Йогасана и пранаяма, а также здоровый образ жизни в целом в огромной степени укрепляют здоровье вашего малыша.

Здоровье изнутри

Несмотря на безвредность асан, приведенных в этой книге, их следует выполнять со всеми мерами предосторожности. Если вы чувствуете себя истощенной после занятия, значит, что-то не так. Скорее всего, практика была слишком интенсивной или асаны выполнялись неправильно. В этом случае следует обязательно обратиться за помощью к опытному преподавателю йоги Айенгара.

В отдельных случаях положение лежа на спине оказывает давление на нижнюю полую вену (большая вена, соединенная с сердцем). Если вы чувствуете головокружение или тошноту, не колеблясь повернитесь на левый бок.

ГЛАВА 2

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Перед зачатием

С точки зрения йоги, период перед зачатием ребенка так же важен, как сама беременность. Решение родить на свет малыша должно приниматься совместно, обоими потенциальными родителями. Партнерам следует полностью подготовиться к грядущему материнству и отцовству. Несмотря на то что эта глава адресована женщинам, мужчинам также рекомендуется заниматься йогой. Что хорошо для женского организма, в равной степени полезно и мужчинам: асаны оказывают благотворное воздействие также на мужской таз и репродуктивные органы.

Благодаря занятиям йогой кровообращение в полости таза и репродуктивных органах постепенно

улучшается. Кроме того, позвоночник укрепляется, а вместе с ним и матка, что способствует фертильности. На уровне психики йога создает равновесие и эмоциональный баланс.

Важно приспособить практику асан к менструальному циклу. Особенно это касается женщин, планирующих беременность, поскольку подобная адаптация играет решающую роль в деле зачатия.

ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение)

Эта глава также адресована женщинам, планирующим зачать путем экстракорпорального оплодотворения.

*Комплекс для занятия во время менструации*

Первые часы после начала менструации (48-72 часа) следует полностью отдыхать. В то же время, чтобы снять усталость и облегчить менструальные недомогания, можно прибегнуть к следующим асанам и пранаямам:

- Шавасана

(стр. 366)



- Вилома пранаяма

(валик поперек, стр.127)

- Супта баддха конасана

(валик поперек, стр.127)



В зависимости от самочувствия, приступайте к следующей последовательности на третий, четвертый или пятый день менструации:



1 Ардха уттанасана, *стр.* 61



2 Падангуштхасана (спина прогнута), *стр.* 297



3 Утххита триконасана (задняя стопа у плинтуса), *стр.* 281



4 Утххита паршваконасана (задняя стопа у плинтуса), *стр.* 282



5 Баддха конасана (с валиком/валиками), *стр.* 67



6 Супта баддха конасана (валик установлен поперек), *стр.* 127



7 Упавиштха конасана (спина прогнута), *стр.* 316



8 Вирасана, *стр.* 302



9 Парватасана в вирасане, *стр.* 74



10 Супта вирасана (с валиком/валиками), *стр.* 367



11 Матсиасана (с валиком/валиками), *стр.* 131



12 Шавасана, *стр.* 366

При наиболее обильных выделениях выполняйте наклоны вперед. К окончанию менструации можно включить следующие позы лежа и с опорой:

- **Дви пада випарита дандасана**
- **Сету бандха сарвангасана, баддха конасана и упавиштха конасана**

Эта программа также полезна при болях, судорогах и обильных кровотечениях. К таким позам, как

саламба ширшасана и саламба сарвангасана, следует вернуться только по окончании менструации.

В первый день после менструации можно заниматься по обычной программе. Однако если вы планируете беременность, остановитесь на последовательности, рекомендованной для второй послеродовой стадии.



По окончании менструации: предовуляторная фаза

Выстраивайте практику вокруг перевернутых поз – саламба ширшасаны с кирпичами и ремнями, дви пада випарита дандасаны, полного балансирования на руках (адхо мукха врикшасаны), балансирования на предплечьях (пинча майюрасаны), а также саламба сарвангасаны, халасаны, сету бандха сарвангасаны и випарита карани.

После менструации необходимо полностью очистить матку. С этой целью мы рекомендуем позы с прогнутой спиной. Одновременно используйте кирпичи, веревки и стену. Такая работа укрепляет и выравнивает таз и внутренние органы.

Проблемы фертильности

Существуют причины, по которым партнеры не в состоянии иметь детей. Нарушение женского цикла – лишь одна из таких проблем. В подобных случаях следует обязательно проконсультироваться со специалистом и получить точный диагноз.

Стресс, плохое питание, стремительная потеря в весе, нервная анорексия – вот факторы, которые нарушают выработку гонадотропин-высвобождающего гормона, синтезируемого в гипоталамусе. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на секреции фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов, которые регулируют овуляцию и менструальный цикл. Дисфункция гипоталамуса

способна вызвать даже полную аменоррею (отсутствие менструации).

В некоторых случаях гормональные сбои происходят из-за чрезмерного желания зачать ребенка. В качестве средства от психического стресса рекомендуют восстанавливающие асаны и пранаяму.

Психическая устойчивость

Для установления душевного равновесия мы рекомендуем следующую последовательность:



1 Адхо мукха вирасана, *стр.* 371



2 Адхо мукха шванасана (с использованием веревок либо в положении с ладонями у стены, голова на опоре), *стр.* 299



3 Уттанасана (спина прогнута), *стр.* 213



4 Саламба ширшасана, *стр.* 100



5 Саламба сарвангасана и нираламба сарвангасана (с использованием кирпича и ремня, а также без них), *стр.* 330



6 Ардха халасана, *стр.* 105



7 Пашчимоттанасана (спина прогнута), *стр.* 308-309



8 Упавиштха конасана (спина прогнута), *стр.* 316



9 Баддха конасана, *стр.* 67



10 Бхарадваджасана I, *стр.* 319



11 Адхо мукха шванасана (с использованием веревок либо в положении с ладонями у стены, голова на опоре), *стр.* 299



12 Шавасана, *стр.* 134

13 Уджайи пранаяма 1, вилома пранаяма, стадии 1 и 2, пратьяхара, *стр.* 151



Детородная функция может страдать по самым разным причинам. Одни коренятся в анатомии или гормональных нарушениях, вызванных дисфункцией гипоталамуса (части головного мозга, которая вырабатывает вещества, регулирующие обмен веществ). Другие – в нарушении функции гипофиза, репродуктивных органов или репро-

дуктивных клеток. Чтобы улучшить физическую и физиологическую стабильность как организма в целом, так и репродуктивных органов в частности, мы рекомендуем к выполнению следующую последовательность:

Физическая и физиологическая стабильность: подготовка почвы



1 Супта баддха конасана (активная, руки вытянуты), *стр.* 126



2 Парватасана из вирасаны, *стр.* 74



3 Адхо мукха шванасана (на веревках), *стр.* 125



4 Тадасана, *стр.* 32



5 Урдхва баддхангулиасана в тадасане (с кирпичом), *стр.* 275



6 Уттхита триконасана (задняя стопа у плитуса), *стр.* 281



7 Утгхита паршваконасана (задняя стопа у плинтуса), *стр.* 282



8 Ардха чандрасана (задняя стопа у стены), *стр.* 283



9 Празарита падоттанасана (пятки и седалищные кости у стены), *стр.* 296



10 Паршвоттанасана (задняя стопа у плинтуса), *стр.* 287



11 Уттанасана (спина прогнута), *стр.* 294



12 Баддха конасана (позвочник вертикально), *стр.* 67



13 Супта вирасана (на валике), *стр.* 367



14 Упавиштха конасана (спина прогнута), *стр.* 316



15 Саламба ширшасана (таз выровнен), *стр.* 100



16 Саламба сарвангасана и нираламба сарвангасана (таз выровнен, с ремнем или без), *стр.* 330



17 Сету бандха сарвангасана, *стр.* 107 и 334



18 Джану ширшасана (спина прогнута), *стр.* 306



19 Шавасана, *стр.* 134

20 Уджайи пранаяма 1, вилома пранаяма, стадии 1 и 2, пратьяхара, *стр.* 151

По окончании менструации: постовульторная фаза

Если вы планируете беременность, но испытываете трудности с зачатием, следует проявить осторожность, отбирая асаны для этой фазы цикла.

На этой стадии оплодотворенная яйцеклетка внедряется в эндометрий. Ввиду этого следует исключить из практики:

- Асаны, подобные паривритта триконасане, в которых корпус разворачивается вбок и подтягивается вверх. Это касается также всех скручиваний.
- Асаны с полным вытяжением вперед – такие как пашчимоттанасана (голова опущена) – в этом положении сжимается область матки.



- Скручивания с отталкиванием от согнутой ноги – такие как маричиасана 3 или паривритта (скрученная) паршваконасана, в которой совершаются оба упомянутых выше действия.
- Прогибы назад, подобные дханурасане и урдхва дханурасане, в которых совершаются движения вытягивания и сужения.



- Асаны, подобные урдхва празарита падасане, оказывающее чрезмерное давление на тазовое дно. То же самое происходит в асанах с балансированием, приседанием и откидыванием назад – в них абдоминальные мышцы также создают давление на матку.



В этот период не стоит увлекаться ни йогой, ни спортом. Это особенно касается женщин, страдающих недостаточностью желтого тела, при которой гормон прогестерон не вырабатывается в количестве, необходимом для имплантации оплодотворенной яйцеклетки в матке. В этом случае не следует практиковать вышеупомянутые асаны вообще, ограничившись двумя последовательностями для психической, физической и физиологической стабильности.

Необходимость правильного выравнивания

Правильное выравнивание всех участков тела чрезвычайно важно для избегания физического, физиологического (в том числе гормонального) и психического стресса. С этой целью необходимо выполнять асаны, выравнивающие таз и позвоночник - так, чтобы обретаемый баланс сказывался и на повседневной жизни. Отклоняясь в ту или иную сторону, таз уводит вслед за собой и матку, оказы-

вая давление на ее внутренний слой. Правильное выравнивание во время беременности – правильное выравнивание во время родов. За подробными рекомендациями обратитесь к опытному преподавателю йоги Айенгара.

Профилактика выкидыша

Последовательность, уравнивающая функцию щитовидной железы

Значение щитовидной железы для зачатия и последующей беременности невозможно переоценить. Йога балансирует работу этого важнейшего органа, поэтому мы настоятельно рекомендуем приступить к занятиям, прежде чем зачать ребенка. Недостаточность щитовидной железы нередко

приводит к самопроизвольным абортam. Ниже мы перечислили асаны, регулирующие ее функцию. По возможности занимайтесь ими под руководством опытного преподавателя йоги Айенгара.

- Саламба ширшасана

(точное выравнивание), *стр.* 100



- Саламба сарвангасана и нираламба сарвангасана

(точное выравнивание, поочередно с кирпичом, ремнями и без них, *стр.* 330)



- Сету бандха сарвангасана

(с опорой, *стр.* 107)



- Джану ширшасана

(спина прогнута, *стр.* 306)



Асаны, полезные женщинам, предрасположенным к выкидышу

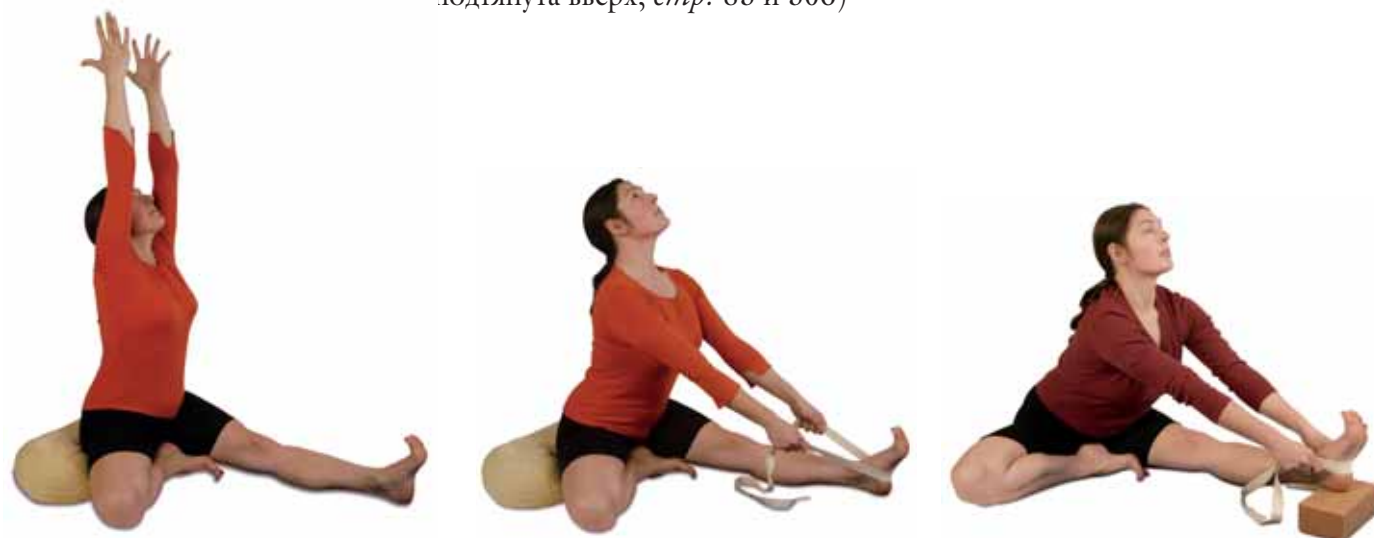
Самопроизвольные аборт, которые случаются в первые три месяца беременности, как правило являются следствием недоразвитости плаценты, выпадения матки, слабости мышц или гормонального дисбаланса.

При предрасположенности к выкидышу не следует практиковать асаны стоя – замените их наклонами вперед с прогнутой спиной:

• Джану ширшасана

(урдхва хаста, *стр.* 82)

(спина прогнута, нижняя часть грудной клетки подтянута вверх, *стр.* 83 и 306)



• Пашчимоттанасана

(урдхва хаста, *стр.* 87)

(спина прогнута, нижняя часть грудной клетки подтянута вверх, *стр.* 217 и 308)



• Баддха конасана

(спина выпрямлена, *стр.* 67 и 69)



• Саламба ширшасана

(стр. 99)



• Саламба сарвангасана

(стр. 331)



• Шавасана

(стр. 134)



• Уджайи пранаяма 1

(на регулярной основе и после выкидыша, стр. 148)

- > Дважды в день, утром и вечером, в течение 10-15 минут
- > Если есть желание отдохнуть, выполняйте шавасану с опорой для спины. Опустите локти на пол и закройте глаза. Смягчайте вдохи и выдохи.

Если вы уже перенесли выкидыш из-за нарушений в работе эндокринной системы или по любой другой причине, обязательно проконсультируйтесь с опытным преподавателем йоги Айенгара. В вашем случае огромную пользу принесет выравнивание в саламба ширшасане и саламба сарвангасане.

Вам также следует сбалансировать диету, отказаться от алкоголя, кофеина и наркотических средств.

