



## ПРАНАЯМЫ (дыхательные упражнения)

- 1. Полное дыхание йогов (ритмическое дыхание)** – глубокое дыхание, осуществляемое в последовательности: живот, грудная клетка, ключицы. Выдох в той же последовательности. Ритм естественный, т.е. не вызывающий затруднений.
- 2. Капалабхати (серебряная голова)** – ритмическое дыхание, выполняемое за счет живота с ритмом 90-120 дыханий в минуту. Соотношение длительности вдоха к длительности выдоха 3:1.
- 3. Акапалабхати** – тоже, но вдох осуществляется двумя ноздрями, а выдох одной, попеременно. Ноздри перекрываются правой (для мужчин) или левой (для женщин) рукой, сложенной в положении **Йони-мудра**: средний и указательный пальцы прижаты к основанию большого в районе линии жизни, остальные пальцы выпрямлены.
- 4. Кумбхака (задержка на вдохе)** – вдохнуть полным дыханием йоги. Задержать дыхание, сделав три **бандхи**. Не расслаблять вдыхательные мышцы грудной клетки до окончания выдоха. Выдохнуть, снять бандхи.
- 5. Бхастрика (меха)** – выполняется аналогично капалабхати, но жестче и амплитуднее. По окончании дыхательного цикла выполняется кумбхака, по длительности равная времени выполнения интенсивного дыхания, т.е. при двадцати дыхательных циклах длительность кумбхаки должна быть 10 секунд.

## БАНДХИ (мышечные замки)

- 1. Джаланадхара-бандха (шейный замок).** Голова наклоняется так, чтобы подбородок уперся в яремную ямку. Шею напрячь и, не расслабляя вернуть голову в вертикальное положение. Бандха препятствует изменениям черепного давления при выполнении пранаям.
- 2. Уддияна-бандха (замок живота)** – живот втягивается за счет собственных мышц. Способствует массажу внутренних органов.
- 3. Муладхара-бандха (крестцовая бандха)** – сократить мышцы ануса, промежности, сфинктера. Бандха препятствует оттоку энергии из нижних чакр. Повышает сексуальные возможности и ощущения. Лечит некоторые болезни половых органов.