

Анулома-Вилома. Дыхательная практика для расслабления.

Согласно учениям индийского гуру Свами Шивананда, существует пять направлений в йогической практике: дыхание, упражнения, диета, релаксация и саморазвитие.

Заметим, что дыхание стоит на первом месте. Любой класс йоги для новичков знакомит своих учеников с особой техникой дыхания. Оно представляет собой заполнение легких от основания до вершины в результате глубоких вдохов и выдохов через нос. Глаза закрыты, дыхание равномерное и полное.

Анулома-Вилома – дыхательная практика, настоящий энерджайзер, который эффективно снимает напряжение и беспокойство. В традиционном смысле эта практика главным образом осуществляется для релаксации и улучшения умственной деятельности, а также она готовит все тело к медитации. Преимущества техники и ее простота привлекает не только тех, кто серьезно занимается йогой, но и тех, кто от нее совсем далек.

Анулома-Вилома: ведение в дыхательную гимнастику

Цель упражнений – контроль за дыханием, который можно осуществлять каждый день. Анулому-Вилому, или «поочередное дыхание ноздрями», лучше всего выполнять перед сидячей медитацией или практикой асан. Цель дыхательной гимнастики состоит в том, чтобы стимулировать энергетические каналы, которые проходят по телу как электрические провода. Правая сторона мозга управляет левой стороной тела, и наоборот.

По своей природе в нас обычно доминирует либо одна сторона, либо другая; правое полушарие мозга (им обладает человек творческий, профессиональный) или левое полушарие мозга (человек интеллектуальный, с математическими способностями). Анулома-Вилома служит для очистки ума и стимулирования правого и левого энергетических каналов таким образом, чтобы они были уравновешены.

Как начать практику

Анулома-Вилома (пранаяма) должна практиковаться ежедневно, предпочтительно утром, прежде чем солнце взойдет. Также йоговское дыхание лучше проводить перед медитацией или выполнением асан.

Подготовка

Настало время для начала практики йоговского дыхания. Сядьте в Падмасану, Сукхасану или любое удобное сидячее положение (однако предпочтительно с ногами, пересеченными в лодыжках). Допустимо использовать подушку для медитации. При выпрямленном позвоночнике и расслабленных плечах можно начинать практику йогического дыхания, закрыв глаза и делая глубокие вдохи через нос.

Начинаем слева

Выполните технику Вишну Мудра: мизинец, безымянный и большой пальцы правой руки занимают вытянутое положение, в то время как указательный и средний палец согнуты. Левая рука в это время должна отдыхать на колене. Сделайте 3 глубоких предварительных вдоха. На третьем выдохе поднесите руку к лицу, закрывая правую ноздрю большим пальцем и делая вдох через левую ноздрю. Времени на выполнение вдоха – четыре секунды.

Задерживаем дыхание

Закройте обе ноздри большим пальцем справа, а указательным и средним пальцами слева. Поддерживайте равномерное, продолжительное давление на ноздри. Плечи должны быть расслаблены. Задержите дыхание на 16 счетов.

Выдыхаем справа

Отнимите большой палец от ноздри справа, медленно выдыхайте – к счету 8 легкие должны быть абсолютно пустые.

Теперь вдыхаем справа

Положение рук аналогичное, с мягким давлением на левую ноздрю указательным и средним пальцами. Делаем вдох на четыре счета, заполняя легкие воздухом.

Задерживаем дыхание

Повторяем задержку дыхания, которую уже проделывали до этого. По аналогии переходим к следующему этапу. Постепенно увеличивайте счет от 4, однако делать это необходимо не торопясь, прислушиваясь к ощущениям своего организма, его возможностям. Один раунд заканчивается после выдоха с левой стороны (той, с которой начиналась техника йогического дыхания). Стремиться необходимо к восьми раундам. Во время процесса выполнения их счет можно вести с помощью бусинок в левой руке или используя сами пальцы.

Преимущества дыхательной практики

Не только йоги осведомлены о преимуществах такой техники, как Анулома-Вилома. Эффект обнаружили также и ученые, поскольку в ходе исследования выяснилось, что подобная дыхательная практика удовлетворительно влияет на мозг. Исследование показало, что если дыхание в левой ноздре менее затруднительно, то правая сторона мозга является преобладающей. И действительно, у одной группы испытуемых была выявлена активность, связанная с творческой деятельностью. По аналогии, если же у правой ноздри было меньше

препятствий для полноценного входа, то левая сторона мозга оказывалась преобладающей. На этот раз испытуемые отлично владели вербальными навыками. Правая сторона мозга управляет творческой деятельностью, в то время как левая сторона управляет логической словесной деятельностью. Одна из сторон может пребывать в состоянии «спячки», и дыхательная практика – верный способ к ее пробуждению

1) При регулярной практике очищается не только мозг, но и различные каналы тела, а также увеличивается здоровье и сила.

2) Анулома-Вилома избавляет от простуды, ревматизма, подагры, заболеваний репродуктивных органов.

3) Артериальное давление и диабет можно полностью вылечить, практикуя эту пранаяму, а также забыть о заболеваниях мышечной системы, артрите, метеоризме и варикозном расширении вен, кислотности и синусите.

4) Мысли становятся позитивными, исчезают напряженность, гнев, беспокойство и забывчивость, высокое кровяное давление, мигрень; им на смену приходит полноценный сон.

5) Концентрация, терпение, решительность, способность к творческим подходам также относятся к преимуществам Ануломы-Виломы.

6) Увеличивается количество поступающего кислорода в организм.

7) Эта техника снимает стресс, глазные боли и боли в ушах. Улучшает циркуляцию крови.

8) Лечит мигрень и способствует избавлению от пробок в артериях.

9) Улучшает обмен веществ, что является важным фактором для потери лишних килограммов.

10) Оказывает влияние на работу кишечника, избавляет от запоров.

На заметку

Обратите внимание на следующие пункты, выполняя технику Анулома-Вилома: - Метроном можно использовать в качестве ориентира при подсчете времени. - Если не получается сесть в Падмасану или Сукхасану, не стоит беспокоиться. Займите любое другое удобное сидячее положение (спина должна быть прямая). - Первые шесть месяцев практики Ануломы-Виломы – время для «оттачивания» мастерства. - При вдохе или выходе должна быть задействована лишь одна ноздря, в то время как другая должна быть плотно закрыта. - При вдохе брюшная полость должна увеличиться в объеме, поэтому нельзя слишком напрягать живот. - Время выдоха должно быть дольше в два раза, чем время вдоха. - Пальцы не должны слишком сильно сжимать ноздри. - Всегда помните, что задержки в дыхании или учащенное дыхание после окончания дыхательной практики свидетельствует о превышении способностей, что является нежелательным.

Анулома-Вилома: отзывы и научное подтверждение

Медицина только недавно открыла всю значимость дыхательных упражнений – то, что было обнаружено йогами тысячи лет назад. Современные ученые выяснили, что человек не дышит одинаково обеими ноздрями, то есть в определенные промежутки времени одна ноздря работает лучше, чем другая. Однако стоит заметить, что эти исследования были проведены на пациентах, у которых были выявлены некоторые проблемы со здоровьем. Испытуемые должны были в течение указанного им времени выполнять дыхательные практики. После опроса было выявлено, что их отзывы свидетельствуют о заметном прогрессе и улучшении здоровья после практики Ануломы-Виломы.

Но современной медицине еще очень далеко до древних йогов, которые еще тогда были уверены, что многие заболевания связаны с нарушением дыхательного цикла (человек дышит слишком долго через одну ноздрю). Для предотвращения и коррекции этого состояния они разработали описанную выше технику, которая восстанавливает естественный процесс дыхания.