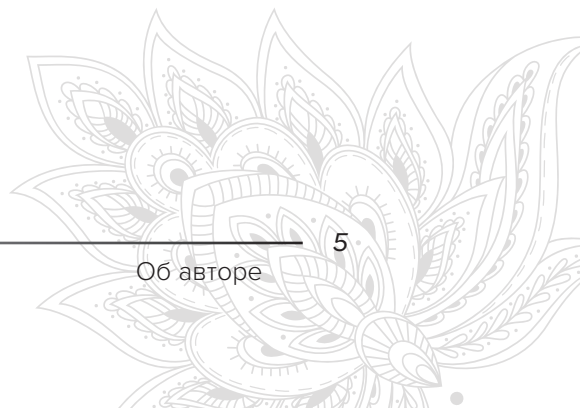


ОБ АВТОРЕ

Анодея Джудит — доктор философии, основатель и директор Священных центров, в которых людей знакомят с тайным знанием и дают им возможность совершенствоваться (www.SacredCenters.com). Имеет магистерские и докторские степени в области психологии, является признанным мастером йоги. Анодея постоянно занимается исследованиями в разных областях: исцеления духа и тела, мифологии, истории, психологии и мистических практик. Инновационный мыслитель, писатель и духовный наставник, она стремится реализовать неиспользованный человеческий потенциал и неспроста обеспокоена судьбой человечества. Ее главная цель — пробудить нас от сна, в который мы сами себя поместили.

Анодея Джудит — один из лучших в мире специалистов в области исследования чакр в терапевтических целях. По ее методике проводят семинары в Соединенных Штатах, Канаде, Европе, Азии и Центральной Америке.



СОГЛАШЕНИЕ

Книга содержит рекомендации для занятий йогой и не является медицинским пособием или врачебной методикой. Прежде чем начинать занятия, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным спортсменом или врачом. Будьте предельно осторожны, выполняя новые физические упражнения.

Если вы новичок в йоге, вам помогут приведенные в книге иллюстрации. Все фотографии сделаны во время занятий под наблюдением опытного наставника. Не продолжайте тренировки, если появляются болевые ощущения или ухудшается самочувствие. Мы не предоставляем гарантии безопасности и не несем ответственности в случае получения травм во время самостоятельной тренировки.

Внимательно следуйте рекомендациям, выполняйте упражнения осторожно. Применяя информацию, изложенную в книге, вы принимаете на себя возможные риски.





СОДЕРЖАНИЕ

Перечень поз и упражнений 11

Благодарности 18

Приглашаем в путешествие 20

Йога — путь целостности 26

Открываем внутренний храм 48

Первая чакра: Открываем...68

Вторая чакра: Выравниваем...136

Третья чакра: Действуем...196

Четвертая чакра: Смягчаемся...266

Пятая чакра: Настраиваемся...338

Шестая чакра: Дарим сияние...384

Седьмая чакра: Пробуждаемся...424

Обретаем целостность 456

Глоссарий терминов на санскрите 463

Алфавитный указатель 473





ПЕРЕЧЕНЬ ПОЗ И УПРАЖНЕНИЙ

| | |
|-------------------------------------|----|
| <i>Тадасана, или поза горы</i> | 41 |
| <i>Дандасана, или поза посоха</i> | 44 |
| <i>Бхарманасана, или поза стола</i> | 46 |

ПЕРВАЯ ЧАКРА

| | |
|--|-----|
| <i>Основы биоэнергетического укоренения</i> | 76 |
| <i>Апанасана, или поза освобождения ветра</i> | 81 |
| <i>Открываем энергетические каналы ног</i> | 83 |
| <i>Супта Падангуштхасана, или поза лежа на спине с растяжкой ног</i> | 86 |
| <i>Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста</i> | 89 |
| <i>Шалабхасана, или поза саранчи: половинная и полная</i> | 91 |
| <i>Бхуджангасана, или поза кобры</i> | 93 |
| <i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i> | 95 |
| <i>Уттанасана, или поза интенсивного вытяжения</i> | 98 |
| <i>Поза верхнего выпада</i> | 102 |
| <i>Ардха Хануманасана, или поза обратного выпада</i> | 104 |
| <i>Уткатасана, или поза перевернутого стула</i> | 106 |
| <i>Утката Конасана, или поза сидящей богини</i> | 109 |
| <i>Врикшасана, или поза дерева</i> | 111 |

| | |
|---|-----|
| <i>Уттхита Хаста Падангуштхасана, или поза вытянутой руки с захватом большого пальца ноги</i> | 114 |
| <i>Вирасана, или поза героя сидя. Супта Вирасана, или поза героя лежа</i> | 117 |
| <i>Сиддхасана, поза колыбели, или совершенная поза</i> | 119 |
| <i>Джану Ширшасана, или поза с головой на колене</i> | 121 |
| <i>Пашчимоттанасана, или наклон к ногам сидя</i> | 124 |
| <i>Баласана, или поза ребенка</i> | 125 |
| <i>Шавасана, или поза трупа</i> | 127 |

ВТОРАЯ ЧАКРА

| | |
|--|-----|
| <i>Движения тазом</i> | 145 |
| <i>Дыхание животом и мышцами тазового дна</i> | 147 |
| <i>Поза скрутки лежа</i> | 148 |
| <i>Круговые движения коленями</i> | 150 |
| <i>Супта Баддха Конасана, связанный угол, или поза бабочки</i> | 152 |
| <i>Ананда Баласана, или поза довольного ребенка</i> | 154 |
| <i>Сусирандрасана, или поза игольного ушка</i> | 155 |
| <i>Джатхара Паривартанасана, или поза поворота живота с согнутым коленом</i> | 157 |
| <i>Скрутки с разведенными ногами</i> | 159 |
| <i>Баддха Конасана, связанный угол, или поза сапожника</i> | 163 |
| <i>Упавишта Конасана, или наклон сидя с широко расставленными ногами</i> | 165 |
| <i>Агни Стамбхасана, поза, усиливающая огонь, или двойная поза голубя</i> | 168 |
| <i>Уттанасана, или поза интенсивного вытяжения</i> | 170 |

| | |
|--|-----|
| <i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i> | 173 |
| <i>Анджанейасана, или поза низкого выпада</i> | 176 |
| <i>Уттхан Приштхасана, поза ящерицы, или поза смиренного воина</i> | 178 |
| <i>Склонившийся ребенок и восстающая кобра</i> | 180 |
| <i>Эка Пада Капотасана, или поза голубя</i> | 183 |
| <i>Супта Баддха Конасана, или Шавасана в позе бабочки</i> | 188 |



ТРЕТЬЯ ЧАКРА

| | |
|--|-----|
| <i>Уддияна бандха, или брюшной замок</i> | 204 |
| <i>Капалабхати, или дыхание огня</i> | 206 |
| <i>Боковая растяжка стоя</i> | 208 |
| <i>Виравхадрасана, или поза воина</i> | 211 |
| <i>Поза воина 1</i> | 211 |
| <i>Поза воина 2</i> | 213 |
| <i>Випарита Виравхадрасана, или перевернутая поза воина</i> | 216 |
| <i>Поза воина 3</i> | 217 |
| <i>Триконасана, или поза треугольника</i> | 219 |
| <i>Ардха Чандрасана, или поза полумесяца</i> | 222 |
| <i>Уттхита Паршваконасана, или поза вытянутого треугольника с наклоном</i> | 226 |
| <i>Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки мордой вниз</i> | 230 |
| <i>Пхалакасана, или поза планки</i> | 232 |
| <i>Парипурна Навасана, или поза лодки</i> | 237 |
| <i>Поза перевернутого стола</i> | 240 |
| <i>Пурвоттанасана, или поза перевернутой планки</i> | 242 |
| <i>Васиштхасана, или поза боковой планки</i> | 244 |
| <i>Паригхасана 1, или поза засова</i> | 248 |
| <i>Шалабхасана, или поза саранчи</i> | 250 |
| <i>Дханурасана, или поза лука</i> | 252 |
| <i>Ардха Матсиендрасана, половинная поза бога рыбы, или скрутка сидя</i> | 255 |
| <i>Шавасана, или поза трупа</i> | 258 |

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

| | |
|---|-----|
| <i>Нади Шодхана, или попеременное дыхание через нос</i> | 276 |
| <i>Дыхание Кундалини-чакра</i> | 280 |
| <i>Очищение нади</i> | 286 |
| <i>Йога-мудра в положении стоя</i> | 288 |
| <i>Растяжка с ремнем</i> | 291 |
| <i>Гомукхасана, или поза коровьей головы</i> | 294 |
| <i>Марджариасана, или поза кошки. Битиласана, или поза коровы</i> | 296 |
| <i>Анахатасана, или поза потягивающегося щенка</i> | 299 |
| <i>Скрутка в позе игольного ушка</i> | 301 |
| <i>Паригхасана 2, или поза полукруга</i> | 304 |
| <i>Матсиасана, или поза рыбы</i> | 306 |
| <i>Уштрасана, или поза верблюда</i> | 308 |
| <i>Бхуджангасана, или поза кобры</i> | 312 |
| <i>Адхо Мукха Врикшасана, или стойка на руках</i> | 314 |
| <i>Урдхва Дханурасана, поза перевернутого лука, или поза колеса</i> | 319 |
| <i>Макарасана, или поза крокодила</i> | 323 |
| <i>Позы с партнером</i> | |
| <i>Стойка и установление связи</i> | 325 |
| <i>Массаж плеч и рук</i> | 326 |
| <i>Двойная арка</i> | 328 |
| <i>Пирамида</i> | 329 |
| <i>Восстановительная Шавасана, лежа на валике</i> | 331 |

ПЯТАЯ ЧАКРА

| | |
|--|-----|
| <i>Уджайи пранаяма, или дыхание океана</i> | 346 |
| <i>Джаландхара бандха, или подбородочный замок</i> | 349 |
| <i>Поперечная растяжка плеч</i> | 350 |
| <i>Пожимание плечами</i> | 351 |
| <i>Растяжка шеи</i> | 352 |
| <i>Йога-мудра в положении сидя</i> | 353 |
| <i>Сету Бандха Сарвангасана, или поза моста</i> | 354 |
| <i>Матсиасана, или поза рыбы</i> | 356 |
| <i>Паривритта Паршваконасана, или поза перевернутого бокового угла</i> | 359 |
| <i>Бакасана, или поза журавля. Какасана, или поза вороны</i> | 363 |
| <i>Шашанкасана, или поза кролика</i> | 367 |
| <i>Халасана, или поза плуга. Карнапидасана, или поза давления на уши</i> | 368 |
| <i>Саламба Сарвангасана, или стойка на плечах</i> | 371 |
| <i>Накуласана, или поза мангуста</i> | 374 |
| <i>Шавасана, или поза трупа</i> | 376 |

ШЕСТАЯ ЧАКРА

| | |
|---|-----|
| <i>Дыхание в середину</i> | 390 |
| <i>Упражнения йоги для глаз</i> | 395 |
| <i>Упражнение «Чертим линию» в Тадасане</i> | 397 |
| <i>Виравхадрасана, или поза воина 3</i> | 400 |
| <i>Паршвоттанасана, или интенсивное боковое вытяжение</i> | 402 |
| <i>Гарудасана, или поза орла</i> | 404 |

| | |
|--|-----|
| <i>Макарасана 2, или поза дельфина</i> | 408 |
| <i>Адхо Мукха Врикшасана, или стойка на руках</i> | 409 |
| <i>Пинча Майюрасана, или поза павлина в оперении</i> | 412 |
| <i>Шавасана, или поза трупа</i> | 416 |

СЕДЬМАЯ ЧАКРА

| | |
|---|-----|
| <i>Натараджасана, или поза короля танца</i> | 436 |
| <i>Ширшасана, или стойка на голове</i> | 439 |
| <i>Удрхва Дханурасана, поза перевернутого лука, или поза колеса</i> | 444 |
| <i>Шавасана, или поза трупа</i> | 450 |



БЛАГОДАРНОСТИ

Считать, что йога — это упражнения, которые можно в одиночку выполнять на коврике, не вполне верно. На самом деле это древнее сакральное знание, которое передавалось поколениями наставников и учеников, от первых уроков Патанджали более двух тысяч лет назад до современных профессиональных тренеров, совершенствующих классические асаны и создающих новые системы. Я никогда не была приверженцем какой-либо школы йоги, потому что считаю, что у всех можно чему-то научиться, даже у начинающего тренера, вчерашнего ученика. Тем не менее особое место в моем сердце занимают несколько выдающихся наставников.

Я выражаю искреннюю признательность Свами Сатчидананде за книгу «Целостная хатха-йога», которая в 1975 году помогла мне сделать первые шаги в изучении йоги. Джоозеф Ле Паж познакомил меня с йоготерапией и первым оценил мои способности. В трудные времена, когда из-за проблем со здоровьем я даже не могла подойти к коврику, Джон Френд помог мне сохранить силу духа и продолжить изучение теории и практики йоги, как и замечательные учителя школы Анусара — Шианна Шерман, Джонас Вестринг, Тодд Нориан, Мартин Кирк и Би Джей Гелван. Шон Корн и Шива Ри продолжают открывать миру знания, которые йога способна дать человечеству. Их труды по сей день вдохновляют меня, и я благодарна всем этим людям. Родни Йи продемонстрировал, насколько изысканным может быть процесс обучения. Мэтью Сэнфорд взывает к силе духа учеников и доказывает, что инвалидность или увечье не преграда для занятий йогой; он до сих пор помогает мне преодолевать мои физические недостатки. Системы Бикрам и Сумитс-йоги помогли мне вместе с пролитым потом вывести из организма токсины, накопившиеся за время «лечения» антибиотиками. В центре Крипалу-йоги я познакомилась с замечательными наставниками, и он стал моим домом почти на два десятилетия.

Что касается книги, которую вы держите в руках, то в первую очередь мне бы хотелось поблагодарить специалистов студии «Yuzu» Бобби Лэнс и ее ассистента Ларри Мартинеса за прекрасные фотографии и лично Бобби за терпение, с которым она пересмотрела тысячи снимков и отобрала лучшие. Особой благодарности заслуживают наши модели Сара Дженнесс и Марк Сильва, которые часами, невзирая на любые проблемы, выполняли труднейшие асаны под ослепляющим светом софитов, повторяли и дорабатывали позы, подбадривали нас всех, чтобы достичь общей цели: сделать обучение йоге простым и увлекательным.

У меня ничего не получилось бы без моих надежных ассистентов: Шэнон Дин, которая управляет главным офисом Священных центров, чтобы я могла писать и учить, и Джианны Перада, которая помогает мне в административных вопросах. Спасибо моему спутнику жизни Рамону Яцюку, который мирился с тем, что я превратила гостиную в фотостудию и с головой ушла в написание книги. Благодарю Нини Гридли, которая руководит программой сертификации Священных центров и дарит мне возможность танцевать вдоль радуги.

Я глубоко признательна Карлу Весчке за публикацию моей первой книги «Колеса жизни» в 1987 году. Карл, эта книга — моя благодарность тебе за то, что много лет назад ты поверил в меня, хотя я была новичком, поверил в мою идею познакомить мир с системой чакр и пробудить сознание человечества. Я благодарна редакторам Анджеле Викс и Бекки Зинс из издательства «Ллевеллин» за прекрасную правку, а Биллу Краузе — за то, что регулярно изводил меня предложениями написать новую книгу. Спасибо журналистке Кэт Сэнборн, которая оказала мне неоценимую поддержку в издании книги.

Я благодарю все студии и центры ретрита, в которых я преподавала, поскольку семинары позволяли мне постоянно совершенствоваться. Огромное спасибо тысячам студентов, которые не жалели времени, денег и сил на получение знаний о чакрах и в свою очередь многому меня научили.

Эта книга — результат труда многих людей, и я искренне благодарна всем, кто сопровождал меня в путешествии по чакрам.