



## МАЛЫЕ ПРАНАЯМЫ

При выполнении малых пранаям следует обратить внимание на три момента:

Пранаямы должны выполняться на манипурной сборке.

Упражнения делаются на задержке дыхания. Все особенности выполнения кумбхаки должны быть учтены.

Руки в пранаямах 1,2,3,7,8 должны быть прямыми в локтях, плечи опущены. Такое положение позволяет привлечь энергию к анахате. В противном случае упражнения теряют большую часть эффекта.

### ПРАНАЯМА №1 (дерево)

**И.П.:** Стоя ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер.

**Техника:** С полным йоговским вдохом поднять руки через стороны и соединить их ладонями над головой. Локти следует держать прямыми, тело натянуто от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Выполнить кумбхаку. На выдохе опустить руки в обратной последовательности. Вдох должен быть равен выдоху.

### ПРАНАЯМА №2 («лыжник»)

**И.П.:** Стоя ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер.

**Техника:** С полным йоговским вдохом поднять прямые руки перед собой, сжав кулаки. Выполнить кумбхаку. Во время кумбхаки совершать резкие (на манипурной сборке) маховые движения руками вверх-вниз до предела. Руки должны двигаться синхронно, параллельно друг другу. Избегать произвольного сгибания локтей, что характерно для людей с пробитой анахатой. Когда задержка начнет вызывать дискомфорт – вернуть руки в положение параллельное полу и сделать выдох «ХА». Опустить руки.

### ПРАНАЯМА №3 (мельница)

**И.П.:** Стоя ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер.

**Техника:** С полным йоговским вдохом поднять прямые руки перед собой, указательный и средний пальцы зажаты большим, мизинец и безымянный палец выпрямлены. Выполнить кумбхаку. Одну руку отвести назад (угол между руками 180 градусов). Упражнение состоит в синхронном вращении руками за счет резерва плечевого сустава (не двигая ключицами). Окончание как в предыдущем упражнении.

Данная пранаяма способствует раскрепощению плечевого пояса.

### ПРАНАЯМА №4

Пранаяма состоит в медленном отжимании от пола с удержанием кумбхаки. Освобождение от задержки осуществляется выдохом «ХА».

### ПРАНАЯМА №7 (молот)

**И.П.:** Стоя, ноги шире плеч.

**Техника:** С полным йоговским вдохом поднимаем прямые руки через стороны вверх, соединяя их над головой в замок. Удерживая кумбхаку начинаем раскручивать корпус, задействуя все более нижние зоны спины (как всегда позвонок за позвонком). Дойдя до максимальной амплитуды вращения, когда вращается весь корпус, начинаем последовательно уменьшать амплитуду, останавливая вращение отделов позвоночника снизу вверх. Остановив вращение полностью делаем выдох «ХА».



### **ПРАНАЯМА №8**

**И.П.:** Стоя, ноги шире плеч.

**Техника:** С полным йоговским вдохом поднять прямые руки перед собой. Сжать кулаки. Сделать кумбхаку. Резко развести руки, до предела «расправив» грудную клетку. Свести руки, соединив тыльными частями запястья (центральное положение). Сделать разворот тела оставив одну руку перед собой, а другую отведя назад. Голова повернута в сторону отведенной руки (т.е. смотрит назад). Вернуться в центральное положение. Выполнить то же в другую сторону. Повторять цикл до окончания кумбхаки. Сделать выдох «ХА».

**Примечание:** Развороты выполняются только за счет скручивания позвоночника. Локти должны быть прямыми. Движения резкие на манипурной сборке.

### **ПРАНАЯМА №10 (Дыхание для укрепления нервов)**

**И.П.:** Стоя, ноги вместе или чуть разведены.

**Техника:** С полным йоговским вдохом одновременно поднимаем руки перед собой до уровня плеч, ладонями вверх. Затем, сжав кулаки и задержав дыхание, с усилием (как бы преодолевая внутреннее сопротивление) сгибаем руки в локтях. Аналогично, с напряжением разгибаем руки. Когда руки достигнут положения параллельно полу моментально расслабляем их и в расслабленном положении закидываем в согнутое положение. Снова с напряжением разгибаем. Повторяем цикл несколько раз. Завершаем выдохом «ХА».

Эффект укрепления нервов достигается в этом упражнении за счет быстрых переходов напряжение-сжатие. Действительно, чем здоровее нервная система человека, тем шире у него диапазон состояний от предельного напряжения до предельного расслабления и отдыха. Напротив проблемному человеку трудно как полностью расслабиться так и сильно напрячься. Расширение такого диапазона – одна из целей йоги.

### **ПРАНАЯМА №11 (возбуждение легочных клеток)**

**И.П.:** Стоя.

**Техника:** С полным йоговским вдохом начинаем гулко простукивать себя напряженными пальцами снизу вверх. На задержке осуществляем массаж грудной клетки. На выдохе повторяем простукивание.

Пранаяма усиливает ток крови через альвеолы легких, что способствует улучшению газообмена, а также отходу мокроты. Поэтому после выполнения пранаямы следует откашляться. Также пранаяма способствует раскрепощению грудных мышц.

**Разновидность.** Постукивание осуществляется сильнее – кулачками. На выдохе издаем гудение (пение А) открытым ртом. Такая разновидность пранаямы способствует «открытию» голосовых резонаторов.